

Overwinning in de geestelijke strijd

Werkboek

**Cursus
Jongerenpastoraat**

**verdere
counseling
Bijbelstudies**

door

Jan A. Baaijens

Kapelle

2010

Het pastorale stappenspel

In dit pastorale spel kun je ontdekken hoe het is gesteld met je geestelijke en psychische leven. **De gele kaarten** zijn positieve gevoelens en zaken die minder of meer aanwezig zijn in het innerlijke, geestelijke leven van een speler. **De grijze kaarten** zijn negatieve gevoelens en zaken in het hart van een speler.

Het positieve en negatieve denkveld

Bij ieder mens is er een negatief en positief denkveld. Het negatieve denken wil ik aanduiden door het grijze veld en het positieve denken wil ik zichtbaar maken door het gele veld.

Dit wil ik verderop nog aan de orde stellen. Het is handig en het helpt om steeds weer te beseffen of je bezig bent op het grijze of gele denkveld.

In het handboek wordt het uitgebreid behandeld.

In het geestelijk leven bevindt het negatieve, vleeselijke denken zich op het grijze veld van de oude mens, terwijl het positieve, geestelijke denken zich ontwikkelt in het gele denkveld van de nieuwe mens. De oude mens moet in de gelovige minder worden en afsterven en de nieuwe mens moet daarbij steeds meer opstaan en groeien.

Veel gevoelens zijn in het verleden door omstandigheden, ervaringen en reacties gevormd, terwijl het is geprogrammeerd door je denken in een historisch record. Je hebt in het verleden dus een historisch record in je denken en gevoelsleven opgebouwd. Afgezien van karakter, aard en zelfbeeld zijn de gevoelens van nu vooral het resultaat van ons denken.

Bij nieuwe ervaringen en contacten heeft ons historisch record veel invloed op het verwerken hiervan en het ondernemen van nieuwe stappen.

In de loop van het spel komt naar voren waar iemand blokkeringen en belemmeringen heeft. Deze kunnen zijn ontstaan vanuit emotionele beschadigingen, verkeerde keuzes en negatief denken. Het is goed dat je er op deze manier achter komt. Je kunt dan komen tot betere keuzes in je leven.

Het gaat er in het spel om dat je steeds weer een stapje vooruit komt op de weg naar een betere geestelijke en lichamelijke conditie - en hopelijk ook naar een goede toekomst. Bij een beter inzicht hoort ook een beter uitzicht.

Bij iedere speler kan al heel wat aanwezig zijn van de zaken op verschillende gele en grijze kaarten. Door positief denken kan er al geloof in jezelf zijn en goede hoop (toekomstperspectief) voor zaken die nog komen. Er kan ook veel natuurlijke liefde aanwezig zijn.

Door een geestelijke band met God en Jezus Christus krijgen deze zaken een veel diepere betekenis in het geestelijk leven. Hiertoe is de vernieuwing van het denken (Rom.12:2) onmisbaar. In het spel speelt het bevrijdende, vernieuwende, reinigende en helende Evangelie van Jezus Christus een belangrijke rol.

Je kunt ook **hulpkaarten** met opvoedkundige en bijbelse adviezen opvragen om je (weer) op het goede spoor te helpen. Dit kan je helpen bij het oplossen van problemen en moeilijkheden op de weg. Jouw geestelijk leven wordt daardoor gereinigd en vervuld met het goede. Je denken wordt er verder door vernieuwd. Als

het geloof aanwezig is gaat het hierbij om geestelijke groei en het voeden van de nieuwe mens in het hart.

Als je goede keuzes maakt ontvang je **reinigingkaarten**, **sterker worden kaarten** en **geloofsgroei kaarten**. Deze kaarten ontvang je bij het nemen van goede stappen of keuzes.

Daar tegenover zijn er **vervuilingkaarten**, **verzwakkingkaarten** en **twijfelkaarten**, die jouw geestelijk leven vervuilen, besmetten en verzwakken. Deze krijg je als je op verkeerde plaatsen komt, je onheil zoekt bij een verkeerde, verleidende macht en verkeerde keuzes maakt.

Meerkeuzevragen beantwoorden

Bij het spel horen lijsten met meerkeuzevragen, waarbij je persoonlijke keuzes moet aangeven. (Bijvoorbeeld: 'Hoe ga ik om met mijn emoties? Durf ik er wel over te praten? Hoe denk ik over mezelf op het gebied van...? Wat zou ik doen als...? Hoe voel ik me wanneer...? Welke keuze zou ik maken als...? Wat wil ik graag...? Waardoor word ik zo...? enz.)

Je moet de vragen zo eerlijk mogelijk beantwoorden. Bij iedere vraag kies je het antwoord dat het beste bij jou past. Je kunt daarbij kiezen uit de antwoorden A, B en C. Als jouw antwoord er niet bij staat, moet je bij D een eigen antwoord opschrijven.

De gele en grijze kaarten zijn omgedraaid, zodat je ze niet kunt herkennen. Op de achterzijde van iedere kaart staat het nummer van de vraag en een hoofdletter.

Soms moet je invullen hoe jij je voelt in een bepaalde situatie of onder bepaalde omstandigheden. Een andere keer moet je aangeven wat je zou doen als je een bepaalde keuze zou moeten maken. De kaart van jouw keuze wordt dan omgedraaid en moet je bij jezelf leggen.

Je begrijpt misschien al waar dit naartoe gaat. Nadat alle vragen zijn beantwoord, zie je hoeveel keer je hebt gekozen voor de **positieve gele kaarten geloof, hoop liefde, berouw, veiligheid, acceptatie en kennis**, maar ook hoeveel keer je hebt gekozen voor **de negatieve grijze kaarten afwijzing, angst, boosheid, afgunst, twijfel, spijt en onkunde**.

Je kunt de ervaring hebben dat anderen je accepteren of afwijzen, maar het kan ook zijn dat je jezelf afwijst of accepteert. Dit kan dus in beide gevallen in bepaalde antwoorden aan de orde zijn.

Hoe eerlijker je jouw antwoorden en keuzes hebt gekozen, hoe meer je er persoonlijk van kunt leren. Je hebt dan aan zelfanalyse gedaan. Je krijgt hierdoor meer inzicht in jouw geestelijke en psychische positie. Je kunt dan gericht worden geholpen bij jouw problemen en zwakke punten. Als je meer inzicht hebt gekregen in verkeerde keuzes en risicovolle zaken in je leven, zijn dit voor jezelf goede verbeterpunten. Je kunt er dan welbewust en gericht aan gaan werken.

Je hebt hopelijk ook meer inzicht gekregen in jouw geestelijk met betrekking tot geloof, hoop en liefde. Het is een pastoraal spel. Dat betekent dat de uitkomsten een goede basis vormen voor goede gesprekken en eventuele hulpverlening. Het gaat erom dat je, indien nodig, wordt geholpen bij geestelijke en psychische problemen. Het is voor jou belangrijk dat je denken wordt vernieuwd en je leven wordt gereinigd.

Ik hoop dat je op de weg naar het geluk tot bloei komt en dat er meer geloof, hoop en liefde zult ontvangen.

Bij iedere beantwoorde vraag krijg je een kaart. Deze hoort bij jouw antwoord. Op de achterkant van iedere ontvangen kaart vind je het nummer van de vraag en de letters A, B of C.

Als je dus kiest voor antwoord 1B, krijg je de kaart 1B. Als je deze omdraait zie je of de kaart aan de voorkant geel of grijs is. Geel is een positief en grijs een negatief antwoord. Je ziet dan ook welke soort kaart het is: een gele van kennis, geloof, hoop, liefde, acceptatie, berouw, of een grijze van afwijzing, angst, boosheid, afgunst, twijfel, spijt of onkunde.

Aan het einde van de eerste ronde zie je hoeveel kaarten van elk soort je hebt verzameld. Dit zegt iets over hoe jij jezelf ervaart, hoe je voelt en denkt, wat je vindt en wilt. Je verkeert dan in een bepaalde geestelijke positie en conditie. Hier kan over worden gesproken met de gesprekspartner of hulpverlener. Wat vindt je er zelf van? Wat kun je ermee?

Jouw eigen antwoorden bij D

Bij antwoord D krijg je bij de eerste ronde geen kaart. Door veel positieve eigen antwoorden krijg je minder grijze kaarten. Een aantal vragen bestaan bij A, B en C alleen maar uit 'grijze antwoorden'. Dit is bijvoorbeeld het geval als je jezelf afgewezen voelt. Je moet zo eerlijk mogelijk antwoorden, zodat jouw pijnplekken naar voren kunnen komen. Aan de 'grijze antwoorden' kan worden gewerkt. In het pastorale spel gaat het om hulpverlening op punten waar het voor jou nodig is. Je hebt geen hulp nodig als het hoofdzakelijk gele antwoorden zijn bij de zaken die van belang zijn. **Wees voor je eigen bestwil dus zo eerlijk mogelijk!**

Over jouw antwoorden bij D kan later worden nagesproken met de gesprekspartner. Je kunt er achteraf bij jouw antwoorden D zelf een kaart bij zoeken, die erbij past. Dan kun je zien hoeveel grijze en gele kaarten je hebt verzameld uit je eigen antwoorden. Dat geeft dus weer nieuwe gespreksstof.

Daarna komt de tweede ronde. Bij deze ronde moet je jouw verzamelde kaarten inzetten. Heb jij bijvoorbeeld de gele kaart 1C (dat is jouw antwoord 1C). Dat kan horen bij de blauwe kaart **sterker worden**. Dat is dus een positief gevolg van jouw eerste keus. Door deze keus kun je sterker worden. Wat dit verder betekent vind je op de lijst **uitleg antwoorden** (in dit geval bij antwoord 1C).

Daarna mag je de hulpkaart 1C omdraaien. Daar vindt je verder advies, bemoediging, vermaning tot verbetering, enz. Wil je dit advies accepteren of niet? Ben je er blij mee of voel jij je daardoor teleurgesteld, enz.? Daarna kan er weer over worden gesproken met de gesprekspartner of hulpverlener.

