

# Complementaire Zorg

Themanummer:

**Immanuel Healing**

**Denken met God**





# Denken met God

## **Gods gedachten verweven met onze menselijke identiteit en relaties.**

Openbaring van God en onze afstemming op Hem  
Denken met God... wat bedoelen we daarmee? We bedoelen zó één met God zijn dat je gedachten verweven raken met de Zijne.

Dat je gedachten als het ware rijmen met de Zijne, zó als wanneer twee mensen goed op elkaar afgestemd samen ergens over brainstormen en tot de conclusie komen, dat ze er vrijwel gelijk over denken. Met God is dit bijzonder. Hij is zó enorm groot... We kunnen met God denken, dat wil zeggen: in onderlinge afstemming samen met Hem denken, omdat God Zichzelf aan ons wil openbaren, als wij er open voor staan.

Een aspect van geestelijke vorming is onze menselijke hersenen te onderwijzen om van God te houden en om samen met Hem te denken. Voor dat laatste gebruiken we ook wel het werkwoord contempleren. Zowel

liefhebben als dit contempleren zijn in de basis relationeel.

De menselijke hersenen hebben een relationeel deel, een deel dat bezig is in betrokkenheid met anderen, dat getraind en opgebouwd kan worden, juist door het oefenen van het liefhebben en denken met God. Laten we even goed kijken naar dit relationele deel van de hersenen zodat het hoe en waarom hiervan wat meer duidelijk wordt.

## **Het relationele deel van onze hersenen**

Het relationele deel in de menselijke hersenen geeft vorm aan zowel onze identiteit als aan onze realiteit. Dit betekent voor alles wat we in relaties met anderen doen, dat we zorgvuldig om moeten gaan met elkaars grenzen, onvolkomenheden en beperkingen, en met wat er allemaal speelt bij de ander. En we zullen oog moeten hebben voor de nodige veiligheidsmaatregelen. Als we deze waarborgen in acht nemen zal

dat een positief effect hebben op de ontwikkeling van onze identiteit en ons realiteitsbewustzijn. Dan zullen we:

- a) meer relationeel bewustzijn van God hebben / minder moeite hebben Hem als persoonlijk en betrokken nabij te ervaren,
- b) meer karakterveranderingen ervaren,
- c) meer liefde ontvangen en kunnen doorgeven,
- d) ons beter kunnen afstemmen op de Geest van God, en
- e) gemakkelijker een hart-tot-hart relatie kunnen aangaan met de mensen waarvan God het bedoelde dat we die zouden liefhebben.

## **Het bouwen of veranderen van onze identiteit en realiteit**

gebeurt precies in het diepe relationele deel van de hersenen. Daar, op dit onbewuste niveau, kunnen alleen de mensen van wie we houden met een diepe hechtingsliefde, ons hiermee helpen. Harmonieus

in afstemming met anderen denken (elkaar diep kennen) vereist deze unieke vorm van liefde, de hechtingsliefde. Is het nu ook zo, dat Jezus en de Vader deze hechtingsliefde zoeken, voordat Ze Zich openbaren?

### **Hechtingsliefde en Dallas Willard**

Dallas Willard stelde me ooit de vraag: "Is onze redding opgebouwd rond hechtingsliefde?" Hechtingsliefde is de sterkste kracht in de menselijke hersenen en vormt de basis voor het ontwikkelen van zowel onze identiteit als ons karakter.

Na zijn vraag heb ik me acht jaar bezig gehouden met een verkenning van wat hechtingsliefde betekent voor onze omgang met God en voor geestelijke vorming. Dit is uitgemond in het schrijven van *Renovated: God, Dallas Willard and Churches that Transform* (Gerenoveerd: God, Dallas Willard en gemeenschappen die ons vernieuwen; 2020).

Het lijkt geen twijfel dat liefde bij God centraal staat. Iedereen zal het erover eens zijn

dat de liefde die God vraagt niet gereduceerd kan worden tot een emotie. Maar is het Gods bedoeling om eeuwige hechtingsrelaties met Zichzelf en met Zijn volk te smeden als Hij over liefde spreekt? God maakte hechtingsliefde een centraal element in onze hersenen.

Als we onze op hechtingsliefde gebaseerde relationele hersendelen gebruiken begrijpen we beter wat God ons duidelijk maakt over liefde. Wanneer we de woorden en situaties die in de Bijbel genoemd worden rondom liefde onderzoeken, zal naar voren komen dat die overeenkomen met de kenmerken van hechtingsliefde.

### **Hechtingsliefde in de menselijke hersenen**

Baby's ontwikkelen hun identiteit en hersenen in respons op hechtingsrelaties. Gezonde verbindingen en hechtingsstijlen ontstaan vanuit vreugdevolle interacties met leven gevende mensen. Ongezonde hechtingsrelaties ontstaan met diegenen die hen het leven onthouden of bedreigen. Hechtingsliefde zet ouders ertoe aan om een brandend gebouw in te gaan om hun kind te redden. De afwezigheid

van hechtingsliefde leidt tot de grootste gruweldaden van de mensheid. Hechtingsliefde is sterker dan ons verlangen naar het leven zelf. Zou God willen dat we op deze manier van Hem houden?

### **Hechtingsliefde vormt een soort permanente 'lijm'**

die twee mensen met elkaar verbindt. De mens is er in zijn hersenen op voorbereid om zichzelf te verbinden, te hechten aan de bron van zijn leven. Op die manier is het dus zo, dat degene die ons voedt, ons te drinken geeft, of ons onderdak verschaft, het centrum van onze hechtingsliefde zal worden.

Het Hebreeuws gebruikt het woord *dabaq* (lijmen) om ons op te dragen ons permanent aan God te hechten (Deuteronomium 11:22). Ons door de slang te laten voeden is een foutieve hechting. Door de Baäls te vragen ons te voeden of vruchtbaarheid te geven ontstaat er een band met hen.

Degenen die zich voeden met Woorden van Leven, het Brood van de Hemel eten en Levend Water drinken en in de beschut-



ting van de Allerhoogste wonen, bouwen ook hechtingsliefde op. De liefde die ons aan de Bron van leven verbindt is hechtingsliefde.

### **Bedoelt de Bijbel hechtingsliefde als hij spreekt over Agape liefde?**

In mijn boek *Renovated* ga ik gedetailleerder in op de betekenis van de Bijbelse woorden voor liefde, maar in dit artikel wil ik er toch ook iets over zeggen. Gods blijvende goedheid (chesed) kunnen we niet scheiden van Gods liefde (ahabha). Chesed betekent:

a) duurzame vriendelijkheid die b) leven gevend is. Chesed en ahabha kenmerken zowel Gods liefde als de beste menselijke liefde (Micha 6:8). Ahabha (vertaald in het Grieks als agapao in Mattheus 5:43) omvat al het nieuwtestamentische onderwijs over agape liefde.

Vergelijk bijvoorbeeld ook wat Jezus zegt in Johannes 15: we moeten in Hem blijven / aan Hem hecht verbonden blijven, om in Zijn liefde te blijven. Agape liefde is inderdaad hech-

tingsliefde. Het is dan ook niet verwonderlijk dat God hechtingsliefde tot de centrale en sterkste kracht heeft gemaakt voor het ontwikkelen van de identiteit in de menselijke hersenen.

### **Het snelle en langzame spoor in de hersenen.**

Hoe kunnen de menselijke hersenen met God denken? Daarvoor is hechtingsliefde nodig. We moeten eerst nog enkele zaken nader bekijken voordat we ons een beeld kunnen vormen over hoe hechtingsliefde ons daartoe in staat stelt. Tenslotte zullen we dan nog kijken naar hoe we langs deze weg een op Christus lijkend karakter kunnen ontwikkelen.

Het relationele hersenproces dat onze identiteit vormgeeft, verloopt diep in de rechterhersenhalft sneller dan het bewuste denken. Alles wat uitgaat van hechtingsliefde zoals het samen denken en karakter wat gevormd wordt, werkt door middel van dit 'snelle spoor'. Deze op het 'snelle spoor' gebaseerde identiteit wordt gevormd onder invloed van degene aan wie we

gehecht zijn, en bepaalt de vaak onbewuste reacties die we 'karakter' noemen.

In interacties met anderen zorgt het relationele 'snelle spoor' voor onze directe, spontane reacties. (Noot: We hechten ons aan allerlei dingen op deze manier, ook aan dingen die niet goed voor ons zijn zoals drugs. Veel dingen die wij verslaafden onderwijzen, werken niet omdat we daarmee proberen het 'langzame spoor' het 'snelle spoor' te laten inhalen of corrigeren, wat dus niet lukt.)

### **Bewuste aandacht**

verloopt veel langzamer, in de buitenste hersenen (de prefrontale cortex), onder invloed van de linkerhersenhalft. Dit 'langzame spoor' geeft uitleg, procedures en woorden voor onze ervaringen. Wat we begrijpen, geloven en meestal bedoelen met 'denken' functioneert via dit langzame spoor. Overtuigingen in ons langzame spoor worstelen om onze reacties te beheersen die uit het snelle spoor voortkomen. Het langzame spoor doet wat Dallas 'zonde management' noemde.





