

## **INNERLIJKE RUST** – Michelle van Dusseldorp, 7-2-2008 (voor HPCA)

Waarom is het vaak zo moeilijk innerlijke rust te vinden? Hoe bewaar je rust middenin de storm, of als je het erg druk hebt? Hoe herken je soms ook, of andere mensen van binnen onrustig zijn? Denk eerst goed na over je eigen vragen hierover...

Innerlijke rust komt vaak als we dicht bij de Here Jezus zijn; maar toch kunnen onze gespannen omstandigheden, emotionele echo's uit het verleden, enz. maken dat we die innerlijke rust niet goed kunnen bewaren. Door spanning, bezorgdheid en rusteloosheid komen we soms moeilijk in slaap, of we voelen ons opgejaagd en paniekerig. Vraag je af: Ben ik een perfectionist? Heb ik de omstandigheden graag onder controle? Dat kan nl. geworteld zijn in gebrek aan vertrouwen en "basisangst"... En toch, de echte basis is: een Christen is overwinnaar in Christus, en heeft moed en vertrouwen!

Jac.1:6-8 spreekt over dubbelhartigheid, over twijfel en opgejaagd worden. Je hebt als het ware twee gezindheden, hinkt op twee gedachten: Wat moet ik doen? - Dat heeft te maken met angst. Maar als Christen hoeven we eigenlijk nergens bang voor te zijn. En toch zijn we bang voor falen, veroordeling, afwijzing, dood, pijn, verlies van zekerheden, vervolging, enz. Daarin zijn we als dubbelhartig, want we hoeven als Christen niet bang te zijn, en toch voelen we die onrust.

De basiswortel van onrustig zijn is angst.

Volmaakte liefde jaagt de vrees uit, zegt de Bijbel... maar we leven nog niet vanuit Gods perfecte liefde! We houden zelf de controle over onze zekerheden, en daarom gaan we soms manipuleren, willen we perfectie, enz. Veel van die problemen spelen zich onbewust in ons af, en daardoor komen we niet bij de wortel! We kunnen zo de onderliggende zonden niet belijden.

God heeft ons lichaam een signaal van angst gegeven dat ons helpt snel te reageren bij dreigend gevaar - het is een cadeau om ons te beschermen. Dat is niet de ongezonde angst die we hier bedoelen, en die ons belemmert en benauwt. Jac.4:7-8 geeft de oplossing: Onderwerp je aan God!  
Soren Kierkegaard heeft gezegd, dat zuiverheid van ons hart is: één ding te willen!

Lukas 11:17 leert ons, dat innerlijke verdeeldheid maakt dat je geen stand houdt. Innerlijke onrust zorgt nl. dat je innerlijk in strijd bent met je volwassen ik, je innerlijke kind, en je "moeten-ik"! Je volwassen ik weet: God heeft mij lief, ik ben veilig. Het innerlijke kind is verwond, en voelt zich onveilig ondanks dat... Daartussenin roept je kritische "moeten-ik": Word eens volwassen, je doet het fout, gedraag je! – en zo jaagt het de onrust aan in je innerlijke kind...

Wat nu? Kom bij de Here Jezus met je verwonde kind, en laat je aanraken door Zijn genezing. Wees open en kom bij Hem met alle niveaus van je wezen – zo kom je tot genezing en leven. En dát brengt rust! Dus: in plaats van je hersens te trainen en af te pijnigen voor een oplossing ga je naar Jezus met je innerlijke kind... Denk eens goed na over wat er in de weg staat. Kijk ook naar je gevoelens, ze zijn deel van je lichaam – kom ermee in contact, "zak uit je hoofd tot in je buik"! Jeremia 31:33 zegt, dat God zijn verbond in ons hart (Hebreeuws "buik") zal schrijven – en vandaar uit zullen stromen van levend water vloeien, zegt Joh.4:14.

