



### Wat doet God met een hart van steen?

*Ezech 36:26*

*Ik zal jullie een nieuw hart en een nieuwe geest geven, ik zal je versteende hart uit je lichaam halen en je er een levend hart voor in de plaats geven.*

*Ezech 36:27*

*Ik zal jullie mijn geest geven en zorgen dat jullie volgens mijn wetten leven en mijn regels in acht nemen.*

In deze tekst lezen we dat God het initiatief neemt. Hij zal het hart van steen verwisselen met een levend hart. In de plaats van een hart van steen zal Hij Zijn Geest geven.

### Hoe kunnen wij reageren als God laat zien dat ons hart van steen is?

*1 Petr 2:4,5*

*Voeg u bij hem, bij de levende steen die door de mensen werd afgekeurd, maar door God werd uitgekozen om zijn kostbaarheid, en laat u ook zelf als levende stenen gebruiken voor de bouw van een geestelijke tempel.*

Er wordt van ons gevraagd om ons te voegen bij de levende steen, te accepteren dat we net als Jezus uitgekozen zijn en kostbaar.

### Wat is een hart van steen?

- Een gevoelloos hart
  - Steen is dood, voelt niet, heeft geen relatie.
  - Liefde is moeilijk te ontvangen, zowel van God als van mensen.
  - Er is een storing in het normaal functioneren in relaties met anderen en God
- Verdedigingsmechanisme
  - Doordat er in het verleden pijnlijke ervaringen zijn geweest ga je een muur om je hart en je gevoelens bouwen, zodat je niet dezelfde pijn gaat voelen.
  - Je kiest er bewust voor om anderen niet toe te laten in je hart, je wilt niet het risico lopen opnieuw gekwetst te worden.
- Verdoving
  - Door emotionele verwonding is je hart verdoofd, net als bij een arm die wordt afgerukt. Op de momenten erna voel je niets.
- Schuilplaats
  - We geloven dat door een muur om ons hart te bouwen, dit ons zal beschermen, maar het leidt tot eenzaamheid en isolement.

### Hoe wordt een hart van steen gevormd?

- Ouders die steeds schreeuwen tegen elkaar en tegen het kind, vooral op jonge leeftijd.
- Broers of zussen die regelmatig vernederen, slaan of afwijzen, vooral als het niet rechtvaardig is.





- Onthouden van goede zorg, aandacht en liefde van een baby. Vooral op jonge leeftijd is het kind open om vertrouwen te leren en gezonde afhankelijkheid wordt dan gevormd. Wanneer dit vertrouwen echter steeds wordt beschadigd, gaat het jonge kind juist wantrouwen en kunnen er verkeerde afhankelijke relaties worden gevormd.
- Als je niet voldoende in staat was jezelf te verdedigen, ga je een verdedigingssysteem ontwikkelen

### Wat zijn de gevolgen van een hart van steen?

- Moeilijk ontvangen en geven van liefde en affectie.
- Isolatie van anderen.
- Gevoelloosheid op het gebied van affectie en oprechte liefde, zowel in relatie met God als mensen.
- Het lijkt of niemand van je houdt.
- Gedragspatronen die een negatief effect hebben op relaties.
- Nieuwe pijn wordt gezien als een bevestiging van wat je gelooft, nieuwe stenen van bescherming worden gevormd.
- Je doet alsof alles goed gaat en jou geen pijn gedaan kan worden.
- Je gaat innerlijke geloften maken, hierover in het volgende hoofdstuk meer.

### Hoe herken ik een hart van steen in mijzelf?

- Houd ik mensen op een afstand?
- Bescherm ik mezelf?
- Moeilijk hulp durven vragen en alles zelf willen oplossen.
- Verharde emoties.
- Moeilijk emoties tonen aan anderen.
- Een masker op hebben, niet jezelf durven zijn.
- Anderen wel dienen, maar het moeilijk vinden als anderen jou willen dienen.
- Neerkijken op hen die wel emoties tonen, deze zijn zwak of onvolwassen.
- Niet goed communiceren met geliefden en leiders.
- God totaal niet ervaren; Hij lijkt ver weg.

### Stappen naar herstel

1. *Herken dat je een hart van steen hebt ontwikkeld*
2. *Vraag de Heilige Geest je te laten zien waar de grootste pijn zit, denk aan gebeurtenissen of gevoelens*
3. *Vraag vergeving voor de verharding van je hart*
4. *Vraag God de Vader je hart zacht te maken en zijn Heilige Geest te geven, zodat je hart van vlees wordt*
5. *Misschien is het nu ook de tijd om mensen die je kwaad of pijn hebben gedaan te vergeven.*

## GEBED



*Dank U voor Jezus, hij is mijn levende steen. Jezus is uit de dood opgestaan en leeft. Dank U dat ik mij mag voegen bij U en dat Uw leven in mijn hart komt.*

*Dank U Heilige Geest dat U mijn hart van steen wil veranderen in een hart dat levend is. Jezus, ik sta U toe om mijn hart van steen af te breken, mijn pijn die ik wil verbergen, wil wegnemen en mij herstellen.*

*Jezus, ik erken U als mijn geneesheer.*

*Heilige Geest, ik ontvang uw levend makende geest, zodat ik mijn emoties weer normaal kan ervaren. Dat ik liefde kan voelen, kan geven en bovenal kan ontvangen.*



*Ik vergeef hen die mij pijn hebben gedaan, die mij hebben verwaarloosd, die mij hebben afgewezen.*

*Vergeef mij voor mijn zondige reacties, waardoor ik anderen die mij liefde wilden geven op een afstand heb gehouden of hen pijn heb gedaan.*



*Vader, ik geef mij nu aan U en ontvang Uw Vaderliefde, ik open mijn hart voor U. Ik kies ervoor om met U en anderen die mij liefhebben verbonden te zijn.*

*Amen*