Meditatie=denken over God

Contemplatie=denken met God

Het langzame spoor van het bewuste denken kan over God denken, het kan echter niet met God denken. Het langzame spoor kan dingen over God geloven maar is fundamenteel beperkt in het kennen van God. Het langzame spoor is wat je zou kunnen noemen de 'thuisbasis' van de meerderheid van wat we 'religie' zouden kunnen noemen.

Met God te denken verloopt via het snelle spoor, en is mogelijk door hechtingsliefde en geestelijk-emotionele afstemming op God.

### **Geestelijk-emotionele afstemming en de menselijke hersenen**

We kunnen in onze hersenen alleen wederzijdse emotioneel-geestelijke afstemming ontwikkelen door gehechtheid aan een persoon. Het enige onderdeel in de hersenen dat in staat is, zó op een ander af te stemmen en met hem/haar te communiceren, is dat diepe relationele deel in de rechterhersenhelft, verantwoordelijk voor het 'snelle spoor'.

Baby's worden zonder dit vermogen van wederzijdse afstemming geboren en ontwikkelen dit vermogen vanaf een leeftijd van ongeveer 5 maanden. Zonder een liefdevolle gehechtheid ontwikkelt het vermogen om te begrijpen wat iemand anders denkt en voelt zich niet correct (of zelfs helemaal niet).

Eenmaal ontwikkeld gebruiken de hersenen de toestand van wederzijdse afstemming om anderen te begrijpen en hun denkwijze te volgen. Door anderen zó te begrijpen en te volgen ontwikkelt zich in de baby een identiteit en karakter.

De eerste in zijn/haar denken 'sterker', die onze hersenen tegenkomen, is gewoonlijk niet in de eerste plaats God, maar een ander mens. Daarin gaat het vaak onvolmaakt. Zo is er vaak argwaan, gevoelens van onveiligheid en bijgevolg weerstand tegen verandering, op dit diepe niveau van het 'snelle spoor'. En als we al moeite hebben ons echt diep te verbinden met degenen die we zien, hoe kunnen we dan van God houden, en ons aan Hem hechten, Die we niet gezien

hebben?

### **Veranderingen in onze identiteit en ons karakter**

hebben veiligheid nodig. Daarom bouwen de hersenen al snel een 'firewall' rond onze identiteit en ons karakter. Die firewall heeft wederzijdse afstemming op basis van hechtingsliefde nodig om zich te openen. Ze zullen geen enkele ander toestaan zijn karakter, realiteit of identiteit te veranderen, tenzij er hechtingsliefde met die persoon is.

Hechtingsliefde opent de firewall door wederzijdse afstemming, waardoor veranderingen mogelijk worden in wie we zijn en hoe we reageren. Het snelle spoor gebruikt hechtingsliefde als veiligheidscontrole voordat het ons karakter verandert. Let op: de hersenen controleren op de aanwezigheid van onze hechtingsliefde en niet zo zeer op wat we geloven over hechtingsliefde.

Als we dan met iemand zijn met wie we via hechtingsliefde verbonden zijn en die in zijn denken op dat punt 'sterker' is (meer aan kan/ meer volwassen is), kan er dan iets gaan veran-

deren. Door de hechtingsliefde kunnen we dan ons op elkaar afstemmen en zo in onze hersenen een verbinding tot stand brengen met elkaar.

We kunnen dan met die persoon via het snelle spoor in 'real time' communiceren (dat gaat vaak via elkaar aankijken en/of elkaar vasthouden). Die communicatie gaat veel sneller dan het bewuste denken of spreken. De hersenen zijn voorgeprogrammeerd om te wachten op zo iemand die in zijn denken meer aankan, en die 'zichzelf' aan ons laat zien door middel van hechtingsliefde.

Zo iemand kan ons ook introduceren bij God. We hebben dan een bruggetje om ons ook met Hem zó te verbinden, en met Hem te denken. Soms doet God het ook rechtstreeks en is Hij al vanaf het begin die 'sterkere' die ons zó intens liefheeft en ons geestelijk-emotioneel helpt. Ons vullen met herinneringen aan wat we met Hem beleefd hebben, helpt ons vaak op weg in dit 'denken met God'.

### **Vorming en transformatie.**

Wat het bovenstaande praktisch betekent voor geestelijke vorming komt dus voort uit de nauwe band die er is tussen hechtingsliefde, toestanden van onderlinge afstemming en karakter-ontwikkeling.

Via het snelle spoor in de hersenen zijn we in staat om in real-time ons denken af te stemmen op, of te synchroniseren met hoe een ander in zijn of haar hersenen denkt en voelt. Wanneer twee mensen met elkaar verbonden zijn door hechtingsliefde zal de op dat moment zwakste van de twee iets overnemen van de sterkte van degene die in een bepaalde situatie 'sterker' is (meer aankan / meer volwassen is). Door het volgen van hoe iemand met 'sterkere hersenen' denkt en voelt tijdens een staat van afstemming in liefdevolle gehechtheid kan de 'zwakkere' spontaan denken en reageren zoals de 'sterkere'.

Bijvoorbeeld, als ik bang ben en me emotioneel afstem op iemand die gerust is en hij/zij wederzijds op mij, gaat het diepe relationele deel in mijn rechter hersenhelft iets overnemen van zijn/haar rustige gedachten en gevoelens over die situatie.

### **Afstemming**

Dit gebeurt in een fractie van een seconde en meestal zonder woorden. Als deze onderlinge toestanden van afstemming vaak genoeg voorkomen, gaat de zwakste meer en meer in zijn denken en voelen in zulke

situaties lijken op degene die hem zelf leven geeft. Het wordt steeds lastiger om te onderscheiden wie wat bedenkt.

Beiden denken en reageren steeds meer hetzelfde. Dit alles geldt in interacties tussen ons en andere mensen én in interactie met God. Denken met God/Jezus is anders dan wat we gewend zijn

Het bovenstaande is dus heel iets anders dan bewuste meditatie. Meditatie vloeit voort uit het concentreren van onze aandacht op iets. Bewuste meditatie over waarheid en Gods karakter brengt echter niet automatisch een onderlinge toestand van geestelijk-emotionele afstemming voort. God hoeft zichzelf niet te openbaren om meditatie te laten functioneren.

Meditatie kan ook niet-relationeel zijn, maar wat we hier beschreven hebben en nodig hebben is contemplatie. Zoals we dat hier bedoelen is het wel relationeel. Contemplatief gebed vloeit voort uit een besef van Gods actieve aanwezigheid. Contemplatie omvat het denken met God (in real-time) met gebruikmaking van wederzijdse afstemming.

### **Geestelijke vorming**

Ik werkte samen met Dallas aan de verdere ontwikkeling van een idee dat centraal heeft gestaan in het denken over geestelijke vorming vanaf het ontstaan van de eerste gemeenten. De vroege christenen kopieerden de geestelijke oefeningen die Jezus gebruikte. Jezus beoefende vooral de intieme relatie met Zijn hemelse Vader, ook terwijl

Hij diende binnen Zijn gezin van oorsprong in Zijn eerste 30 levensjaren. Het navolgen van Jezus' gebedsleven en stille tijd met God bleek noodzakelijk, maar helaas niet genoeg. Waarom hebben we meer nodig dan wat Jezus Zelf deed? Als mens begint onze identiteitsvorming in de baarmoeder. De groei gaat vaak al vreselijk mis tegen de tijd dat we vijf jaar zijn. We



zijn niet goed ontwikkeld, en we missen ook belangrijke vaardigheden.

En dat niet alleen door wat anderen niet (helemaal) goed deden, maar ook door verkeerde reacties van onszelf. Dit in tegenstelling met Jezus, Die volwassen geworden is als een volkomen mens. Jezus' geestelijke oefeningen hoefden er alleen maar voor te zorgen dat Zijn afstemming op de Vader goed bleef functioneren. Wij hebben meer nodig.

### Ultieme volwassenheid

Denk er bijvoorbeeld aan hoe Jezus zelfs in Zijn enorme lijden op het kruis voor Zijn vervolgers bad. Die ultieme volwassenheid weerspiegelt een grote relationele capaciteit in het snelle spoor van de hersenen. Om zó volwassen, zachtmoedig en liefdevol te worden in onze automatische reacties (dus in het snelle spoor in onze rechter hersenhelft) is veel oefening nodig, met God en/of anderen die ons hierin voorgaan. We hebben de relatie met God nodig, en vaak ook die met medemensen

Om een Christus gelijkvormig karakter te ontwikkelen, hebben onze hersenen gehechtheidsliefde nodig tussen ons en God, én



tussen ons en anderen van Gods mensen. God heeft bedoeld dat we hechtingsliefde met Hemzelf en met anderen beoefenen. Dat zit zó: De gecombineerde ontwikkeling van onze natuurlijke en geestelijke volwassenheid begint tijdens ons aardse leven en wordt geleerd door onze fysieke hersenen.

