

De brief aan de Efeziërs 3 vers 16 en 17

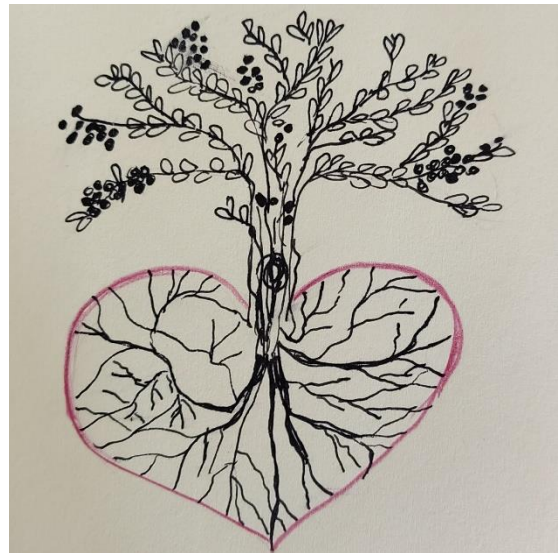
Moge God (de Vader) vanuit zijn rijke luister u innerlijke kracht en sterkte schenken door zijn Geest, zodat door uw geloof Christus kan gaan wonen in uw hart, en u geworteld en gegrondvest blijft in de liefde.

Geworteld en gegrondvest zijn in de liefde.

Bij deze oefening leg ik de hechtingstheorie van Gordon Neufeld naast deze brief. Neufeld beschrijft zes lagen van hechting, daarbij gaat het over de hechting tussen ouders en kinderen. Omdat het zo mooi beschrijft hoe je gehecht kunt zijn aan iemand, pas ik het ook toe op onze verbondenheid met God, onze gehechtheid aan God.

In Efeze 3 lezen we dat we ons mogen wortelen en grondvesten in de Liefde. Dat hechten kan op verschillende lagen. Ik herken die lagen in hoofdstuk 2 en 3 van de Efezebrief. Ik ga ze stap voor stap langs.

Misschien is het wat veel om allemaal tegelijk te doen. Het kan ook zijn dat het ene deel je meer aanspreekt dan het andere. Ik zou aanraden om te beginnen bij iets wat toegankelijk voelt voor jou. Misschien kun je in gesprek met iemand ook kijken naar de stukken die juist helemaal niet zo toegankelijk voor je voelen.



Doe de oefeningen op een rustige, comfortabele plek. Ga er lekker bij zitten.

De eerste laag van hechting is **hechten op het niveau van je zintuigen**, door je gezien en gehoord te weten. God ziet en hoort je. Als je blij op de bank zit maar ook als je met een doos tissues onder je dekbed bent gekropen. God ziet je, legt een hand op je en raakt je aan. "Ik ben er voor je"

Dit mag je helemaal voor je zien. God is niet 'klaar met dat gedoe van je!' zoals elke aardse vader of moeder wel eens is. God is ook niet te moe of te druk. Gods is er altijd om te horen wat je wil delen. Is er altijd om naar je om te zien. We mogen ons wortelen in Gods liefde, dus laten we die liefde ook echt op ons laten schijnen, zoals een ouder liefdevol naar zijn of haar kind kijkt. Wat gebeurt er in je? Waar kun je het voelen in je lichaam?

De volgende stap van hechting is **hechten via gelijkenis**: Ik zie dat ik op je lijk, we zien er hetzelfde uit. God heeft ons gemaakt naar Zijn gelijkenis. (Efeze 2 vers 10). Hoe bijzonder is dat? Zoals ik ben reflecteer ik Gods liefde. Ook als mezelf amper herken in andere mensen, als ik me een vreemde eend in de bijt voel, is het prachtig om te weten dat ik wel op God lijk.

Wat gebeurt er in mijn lichaam als ik me realiseer dat God me als zijn of haar kind herkent?

Hechten doordat je voelt dat je erbij hoort. In Efeze 2 vers 19 staat dat we geen vreemdelingen of gasten meer zijn, maar burgers, net als de heiligen en huisgenoten van God. We zitten gewoon bij God aan tafel, Hij scheidt ons op, Hij laat ons binnen. Hij staat bij wijze van spreken klaar met een handdoek als we helemaal verregend en moe thuis komen na een flinke fietstocht.