Kaarten voor de eerste ronde van het pastorale spel

kennis

geloof

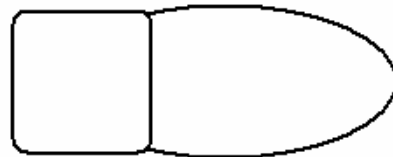
hoop

acceptatie

veiligheid

berouw

liefde



afwijzing

angst

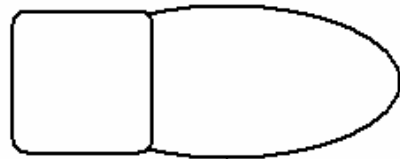
boosheid

afgunst

twijfel

spijt

onkunde



Eerste ronde

Positiebepaling

Voor de persoonlijke begeleiding van een jongere

De volgende vragenlijst (zonder streepjes voor de antwoorden) is geschikt voor persoonlijke begeleiding van een jongere door een hulpverlener, mentor of mentrix, vertrouwenspersoon of pastoraal werker. Zij kunnen naar aanleiding van de antwoorden samen de positie bepalen, waarna begeleiding en hulpverlening kan volgen. Er kan in het vervolg dan ook worden gewerkt met de grijze en gele velden.

Persoonlijke meerkeuzevragen

De positiebepaling voor jezelf

Als jouw antwoord niet bij A, B of C zit, moet je bij D een eigen antwoord invullen. Je mag bij D ook een aanvulling geven: vul dit dan naast A, B of C in.

1. Durf jij je gevoelens wel te uiten?
 - A. Daar heb ik zelfs in een groep christelijke jongeren geen moeite mee.
 - B. Alleen bij enkele personen die ik echt vertrouw.
 - C. Ik doe dat liever niet.
 - D. ...
2. Vind je het fijn om je gevoelens met een ander te delen?
 - A. Nee, want dat vind ik niet zo veilig.
 - B. Nee, want niemand hoeft te weten hoe ik mij voel.
 - C. Ja, want dat kan fijn en bemoedigend zijn voor jezelf en anderen.
 - D. ...
3. Ben je bang dat iemand misbruik zal maken van jouw openheid over jezelf?
 - A. Nee hoor, waarom zou iemand dat doen?
 - B. Dat doet mij niets. Ik ben daar niet bang voor.
 - C. Daar ben ik wel bang voor. Ik heb al meer gezien dat dit gebeurde.
 - D. ...
4. Ben je voorzichtiger geworden om jezelf zo persoonlijk te uiten? Waarom?
 - A. Ja, omdat ik er meer dan eens bedrogen mee ben uitgekomen.
 - B. Juist niet. Ik durf mezelf meer open te stellen dan vroeger.
 - C. Ik vind het nu moeilijker, omdat ik onzekerder over mezelf ben geworden.
 - D. ...

5. Heb jij mensen die je echt durft te vertrouwen?
- A. Ja, ik heb er één of meer, waar ik bijna alles aan durf te vertellen.
 - B. Ik blijf op mijn hoede en ga er voorzichtig mee om. Je weet maar nooit.
 - C. Alleen als het echt moet zal ik iemand in vertrouwen nemen.
 - D. ...
6. Is het eigenlijk wel nodig om met iemand over jouw gevoelens te praten?
- A. Ik heb er geen behoefte aan en heb het tot nu toe zelf kunnen oplossen.
 - B. Het is nergens voor nodig. Ik heb geen problemen.
 - C. Ik heb er wel behoefte aan. Op geestelijk gebied kom ik er alleen niet uit.
 - D. ...
7. Heb jij belangrijke vragen op geestelijk gebied?
- A. Zeker wel. Ik zit er behoorlijk mee.
 - B. Ja, maar ik durf er bijna niet met anderen over te praten.
 - C. Min of meer, maar ik wil het eerst nog voor mezelf uitzoeken.
 - D. ...
8. Voel jij je wel begrepen?
- A. Thuis wel, maar op school niet zo.
 - B. Op school wel, maar thuis niet zo.
 - C. Ik voel me wel begrepen. Ze nemen me serieus.
 - D. ...
9. Word je wel geaccepteerd?
- A. Ik lig eigenlijk wel buiten de groep. Enkelingen trekken met mij op.
 - B. Ze vinden me aardig. Ik hoor er gewoon bij.
 - C. Ik word genegeerd en ook wel gepest.
 - D. ...
10. Ben je tevreden over jezelf?
- A. Ik ben ontevreden over mezelf.
 - B. Ik ben inderdaad tevreden over mezelf. Ik hoef niet anders te zijn.
 - C. Ik mag eigenlijk niet klagen, maar het kan wel beter.
 - D. ...
11. Voel je jezelf in veel zaken minder bekwaam dan leeftijdsgenoten?
- A. Nee hoor. Ik kan goed meekomen.
 - B. Dat klopt. Het lukt me minder dan anderen.
 - C. Ik maak me daar zorgen over en wordt er nogal eens zenuwachtig van.
 - D. ...
12. Hoe zie jij jezelf?
- A. Negatief
 - B. Positief
 - C. Daar denk ik niet over na.
 - D. ...

13. Waarin voel jij je onzeker?
- A. In veel zaken die op mij afkomen.
 - B. In zaken waarover ik geen controle kan uitoefenen.
 - C. Als iemand macht over mij uitoefent en mij onder druk zet.
 - D. ...
14. Voel jij je wel eens onveilig?
- A. Ik heb me vaak onveilig gevoeld, maar nu gaat het beter.
 - B. Als ik me bedreigd voel, vlucht ik biddend tot God.
 - C. Gelukkig heb ik daar weinig last van.
 - D. ...
15. Wat vind je bedreigend?
- A. Als anderen me kwetsen en pijn willen doen.
 - B. Als ik buitengesloten word en ze me afwijzen.
 - C. Als ik de controle verlies en mijn toekomst onzeker wordt.
 - D. ...
16. Waarom vind je afwijzing zo erg?
- A. Ik word daar heel eenzaam en verdrietig van.
 - B. Ik wil er graag bijhoren en geliefd zijn.
 - C. Ik kan er niet tegen als iemand een hekel aan mij heeft.
 - D. ...
17. Waarom zouden ze jou afwijzen?
- A. Omdat ik niet mee kan doen in de harde en verkeerde dingen.
 - B. Omdat ik niet vlot, knap en grappig genoeg ben.
 - C. Omdat ze een hekel aan me hebben, om hoe ik ben.
 - D. ...
18. Waarom zit je er mee als maar enkele mensen jou niet accepteren?
- A. Omdat dat juist de mensen zijn waar ik bij wil horen.
 - B. Omdat ik van hen afhankelijk ben.
 - C. Omdat ze me zo weten te treffen, dat mijn leven erdoor verzuurd wordt.
 - D. ...
19. Wat doe je als mensen je pijn hebben gedaan?
- A. Ik wil dit niet laten merken en houd me aan de buitenkant groot.
 - B. Ik kan ze moeilijk of niet vergeven en heb last van haatgevoelens.
 - C. Ik voel boosheid en heb de neiging om wraak te nemen.
 - D. ...
20. Waar kun jij je boos over maken?
- A. Over wat anderen mij aandoen.
 - B. Over het feit dat anderen mij niet (willen) begrijpen.
 - C. Ik maak me weinig of niet boos. Je schiet er niets mee op.
 - D. ...

21. Kun jij je moeilijk over boosheid heen zetten als je diep bent gekwetst?
A. Dat is inderdaad moeilijk voor mij.
B. Ik probeer het te vergeten, maar het blijft me bezig houden.
C. Omdat ik het niet kan vergeven, blijf ik boos.
D. ...
22. Ben je door pijnlijke ervaringen sneller boos of bang?
A. Ik ben het meeste bang over wat ik verder mee zal maken.
B. Ik ben bang dat het uitkomt en het erger zal worden.
C. Door machteloze woede komt er ook wel angst.
D. ...
23. Hoe wil jij de controle bewaren bij pijnlijke ervaringen?
A. Ik moet mezelf in de hand zien te houden, anders gaat het mis.
B. Ik probeer het zelf te overwinnen. Niemand mag het weten.
C. Ik geef het biddend uit handen bij God. Hij kan wonderen doen.
D. ...
24. Moet jij per se zelf de controle bewaren?
A. Ja, want een ander weet niet wat ik voel en aankan.
B. Ja, want een ander begrijpt me niet goed genoeg. Het is te complex.
C. Nee, maar ik weet niet hoe het anders moet. Wie helpt mij?
D. ...
25. Twijfel je aan de goede bedoelingen van hulpverleners?
A. Als alles wordt opgerakeld, heb ik nog meer problemen.
B. Als het uitkomt, val ik iemand af waar ik van houd.
C. Ik twijfel, of ze er wel genoeg moeite voor zullen doen.
D. ...
26. Heb je last van twijfel?
A. Vaak.
B. Alleen op het gebied van het christelijk geloof
C. Ik ben daar niet mee bezig. Ik zie wel wat er komt.
D. ...
27. Maak jij jezelf veel zorgen?
A. Ik ben eigenlijk te bezorgd.
B. Ik maak me weinig zorgen en laat problemen gewoon van me afglijden.
C. Ik wil geen fouten meer maken. Ik kan niet tegen nog meer problemen.
D. ...
28. Wat maakt jou het meest angstig?
A. Een dreigende, onzekere toekomst.
B. De straf van God over mijn zonden
C. Om buitengesloten te worden nu en later.
D. ...