De westerse wereld wil vaak alles oplossen met de hersens; maar kom terug in je lichaam en gevoelens, zodat je die kunt inzetten. 1 Kor.2:16 zegt, dat wij de gezindheid van Christus hebben gekregen; je hébt het, dus houd daarmee contact!  
Die "gezindheid van Christus" staat lijnrecht tegenover onze "oude programmering"...

Verlating op heel jonge leeftijd verlamt je – het geeft een oude programmering aan. Je bent dan niet vrij om te doen wat je wilt – wat “triggert” zoiets bij jou? En wat gebeurt er dan – word je stil, ga je meer je best doen, of word je misschien agressief?

Toch heb je de gezindheid van Christus in je gekregen, ook al draait je oude programmering zijn verhaaltje af. Wat zou het fijn zijn als dat je niet er niet was om je te belemmeren, en je onbezorgd kon handelen, en je je oude zekerheden kunt loslaten zonder angst. Lees bijv. Matth.6:33; 2 Tim.1:7; en Eph.5:2. Als we “in Jezus” zijn, als het ware omringd door Zijn liefdewolk, kunnen we leren leven in de liefde zoals de Heer Jezus ons heeft liefgehad.

Waar jij je aandacht op richt, dat neemt toe! Je kunt niet op twee dingen tegelijk focussen... Richt je hele wezen op de dingen van God! De zonde probeert de controle te hebben in je leven; maar door die bij Jezus te brengen worden wij verlost. Leef vanuit zijn liefde, stel je voor hoezeer God je liefheeft – je kúnt er niet eens aan ontsnappen, want Zijn liefde is er altijd! Overpeins dat – ervaar die werkelijkheid; het stelt je innerlijke kind gerust. De Koning Zelf heeft ons lief! Rom.8:35 zegt dat niets ons zal kunnen scheiden van de liefde van Christus. Als je dat steeds bedenkt kun je zoveel aan! Laat liefde in je leven...

Monsters in ons leven zijn vaak dingen die we niet krijgen maar wel nodig denken te hebben om te LEVEN. Kinderen hebben fantasiemonsters – angsten waarvan ze best weten dat die er niet echt zijn – en toch kruipen ze onder hun dekentje! Het zijn abstracties, projecties van de angsten van het kind.

Ook volwassenen hebben onbestaande monsters: afkeuring, conflict, teleurstelling etc. – maar als je wéét geliefd te zijn, zijn het geen monsters! Maar toch kruipen we onder onze dekentjes, zoals conflicten mijden, hard werken, geen “nee” kunnen zeggen, etc. We denken dan bijv. controle of een carrière nodig te hebben om te LEVEN. Maar: als dat er niet is, zegt de Bijbel tóch dat je geliefd bent! Wie is ons leven? Jezus, onze Levensboom! Eet alléén van die Levensboom, dan word je vrij en komt innerlijk tot rust. Klamp je dus niet meer vast aan je “dekentje” van carrière, eigen wil, etc. want dan wordt de angst juist groter. Laat je dekentje los, en spring in het diepe! Dan blijkt hoe waardeloos de bescherming van je dekentje is; geloof is wat je nodig hebt...

Ons oude programma kan zijn: Ik voel me waardeloos, mijn vader kraakte me af, ik deug niet. Tegelijk heb je als mens iets opgebouwd, en een stem zegt: Let op, wees altijd 100 % perfect!

De volwassen persoon gaat dan presteren en kent schuldgevoelens; dit brengt onrust en uitputting. Leer NEE te zeggen! Word wakker voor de leugen! Besef: er is geen monster, behalve datgene wat je zelf creëert door je aan je dekentje vast te klampen...

Misschien is je kind erg bang voor de ouders (of zelfs getraumatiseerd) door en conflict: boze gezichten maken je onveilig. Als een kind vreest dat hij de schuld had wil het de dingen oplossen, en wil vooral altijd lief zijn en doen wat anderen zeggen. Dan ben je een aanpasser, een pleaser, in plaats van een presteerder. Wat is jouw verwonding? Of misschien word je een “control freak” die de alarmbel altijd heeft aanstaan, en nooit tot rust komt...

