

## **Groeipunt 14-16: Onbezorgdheid-dankbaarheid-vrede**

*Filippenzen 4:*

<sup>5</sup> ...De Heer is nabij.

<sup>6</sup> Wees over niets bezorgd, maar vraag God wat u nodig hebt en dank Hem in al uw gebeden.

<sup>7</sup> Dan zal de vrede van God, die alle verstand te boven gaat, uw hart en gedachten in Christus Jezus bewaren.

Gemakshalve herhaal ik waar ik m'n verhaal over groeipunt 12-13 mee begon:

Blijkens groeipunt 11 oriënteren christenen zich op Christus in de hemel. We zijn ervan overtuigd: Hij heeft het over ons te zeggen, door Hem bestaat de wereld nog altijd voort en Hij werkt aan de vernieuwing van alles. Als we door het geloof met Hem verbonden zijn, zorgt zijn Geest ervoor dat er velerlei vrucht bij ons groeit. Die vrucht komt aan de orde in groeipunt 12-16.

### **Groeipunt 14: Onbezorgdheid**

#### **Geen controle**

In de zogenaamde Bergrede hield Christus het zijn toehoorders nadrukkelijk voor: 'Maak je geen zorgen over jezelf' (Matteüs 6:25). In overeenstemming hiermee spoort Paulus ons aan: 'Wees over niets bezorgd.' Deze aansporing heeft iets moois. Daaruit blijkt dat Christus en Paulus weten dat dit een kwetsbaar punt is van ons. We hebben immers de drang in ons om alles onder controle te krijgen en zo onze eigen veiligheid te creëren. En dan is het lastig voor ons dat ons steeds alles bij de vingers afbreekt. Dat is al zo op materieel gebied: je kunt reserves opbouwen en verzekeringen afsluiten, in de hoop dat je daarmee financieel alles naar je hand hebt gezet. Maar er hoeft maar iets te gebeuren en die zekerheid valt weg. Neem ook je gezondheid: je kunt je best doen alleen maar verantwoord te eten en op tijd naar je huisarts te gaan, in de hoop dat je het jou fysiek goed gaat, maar opeens dient zich een ziekte aan en zet je aftakeling in.

Het lukt ons dus nooit alles volledig onder controle te krijgen en zo veiligheid te scheppen. Dat kan onzekerheid, zelfs angst oproepen: 'Wat gaat de toekomst ons brengen? Als nou dit of dat gebeurt, hoe moet het dan verder?' Er zijn talloze ongrijpbare mogelijkheden. En dan kan het zomaar gebeuren dat je gaat malen, vooral 's nachts. Op die manier lijkt onbezorgdheid niet haalbaar. Wat kan er allemaal niet óver ons komen?! We staan zo machteloos!

#### **De blik op Christus**

Bekend met onze kwetsbaarheid zegt Paulus: Kijk niet naar jezelf, naar de dingen om je heen. Richt je blik op Christus. Hij is nu in de hemel, maar eens komt Hij terug. Op dat moment gaat er iets groots gebeuren: 'Met de kracht waarmee Hij in staat is alles aan zich te onderwerpen, zal Hij ons armzalig lichaam gelijkmaken aan zijn verheerlijkt lichaam' (Filippenzen 3:21). Daarmee spreekt Paulus uit: als je gelooft, als je Christus zoekt, dan ben je verbonden met Hem die de hoogste koning is, die macht heeft over alles en die onstuitbaar op weg is naar het nieuwe paradijs. Dat betekent voor ons vandaag: we zijn niet aan het blinde lot overgeleverd, al lijkt dat oppervlakkig gezien wel zo. Steeds vallen we onder de zorg van onze Heer, Jezus Christus. Ondanks al ons falen en ondanks alle wisselvalligheden van het leven kunnen we blijvend rekenen op zijn vergevende liefde.

Dat kan ons zekerheid geven: we krijgen wat we nodig hebben; ook bereiken we heelhuids onze bestemming. We kunnen soms het idee hebben dat we lege handen hebben, maar verbonden met Christus hebben we een rijk bestaan. Voor ons gevoel kunnen we op een dood spoor zitten, maar voor God is het een doorlopende route. Wij kunnen lijden, maar het blijkt de weg naar de glorie te zijn. Wij kunnen ons in het donker bevinden, maar met Christus aan onze kant is dat een tunnel naar het licht.