29. Ben je wel eens depressief?
- A. Ik heb vaak depressieve gedachten.
 - B. Ik ben bijna nooit depressief.
 - C. Ik probeer zaken te vergeten waardoor ik depressief kan worden.
 - D. ...
30. Op wie kun je jaloers worden?
- A. Op sommige jongeren die steeds maar weer succes hebben.
 - B. Op jongeren die populair zijn
 - C. Op jongeren die meer aandacht krijgen dan ik.
 - D. ...
31. Heb je last van afgunst (jaloersheid)?
- A. Eigenlijk te veel, maar je komt er moeilijk van af.
 - B. Dat komt omdat ik teveel wordt weggezet.
 - C. Ik kan er niet tegen dat een ander over mijn rug omhoog gaat.
 - D. ...
32. Waarom wil je graag aandacht hebben?
- A. Omdat ik me vaak eenzaam en verlaten voel.
 - B. Omdat ik mijn problemen alleen niet aan kan.
 - C. Omdat ik niet zonder liefde kan.
 - D. ...
33. Waarom is liefde zo belangrijk voor jou?
- A. Omdat ik dat veel heb gemist in mijn leven.
 - B. Omdat ik graag een ander wil liefhebben.
 - C. Omdat ik zoek naar een hoger geluk.
 - D. ...
34. Wil je een ander graag helpen en gelukkig maken?
- A. Daarvoor ben ik zelf nog te ongelukkig.
 - B. Ik wil zodoende graag een ander geven wat ik zelf zo heb gemist.
 - C. Ik vind het heerlijk als ik een ander gelukkig mag maken.
 - D. ...
35. Waardoor word je gemotiveerd om lief te hebben?
- A. Dat zit gewoon in me.
 - B. De liefde van Jezus motiveert me.
 - C. Ik hoop dat ik zal veranderen, om dit te kunnen.
 - D. ...
36. Wat denk je van de liefde van Jezus Christus?
- A. Daar word ik innerlijk warm en gelukkig van.
 - B. Daar verlang ik naar.
 - C. Ik weet nog niet wat dit werkelijk inhoudt.
 - D. ...

37. Geloof je wel in je eigen mogelijkheden?
- A. Eigenlijk niet veel.
 - B. Ik denk dat ik hierdoor wel veel kan bereiken.
 - C. Ik heb last van minderwaardigheidsgevoelens.
 - D. ...
38. Geloof jij dat je in de hemel zult komen?
- A. Ik hoop dat ik hiertoe uitverkoren ben.
 - B. Ik kan niet geloven dat ik verloren zal gaan.
 - C. Door mijn geloof in Jezus Christus zal ik daar komen.
 - D. ...
39. Waar grondt jij jouw persoonlijk geloof in Jezus op?
- A. Op de genade en liefde van God in mijn leven.
 - B. Op de beloften van God en de liefde van Jezus tot mij.
 - C. Op mijn verlangen naar redding en Gods beloften voor zoekers.
 - D. ...
40. Welke hoop heb jij?
- A. Ik heb teveel last van hopeloze gedachten om echt te kunnen hopen.
 - B. Een sterke hoop in een goede toekomst, door Gods genade.
 - C. Ik leef tussen hoop en vrees.
 - D. ...
41. Wat denk je van de fouten die je hebt gemaakt in de omgang met anderen?
- A. Daar is helaas niets meer aan te doen. Ik probeer ze niet meer te maken.
 - B. Ik baal daar van, omdat ik ook daardoor problemen heb gekregen.
 - C. Ik vind het erg voor hen die ik pijn heb gedaan en wil het weer goed maken.
 - D. ...
42. Heb je wel goed gereageerd op het negatieve gedrag van anderen naar jou toe?
- A. Ik kan daar niet tegen en heb meestal negatief terug gereageerd.
 - B. Ik probeerde meestal positief te blijven en ze niet te kwetsen.
 - C. Ik heb er last van dat ik vaak niet goed voor kwaad heb vergolden.
 - D. ...
43. Heb je naar God toe ook last van je zonden en verkeerde reacties?
- A. Ja, ik heb er God en mensen verdriet mee aangedaan.
 - B. Ik vind het erg omdat ik mezelf hiermee schade heb berokkend.
 - C. Ik blijf met de lasten zitten en wil graag dat het weer goed komt.
 - D. ...
44. Hoe zie jij jezelf na zulke mislukkingen?
- A. Ik zie mezelf als een mislukkeling, terwijl ik mezelf moeilijk kan veranderen.
 - B. Ik heb een laag zelfbeeld, wat verergerd is door al die vernederingen.
 - C. Ik zie dat ik pech heb gehad, maar ik heb wel moed, dat het goed komt.
 - D. ...

45. Denk je dat het nog goed kan komen met jou?
- A. Waarom niet? Als God ingrijpt, komt het zeker in orde met mij.
 - B. Ik zie dit niet zo snel gebeuren. Ik ben bang voor de toekomst.
 - C. Ik klamp mij gelovig vast aan God. Hij zal mij niet in de steek laten.
 - D. ...
46. Wat wil je nog leren over jouw emotionele leven?
- A. Daar is weinig meer over te weten.
 - B. Wat kan ik daarmee bereiken? Je moet er niet teveel over nadenken.
 - C. Ik wil daar wel meer over weten, om er beter mee om te kunnen gaan.
 - D. ...
47. Wil je meer inzicht krijgen in de geestelijke principes?
- A. Als ze vanuit de Bijbel worden aangereikt, wil ik dat wel.
 - B. Ik houd me daar liever niet mee bezig. Ik kijk naar wat ik zie.
 - C. Ik weet niet of dit wel goed voor mij is.
 - D. ...
48. Hoe kunnen jouw problemen worden opgelost?
- A. Ik zou het niet weten. Dat moet een ander maar voor mij oplossen.
 - B. Ik hoop dat de tijd mijn wonden zal helen.
 - C. Ik wil me laten helpen door God en mensen.
 - D. ...
49. Wat kan het geloof in God betekenen voor onze problemen?
- A. Door het geloof zie ik op de goede oplossingen die God aanreikt en geeft.
 - B. Ik wacht maar af of God het mij wil geven.
 - C. Ik hoop dat God mij nog uitkiest en wil helpen.
 - D. ...
50. Hoe kan de waarheid van Gods Woord jou ook vrijmaken van leugens?
- A. Als ik van nu af aan beter mijn best zal gaan doen en niet meer zal liegen.
 - B. Als ik mijn ellende nog meer zal kennen, om verlossing nodig te hebben.
 - C. Als ik me niet meer door leugens laat leiden, maar in de Waarheid geloof.
 - D. ...

De betekenissen

Hieronder volgen voor de begeleider, hulpverlener of vertrouwenspersoon de betekenissen van de gevoelens en zaken bij de (gekozen) antwoorden. Hierdoor kunnen ze gemakkelijker de positie en ook de specifieke problemen bij de jongere herkennen. Er kan nog worden nagedacht over de juiste betekenissen in de situaties die spelen. Ook uit de zelf ingevulde antwoorden bij D kan daarbij veel goede informatie komen, dat een goed gesprek kan bevorderen.

Lijst van gevoelens en zaken die horen
bij de genummerde antwoorden

1A. geel: veiligheid
1B. grijs: angst
1C. grijs: angst

2A. grijs: angst
2B. grijs: angst
2C. geel: veiligheid

3A. geel: veiligheid
3B. geel: veiligheid
3C. grijs: angst

4A. grijs: angst
4B. geel: veiligheid
4C. grijs: angst

5A. geel: veiligheid
5B. grijs: angst
5C. grijs: angst

6A. geel: veiligheid
6B. geel: veiligheid
6C. grijs: angst

7A. grijs: angst
7B. grijs: angst
7C. grijs: twijfel

8A. grijs: afwijzing
8B. grijs: afwijzing
8C. geel: acceptatie

9A. grijs: afwijzing
9B. geel: acceptatie
9C. grijs: afwijzing

10A. grijs: afwijzing
10B. geel: acceptatie
10C. grijs: twijfel

11A. geel: acceptatie
11B. grijs: afwijzing
11C. grijs: afwijzing

12A. grijs: afwijzing
12B. geel: acceptatie
12C. grijs: onkunde

13A. grijs: veiligheid
13B. grijs: angst
13C. grijs: angst

14A. grijs: twijfel
14B. grijs: angst
14C. geel: veiligheid

15A. grijs: angst
15B. grijs: afwijzing
15C. grijs: angst

16A. grijs: afwijzing
16B. grijs: afwijzing
16C. grijs: afwijzing

17A. grijs: afwijzing
17B. grijs: afwijzing
17C. grijs: afwijzing

18A. grijs: afwijzing
18B. grijs: angst
18C. grijs: boosheid

19A. grijs: angst
19B. grijs: boosheid
19C. grijs: boosheid

20A. grijs: boosheid
20B. grijs: boosheid
20C. geel: acceptatie

21A. grijs: boosheid

21B. grijs: boosheid
21C. grijs: boosheid

22A. grijs: angst
22B. grijs: angst
22C. grijs: boosheid

23A. grijs: angst
23B. grijs: angst
23C. geel: hoop

24A. grijs: twijfel
24B. grijs: twijfel
24C. grijs: afwijzing

25A. grijs: angst
25B. grijs: angst
25C. grijs: twijfel

26A. grijs: twijfel
26B. grijs: twijfel
26C. grijs: onkunde

27A. grijs: angst
27B. grijs: onkunde
27C. grijs: angst

28A. grijs: angst
28B. grijs: angst
28C. grijs: afwijzing

29A. grijs: angst
29B. geel: veiligheid
29C. grijs: angst

30A. grijs: afgunst
30B. grijs: afgunst
30C. grijs: afgunst

31A. grijs: afgunst
31B. grijs: afgunst
31C. grijs: boosheid

32A. grijs: afwijzing
32B. grijs: afwijzing
32C. geel: liefde

33A. grijs: afwijzing
33B. geel: liefde
33C. geel: liefde

34A. grijs: afwijzing
34B. geel: liefde
34C. geel: liefde

35A. geel: liefde
35B. geel: liefde
35C. grijs: twijfel

36A. geel: geloof
36B. geel: hoop
36C. onkunde

37A. grijs: twijfel
37B. geel: acceptatie
37C. grijs: afwijzing

38A. grijs: twijfel
38B. grijs: afwijzing
38C. geel: acceptatie

39A. geel: geloof
39B. geel: geloof
39C. geel: hoop

40A. grijs: twijfel
40B. geel: hoop
40C. grijs: twijfel

41A. grijs: spijt
41B. grijs: spijt
41C. geel: berouw

42A. grijs: boosheid
42B. geel: liefde
42C. geel: berouw

43A. geel: berouw
43B. grijs: spijt
43C. grijs: spijt

44A. grijs: afwijzing
44B. grijs: afwijzing
44C. geel: hoop

45A. geel: hoop
45B. grijs: angst
45C. geel: geloof

46A. grijs: onkunde
46B. grijs: onkunde
46C. geel: kennis

47A. geel: kennis
47B. grijs: onkunde
47C. grijs: onkunde

48A. grijs: onkunde
48B. grijs: onkunde
48C. geel: kennis

49A. geel: geloof
49B. grijs: onkunde
49C. grijs: onkunde

50A. grijs: onkunde
50B. grijs: onkunde
50C. geel: kennis

* Leg nu de verzamelde kaarten op stapeltjes van de zelfde soort en naam:

- De gele kaarten: kennis, geloof, hoop, liefde, acceptatie, veiligheid en berouw.
- De grijze kaarten: onkunde, twijfel, afwijzing, afgunst, angst, boosheid en spijt.