### Beoefenen van vaardigheden

Het beoefenen van de vaardigheden en patronen van normale menselijke volwassenheid vereist een wederzijdse afstemming op en gehechtheid aan God én mensen. God gebruikt hechtingsliefde – met Hemzelf en ook die met andere mensen – om zwakke of verkeerde elementen in onze vroege vorming te corrigeren. Er zijn veel dingen die ontbreken in onze menselijke identiteit en interacties met anderen.

Dallas en ik waren het erover eens dat geestelijke volwassenheid alle natuurlijke menselijke volwassenheid omvat, plus elementen die alleen door de Heilige Geest kunnen worden toegevoegd. Jezus ging in de eerste plaats een liefdevolle hechtingsrelatie met zijn discipelen aan. Daarnaast stelde Hij een proces van discipelschap in. Via die beide gaf Hij hen leven en liet hen groeien in liefde.

Zó herstelde Hij ook de identiteit van Zijn volgelingen. Het vormen van goede hechtingsrelaties van Hemzelf met de twaalf, en tussen hen onderling, bleek trouwens nog een moeizaam proces te zijn. Het trainen van de discipelen leek op wat Jezus persoonlijk met de Vader deed, aangevuld met vorming binnen de groep met elkaar.

### Zowel menselijke als Goddelijke relaties zijn nodig

Ook de interactie met elkaar, onder Jezus' leiding, droeg bij aan hun vorming. Dit laat zien dat geestelijke vorming transformerende momenten met God combineert met vormingspraktijken met mensen. De essentie in beide is de ontwikkeling vanuit liefdevolle hechtingsrelaties. Als we ons afstemmen op God in onze omgang met anderen, beginnen ons denken, onze woorden en daden te rijmen met die van Hem, en worden we meer zoals Hij is. Zo wordt heel ons leven een stage in de school van (het internaliseren van) Zijn Liefde.

### Verdere verdieping

Een hechtingsrelatie beginnen, zoals verliefd worden, kan vrij





gemakkelijk zijn bij mensen die we leuk vinden. Gehechtheid in stand houden als er iets mis gaat, is de toetssteen voor emotionele volwassenheid. Wanneer iemand ineens meer als een vijand aanvoelt dan een vriend (of ineens een hekel aan ons krijgt) ontdekken we de kracht van onze hechtingsliefde.

### **De ander als 'vijand'**

Situaties met zo'n 'vijand' openbaren ook direct hoe diep onze gehechtheid aan God gaat. God is ook met liefde (ahabha) gehecht (chesed) aan zo iemand die we op dat moment ervaren als onze 'vijand'. Dat betekent dat als we op zo'n moment in een onderlinge verbondenheid met God zijn, onze spontane reactie op die 'vijand' liefde zal zijn.

Voor Dallas waren deze spontane reacties op 'vijanden' de maatstaf van geestelijke volwassenheid. Voor mij wordt het liefhebben van onze vijanden het test- en oefenterrein voor de gehechtheid aan God en anderen. Iedere identiteitsfout die door onze vroege ontwikkeling ontstaan is zal aan het licht komen.

Het goede nieuws is dat we het meest open staan voor transformatie nadat we iemand even meer als een vijand ervoeren, maar we er intussen samen uitkomen door onderlinge herafstemming met elkaar, met Gods hulp. Dit onderstreept dat als onze gehechtheid aan God (of een van Gods mensen) sterk genoeg is, er mogelijkheden zijn

om de relatie in een toestand van wederzijdse afstemming te blijven ondersteunen, en zo verder te groeien.

### **God en jij en ik**

Toen Teresa van Avila de karmelietessen hervorming leidde en het begrip van contemplatief gebed ontwikkelde, drong ze erop aan dat het contemplatieve leven zich alleen kon ontwikkelen door liefdevolle gehechtheid aan anderen. Teresa bleef er ook bij dat er zonder het contemplatieve leven geen transformatie van onze gehechtheid aan anderen zou zijn. De twee stimuleren elkaar. Het spirituele leven is een tweeledig soort relationeel leven.

### **Geweven draden**

De draden waaruit een stuk stof is geweven gaan in twee richtingen. Bij het beoefenen van sterke hechtingsrelaties met God en anderen lopen de hechtingsdraden in verschillende richtingen, maar het resultaat is één stuk stof. Draden die boven lopen wisselen elkaar constant af, maar altijd in beide richtingen. Soms is Gods draad er doorheen te zien. Op andere momenten verschijnen de draden van jouw leven in mij of de mijne in jou.

Het kled is God en jij en ik. Het ene moment ligt de ene draad voor en soms een andere. De sterkte van de stof wordt bepaald door zowel de draden die we zien als de draden die verborgen zijn. We denken met God en Gods mensen door

wederzijdse afstemming en worden nieuw. Gods patronen en kleuren komen tevoorschijn als we ons hechten en met elkaar verweven worden. Ons geestelijke leven als individu en gemeenschap (en er is minder scheiding dan we misschien denken) wordt een eeuwig weefsel van relaties.

### **Jim Wilder**

Vertaling en bewerking:  
Gerard Feller & André Roosma





# ‘Immanuel’ als uitgangspunt voor een levensstijl en pastoraal werk

## ‘Immanuel’ – inleiding en uitgangspunten

‘Immanuel’ (Hebreeuws: in Jesaja 7: 14 en Grieks: Εμμανουηλ in Mattheüs 1: 23) is de Bijbelse term voor Gods aanwezigheid mét ons. Gods aanwezigheid mét ons is het grootste goed wat we ons kunnen wensen. Als God mét ons is, wie kan dan nog tegen ons zijn, zegt de apostel Paulus in zijn brief aan de christenen te Rome (8:31).

De Bijbel zegt dat we er vast op mogen vertrouwen dat God mét ons is, en dat Hij graag interactie met ons heeft. En dat God altijd in staat is om ons leven te besturen en te beïnvloeden. Dit is het belangrijkste uitgangspunt van wat we wel de Immanuel levensstijl noemen – een stijl van leven die hier voortdurend van uitgaat.

Het is ook een uitgangspunt voor de Immanuel benadering voor pastoraal werk. Beide zijn dus gebaseerd op het heerlijke geloof dat God altijd bij ons is en altijd bij ons is geweest. Dat is belangrijk, want door Gods aanwezigheid mét ons te ervaren krijgt alles een andere, diepere dimensie en betekenis.

### Aanwezigheid van God

Wat zou het mooi zijn, hier altijd vanuit te leven... Onze dagelijkse praktijk is echter vaak weerbarstig. We zijn ons Gods aanwezigheid niet altijd bewust, anders gezegd: we zijn niet altijd in staat om Gods aanwezigheid waar te nemen. En vaak als we al iets van Gods aanwezigheid waarnemen, herkennen we niet dat het God is.

Daardoor zijn de meeste herinneringen in ons leven onvolledig. Dat hindert ons denken over wat er gebeurt. Wanneer we

ons niet bewust zijn van Gods aanwezigheid, schieten onze interpretaties over wat we in ons leven ervaren namelijk altijd te kort. Als we niet ervaren dat God bij ons is, zullen we moeilijke situaties sneller als pijnlijk beleven en beroven ze ons zodoende vaak van onze vrede. Wanneer we wel ervaren dat God bij ons is, staan we er niet alléén in, kunnen we de moeilijke situaties veel beter aan en ervaren we het leven als minder pijnlijk.

### Ons verleden laten helen

De opeenstapeling van levenservaringen en herinneringen waarin we ons niet bewust waren van Gods aanwezigheid maakt het ook in het heden moeilijker voor ons om ons nú van Gods aanwezigheid bewust te zijn en met God interactie te hebben.

Dus het is van belang, die ontbrekende stukjes in onze eerdere herinneringen te laten corrigeren, door daarin alsnog Gods aanwezigheid te zoeken en alsnog te be-leven. Wanneer we dat gedaan hebben, en ons denken over ons verleden niet meer vooral gekenmerkt wordt door moeilijkheden waarin we alleen dachten te staan, dan zullen we ook beter in staat zijn om Gods aanwezigheid in het heden waar te nemen en te herkennen wanneer het God is Die tot ons spreekt.

### Ons van Gods aanwezigheid bewust worden

Een ander belangrijk uitgangspunt voor de Immanuel levensstijl en de pastorale Immanuel benadering is het geloof dat we Gods aanwezigheid waar zullen nemen (de beste interactie met God kunnen hebben) op die punten (herinneringen) waar we de meeste tijd met God hebben

doorgebracht en het meest van Zijn aanwezigheid en liefde hebben genoten.

Deze herinneringen weerspiegelen die momenten in het verleden waarop we de relatie met God in het bijzonder als heel kostbaar ervoeren. Het omgekeerde geldt ook: We zullen de meeste pijn en verwarring hebben in dié gebieden waar we in het verleden niet bewust tijd met God hebben doorgebracht of het wél wilden, maar toch Gods aanwezigheid nog niet zo beleefden.