Geef al die “delen” van jezelf toestemming om er te zijn – ook het strenge deel, ook het kind, ook de volwassene. Ook het verstandelijke, en het geestelijke. Breng ze bij God voor integratie (ook het strenge deel heeft een waardevolle bijdrage). Anders leef je in een schijn en verloochen je jezelf. Waardeer dus wat het verleden je gaf, maar leer wel te zeggen: “Even dimmen nu! – want Jezus is nu de baas, en ik a nu kiezen wat ik wil, samen met God. De echte volwassene neemt de regie; laat je volwassen ik dus samen met God aan het woord. Elk mens heeft meerdere aspecten (controle, perfectionisme, analytisch, pleaser, etc.) maar is pas gezond als hij kan KIEZEN in plaats van te MOETEN.

Als kind heb je een overlevingsdrang, maar in 1 Cor.13:11 lezen we: “Nu.. heb ik afgelegd wat kinderlijk was” – bijv. je slachtofferrol. Of misschien is er in mij een “roker”, maar mijn

volwassen ik wil het niet; dus ik ontken de oude roker en heb wel goede voornemens - maar in probleemsituaties komt het terug! De basis is immers: onrust... dus sigaretje nodig. Neem als volwassene echter de regie over, herken en erken de oorzaken, om die bij Jezus te brengen.

Wat is het verschil tussen “regie overnemen” of “goede voornemens maken”?

Regie nemen: De verlangens van God laten prevaleren, Hem willen eren. Keuzevrijheid, ondergeschikt aan 't Koninkrijk van God, vanuit je hele persoon, dus vanuit je hart, verleden, etc.

Goede voornemens: Vanuit “Ik moet het goed doen”, vanuit perfectionisme, de beste christen willen zijn, etc. Er is een moeten, rationeel (er zijn mogelijk veel verwondingen, die echter vaak beter te bereiken zijn vanuit beeldende taal).

Neem de tijd om Jezus voor jou te zien met de ogen van je hart, in plaats van boodschappen-lijstjes te maken... Stel je voor hoe Hij naar jou kijkt, en beleef het met je gevoel en je geest. Wat zeg je dán tegen Hem, aan dingen die echt belangrijk zijn? Dan bid je uit openbaring in plaas van uit boodschappenlijstjes. Ontmoet Jezus in Zijn liefde tot je kleine kind! Het enige wat je hebt is "NU". Dat NU-moment is belangrijk; leer te leven hier en nu (angst is vaak gericht op wat er in de toekomst zou kunnen gebeuren).

Waar je je aandacht op richt neemt toe, ook hier. Als je je richt op de toekomst kan de angst toenemen; als je je richt op het NU dan neemt de angst voor de toekomst af. Ontspan je! Gebruik je zintuigen om in het NU te zijn – horen op alle niveaus, leren kijken naar alle kleuren, vormen, de diepte en ook dingen die je nog niet goed gezien hebt; ruiken, en genieten van je zintuigen.

Dan: voelen, zoals een klein kind voor het eerst voelt: Het is als nieuw...

Gebruik dus je zintuigen om in het NU te zijn, niet denkend over wat je straks op je werk gaat doen. Voel je ademhaling, je nek en schouders, je voeten. Wáár zitten de spanningen in je lichaam? Zodoende word je meer ontspannen, en ook meer ontvankelijk voor de Heilige Geest. Jezus as overal ontvankelijk voor wat de Vader hem zei.

Kenmerken van de oorzaken van onrust kunnen bijvoorbeeld zijn:

- .1 Mensen beseffen niet dat ze leven in de liefde van God.
- .2 Mensen willen niet loslaten, houden zich vast aan hun veiligheidsdekentje.
- .3 Mensen hebben last van oude “kindgevoelens”.
- .4 Mensen hebben last van interne “aanjagers”.

NB: Méér weten? Vraag dan informatie over de cursus “Ground Work Basics” die regelmatig wordt gehouden, en kijk op [www.lightonyourlife.nl](http://www.lightonyourlife.nl).

---

Michelle van Dusseldorp.