Uitleg

Een gele kaart ziet op een positief antwoord dat je voor jezelf hebt gegeven. Een grijze kaart betekent een negatief antwoord naar jezelf toe. Ieder mens heeft negatieve en positieve ervaringen gehad. In de antwoorden komt uit hoe je jezelf ziet en wat je aan indrukken, ervaringen en inzichten hebt opgebouwd. Dat is jouw historisch record. Ieder mens heeft in zijn denken een juridische en medische kant.

Vanuit het juridische veld denk je in termen van recht en vergelding. Het is een wettisch veld, waarin je denkt: ik heb er recht op om goed te worden behandeld. Ik wil geen onrecht lijden, dat is niet eerlijk. Er moet recht worden gedaan. Het onrecht van de misdadigers moet worden vergolden en gestraft.

In het Oude Testament en vooral in de Psalmen komen we dit denken tegen. David vraagt meerdere malen aan God: 'Doe mij recht.' (Zie dit in Ps.26:1, 35:24, 43:1.) Hij wil op meerdere plaatsen recht worden gedaan tegenover het onrecht dat hem is aangedaan.

In het Nieuwe Testament zien we dat we ongelijk en onrecht moeten leren verdragen (1 Kor.6:8) en dat wij moeten vergeven en niet vergelden. Je moet maar eens 1 Petr.2:18-25 lezen. Wij moeten Jezus leren navolgen, Die, toen Hij uitgescholden werd, niet terugschold, en toen Hij leed, niet dreigde, maar het overgaf aan Hem Die rechtvaardig oordeelt.' Hij heeft liefde, genade, vergeving en heling op de aarde gebracht. Dat is de evangelische kant.

Vanuit het medische veld denk je in termen van liefde, genade en vergeving. Deze kant is helpend en helend. Deze evangelische kant is in staat om problemen op te lossen, jou te helpen en te helen. Als er vergeving is, zal er genezing zijn. Het evangelie van Jezus Christus geeft de mogelijkheden om tot vergeving, heling en genezing te komen.

Veel zaken van ons juridische veld dienen dus te worden verplaatst naar ons medische veld. In de gelovige dient de oude mens op het juridische veld minder te worden (steeds meer af te sterven) en de nieuwe mens op het medische veld dient daarbij meer te worden (steeds meer op te staan).

In de door jou verzamelde kaarten zie je hoe het met jouw innerlijke positie is gesteld. Dit is belangrijk om te weten. Als je nog veel grijze kaarten hebt van jouw juridische veld, moet er nog veel worden verplaatst naar het positieve medische veld in je denken. Je moet dus meer evangelisch dan wettisch leren denken. Denk vanuit 'liefde, genade en vergeving' en niet vanuit 'mij is onrecht aangedaan, ik wil mijn recht halen en zoek vergelding'.

Als je meer inzicht hebt gekregen in jouw innerlijke positie, kan er worden gewerkt aan de verbetering van jouw positie. In het pastorale kaartenspel gaan we samen zoeken naar verbeterpunten.

*** Praat nu eerst samen met je gesprekspartner of hulpverlener over de verzamelde kaarten.**

Waarom zijn bepaalde stapels hoger? Als dit van toepassing is, kun je het bijvoorbeeld hebben over de meerdere kaarten van 'afwijzing, angst en boosheid'.

Misschien heb je er veel van 'twijfel' verzameld. Hoe komt dat? Het kan ook zijn dat je heel wat kaarten van 'liefde en geloof' hebt, terwijl je ook met problemen hebt te kampen. Waar ziet dat op?

De verzamelde kaarten zijn nu al goede 'tools' om mee te werken. Je kunt hierdoor al een goed en fijn gesprek hebben, wat je moed kan geven en verder helpt op je levenspad.

Persoonlijke vragenlijst voor een groep of klas

De volgende vragenlijst **met streepjes ervoor** is geschikt voor meerdere jongeren tegelijk (in een klas of groep). Ze moeten hierbij niet hun naam invullen. Het is strikt persoonlijk.

Pas achteraf mag dan worden gezegd, dat de antwoorden met de streepjes ervoor negatieve gevoelens of zaken zijn, die bij het grijze veld horen.

De totaalscore is zodoende snel door ze gemaakt.

Als ze de antwoorden met streepjes ervoor hebben opgeteld, weten ze voor zichzelf hoeveel grijs ze hebben gekozen. Niemand anders mag dit weten. Dus ook niet de leerkracht. Het is hun persoonlijke positiebepaling.

In overleg met een leidinggevende en een mentor, vertrouwenspersoon of hulpverlener kan er worden besloten om de uitslagen te verzamelen en te onderzoeken. Omdat het voor sommige jongeren gevoelig kan liggen, moet er nazorg kunnen worden geboden. Jongeren met persoonlijke problemen thuis en op school kunnen door deze vragenlijst aan het licht komen.

Waar wijzen de scores op?

Aan de scores kunnen conclusies worden verbonden. Scores van meer dan 30 maal grijs kunnen wijzen op de noodzaak van nazorg en verder onderzoek. Dit hoeft nog niet problematisch te zijn in de puberteit, omdat in periodes met veel conflicten de score tijdelijk erg hoog kan zijn. Na een week kan het weer normaal zijn.

Een puber met een hoge score kan met tussenpozen in de loop van het jaar dezelfde vragenlijst invullen, maar dan zonder streepjes en in de setting van persoonlijke begeleiding door een mentor/mentrix of vertrouwenspersoon.

Bij een aanhoudende hoge score is verdere begeleiding en nazorg nodig.

Als iemand al jongvolwassen of ouder is en ook een hoge score grijs heeft, dan is pastorale begeleiding en nazorg belangrijk! De verdere pastorale stappen van het werkboek kunnen dan worden gezet. Er kan dan samen met de begeleid(st)er worden gewerkt aan verbetering van de positie.

De antwoorden D tellen hierbij niet mee

Als de jongeren D hebben ingevuld, betekent dit dat A, B en C voor hen niet van toepassing zijn. Deze antwoorden D kunnen dan buiten beschouwing worden gelaten.

Alle antwoorden bij A, B en C waar geen streepjes voor staan, horen bij het gele veld van de positieve gevoelens en zaken.

Bij het grijze veld horen de volgende gevoelens en zaken

- **afwijzing**
- **afgunst**
- **angst**
- **boosheid**
- **twijfel**
- **onkunde**

**Door deze gevoelens en zaken in je leven
word je ontevreden en ongelukkig**

Bij het gele veld horen de volgende gevoelens en zaken:

- **acceptatie**
- **veiligheid**
- **geloof**
- **hoop**
- **liefde**
- **kennis**

**Door deze gevoelens en zaken in je leven
kun je tevreden en gelukkig worden**

Zoeken naar positieverbetering

Het is nu van belang dat er, indien nodig, een positieverbetering gaat plaatsvinden in de toekomst. Als ze hun huidige positie beter door hebben, kunnen ze daar hopelijk bewuster aan gaan werken. De zaken van het gele veld hebben we nodig voor een goede geestelijke ontwikkeling. Daar moet de nadruk op worden gelegd. Dit is een bijbels principe. We lezen namelijk in Rom.12:21: **'Wordt van het kwade niet overwonnen, maar overwint het kwade door het goede.'**

Persoonlijke meerkeuzevragen

Deze positiebepaling is voor jezelf bedoeld.
Dus niet je naam erop zetten

Als jouw antwoord niet bij A, B of C zit, moet je bij D een eigen antwoord invullen. Je mag bij D ook een aanvulling geven: vul dit dan naast A, B of C in.

1. Durf jij je gevoelens wel te uiten?
 - A. Daar heb ik zelfs in een groep christelijke jongeren geen moeite mee.
 - B. Alleen bij enkele personen die ik echt vertrouw.
 - C. Ik doe dat liever niet.
 - D. ...

2. Vind je het fijn om je gevoelens met een ander te delen?
 - A. Nee, want dat vind ik niet zo veilig.
 - B. Nee, want niemand hoeft te weten hoe ik mij voel.
 - C. Ja, want dat kan fijn en bemoedigend zijn voor jezelf en anderen.
 - D. ...

3. Ben je bang dat iemand misbruik zal maken van jouw openheid over jezelf?
 - A. Nee hoor, waarom zou iemand dat doen?
 - B. Dat doet mij niets. Ik ben daar niet bang voor.
 - C. Daar ben ik wel bang voor. Ik heb al meer gezien dat dit gebeurde.
 - D. ...

4. Ben je voorzichtiger geworden om jezelf zo persoonlijk te uiten? Waarom?
 - A. Ja, omdat ik er meer dan eens bedrogen mee ben uitgekomen.
 - B. Juist niet. Ik durf mezelf meer open te stellen dan vroeger.
 - C. Ik vind het nu moeilijker, omdat ik onzekerder over mezelf ben geworden.
 - D. ...

5. Heb jij mensen die je echt durft te vertrouwen?
 - A. Ja, ik heb er één of meer, waar ik bijna alles aan durf te vertellen.
 - B. Ik blijf op mijn hoede en ga er voorzichtig mee om. Je weet maar nooit.
 - C. Alleen als het echt moet zal ik iemand in vertrouwen nemen.
 - D. ...

6. Is het eigenlijk wel nodig om met iemand over jouw gevoelens te praten?
 - A. Ik heb er geen behoefte aan en heb het tot nu toe zelf kunnen oplossen.
 - B. Het is nergens voor nodig. Ik heb geen problemen.
 - C. Ik heb er wel behoefte aan. Op geestelijk gebied kom ik er alleen niet uit.
 - D. ...