Soms voelen we ons ook eenzaam en in de steek gelaten. Soms voelen we ons juist wel een gast, een vreemdeling, een alien. Wat moet je dan met deze tekst? Ik geloof dat het helpt om tegenover die eenzaamheid, Gods nabijheid te zetten. Ik hoop dat dat troostend kan zijn. Ik hoop ook dat het je moed geeft om te blijven hopen op verbinding met anderen. Dat je je veilig voelt bij andere mensen. Of om vertrouwen te krijgen dat er ook betrouwbare mensen zijn, als je altijd ervaren hebt dat mensen onbetrouwbaar zijn. Ik denk ook dat het je gebed mag zijn: "Mag ik voelen dat ik ergens bij hoor?"

Je kunt je voorstellen dat je in een kring zit. Links en rechts van je zit iemand en in de kring zit Jezus zelf ook, of God in de vorm die voor jou aansprekend is. Jij hebt je plek in deze kring, het is goed dat je erbij zit. Kun je voelen in je armen, je benen, je buik of elders of er iets van veilige verbinding is?

Hechten door gewaardeerd te worden. Als je verder leest na dat stukje over die vreemdelingen, staat dat we in Hem een bouwwerk vormen. We zijn één geheel en groeien uit tot een tempel. Jezus is het fundament en de hoeksteen.

Ik heb een plek in het grote mozaïek van God. Daarmee maak ik dat mozaïek een geheel. Ik voel mijn plek te midden van alle verschillende stukjes. Wat ervaar je bij dat beeld van een mozaïek?

Jezus is het fundament, dus mijn steentje ligt niet zomaar ergens in de modder, het ligt op een glanzend, stralend, licht fundament. Jezus genade en liefde zijn als het 'wit' tussen de steentjes. Wat doet dat met mij als steentje? Wat voel ik gebeuren?

Hechten doordat je lief gevonden wordt. De theorie van Neufeld zegt: “Je voelt, hoort, leest of merkt dat ouders van je houden. Dat kun je zelf ook teruggeven door lieve dingen naar je ouders te schrijven of tekenen”. In h. 2 vers 7 staat dat “Hij in de eeuwen die komen, zal laten zien hoe overweldigend rijk zijn genade is, hoe goed Hij voor ons is in Christus Jezus”.

Sluit je ogen en stel je voor dat God zijn (of haar) kracht en genade als lekkere olie of als warm water over je uitgiet. Je krijgt het zo cadeau, het is heel lekker water of heel fijne olie. Er is meer dan genoeg en het is er allemaal voor je.

Wat voel je in je lichaam gebeuren als je zo overgoten wordt met Gods liefde of Gods genade. Welke kleur heeft de vloeistof? En tot waar komt het allemaal? Wat gebeurt er met jou als je zo rijkelijk overgoten wordt?

De diepste laag van hechting is **hechten door je gekend te voelen**. Je voelt je gezien en gekend op een dieper niveau. Je voelt je veilig om ook je kwetsbare kant te laten zien. Je voelt ruimte om vertrouwelijke dingen te delen.

Ik eindig met het begin van deze oefening: H 3 vers 17 -19 . *Christus kan gaan wonen in je hart en je bent geworteld en gegrondvest in de liefde. De liefde van Christus leer je kennen die alle kennis te boven gaat.* In dit stukje gaat het erom dat wij de liefde van Christus leren kennen, maar deze uitnodiging betekent dat God ons ook helemaal kent. Hoe kan hij in ons hart willen komen wonen als hij ons niet zou kennen? Psalm 139 past daar ook helemaal bij.

Ik stel me voor dat er niks meer in me is waar ik me voor schaam of voor geneer. Er is ook niks meer waar ik me schuldig over hoeft te voelen. Gods genade heeft me alles, alles vergeven en alles in het licht gesteld. Voor mij persoonlijk zijn er maar heel weinig mensen op aarde waar ik dat gevoel helemaal heb, maar hoe heilzaam is het als dat er wel bij God is. Kun je in je hart of onderrug iets ervaren als je dit beeld tot je door laat dringen? Wat voor gevoel geeft jou dit? Waar zit dat in je lichaam?

Om te zingen kan het lied van Sarah Kroger heel goed hierbij: Belovedness. Je bent geliefd, je mag het ownen!

Ik wens je goede wortels in God. Want als je goed geworteld bent, kan je dat helpen om stevig in het leven te staan. En mocht je merken dat je zou willen dat je sterker wortelt, of dat je hechtingswortels rond je kindertijd nog moeite geven om hiermee verder te gaan, dan kan dat ook een waarneming zijn. Of een kans om mee verder te gaan.

Mieke Lansbergen www.psalmenvoelen.nl