Als gevolg hiervan kunnen we onze tijd van verkenning en genezing het beste beginnen door terug te gaan naar de momenten en herinneringen waarin we God het beste kennen (het ‘kennen’ dat we hier gebruiken is het Hebreeuwse jada’ dat een diep en hartelijk met iemand vertrouwd zijn inhoudt). Vanuit deze goede herinneringen kunnen we dan eerst weer van

Zijn aanwezigheid genieten, en vervolgens ook beter die herinneringen verkennen waarin we Gods aanwezigheid tot nu toe niet ervoeren. Zó kunnen we ook daar dan God vragen ons te laten zien hoe en waar Hij daar aanwezig was, en kan de eenzaamheid en pijn er door Hem uit gehaald worden en onze herinnering genezen.

### Eerdere ervaringen met God helpen

De herinneringsmomenten waarin we een nauwe relatie met God beleefden vormen de beste basis om Gods actieve aanwezigheid opnieuw te ervaren in het heden. Zó kunnen we in de eerste plaats al volop genieten van het contact met onze hemelse Vader en met Jezus; het hoofddoel van ons leven (Joh.15; 1 Kor.1:9).



Daar komen in dit kader nog enkele praktische punten bij. Wanneer we onze verkenning van de pijnlijke en verwarrende momenten (waarin we ons eerst nog niet van Gods aanwezigheid bewust waren) beginnen door ons eerst met God te verbinden op die plekken waar we God het beste gekend hebben, biedt dat ook nog deze effecten die ons helpen in herstel:

### Het pad van herstel

1. Dit is het pad met de minste verwarring, de minste vervorming en de minste weerstand.
2. Dit is het pad dat de kortste tijd in de pijn van ons vraagt omdat we onze pijn verken- nen terwijl we comfortabel dicht bij God verkeren, in plaats van dat we onze zoektocht naar Gods aanwezigheid beginnen terwijl we in onze pijn zitten.
3. Omdat we beginnen met een ons bewust zijn van God, wat ons in staat stelt om met Hem interactie te hebben, kunnen we:

- a. Gods leiding verkrijgen vanaf het begin.
- b. Ons direct bewust zijn van de momenten in onze herinneringen waar we de verbin-

- c. Een vast en veilig punt hebben waar we snel naartoe terug kunnen keren voor troost en leiding.
- d. Een incompleet proces pauzeren op een plek van troost, wanneer onze tijd even op is, in plaats van dat de begeleide persoon in zijn of haar pijn en verwarring achter blijft.
- e. Het helingsproces in een veel kortere tijd doorlopen.

### '5-streepjes momenten'

Deze plekken/momenten waarop we nabije verbinding met God ervoeren kunnen we onder andere benoemen als onze '5-streepjes momenten', overeenkomstig de manier waarop mobiele telefoons een sterk signaal weergeven (omdat we dichtbij een zendmast zitten). Een ander beeld is dat we naast God zitten in een comfortabele fauteuil waar we Gods reacties op ons kunnen ervaren. In deze positie kunnen we uren van vreugde en vrede doorbrengen. Ook kunnen we daar onze pijnlijke momenten verkennen, ons daarin met Hem verbinden, en ze zó door Hem laten genezen.

Het alternatief is om op de pijnlijke stekels van onze ervaring uit het verleden te zitten waar we ons niet bewust waren van

Gods aanwezigheid en dan ons leven proberen te verkennen en op te lossen terwijl we in de pijn zitten. De ervaring heeft uitgewezen dat dit laatste gedaan kan worden, maar ongeveer vier tot zes keer zoveel tijd neemt als wanneer we in de fauteuil zitten met de goede 5-streepjes herinnerings-momenten (verge- lijk het maar met een uitgebreide ingreep bij de tandarts zonder verdoving). Ook in die comfortabele fauteuil met God voel je nog steeds wel een moment iets van de pijn, maar je hoeft er niet alléén in te blijven, en dat maakt een héél groot verschil.

### Immanuel pastoraat

In de Immanuel benadering voor pastoraat helpen we, als volwassen volgelingen van God, anderen het licht te vinden door hen te helpen, de beste verbinding met God te vinden. Het Immanuel proces tracht samen met God voor de confident de beste fauteuil te vinden in de herinneringen aan de tijden dat hij of zij Gods stem kon waarnemen, en gemeenschap en interactie met Hem kon hebben.

Dit is als het ware de fauteuil die we aanbieden aan hen die voor pastorale hulp bij ons komen. De confident kan zelf, ook tussen sessies van gesprek en gebed in, hier verder mee oefenen.

Hoewel er geen plekken zijn waar we God volmaakt zullen horen, zal zulke voortgaande interactie hen helpen steeds meer van Gods heilzame aanwezigheid te beleven te midden van vervormingen en verkeerde interpretaties.

Niet iedereen heeft om te beginnen al zo'n 5-streepjes herinnering met God. Veel mensen hebben alleen een soort van 'historisch gevoel' van Gods aanwezigheid in het verleden, in plaats van een ervaring van concrete interactie met God. Ze hebben geen herinneringen die hen in staat stellen om terug te keren naar de veilige interactie met God.

### Waardering

Ze kunnen niet geleid worden naar de 5-streepjes locatie van een goede fauteuil. Echter, er is een tweede fauteuil beschikbaar die hen ook hun herinneringen laat verkennen zonder op de stekels van hun pijn te zitten. Deze comfortabele fauteuil wordt gevormd door waardering te hebben voor wat God geeft en voor Zijn hulp in het verleden, zelfs als we niet direct konden waarnemen dat God daar aanwezig was. Het waarderen van deze gaven van God in het verleden stelt ons in staat om Hem duidelijker te horen, zij het met iets meer moeite.

De fauteuil van waardering  
Deze tweede fauteuil die 'waardering' wordt genoemd is dicht bij God, maar er zit een gordijn in ons denken tussen God en ons. God spreekt nog steeds, geeft ons gedachten, brengt dingen aan het licht, maar we kunnen vanuit deze fauteuil niet met zekerheid zeggen of het God is of ons eigen denken dat actief is.

Door op de waardering-fauteuil te zitten kan God ons wel gaan leiden om het gordijn opzij te schuiven. In het begin kan het zijn dat we vaak iemand bij ons nodig zullen hebben die ons kan helpen om te weten of we naar God luisteren of naar ons eigen denken, wanneer we in de

waardering-fauteuil zitten. Sommige mensen kunnen de 5-streepjes stoel of de waardering-fauteuil heel snel vinden en er gemakkelijk blijven zonder bij wijze van spreken van die stoel af te glijden en terug in hun pijn te schieten. Echter, wanneer mensen in hun pijn schieten, vergeet bijna iedereen om terug te gaan naar de waardering-fauteuil. Misschien wel het meest actieve deel van deze pastorale bediening is mensen helpen met het vinden van hun waardering-fauteuil en daarin te blijven zitten (dan wel zichzelf er weer in te helpen zodra ze merken dat ze er bijna uit glijden).

### Interactie met God

Helaas zijn er ook velen die niet in staat zijn ook maar enige herinneringsmomenten van waardering jegens/met God en/of anderen te vinden. Ze kunnen zelfs de weg niet vinden naar de tweede stoel met het gordijn tussen hen en God. Er zijn veel oorzaken, maar we weten dat mensen klaar zijn voor innerlijke genezing wanneer ze open staan voor interactie met God zodra ze daartoe in staat zijn.

Ze hoeven feitelijk niet van te voren al in God te geloven of zelfs God aardig te vinden. Voor sommigen zal de interactie soms beginnen met het uitschreeuwen van boosheid naar God, maar het is interactie die ze willen, zelfs als het uit pijn voortkomt en met boosheid begint. God is niet bang voor onze boosheid; Hij begrijpt de pijn die er meestal onder zit, en heet ons welkom!

### Relationeel 'aan' staan

Er is in onze hersenen een deel dat we het relationele deel zullen noemen (sommigen spreken ook wel over 'relationele circuits'), dat nodig is voor interactie met anderen op hartsniveau en voor waardering. Dit deel kan 'aan' of 'uit' staan (zwart-wit gesteld voor de eenvoud hier even). Veelal zijn we taakgericht bezig en staat ons relationele hersendeel 'uit' of functioneert wat meer 'op de achtergrond'. Dit is ook hier, in het pastoraat, van belang. We weten namelijk niet zeker of iemand wel werkelijk verlangt naar interactie met God tot we ontdekken of het relationele deel van hun hersenen wel 'aan' staat.



Als ons relationele deel namelijk niet goed is afgestemd, ervaren we niet een verlangen naar onze relationele bronnen – inclusief God – en nemen ze ook niet goed waar. Voor ons zenuwstelsel is dit het equivalent van te proberen te zien met onze ogen dicht. Tot we onze ogen open doen hebben we geen kans om te zien (een 5-streepjes moment) of waardering te voelen voor momenten van relatie met God uit het verleden.