7. Heb jij belangrijke vragen op geestelijk gebied?
 - A. Zeker wel. Ik zit er behoorlijk mee.
 - B. Ja, maar ik durf er bijna niet met anderen over te praten.
 - C. Min of meer, maar ik wil het eerst nog voor mezelf uitzoeken.
 - D. ...

8. Voel jij je wel begrepen?
 - A. Thuis wel, maar op school niet zo.
 - B. Op school wel, maar thuis niet zo.
 - C. Ik voel me wel begrepen. Ze nemen me serieus.
 - D. ...

9. Word je wel geaccepteerd?
 - A. Ik lig eigenlijk wel buiten de groep. Enkelingen trekken met mij op.
 - B. Ze vinden me aardig. Ik hoor er gewoon bij.
 - C. Ik word genegeerd en ook wel gepest.
 - D. ...

10. Ben je tevreden over jezelf?
- A. Ik ben ontevreden over mezelf.
 - B. Ik ben inderdaad tevreden over mezelf. Ik hoef niet anders te zijn.
 - C. Ik mag eigenlijk niet klagen, maar het kan wel beter.
 - D. ...
11. Voel je jezelf in veel zaken minder bekwaam dan leeftijdsgenoten?
- A. Nee hoor. Ik kan goed meekomen.
 - B. Dat klopt. Het lukt me minder dan anderen.
 - C. Ik maak me daar zorgen over en wordt er nogal eens zenuwachtig van.
 - D. ...
12. Hoe zie jij jezelf?
- A. Negatief
 - B. Positief
 - C. Daar denk ik niet over na.
 - D. ...
13. Waarin voel jij je onzeker?
- A. In veel zaken die op mij afkomen.
 - B. In zaken waarover ik geen controle kan uitoefenen.
 - C. Als iemand macht over mij uitoefent en mij onder druk zet.
 - D. ...
14. Voel jij je wel eens onveilig?
- A. Ik heb me vaak onveilig gevoeld, maar nu gaat het beter.
 - B. Als ik me bedreigd voel, vlucht ik biddend tot God.
 - C. Gelukkig heb ik daar weinig last van.
 - D. ...
15. Wat vind je bedreigend?
- A. Als anderen me kwetsen en pijn willen doen.
 - B. Als ik buitengesloten word en ze me afwijzen.
 - C. Als ik de controle verlies en mijn toekomst onzeker wordt.
 - D. ...
16. Waarom vind je afwijzing zo erg?
- A. Ik word daar heel eenzaam en verdrietig van.
 - B. Ik wil er graag bijhoren en geliefd zijn.
 - C. Ik kan er niet tegen als iemand een hekel aan mij heeft.
 - D. ...
17. Waarom zouden ze jou afwijzen?
- A. Omdat ik niet mee kan doen in de harde en verkeerde dingen.
 - B. Omdat ik niet vlot, knap en grappig genoeg ben.
 - C. Omdat ze een hekel aan me hebben, om hoe ik ben.
 - D. ...

18. Waarom zit je er mee als maar enkele mensen jou niet accepteren?
- A. Omdat dat juist de mensen zijn waar ik bij wil horen.
 - B. Omdat ik van hen afhankelijk ben.
 - C. Omdat ze me zo weten te treffen, dat mijn leven erdoor verzuurd wordt.
 - D. ...
19. Wat doe je als mensen je pijn hebben gedaan?
- A. Ik wil dit niet laten merken en houd me aan de buitenkant groot.
 - B. Ik kan ze moeilijk of niet vergeven en heb last van haatgevoelens.
 - C. Ik voel boosheid en heb de neiging om wraak te nemen.
 - D. ...
20. Waar kun jij je boos over maken?
- A. Over wat anderen mij aandoen.
 - B. Over het feit dat anderen mij niet (willen) begrijpen.
 - C. Ik maak me weinig of niet boos. Je schiet er niets mee op.
 - D. ...
21. Kun jij je moeilijk over boosheid heen zetten als je diep bent gekwetst?
- A. Dat is inderdaad moeilijk voor mij.
 - B. Ik probeer het te vergeten, maar het blijft me bezig houden.
 - C. Omdat ik het niet kan vergeven, blijf ik boos.
 - D. ...
22. Ben je door pijnlijke ervaringen sneller boos of bang?
- A. Ik ben het meeste bang over wat ik verder mee zal maken.
 - B. Ik ben bang dat het uitkomt en het erger zal worden.
 - C. Door machteloze woede komt er ook wel angst.
 - D. ...
23. Hoe wil jij de controle bewaren bij pijnlijke ervaringen?
- A. Ik moet mezelf in de hand zien te houden, anders gaat het mis.
 - B. Ik probeer het zelf te overwinnen. Niemand mag het weten.
 - C. Ik geef het biddend uit handen bij God. Hij kan wonderen doen.
 - D. ...
24. Moet jij per se zelf de controle bewaren?
- A. Ja, want een ander weet niet wat ik voel en aankan.
 - B. Ja, want een ander begrijpt me niet goed genoeg. Het is te complex.
 - C. Nee, maar ik weet niet hoe het anders moet. Wie helpt mij?
 - D. ...
25. Twijfel je aan de goede bedoelingen van hulpverleners?
- A. Als alles wordt opgerakeld, heb ik nog meer problemen.
 - B. Als het uitkomt, val ik iemand af waar ik van houd.
 - C. Ik twijfel, of ze er wel genoeg moeite voor zullen doen.
 - D. ...

26. Heb je last van twijfel?
- A. Vaak.
 - B. Alleen op het gebied van het christelijk geloof
 - C. Ik ben daar niet mee bezig. Ik zie wel wat er komt.
 - D. ...
27. Maak jij jezelf veel zorgen?
- A. Ik ben eigenlijk te bezorgd.
 - B. Ik maak me weinig zorgen en laat problemen gewoon van me afglijden.
 - C. Ik wil geen fouten meer maken. Ik kan niet tegen nog meer problemen.
 - D. ...
28. Wat maakt jou het meest angstig?
- A. Een dreigende, onzekere toekomst.
 - B. De straf van God over mijn zonden
 - C. Om buitengesloten te worden nu en later.
 - D. ...
29. Ben je wel eens depressief?
- A. Ik heb vaak depressieve gedachten.
 - B. Ik ben bijna nooit depressief.
 - C. Ik probeer zaken te vergeten waardoor ik depressief kan worden.
 - D. ...
30. Op wie kun je jaloers worden?
- A. Op sommige jongeren die steeds maar weer succes hebben.
 - B. Op jongeren die populair zijn
 - C. Op jongeren die meer aandacht krijgen dan ik.
 - D. ...
31. Heb je last van afgunst (jaloersheid)?
- A. Eigenlijk te veel, maar je komt er moeilijk van af.
 - B. Dat komt omdat ik teveel wordt weggezet.
 - C. Ik kan er niet tegen dat een ander over mijn rug omhoog gaat.
 - D. ...
32. Waarom wil je graag aandacht hebben?
- A. Omdat ik me vaak eenzaam en verlaten voel.
 - B. Omdat ik mijn problemen alleen niet aan kan.
 - C. Omdat ik niet zonder liefde kan.
 - D. ...
33. Waarom is liefde zo belangrijk voor jou?
- A. Omdat ik dat veel heb gemist in mijn leven.
 - B. Omdat ik graag een ander wil liefhebben.
 - C. Omdat ik zoek naar een hoger geluk.
 - D. ...

34. Wil je een ander graag helpen en gelukkig maken?
- A. Daarvoor ben ik zelf nog te ongelukkig.
 - B. Ik wil zodoende graag een ander geven wat ik zelf zo heb gemist.
 - C. Ik vind het heerlijk als ik een ander gelukkig mag maken.
 - D. ...
35. Waardoor word je gemotiveerd om lief te hebben?
- A. Dat zit gewoon in me.
 - B. De liefde van Jezus motiveert me.
 - C. Ik hoop dat ik zal veranderen, om dit te kunnen.
 - D. ...
36. Wat denk je van de liefde van Jezus Christus?
- A. Daar word ik innerlijk warm en gelukkig van.
 - B. Daar verlang ik naar.
 - C. Ik weet nog niet wat dit werkelijk inhoudt.
 - D. ...
37. Geloof je wel in je eigen mogelijkheden?
- A. Eigenlijk niet veel.
 - B. Ik denk dat ik hierdoor wel veel kan bereiken.
 - C. Ik heb last van minderwaardigheidsgevoelens.
 - D. ...
38. Geloof jij dat je in de hemel zult komen?
- A. Ik hoop dat ik hiertoe uitverkoren ben.
 - B. Ik kan niet geloven dat ik verloren zal gaan.
 - C. Door mijn geloof in Jezus Christus zal ik daar komen.
 - D. ...
39. Waar grondt jij jouw persoonlijk geloof in Jezus op?
- A. Op de genade en liefde van God in mijn leven.
 - B. Op de beloften van God en de liefde van Jezus tot mij.
 - C. Op mijn verlangen naar redding en Gods beloften voor zoekers.
 - D. ...
40. Welke hoop heb jij?
- A. Ik heb teveel last van hopeloze gedachten om echt te kunnen hopen.
 - B. Een sterke hoop in een goede toekomst, door Gods genade.
 - C. Ik leef tussen hoop en vrees.
 - D. ...
41. Wat denk je van de fouten die je hebt gemaakt in de omgang met anderen?
- A. Daar is helaas niets meer aan te doen. Ik probeer ze niet meer te maken.
 - B. Ik baal daar van, omdat ik ook daardoor problemen heb gekregen.
 - C. Ik vind het erg voor hen die ik pijn heb gedaan en wil het weer goed maken.
 - D. ...

