

VERWERKING VOOR CONNECTGROEPEN

Spreeker: Hetty Verkruijssen
Datum: 4 juni 2023
Preekserie: Gezonde Gemeente
Titel preek: Een gezonde ziel?!

Bijbelgedeeltes: Psalm 42:6, 1 Joh. 1:7,

Samenvatting preek:

In deze serie 'Gezonde Gemeente' kijken we naar een gezonde ziel, een gezonde geest, een gezond lichaam, en gezonde relaties.

God is de God die geneest, die gezondheid voor ogen heeft, ook voor onze ziel. Want we moeten helaas erkennen dat onze ziel niet altijd gezond is. Onze ziel (wil, emoties, verstand) wordt verwond door bijvoorbeeld 'krassen' (dingen die ons worden aangedaan of die ons overkomen, in onze jeugd of door traumatische gebeurtenissen, hoe klein of groot ook). Maar ook door zonde, dingen die we denken en doen die tegen Gods waarheid en wil ingaan. Maar ook door ons te laten leiden door emoties (het moet wel goed voelen...)

In Psalm 42:6 lezen we dit:

Wat ben je onrustig in mij mijn ziel
 Vestig je hoop op God
 Ik zal Hem danken en wacht op de verlossing
 Mijn God die mij ziet

Dat begint bij erkennen van onrust (of, een ongezonde ziel) Maar daar blijft het niet bij. Het eindigt met het weten dat God ons ziet. We mogen altijd in Gods aanwezigheid zijn. inclusief onze onrust, onze niet gezonde ziel! Daarvoor kan het helpen om regelmatig het volgende uit te spreken: Ook al is mijn ziel nog zo [onrustig], ik aanvaard mezelf ten diepste zoals God mij aanvaardt.

Daarmee stoppen we ongezonde emoties of krassen of zonden niet weg, maar brengen we het in het licht. Daar kan genade erbij komen: Maar gaan we onze weg in het licht, zoals Hijzelf in het licht is, dan zijn we met elkaar verbonden en reinigt het bloed van Jezus ons van alle zonden. (1 Joh. 1:7)

Het proces van een ziel die groeit naar gezondheid toe:

1. Je leert om jezelf te aanvaarden, zoals God je aanvaardt, al wil je je onrust veranderen
 2. Bij onrust keer je je naar God i.p.v. de situatie
 3. Je brengt de onrust van je ziel in Gods licht – dankt Hem
 4. Je luistert daar naar wat er in de ziel speelt
 5. En je luistert naar de Vader - vraagt wat zijn waarheid is/ wat Hij aanreikt
- [weet je niet altijd meteen, vaak proces]

Verwerkingsvragen

- Herken je in je eigen leven/ziel 'ongezondheid'? Kun je daar iets over delen?
- Hoe is het voor jou om dit 'in het licht te brengen'? Ben je geneigd om het weg te stoppen, of is openheid en genade voor jou al wel bekend terrein?
- Reflecteer op het 'proces van een ziel die groeit naar gezondheid'. Wat voel of denk je hierbij? Wat is God in jou aan het doen?
- Reflecteer op Ps. 42:6 en doorloop dit stap voor stap.
- Bid voor en met elkaar