Wat we willen is mensen leiden naar een verlangen naar diepe interactie met God en hen helpen een comfortabele fauteuil te vinden om hun pijn te verwerken. Vanwege het voorgaande begint dit dus altijd met het je ervan verzekeren dat deze mensen hun relationele hersendeel ‘aan’ hebben staan.

We moeten ook alert zijn om te zien of mensen gedurende het proces uit hun comfortabele stoel glijden of hun relationele hersendeel onbewust weer uitschakelen. Dit zijn taken voor de helpers die anderen hierin begeleiden.

### Fysieke hersendelen

Dit is ook een belangrijk uitgangspunt: de Immanuel benadering is gebaseerd op een waarneming rond onze fysieke relationele hersendelen. Zo lang deze ‘uit’ staan of niet goed functioneren, kunnen we de relatie met God niet goed ervaren.

Hoewel God wel altijd tot ons kan en wil spreken en ons leven leiding wil geven, en we dat theoretisch wel weten, kunnen we ons dan zelfs Gods goedheid niet herinneren op een manier die we als ‘waar’ en veelzeggend aanvoelen. Het is dus van belang, mensen te helpen hun relationele hersendelen weer ‘aan’ te krijgen.

### Vier stappen

Dit wordt vaak in vier stappen bereikt.

1. Verminder hun angst.



„Vrees niet” is vaak het eerste dat God zegt. We noemen deze stap wel ‘Shalom voor mijn lichaam’.

2. Erken hun nood zodat ze verder kunnen komen dan het uitzenden van noodsignalen. We noemen deze stap ‘Shalom voor mijn ziel’.

3. Troost en bemoedig hen te midden van hun gevoel van verlaten te zijn door God en anderen. Ze zijn wél gezien en gekend door God en anderen! We noemen deze stap ‘Shalom voor mijn hart’.

4. Laat hen reageren met waardering naar God en anderen toe, wanneer God en/of anderen hun angst hebben doen verminderen, hun pijn gedeeld hebben, hun verdriet erkend en getroost hebben, zodat ze terug gekomen zijn in een wereld van relationele mogelijkheden.

Ze kunnen dan in de fauteuil van waardering plaatsnemen, zelfs als er in hun denken nog een gordijn zit tussen God en hen. In een uitgebreide training worden elk van deze stappen nader uitgewerkt. Zie de twee andere artikelen in deze editie van Promise voor andere aspecten van de Immanuel benadering en de inzet elders op deze pagina's voor trainingsaanbod hierin.

### Délen over Immanuel

Wanneer iemand voor het eerst

of opnieuw beleefd heeft dat God écht Immanuel – God met ons – is, is het belangrijk dat hij of zij iets hiervan gaat delen met enkele anderen in zijn of haar omgeving. Dat is opbouwend voor die ander én versterkt de herinnering eraan ook weer, zodat deze in moeilijke tijden gemakkelijker op te roepen is.

Even een metafoor om de kern van het verhaal dat gedeeld wordt uit te lichten: Hoewel alle voorbereidingen voor een huwelijk maanden van hard werken kunnen kosten, kan deze voorbereiding nooit verward worden met de eigenlijke gebeurtenis zelf. In elk Immanuel proces geldt iets dergelijks.

Daar is het moment om bij wijze van spreken de camera's te pakken en de opnamen te beginnen: het moment waarop we ons bewust worden van de aanwezigheid van God in een episode waarin die realiteit in onze ervaring tot dusver ontbrak. Om ons plaatjes te herinneren, gebruiken we een camera.

Om gebeurtenissen te herinneren, gebruiken we een verhaal. Het verhaal dat we willen vertellen is wat er gebeurde toen onze herinneringen uit het verleden aangevuld wer-

den met de actieve aanwezigheid van God. Als we anderen vertellen over wat er veranderde toen we de aanwezigheid van God erbij konden waarnemen, helpt dat ons, ons dit 5-streepjes moment ook later weer beter te herinneren.

### Gods aanwezigheid

Het verhaal vertellen over wat er veranderde toen we Gods aanwezigheid merkten, verandert ook de manier waarop we naar de toekomst kijken. Veel van onze herinneringen gaan over het verleden en zijn snel vergeten als we geconfronteerd worden met een lastige situatie. Als we de verhalen van onze Immanuel-momenten vertellen, veranderen we de manier waarop ons denken de toekomst ziet.

Het helpt ons om weer naar God uit te zien, de volgende keer dat een soortgelijk probleem ontstaat. We krijgen er niet zo'n steun van als we voornamelijk het verhaal vertellen over hoe ons leven er uit zag vóór we het Immanuel moment beleefden. Dat verhaal maakt anderen en onszelf depressief, net als het horen over al de problemen rond de voorbereidingen voor een huwelijk.

Het Immanuel proces is dus ook gebaseerd op het geloof

dat onze herinneringen het best functioneren en we het beste kunnen veranderen hoe we over de toekomst denken als we het verhaal vertellen over wat er veranderde toen we ons bewust werden van Immanuel (i.e. van Gods aanwezigheid met ons).

### Om over na te denken en te bidden

- Hoe en wanneer ervaar jij de aanwezigheid van God in je leven het duidelijkste?
- Zou je meer van Zijn aanwezigheid willen belevén?

Bijlage: Een korte geschiedenis van het Immanuel Proces  
Dr. Karl en Charlotte Lehman (USA) hebben de term "Immanuel Interventie" bedacht om te beschrijven wat er gebeurde toen hun trauma counseling van focus veranderde – van de herinnering aan het trauma zelf naar een focus op het verwijderen van blokkades die mensen ervan weerhielden om de relationele aanwezigheid van Jezus te ervaren.

Het is al lang waargenomen door mensen in een gebeds-bediening dat traumatische gebeurtenissen gemeenschappelijk hebben dat de actieve aanwezigheid van Jezus niet gevonden wordt, en dat traumas opgelost worden als mensen de actieve aanwezigheid van Jezus ervaren in gevoelens en waarnemingen die ontstaan waren doordat ze die trauma-

tische gebeurtenissen eerder slechts onvolledig verwerkt hadden.

### Life Model en THRIVE

De Lehmans pasten twee aspecten van het Life Model van Jim Wilder en de THRIVE training van Chris & Jen Coursey en Ed Khouri toe, toen ze concluderden:

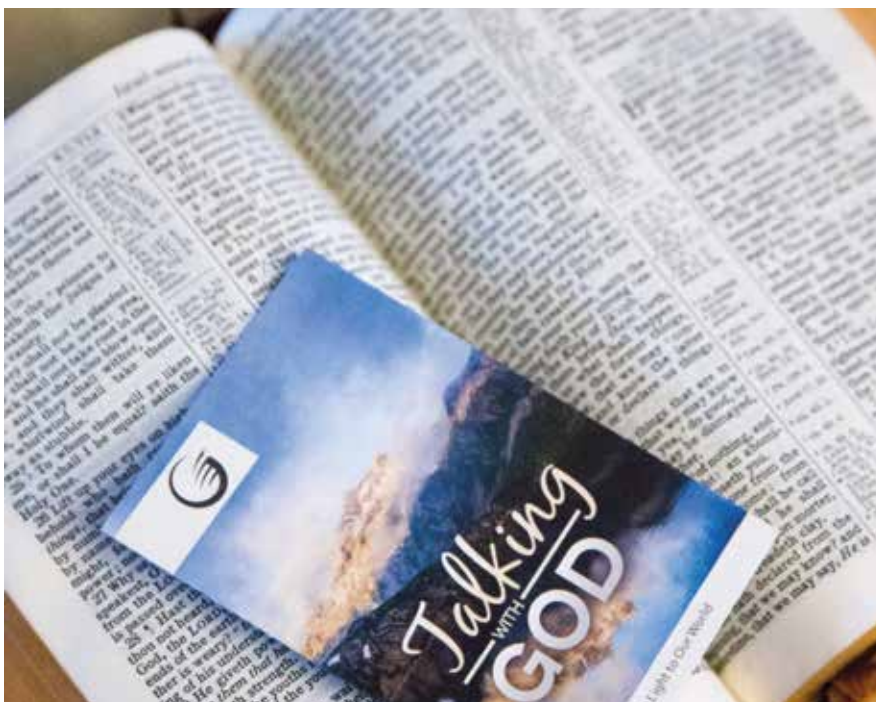
- 1) onze gehechtheid aan Jezus is geworteld in onze herinneringen aan momenten van verbondenheid met Hem, net zo als onze trauma gevoelens wortelen in onze traumatische herinneringen.
- 2) de relationele hersendelen moeten goed functioneren willen we de relationele aanwezigheid van Jezus kunnen waarnemen in onze herinneringen of in onze ervaring van dit moment.

Deze twee toepassingen van bestaande kennis stelden de Lehmans in staat zich te richten op de stappen voor genezend gebed en deze te verfijnen – zowel in hun eigen praktijk als door de Life Model docenten bij Shepherd's House, zoals Jim Wilder. De Lehman's ontwikkelden een korte 'Relationele hersendelen Test' en de basale stappen die nodig zijn om de relationele hersendelen weer te laten werken. Ze hebben uitgebreide en geavanceerde lesmaterialen ontwikkeld, en dito materialen die laten zien hoe de Immanuel Interventie werkt – geestelijk, praktisch en neurologisch.