42. Heb je wel goed gereageerd op het negatieve gedrag van anderen naar jou toe?
- A. Ik kan daar niet tegen en heb meestal negatief terug gereageerd.
 - B. Ik probeerde meestal positief te blijven en ze niet te kwetsen.
 - C. Ik heb er last van dat ik vaak niet goed voor kwaad heb vergolden.
 - D. ...
43. Heb je naar God toe ook last van je zonden en verkeerde reacties?
- A. Ja, ik heb er God en mensen verdriet mee aangedaan.
 - B. Ik vind het erg omdat ik mezelf hiermee schade heb berokkend.
 - C. Ik blijf met de lasten zitten en wil graag dat het weer goed komt.
 - D. ...
44. Hoe zie jij jezelf na zulke mislukkingen?
- A. Ik zie mezelf als een mislukkeling, terwijl ik mezelf moeilijk kan veranderen.
 - B. Ik heb een laag zelfbeeld, wat verergerd is door al die vernederingen.
 - C. Ik zie dat ik pech heb gehad, maar ik heb wel moed, dat het goed komt.
 - D. ...
45. Denk je dat het nog goed kan komen met jou?
- A. Waarom niet? Als God ingrijpt, komt het zeker in orde met mij.
 - B. Ik zie dit niet zo snel gebeuren. Ik ben bang voor de toekomst.
 - C. Ik klamp mij gelovig vast aan God. Hij zal mij niet in de steek laten.
 - D. ...
46. Wat wil je nog leren over jouw emotionele leven?
- A. Daar is weinig meer over te weten.
 - B. Wat kan ik daarmee bereiken? Je moet er niet teveel over nadenken.
 - C. Ik wil daar wel meer over weten, om er beter mee om te kunnen gaan.
 - D. ...
47. Wil je meer inzicht krijgen in de geestelijke principes?
- A. Als ze vanuit de Bijbel worden aangereikt, wil ik dat wel.
 - B. Ik houd me daar liever niet mee bezig. Ik kijk naar wat ik zie.
 - C. Ik weet niet of dit wel goed voor mij is.
 - D. ...
48. Hoe kunnen jouw problemen worden opgelost?
- A. Ik zou het niet weten. Dat moet een ander maar voor mij oplossen.
 - B. Ik hoop dat de tijd mijn wonden zal helen.
 - C. Ik wil me laten helpen door God en mensen.
 - D. ...
49. Wat kan het geloof in God betekenen voor onze problemen?
- A. Door het geloof zie ik op de goede oplossingen die God aanreikt en geeft.
 - B. Ik wacht maar af of God het mij wil geven.
 - C. Ik hoop dat God mij nog uitkiest en wil helpen.
 - D. ...

50. Hoe kan de waarheid van Gods Woord jou ook vrijmaken van leugens?
- A. Als ik van nu af aan beter mijn best zal gaan doen en niet meer zal liegen.
 - B. Als ik mijn ellende nog meer zal kennen, om verlossing nodig te hebben.
 - C. Als ik me niet meer door leugens laat leiden, maar in de Waarheid geloof.
 - D. ...

Tweede ronde

Gevolgen positiebepaling

In de tweede ronde gaan we uitzoeken wat de gevolgen en consequenties (kunnen) zijn van de keuzes die je hebt gemaakt.

De verzamelde kaarten moet je nu gebruiken bij de tweede ronde. Daarmee verzamel je weer andere kaarten, die laten zien of jij je innerlijke positie door je manier van denken en voelen verder laat vervuilen en/of verzwakken, of dat je ook al bezig bent met het reinigen en het sterker worden van je geestelijk leven. Het kan ook zijn dat de twijfel wordt versterkt door jouw manier van denken. Daar tegenover is er al sprake van geloofsgroei in je leven. Dit komt allemaal naar voren in de kaarten die je gaat verzamelen in de tweede ronde.

Kaarten voor de tweede ronde van het pastorale spel

vervuiling

hulpkaart

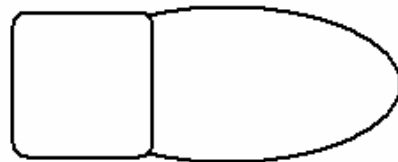
verzwakking

twijfel

reiniging

sterker worden

geloofsgroei



* Tweede ronde van het pastorale spel

Bij een aantal nummers horen ook kaarten van de tweede ronde. Pak de kaarten die horen bij jouw antwoorden in de eerste ronde.

1A. sterker worden
1C. verzwakking

2A. verzwakking
2B. verzwakking
2C. sterker worden

3A. sterker worden
3B. sterker worden
3C. verzwakking

4A. verzwakking
4B. sterker worden
4C. verzwakking

5A. sterker worden
5B. verzwakking
5C. verzwakking

6C. sterker worden

7A. verzwakking
7B. verzwakking

8A. verzwakking
8B. verzwakking
8C. sterker worden

9A. verzwakking
9B. sterker worden
9C. verzwakking

10A. verzwakking
10B. sterker worden

11A. sterker worden

11C. verzwakking

12A. verzwakking

12B. sterker worden

13A. verzwakking

13B. twijfel

13C. verzwakking

14A. sterker worden

14B. sterker worden

14C. sterker worden

15A. verzwakking

15B. verzwakking

15C. twijfel

16A. verzwakking

16B. twijfel

16C. twijfel

17B. verzwakking

17C. verzwakking

18A. verzwakking

18B. verzwakking

18C. vervuiling

19A. verzwakking

19B. vervuiling

19C. vervuiling

20A. verzwakking

20B. twijfel

21A. verzwakking

21B. verzwakking

21C. vervuiling

22A. verzwakking

22B. verzwakking

22C. vervuiling

23A. twijfel

23B. twijfel
23C. sterker worden

24A. twijfel
24B. twijfel
24C. twijfel

25A. twijfel
25B. verzwakking
25C. twijfel

26A. verzwakking
26B. twijfel

27A. twijfel
27C. verzwakking

28A. twijfel
28B. twijfel
28C. twijfel

29A. verzwakking

30C. verzwakking

31A. verzwakking
31B. verzwakking

32A. verzwakking
32B. verzwakking

33A. verzwakking
33B. sterker worden
33C. sterker worden

34A. verzwakking
34B. sterker worden
34C. sterker worden

35A. sterker worden
35B. geloofsgroei
35C. twijfel

36A. geloofsgroei
36B. sterker worden
36C. twijfel

37A. verzwakking
37C. verzwakking

38A. verzwakking
38B. twijfel
38C. geloofsgroei

39A. geloofsgroei
39B. geloofsgroei
39C. sterker worden

40A. verzwakking
40B. sterker worden
40C. twijfel

41B. vervuiling
41C. reiniging

42A. vervuiling
42B. sterker worden
42C. reiniging

43A. reiniging
43C. reiniging

44A. verzwakking
44B. verzwakking
44C. sterker worden

45A. twijfel
45B. verzwakking
45C. geloofsgroei

46C. sterker worden

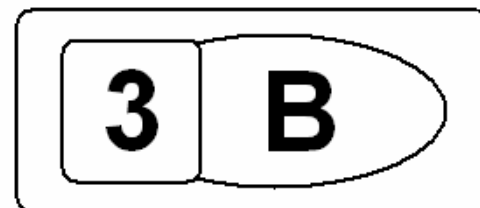
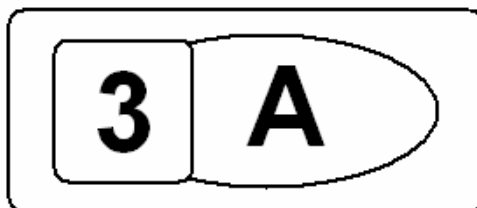
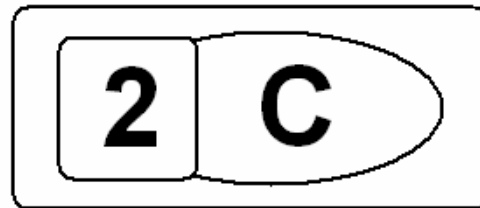
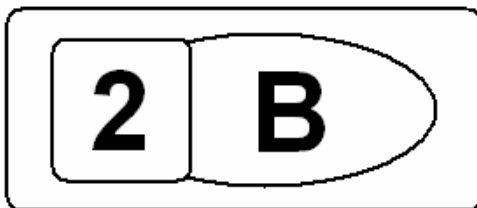
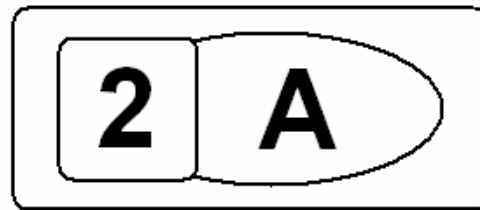
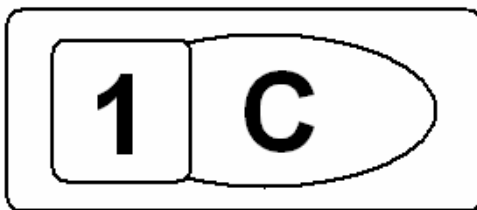
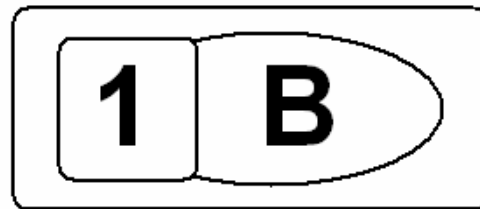
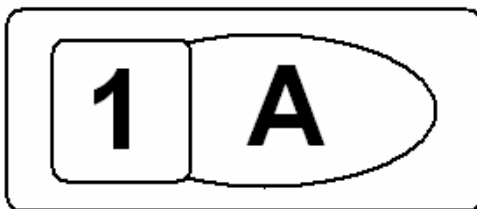
47A. sterker worden
47B. verzwakking
47C. twijfel

48A. verzwakking
48B. twijfel
48C. sterker worden

49A. sterker worden
49B. verzwakking
49C. verzwakking

50A. twijfel
50B. verzwakking
50B. reiniging

Achterkant van de kaarten:



Stapeltjes op het grijze en gele veld

Leg de verzamelde grijze kaarten van hetzelfde soort netjes op genummerde stapeltjes op het grijze veld. (Vanaf vraag 1 t/m vraag 50.) Het bovenste kaartje draai je om, zodat je het woord ziet. Je krijgt dan stapeltjes **afwijzing, angst, boosheid, afgunst, twijfel, spijt, onkunde op het grijze veld.**

Op deze wijze leg je ook de gele kaarten **acceptatie, veiligheid, geloof, hoop, liefde, berouw, kennis op het gele veld.**

Het zijn de vragen en antwoorden die je zelf hebt gekozen. Tijdens het pastorale gesprek of het overdenken van jouw positie kun je steeds weer de vragenlijst raadplegen. Je hebt jouw eigen huidige positie vastgelegd op het grijze en gele denkveld. Dat is een soort historisch denkveld, waarbij ook jouw gevoelens in kaart worden gebracht.

Op het grijze veld moeten ook de genummerde stapeltjes **verzwakking, vervuiling, twijfel** komen. Op het gele veld de genummerde stapeltjes **sterker worden, reiniging, geloofsgroei.**

Pastorale gesprekken en hulpverlening

Met behulp van de zichtbare kaarten op de denkvelden kunnen er pastorale gesprekken worden gehouden. Het kan je aan het denken zetten over jouw geestelijke positie. Wil je het zo houden of wil je graag aan jouw geestelijke positie en conditie gaan werken? Je kunt namelijk ook aan positie- en positieverbetering doen! Ik denk dat dit heel belangrijk voor je is. Daartoe is er ook deze speciale pastorale zorg voor jou bedoeld.

Je kunt positiever gaan denken. Door genade en geloof kun je ook steeds meer worden vernieuwd in je denken. We lezen in Rom.12:2 dat we veranderd moeten worden door de vernieuwing van ons denken (of ons gemoed). Het gaat hierbij om een blijvende hervorming van ons denken.

In dit pastorale stappenspel is de derde ronde bedoeld om te komen tot verbetering en vernieuwing. Daartoe kun je gebruikmaken van de hulpkaarten. Hierdoor kan het gele denkveld worden versterkt en het grijze verzwakt. In het geloofsleven gaat het hierbij over het afsterven en verminderen van de vleselijke oude mens en de opstanding, vernieuwing en groei van de geestelijke nieuwe mens in het hart.

Zie op de volgende pagina's
het
grijze denkveld
en het
gele denkveld

Grijze denkveld

Gele denkveld

afwijzing

angst

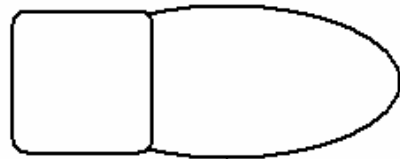
boosheid

afgunst

twijfel

spijt

onkunde



kennis

geloof

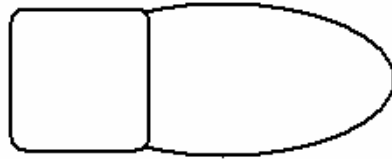
hoop

acceptatie

veiligheid

berouw

liefde



Kaarten voor de tweede ronde van het pastorale spel

vervuiling

hulpkaart

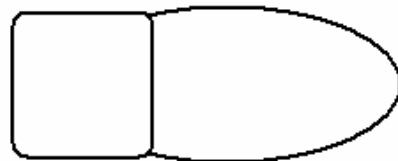
verzwakking

twijfel

reiniging

sterker worden

geloofsgroei



Derde ronde

positieverbetering

In deze ronde gaat het om de geestelijke behoeftes en verlangens die je hebt. Waar heb je behoefte en gebrek aan? Bijna alle problemen hebben te maken met derving. Je mist het, maar je verlangt er wel naar. Je hebt er te weinig van en wilt er meer van hebben. Je hebt negatieve gevoelens en bent op zoek naar positieve gevoelens. Je hebt overwegend een negatief denkpatroon, maar hebt behoefte aan positieve gedachten. Het gaat hierbij om het denken over jezelf en anderen. Wat is jouw zelfbeeld. Hoe vertaal je het naar jezelf toe hoe (voor je gevoel) anderen over je denken. Van nog groter belang is jouw denken over God. Wat is jouw Godsbeeld. Bedenk eerst eens (in volgorde van belangrijkheid) wat belangrijker is: hoe anderen over je denken, hoe je over jezelf denkt of hoe God over je denkt.

Overwin het kwade door het goede

Het is een bijbels principe dat je beter het goede moet versterken dan het kwade bestrijden. We lezen zelfs in Rom.12:21: 'Wordt van het kwade niet overwonnen, maar overwint het kwade door het goede.' Door veel liefde kun je haat, afgunst en boosheid overwinnen. Door veel geloof kun je twijfel overwinnen. Door veel kennis kun je onkunde overwinnen. Door veel acceptatie kun je afwijzing overwinnen. Door veel veiligheid kun je angst overwinnen.

Voed en versterk het positieve veld

We gaan met behulp van dit spel dus werken aan de versterking van de goede kant (het positieve veld in je leven), door deze zoveel mogelijk voeding te geven. We willen daarbij zo weinig mogelijk voeding geven aan de negatieve kant van ons denken, zodat deze grijze kant meer en meer zal weggwijnen. Een tot geloof gekomen indiaan zei eens tegen een zendeling dat hij een zwarte en witte hond in zich had. Hij probeerde de zwarte hond (zijn zondige, negatieve kant) zoveel mogelijk te bestrijden, maar daardoor werd deze hond steeds agressiever en sterker, waardoor de witte hond het steeds van hem verloor. Na verloop van tijd had hij echter het geheim ontdekt: Hij gaf daarna de witte hond meer eten, zodat deze sterker werd en de zwarte, verzwakte hond kon overwinnen.

Gebruik de hulpkaarten

Als je op bepaalde gebieden wilt veranderen en verbeteren kun je gebruikmaken van de verschillende hulpkaarten. Als je naar je huidige geestelijke positie en conditie kijkt, waar heb je dan behoefte aan? Aan meer openheid, vertrouwen, acceptatie, zekerheid, liefde, enz.? Heb je behoefte aan meer gevoelens van tevredenheid en veiligheid? Wil je meer kunnen vergeven? Wil je meer geloof, hoop en blijdschap. Pak dan de kaart(en) die je nodig hebt!
Ga hiermee 'open kaart' spelen met de hulpverlener, een verstandige gelovige, een buddy of iemand die je verder kan helpen.

De verschillende hulpkaarten in het pastorale spel:

- openheid
- vertrouwen
- begrip
- acceptatie
- tevredenheid
- bekwaamheid
- positief zelfbeeld
- zekerheid
- veiligheid
- controle
- liefde
- blijdschap
- vergevingsgezindheid
- berouw
- evenwichtigheid
- geloof
- hoop
- moed
- geduld
- matigheid
- zachtmoedigheid
- vrede
- zelfbeheersing
- oprechtheid
- reinheid
- waarheid
- verdraagzaamheid
- nederigheid
- kennis

- opofferingsgezindheid
- innerlijke ontspanning
- bevrijding van ...
- vrijheid
- onbezorgdheid
- goede verlangens
- geluk
- houvast
- waakzaamheid

HET GRIJZE VELD	HET GELE VELD
AFWIJZING AFGUNST ANGST	ACCEPTATIE VEILIGHEID
BOOSHEID	LIEFDE
TWIJFEL	GELOOF HOOP
ONKUNDE	KENNIS
DUISTERNIS LEUGEN	LICHT WAARHEID
VERKEERDE VOEDING EN INFILTRATIE	GOEDE VOEDING EN INSPIRATIE

Waardoor laten we ons geestelijk voeden?

Hoe vindt verkeerde geestelijke infiltratie via onze gedachten plaats?

Hoe ontvangen we inspiratie via ons positieve gele denkveld?

Hoe is dit bij gelovigen?

Iemand vertelde eens over een Indiaan die tot geloof was gekomen. Hij zei daarna tegen de zendeling dat hij een boze zwarte hond en een goede witte hond in zich had, die tegen elkaar vochten. Hij probeerde de agressieve zwarte hond in zich te bestrijden, om de witte te helpen. De zwarte werd daardoor nog kwader en won het steeds weer van de witte. Na het gesprek met de zendeling is hij vertrokken.

Na verloop van tijd zagen ze elkaar weer en vroeg de zendeling aan de indiaan hoe het was met de zwarte en witte hond in hem. De indiaan kon hem verblijd meedelen dat de witte hond het nu won van de zwarte. 'Hoe heb je dat voor elkaar gekregen,' reageerde de zendeling. De indiaan antwoordde: 'Ik geef hem gewoon meer eten.'

Dit is het geheim bij de strijd tussen de oude en nieuwe mens in de gelovige. De indiaan gaf in het begin voeding aan de boosheid van de zwarte hond, door hem te

bestrijden. Daarna gaf hij juist veel voeding aan de goede hond in hem, zodat deze sterker werd dan de gebreklijgende en verzwakte kwade hond.
Je ziet dit bijbelse principe in de volgende afbeelding.

HET GRIJZE VELD	HET GELE VELD
AFWIJZING AFGUNST ANGST	ACCEPTATIE VEILIGHEID
BOOSHEID	LIEFDE
TWIJFEL	GELOOF HOOP
ONKUNDE	KENNIS
DE VLESELIJKE OUDE MENS BIJ DE GELOVIGE	DE GEESTELIJKE NIEUWE MENS BIJ DE GELOVIGE
VERKEERDE VOEDING EN INFILTRATIE	GOEDE VOEDING EN INSPIRATIE

Het geestelijk leven van de gelovige bestaat uit een oude en nieuwe mens. De oude mens moet door ondervoeding afsterven en de nieuwe mens moet door gezonde voeding groeien en sterker worden.

Alleen de nieuwe mens wordt gevoed en geïnspireerd door de Heilige Geest, Die het uit Jezus Christus neemt.
Boze machten kunnen slechts infiltreren met en in de zaken van het grijze veld.

Gelovigen moeten leren om in de inwendige strijd niet op een wettische wijze tegen de zonde te strijden, maar de heilige Geest in zich te laten werken.

Jezus Christus heeft ons met Zijn bloed gekocht en vrijgemaakt en Hij vernieuwd ons door Zijn Heilige Geest ook tot Zijn evenbeeld (zie Heidelberger Catechismus., antw.86). In zondag 88 leren we dat de bekering bestaat uit de afsterving van de oude mens en de opstanding van de nieuwe mens. Op een andere plaats lezen we dat we 'de Heilige Geest in ons moeten laten werken'. Wij zijn als gelovigen ranken in de Wijnstok (Joh.15) en dienen daarom alleen de goede levenssappen uit de Wijnstok Jezus in ons op te nemen. Door een goede doorstroming en voeding kan het kwaad in de ranken worden overwonnen en kan er herstel bij beschadigingen plaatsvinden.