### Praktijk in Nederland

Tegelijkertijd had God André H. Roosma hier in Nederland erbij bepaald dat verbondenheid met (en gehechtheid aan) God, jezelf en anderen het belangrijkste element is voor emotionele genezing en geestelijke groei. In zijn pastoraat bleek het ervaren van de aanwezigheid van God bepalend voor de vooruitgang en genezing die mensen ervoeren.

Hij ontdekte dat de feesten waartoe God de Israëlieten opriep in het Eerste Testament, getuigen van in vreugde met anderen samen je herinneren





en opnieuw beleven wat voor mooi's God deed. Ook dit bleek een essentieel element in ons geestelijk leven. Dit alles paste hij toe in het pastoraat en in het denken over geestelijke groei en geestelijke vorming.

De Amerikaanse inzichten sloten hier goed bij aan en zo ontstond de Immanuel benadering in Nederland.

### André H. Roosma

19 febr.2021

Voor meer informatie, vragen of suggesties naar aanleiding van dit artikel kunt u contact met me opnemen via e-mail: [andre.roosma@12accede.nl](mailto:andre.roosma@12accede.nl)

### Literatuur en achtergronden

E. James Wilder, Anna Kang, John & Sungshim Loppnow, Joyful Journey – Listening to Immanuel, Shepherd's House, East Peoria IL USA, 2015; ISBN 978 1 935629 17 7.

E. James Wilder, James G. Friesen, Anne M. Bierling, Rick Koepcke, Maribeth Poole, Leven naar Gods plan, De Hoop (m.m.v. Oogst Publicaties), Dordrecht, 2004; ISBN 90 73743 19 2 (vertaling van: The Life Model - Living from the Heart Jesus Gave You - The Essentials of Christian Living, en: Bringing the Life Model to Life – The LIFE Model Study

Guide for Individuals and Small Groups, Shepherd's House, Pasadena, CA, USA, 1999 resp. 2000).

E. James Wilder, Met vreugde man zijn – groeien naar volwassenheid, Archippus, Enschede, 2007; ISBN/EAN: 978 90 9011 01 8 (vertaling van: (The Complete Guide to) Living with Men – Keep Growing and Stay Lovable, Shepherd's House Publishing, Pasadena CA, USA, 1993/2004; ISBN 0 9674357 5 7). Karl Lehman M.D. en Charlotte Lehman (www.kclehman.com, www.immanuel-approch.com) bieden een enorme hoeveelheid trainingsmateriaal, van goed gedocumenteerde artikelen, tot onderwijs series op DVD, tot voorbeelden van 'live' sessies waarin mensen geholpen worden.

Life Model trainers van THRIVE en Thriving Recovery hebben actief met de Lehman's samengewerkt om Immanuel training methoden voor groepen te ontwikkelen. Een frequente en vrije uitwisseling van materialen en ideeën over de Immanuel Interventie, het Immanuel proces en de Immanuel levensstijl vindt nu zijn weg terug naar de kerk.

THRIVE Training ([www.thrive-today.org](http://www.thrive-today.org)) ziet het leren ervaren van de interactieve aanwezigheid van God als een trainbare hersen-vaardigheid. Een aantal van de trainingsstappen in de oefeningen die volgen zijn gebruikt met toestemming van Chris en Jen Coursey die de THRIVE Training ontwikkelden en leiden.

In THRIVE training wordt de Immanuel levensstijl 'Heart-sight' (Kijken met je hart) genoemd en het is nummer 13 van de 19 essentiële relationele-brein-vaardigheden. Mensen het Immanuel Proces onderwijzen is nu een standaard onderdeel van het THRIVE vaardigheden trainingsprogramma.

De stappen die hier worden beschreven worden gebruikt als onderdeel van het 'Gods Uur' waarmee elke conferentie-/trainingsdag begint. Leaders die volwassen gemeenschappen willen vormen en anderen willen

trainen moeten sterk overwegen om een THRIVE training te volgen.

Thriving Recover Your Life (Flo-reren – Herstel je leven; [www.thrivingrecovery.org](http://www.thrivingrecovery.org)) reikt kerken drie elementen aan waarmee ze om kunnen gaan met verslavingen en trauma. Veranderen van levens vereist multi-generatiele gemeenschap, training in relationele hersenvaardigheden en de interactieve aanwezigheid van Jezus in elke stap.

Het Immanuel Proces is cruciaal voor het onderwijs aan kerken en mensen in herstel wat betreft hoe blokkades (welke dan ook) te verwijderen die ons verhinderen om Gods aanwezigheid waar te nemen.

De trainingsstappen in de oefeningen die volgen worden gebruikt met toestemming van Ed Khouri die het gebruik daarvan ontwikkelde voor de modules Belonging (Verbondenheid) en Healing (Genezing) van Thriving Recover Your Life. Deze en andere Life Model materialen zijn te vinden via de website [www.lifemodel.org](http://www.lifemodel.org) – 'Equipping people with the skills to thrive!' (Mensen toerusten met de vaardigheden om te flo-reren!) en via de website <https://lifemodelworks.org/>.

De website Immanuel levensstijl ([www.Immanuel-levensstijl.nl](http://www.Immanuel-levensstijl.nl)) bevat ook vertaald materiaal van hem en veel materiaal dat sterk overeenkomt met het onderwijs van Dr E. James Wilder en van Dr Karl Lehman. (Zie ook onder [www.12accede.nl/articls.html#lifemodel](http://www.12accede.nl/articls.html#lifemodel)) André H. Roosma ([www.12accede.nl](http://www.12accede.nl)) is ook graag bereid om gemeenten in Nederland en Vlaanderen verder te helpen op dit gebied, door trainingen, workshops, informatieavonden, et cetera.

Een aantal vertaalde artikelen van Dr E. James Wilder zijn beschikbaar op de website van stichting Promise ([www.stichting-promise.nl](http://www.stichting-promise.nl)).

# Immanuel dagboek oefening ('Immanuel Journaling')

## al schrijvend communiceren met God

### Inleiding

In dit artikel wil ik een belangrijk hulpmiddel aanreiken voor degenen die zelf graag willen oefenen met de Immanuel levensstijl; met andere woorden: die graag willen leren meer te leven vanuit het bewustzijn dat God altijd en overal met ons is.

John & Sungshim Loppnow (www.presenceandpractice.com) hebben een aantal eenvoudige stappen afgeleid uit Exodus 3:7-8, die ons leren ons leven door Gods ogen te bekijken, en goed naar Hem te luisteren, ook wanneer we het moeilijk hebben. Ze staan ook beschreven in het boek Joyful Journey van Jim Wilder, Anna Kang en John & Sungshim Loppnow © 2015.

Genezing wordt gevonden, niet in de afwezigheid van pijn, maar in de tegenwoordigheid van Immanuel. Immanuel Journaling is ontworpen om je te helpen bij de vertrouwelijke omgang met God, Die blij is om bij je te zijn en in staat je te helpen.

### Luisteren naar Immanuel

Neem eerst een moment om:

- een paar flinke teugen frisse adem te nemen,
- er helemaal te zijn voor Gods tegenwoordigheid, en
- vraag de Heilige Geest om jouw geest te gronden in de liefde van God.

Dat zal helpen, je gedachten te laten 'rijmen' met die van God. Begin dan met schrijven, volgens onderstaande stappen.

### STAP EEN – Interactieve Dankbaarheid.

Denk aan iets waar je dankbaar voor bent, en begin je hart te delen met God.

Lieve God, ik ben heel dankbaar voor ....

Neem dan een moment om te luisteren naar Gods reactie op jouw dankbaarheid en schrijf op wat je impressie is van wat God tegen je zegt.

Geliefd kind van Mij, ....

### STAP TWEE – Ik zie je.

Beschrijf vanuit Gods perspectief hoe Hij jou nu ziet, je situatie, je omgeving, je fysieke gewaarwordingen en wat je verder voelt.

Bv. Ik zie je aan je bureau zitten. Je ademhaling is oppervlakkig en je schouders zijn gespannen....

### STAP DRIE – Ik hoor je.

Bedenk dat God al je gedachten hoort, zowel de uitgesproken gedachten, als die je niet uitsprak. Schrijf vanuit Gods perspectief wat Hij je hoort zeggen tegen jezelf.

Bv. Je vraagt je af of Ik tot je zal spreken en hoe je dat ooit zult weten. Je bent ontmoedigd en moe...

Of: Je werd vol energie wakker vanmorgen. Je bent klaar om de wereld in te gaan. Het gonst vanbinnen...

### STAP VIER – Ik begrijp hoe groot dit voor je is / hoe je je erover voelt.

Hoe ziet God jouw dromen, zegeningen, moeilijkheden of verwarring?