We zien ook dat Paulus in Rom.7 aantoont dat het wettisch bestrijden van het kwade in de inwendige mens niet lukt. Het zondige vlees is te zwak om de kracht van de zonde in het hart te breken en het kwaad te overwinnen. In Rom.8 zie je dat het door de werking van de Heilige Geest in het hart wel gaat.

In het voorbeeld van het grijze en gele veld gaat het er dus om dat de goede voeding wordt toegevoegd via het gele veld van de nieuwe, geestelijke mens.

Inn Rom.8:15 lezen we dat de gelovige niet de Geest van slavernij of dienstbaarheid heeft ontvangen, die opnieuw tot angst leidt, maar de Geest van aanneming tot kinderen, door wie zij roepen: Abba, Vader! Dat ziet dus op de zaken van het gele veld, waardoor de angst wordt overwonnen. Het gaat hier om 'de Geest van adoptie' (van het Griekse woord 'huiothesia' (aanneming tot zoon, adoptie).

Een geestelijk adoptiekind ontvangt de geestelijke goederen en eigenschappen van Jezus. Hij kan door het geloof groeien in Hem en gevormd worden naar Zijn beeld. De zaken van het gele veld biedt Jezus ons aan als goederen van het genadeverbond. Als we onze positie als adoptiekind ervaren, kunnen wij ook roepen: Abba Vader! Hij accepteert ons, geeft ons veiligheid, geloof, hoop, liefde en kennis.

In de Wijnstok Jezus worden wij met deze geestelijke zaken gevoed. We lezen in Joh.15:5, dat Jezus leert en aanmoedigt: 'Ik ben de Wijnstok, u de ranken; wie in Mij blijft, en Ik in Hem, die draagt veel vrucht, want zonder Mij kunt u niets doen.' Hij verklaart ons in vers 1 'Ik ben de ware Wijnstok en Mijn Vader is de Landman (de Wijngaardenier).' Ik vers 8 geeft Hij aan: 'Hierin wordt Mijn Vader verheerlijkt, dat u veel vrucht draagt en Mijn discipelen bent.'

Het is dus van het grootste belang dat wij ons laten leren en voeden door Jezus, waardoor wij ook de vader eren.

De Heilige Geest neemt het uit Jezus en daarom moeten wij door de Geest worden geleid (Gal.5:18). Wij moeten leren om door de Geest te leven en te wandelen (Gal.5:25). Dan zullen wij steeds meer in de vrijheid leven, waartoe de gelovigen ook geroepen zijn (Gal.5:13).

Paulus roept ons daarom ook op in Gal.5:1: 'Sta dan vast in de vrijheid waarmee Christus ons vrijgemaakt heeft, en laat u niet weer met een juk van slavernij belasten.'

De Studiebijbel heeft het in Galaten 5 over de 'positie van de vrijheid: Houdt stand'. Christus heeft ons 'tot vrijheid bevrijd'. Dat is het doel van Zijn werk in ons.

Als we ons bezighouden met het grijze veld, door op een wettische wijze de zonden te bestrijden, raken wij weer belast en gebonden. Satan en zijn demonen zijn wettische geesten. Op het grijze veld kunnen zij daarom infiltreren en hun kwade eigenschappen inblazen in onze negatieve gedachten. Op het gele veld van de vrijheid kunnen zij niet komen. Onze positie in Christus is daar veilig en op het gebied van de nieuwe mens kunnen de geestelijke boosheden in de lucht (Ef.6:12) niet

komen. Het gebied van de nieuwe mens wordt beveiligd door het reinigende en helende bloed van het Lam van God, dat de zonde der wereld wegneemt (Joh.1:29).

Voorstel voorkompastoraat

Ik stel voor dat er regionaal of plaatselijk geestelijke zorgteams komen voor tieners. Daarin kunnen hulpverleners vanuit verschillende kennisgebieden en professies zitten.

Onder deze teams voor geestelijke zorg kunnen dan mentoren vallen, die een goed contact onderhouden met zes jongeren. Zij verlenen in goed overleg met de ouders en opvoeders geestelijke zorg.

De zes jongeren hebben allemaal een buddy (een maatje). Dat betekent dat er drie paar buddy's zijn, die op bepaalde gebieden beschermende zorg bieden bij elkaar.

Dit kan helpen bij emotionele beschadigingen en geeft ze bescherming en hulp op het gebied van keuzes, verkeerd computergebruik, ongezonde vriendschappen, pesten, eenzaamheid, enz.

Bij buddy's kunnen zelfs computers worden gekoppeld.

Het is voor de persoonlijke bescherming en het onderling vertrouwen voor de buddy's en hun mentor of mentrix goed dat er een drietal is. Een buddy kan het maatje aansporen om de problemen eerlijk naar voren te brengen. Bij een intiem geestelijk contact tussen een oudere en jongere kunnen er dingen goed fout gaan.

Af en toe kan er ook een ontspannen of leerzame bijeenkomst worden georganiseerd met één of meerdere mentorgroepen.

Het is belangrijk dat er lijnen zijn naar christelijke gemeenten en professionele hulpverleningsorganisaties.

De geestelijke voedingskaart

In het eerder genoemde voorbeeld van de indiaan met de kwade agressieve zwarte hond en de goede witte hond in zich, ontdekte de indiaan de oplossing: hij gaf de witte hond gewoon meer eten en liet de zwarte hond verhongeren.

De oude vleeselijke mens in ons moet worden uitgehongerd en de nieuwe geestelijke mens in de gelovige moet blijvend worden gevoed door Gods Woord en de Heilige Geest. De Heilige Geest neemt het uit Jezus Christus. Wij worden dan gevoed vanuit het leven van Jezus. Hij is de Weg, de Waarheid en het Leven. Wij verstaan dan de waarheid en de waarheid maakt ons vrij. De duivel en zijn demonen infiltreren in het gedachteleven met leugens en Jezus leert ons de waarheid en wijst ons de goede weg. Hij deelt ons Zijn leven mee, waardoor we heling en geluk ontvangen.

Je moet jezelf steeds weer afvragen:

- Waardoor laat ik mij geestelijk voeden?
- Hoe vindt verkeerde geestelijke infiltratie via mijn gedachten plaats?
- Hoe ontvang ik inspiratie via mijn positieve gele denkveld?

Ik beeld het op de volgende twee pagina's af door middel van een geestelijke voedingskaart. Deze kaart kun je kopiëren voor jezelf, met een voorkant en achterkant.

Dit past op een kopie van een A4 formaat. Het kan worden geplastificeerd.

Dit kan een goed hulpmiddel voor ons zijn, waardoor we geestelijk ons denken en onze gevoelens biddend kunnen bewaken. Voor jong en oud kan dit een goed hulpmiddel zijn.

Het geldt voor ons allen: bid en waak!

Geestelijke voedingskaart

HET GRIJZE VELD	HET GELE VELD
AFWIJZING AFGUNST ANGST	ACCEPTATIE VEILIGHEID
BOOSHEID	LIEFDE
TWIJFEL	GELOOF HOOP
ONKUNDE	KENNIS
DUISTERNIS LEUGEN	LICHT WAARHEID
VERKEERDE VOEDING EN INFILTRATIE	GOEDE VOEDING EN INSPIRATIE

Waardoor laten we ons geestelijk voeden?
 Hoe vindt verkeerde geestelijke infiltratie
 via onze gedachten plaats?

Hoe ontvangen we inspiratie via ons positieve gele denkveld?

Let er op wat Jezus Christus ons leert in de volgende verzen:

Joh.8:12: 'Ik ben het Licht der wereld; wie Mij volgt, zal beslist niet in de duisternis wandelen, maar zal het licht van het leven hebben.'

Joh.8:31: 'Als u in Mijn Woord blijft, bent u werkelijk Mijn discipelen; en u zult de waarheid kennen, en de waarheid zal u vrijmaken.'

Joh.8: 36: 'Als dan de Zoon u vrijgemaakt zal hebben, zult u echt vrij zijn.'

Joh.14:6: 'Ik ben de Weg, de Waarheid en het Leven. Niemand komt tot de Vader dan door Mij.'

Rom.12:21: 'Word niet overwonnen door het kwade, maar overwin het kwade door het goede.'

Het geestelijk leven van de gelovige bestaat uit een oude en nieuwe mens. De oude mens moet door ondervoeding afsterven en de nieuwe mens moet door gezonde voeding groeien en sterker worden.

HET GRIJZE VELD	HET GELE VELD
AFWIJZING AFGUNST ANGST	ACCEPTATIE VEILIGHEID
BOOSHEID	LIEFDE
TWIJFEL	GELOOF HOOP
ONKUNDE	KENNIS
DE VLESELIJKE OUDE MENS BIJ DE GELOVIGE	DE GEESTELIJKE NIEUWE MENS BIJ DE GELOVIGE
VERKEERDE VOEDING EN INFILTRATIE	GOEDE VOEDING EN INSPIRATIE

Alleen de nieuwe mens wordt gevoed en geïnspireerd door de Heilige Geest, Die het uit Jezus Christus neemt (zie Joh.16:13-15).
 Boze machten kunnen slechts infiltreren via de zaken van het grijze veld.

Paulus leert en vermaant ons in de volgende verzen:

Rom.12:2: 'Word innerlijk veranderd door de vernieuwing van uw gezindheid' (word vernieuwd in uw denken).

Gal.5:16: 'Wandel door de Geest en u zult zeker de begeerte van het vlees niet volbrengen.'

Rom.8:14-15: 'Zovelen als er door de Geest van God geleid worden, die zijn kinderen van God. Want u hebt niet de Geest van slavernij ontvangen, die opnieuw tot angst leidt, maar u hebt de Geest van aanneming tot kinderen ontvangen, door Wie wij roepen: Abba, Vader!'

Gal.5:1: 'Sta dan vast in de vrijheid waarmee Christus ons vrijgemaakt heeft, en laat u niet weer met een slavenjuk belasten.'

Word niet opnieuw door het juk van de dienstbaarheid bevangen, want je bent 'tot vrijheid bevrijdt'.