Bv. Ik wil dat je weet dat Ik me bekommer om de dingen die jou aangaan. Je verlangen om Mij te eren brengt Me grote vreugde...

Of: Ik begrijp dat je ervaart dat je vrees aangejaagd wordt. Deze situatie neemt je zo in beslag dat je het gevoel hebt dat je verdrinkt...

### STAP VIJF – Ik ben blij om bij je te zijn

en behandel je zwakheden met tederheid.

Stel je voor dat God liefdevol je naam noemt en eenvoudig blij is om samen te zijn. Hoe spreekt Hij tegen je op een vriendelijke, tedere manier?

Hoe drukt God zijn verlangen uit om deel te nemen aan jouw leven?

Neem een moment om van Zijn liefdevolle tegenwoordigheid te genieten.

Jouw dromen zijn kostbaar

voor Mij. Ik vul je elke dag met leven en Ik schep vreugde in je verlangen om...]

Of: M'n dierbare < je naam >, Ik zie je ontmoediging nadat je weer van binnen gehuild hebt. De momenten dat jij gefrustreerd en moe bent, zijn de momenten dat Ik dicht bij je wil zijn... Ik vind het fijn om gewoon samen te zitten en wat te praten.

### STAP ZES – Ik kan iets doen aan waar jij nu doorheen gaat.

Wat geeft God jou voor dit moment?

Bv. Ga met Me mee. Ik bied je momenten aan van verfrissing, nieuwe energie en visie...

Of: Ik zal je kracht geven. Herinner je je nog hoe bemoedigd je was nadat je je vriend/vriendin zag? Met Mij ben je niet alleen...

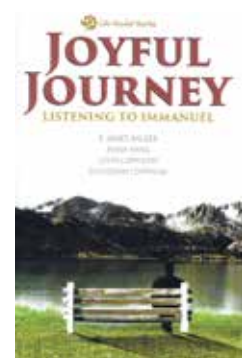
### STAP ZEVEN – Lees hardop wat je hebt geschreven

(het liefst met iemand anders). Dit helpt om het beter te onthouden, zodat je er iets aan hebt wanneer je het een keer moeilijk hebt of strijd ervaart.

### Literatuur

E. James Wilder, Anna Kang, John & Sungshim Loppnow, Joyful Journey – Listening to Immanuel, Shepherd's House, East Peoria IL USA, 2015; ISBN 978 1 935629 17 7.

Naar een Engels origineel van John & Sungshim Loppnow Nederlandse vertaling en bewerking: André H. Roosma 29 november 2019



# Immanuel Healing

## Stap 1

Lofprijns God bv Col.1:15; Ef.1:3; Fil.3:11

Ervaring Gods actieve aanwezigheid

Niet gelijk focussen of pushen op het probleem

Stabiel gevoel activering Immanuelproces

Ook aandacht voor lichamelijke ontspanning

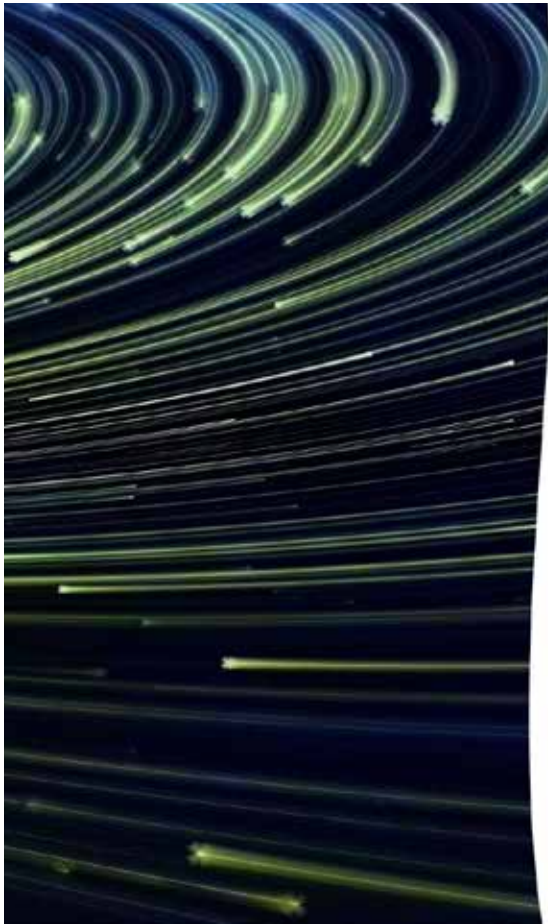
Steeds teruggaan naar de stabiele staat van waardering

Eerdere ontmoetingen met Jezus weldaden in de Bijbel

Dankbaarheid. SMS opschrijven

Ik hoor je; Ik zie je; Ik begrijp je; Ik ben in de buurt; Ik help je!





## Stap 2

Vraag hoe Jezus naar het probleem kijkt waar je, je niet bewust was van Zijn tegenwoordigheid. (Neem de tijd)

Focus vooral op je eigen gevoelens' (vraag evt door op negatieve gevoelens)

Optie A: Jezus neemt de leiding. Doel is niet het probleem oplossen maar oefenen in bewustzijn van Zijn aanwezigheid. Mijn moelte vertellen en ervaren dat Hij luistert. Richt je vooral op de oude gevoelens. In mijn triggers de verbondenheid met God ervaren. Vraag steeds om Zijn leiding



- Optie 2 B
- Vraag Jezus te helpen in de pijnlijke herinneringen door Zijn aanwezigheid. Lukt dat snel ga naar stap 5 lukt dat niet naar stap 3 en 4
- Optie 2 C
- Iemand moet je leiden naar een betere verbinding. Praat en bidt er voor met iemand vooral over beelden, herinneringen en emoties
- Als dit lukt naar stap 5 anders naar 3 en 4

## Stap 3

Als je de tegenwoordigheid van Jezus niet ervaart ga terug naar de herinnering waar je Hem wel ervoer.

Als dat niet lukt vraag je wat je verhinderd om die gevoelens te ervaren.

Als de traumatische ervaring de oorzaak is dat je alles vergeet ga naar stap 1 met hulp van je gebedspartner.

Eventueel een dagboek bijhouden van wat je blokkeert Soms weer terug naar verbondenheid met Jezus in de eerste stap

## Stap 4 en 5

Stap 4:

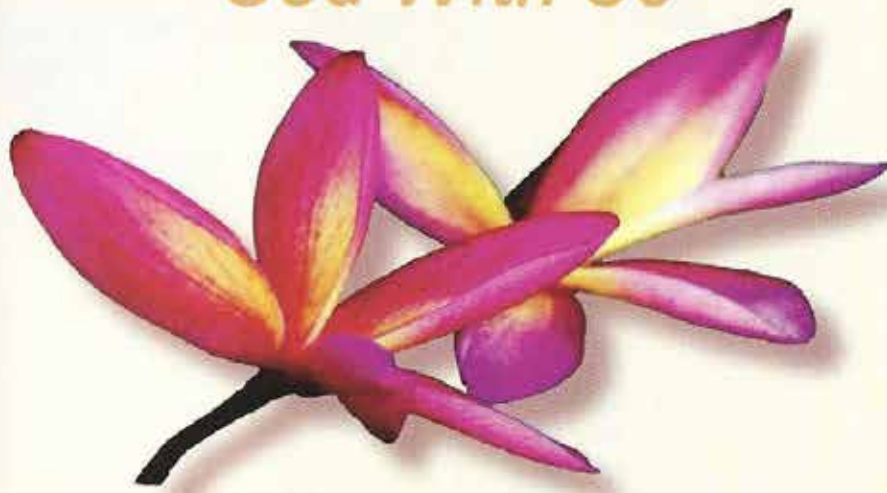
Doe alles wat Jezus zegt om de blokkade op te heffen en ga terug naar beslissingen, keuzes, gedane beloftes, beelden of triggers

Stap 5

Deel de pijnlijke herinneringen in de actieve tegenwoordigheid van God. Als dat lukt neem de tijd om er samen met Hem over te praten . Soms maakt Hij je duidelijk eerst naar iets anders te kijken maar let op! Niet te snel naar andere gedachten vluchten.

# Immanuel Healing

*God With Us*



Condensed from *Share Immanuel*

by E. James Wilder and Chris M. Coursey

Copyright ©2010

*Presented by*



**Life Model Works™**

*Joy Starts Here!*

*Equipping people with the skills to thrive!*



## Solutions when things go wrong

It is common to encounter problems while seeking interaction, avoiding falls into the thorny patches of pain or telling our Immanuel story.

**I don't think the answers I am getting are from God** - The lack of *God peace* is a good indicator that we should take a moment to investigate. Because Immanuel is a relational interaction it may bring up beliefs or fears about God that come from our previous interactions with people. All these feelings come from *pain memories* and, if we ask God about them, Immanuel will remove the fears one at a time. If we are not sure then we check with respected people who know Immanuel.

**I can't do this on my own** - There are three common reasons why we cannot finish Immanuel on our own: 1) difficulty observing ourselves, 2) our brain lacks necessary brain skills and 3) our joy capacity is too low. Ask God to show you your next step and who can help you.

**My story is hard to tell or people don't like to hear it** - If our story is hard to tell or we notice people do not like to hear it most likely we are telling a thorny pain story instead of a top of the hill story. Our goal is to **speak** the change that happens when we perceive Immanuel's presence.

**What should I expect will happen?** - We should expect four things from God with us: 1) God will answer us. 2) *God's peace* will be exquisite. 3) Telling our Immanuel story will help us become the person we would have been if we had not been traumatized. 4) All parts of Immanuel, from the seating to the stories, lead to appreciation opportunities.

After telling the Immanuel story without the thorns three times we begin feeling and thinking differently about ourselves, our minds are renewed and we become the persons we would have been without the trauma. In the future we will be looking for Immanuel again.

# Starting a good connection

Learn the practice of interacting with Immanuel (God with us) in a way that resolves painful life experiences. God is always present with us and always has been. Our life memories are incomplete when we lack the awareness of God's presence. Without this awareness our interpretations of life are distorted, bring pain and rob our peace.

We interact with God best from the memories of times we spent with God. From these memories we can better explore those times where we do not perceive God's presence. The memories of times when we had a close relationship with God are like open windows for seeing God's active presence again in the present.

Starting with a good connection produces:

- Less confusion, distortion and resistance.
- Less time in our pain because we do not begin our search for God's presence while we are sitting on our pain. Instead, we explore our pain while sitting comfortably close to God.
- Guidance from the starting moment.
- A spot to return quickly if we get lost.
- A place to pause an incomplete process without staying in pain.
- A shorter healing process.

## Sources for more

### **Life Model Works**

[www.lifemodelworks.org](http://www.lifemodelworks.org)

- Immanuel Healing
- Multi-generational Community
- Relational Brain Skills

### **Immanuel Approach**

[www.immanuelapproach.com](http://www.immanuelapproach.com)

- Live session videos.
- Teaching videos.
- Free articles.

**Share Immanuel: The Healing Lifestyle** by E. James Wilder and Chris M. Coursey can be found at the online store at [www.lifemodelworks.org](http://www.lifemodelworks.org)

## Sitting with God



When the pain-processing pathway in the human brain cannot figure out how the painful event fits together, our mind will keep the painful memory active. Every time something similar happens, the unfinished memory gets mixed in with the current event. Trauma comes from events that leave us feeling alone. When we have God with us (Immanuel) we are no longer alone and discover how to recover.

**Don't sit waiting in *pain memory thorns!*** Most healing methods ask people to start in their pain and look for meaning or God from there. We do not recommend trying to climb the hill of awareness by starting in pain. Start at the top of the hill with God. God offers us hospitality. Begin where our minds remember God best - in either our *appreciation memories* or *interactive memories*. From either of these comfortable seats we can **share** a state of mind with God and feel *God peace*. These two seats face opposite directions but are both comfortable places to sit and hear God. From the *interactive memories* seat we can look toward God and sense His responses toward us. The *appreciation memories* seat faces the other way and, while we cannot see God or be directly aware if the responses come from God, we can see and appreciate the signs that God cares about us. Both *appreciation memories* and *interactive memories* need to be real times and places in our lives.

**The *appreciation memories* seat** will help us warm up our brains when we actively seek and focus on *appreciation memories*. Appreciation comes from the "ah!" moments: a baby's smile, a beautiful scene, kindness, special recognition and warm cozy moments—whether we give them or receive them. Most of the time our *appreciation memories* have no sense of God's presence in them. This is fine. Even if the *appreciation memories* seat faces away from God, God can still communicate to us. Our minds will be appreciative. You should have at least three *appreciation memories* that bring you a sense of warmth you can feel inside before we continue.

**The *interactive memories* seat** is the best place to stay for Immanuel experiences. These memories from our lives take us back to times when we could sense God's thoughts and feelings toward us. These times are filled with *God peace*. They will feel like we are relating to someone we know. We will have a sense that both God and I are there. We may not be clear about which thoughts were God's thoughts and which were ours - that is fine. The important point is that God is still there when we go back and remember the moment. Now we can interact again.

**Stay seated at the top of the hill.** Our goal, when looking at *pain memories*, is to stay in our *appreciation* or *interactive memories* seat and return to appreciation as soon as possible if we "fall off" due to pain, distraction or a blockage of some sort. It is most important that we get our minds synchronized with God in either an *appreciation memories* seat or an *interactive memories* seat before we look at thorny *pain memories*.

# Sharing minds

An ancient example of sharing minds with God comes from the prophet Elisha and his servant. A large army had been sent to capture them and the young servant was badly frightened. The prophet said, "Do not fear" and prayed that the servant would see that God was with them (Immanuel). Then the servant saw the mountains were filled with horses and chariots of fire. Seeing what was on the mountains allowed the servant's mind to **share** what God's mind saw.

**Asking questions of God** - No matter which of the two comfortable seats we are sitting in, we ask questions and then look in our minds for responses from God. Responses can be words, pictures, thoughts, feelings in our bodies, desires, memories, emotions and internal shifts. Not all the things that come to our minds are God sending us a message. Often God shows us something we need to notice. When we do get "a message from God," so to speak, it will make things fit together in *God peace*. When something does not feel true, again we tell God, "This does not feel true. What do you want me to know about that?" These instructions are easier to follow when we have someone with us. We ask questions and examine the responses together. Sometimes these responses seem important but often they do not. If we notice a response that does not seem important we ask God out loud, "What do I need to know about that?" This is how we talk to God whether we can perceive God's presence or not.

If we are comfortably in the *interactive memories* seat we can often start by asking directly, "Where are You, God in the *painful memory*?" Sometimes that is all it takes. If we are in the *appreciation memories* seat, "What keeps me from perceiving You are with me?" or "What do You, God want me to know?" are good questions to ask. We may want to ask, "What keeps me from seeing You in the *painful memory*?"

So here is how the rounds of questions and answers and responses go:

1. **Ask what God wants us to know (about that.)**
2. **Notice:**
  - a. **In the appreciation seat we notice our responses.**
  - b. **In the interactive seat we notice God's responses and our responses.**
3. **Tell God our reactions (this is the same in both seats.)**
4. **Check to see we are still in our seats.**
5. **If we do not have *God peace* we repeat.**

We need to watch and see if we fall out of our seats. We need to notice when we stop feeling appreciation or don't feel God's presence. Every time this happens we go back to our *appreciation memory* or *interactive memory* and get back in our seat before going on. We don't want to fall down the hill and lay in the thorns.

When the *pain memories* are processed we feel peace. If we ask the question, "Does that peace like to be with me?" there is a delightful discovery to be made about God. In *God peace*, we know where God is and everything now fits for us even when we can neither explain nor describe all we know.

# Speaking telling

By this point we are half way through Immanuel and feeling much better. Our bed of thorny *pain memories* is now a picture in our minds. If we go back and try to feel how upset we were, we can't feel it. Our minds do not yet understand what happened enough to change the way we view the future. **Speaking** the story of what changed when we perceived God's presence is what changes the way that our brain sees the future, giving us hope and joy instead of dread and despair. We do not get the same benefit from telling the story of life in the thorn patch BEFORE Immanuel. That story depresses others and us.

**Speaking the Immanuel story** takes observation and preparation.

1. What was the moment in our memory where we first became aware of God's presence? We give that moment a phrase like, "I was sitting in the dark hallway." Now speak your phrase out loud or write it down.
2. What did God do first? Give that activity a phrase like, "I sensed God's concern for me." Continue speaking or writing the phrases.
3. What reaction did we have? Give the reaction a phrase like, "I was surprised but my body still felt frozen."
4. What process did God take us through? Give a "play by play" description like a sports reporter would tell about a game. Tell each thing God did and our reaction to it. Speak or write each phrase.
5. Make a simple list of what we felt and thought before and after interacting with God's presence in our *painful memory*. Make a series of sentences like, "**Before** I knew God was with me I felt hopeless and stuck forever (next, what God did to make a change) **but then Immanuel showed me** that God was holding me next to His heart (last, a phrase about the result) **now** I realize it really is over and I have a future and I started to smile and relax." Speak this out loud or write it down. If we are in a group, we have the group repeat the sentences back and see if they sound and feel true.
6. What would we call the kind of changes we experienced with Immanuel? We can say or write, "I have always been afraid to get close to men but now that I can sense God is with me I have compassion for men that feels true and peaceful. I have become more loving." **Speak** or write about everything that changed and now feels true.

We can now tell the whole Immanuel story. First we tell our story to God. We start by describing how our seat on the hill with God felt to us. We do not tell what our thorns were like. Next we tell about discovering God was with us, what changed with that discovery, how *God peace* feels and what we appreciate. When we are done we stop and sense God's response to hearing our story. After telling God we **speak** the story to anyone who was with us for our Immanuel experience. We **speak** the Immanuel story to three people before we go to bed tonight. We tell others our Immanuel story in a way that helps them find an appreciation seat for their Immanuel healing.