Daarom is het haalbaar onbezorgd in de wereld te staan, want we kunnen erop vertrouwen: wat er ook mag gebeuren, we zijn veilig.

#### **Ons toevertrouwen aan God door bidden en danken**

Daar hoort wel een opdracht bij: 'Vraag God wat u nodig hebt en dank Hem in al uw gebeden.' We moeten dus niet om onszelf blijven heen cirkelen maar ons toevertrouwen aan God. Natuurlijk, het is belangrijk dat we maatregelen nemen, want dat is onze verantwoordelijkheid. Maar daar moeten we niet onze steun aan ontlenen en onze bestaanszekerheid op bouwen. Door te bidden en te danken laten we het merken dat we beseffen: onze inzet (al is die onze opdracht) is alleen een middel; het effect wordt door God bepaald.

Vaak hebben we geen vat op de dingen en ziet alles er kwetsbaar uit. Dat moeten we nuchter onder ogen zien. Als mensen leven we binnen smalle marges. Maar daardoor moeten we ons niet van streek laten brengen als zouden we geen grond onder de voeten hebben. Al biddend en dankend trekken we ons eraan op dat God wél greep heeft op alles. Zelfs het veranderlijke en kromme schakelt Hij in voor zijn plan met ons en de wereld.

Dat alles neemt niet weg dat soms toch allerlei ergs kan gebeuren. Dat kan ons moeite en pijn kosten. Dan moeten we niet verbijsterd constateren: 'We zijn terecht bezorgd, want moet je zien hoe hachelijk de werkelijkheid in elkaar zit.' In die situatie moeten we juist gaan bidden en danken. Daarmee geven we aan dat het voor ons leeft: God laat zich nooit pijnlijk door iets verrassen. Integendeel, zijn macht is zo groot dat Hij alles kan laten meewerken, alles dienstbaar maakt.

### **Ontspannen zijn**

Op deze manier laten we onze band met Christus uitkomen. Als volgeling van Hem gaan we niet af op de uiterlijke feiten. We focussen op God, op Christus. De band met Hem heeft iets onaantastbaars. Natuurlijk kan het ons soms aanvliegen: 'Hoe gaat het met de (klein)kinderen? Hoe loopt het af met mijn gezondheid, m'n relatie, m'n werk?'

Daarom is het maar goed dat we worden áangespoord: 'Wees over niets bezorgd.' Dat is sterk gezegd: 'over niets'. Op die manier worden we in feite aangespoord ons te ontspannen. Om deze ontspannenheid te bereiken moeten we verder kijken dan wat ons overkomt. Anders merken we alleen op dat we geen controle hebben en vooral verdrietig zijn.

Worden we geraakt door Christus en zijn betekenis, dan lukt het ons te vechten tegen een krampachtige levensinstelling. We kunnen de schaduwzijde van het leven loslaten om des te meer ons houvast te zoeken bij God, die ons leven verlicht door zijn beloften.

## **Groeipunt 15: Dankbaarheid**

### **Afhankelijkheid**

Dankbaarheid veronderstelt altijd een persoon tegenover wie je dankbaar bent. Dankbaarheid gaat dan ook samen met het besef dat je van die ander afhankelijk bent. Daarom combineert Paulus de aansporing God te danken met de aansporing dat we ons in ons bidden tegenover Hem uitspreken. Voor we stilstaan bij onze dankbaarheid tegenover God is het goed eerst aandacht te geven aan dit andere aspect van bidden.

Dat we aangespoord worden ons uit te spreken is heel bemoedigend, want dat betekent: we kunnen met al onze moeiten terecht bij God. Soms worden daarbij kritische vragen gesteld:

Is bidden niet overbodig? God is bij voorbaat toch van alles op de hoogte? Waarom zou je Hem dan nog om dingen vragen?

Het is waar, God weet eerder en beter wat we willen dan wezelf. God heeft ons bidden dus niet nodig. Wij hebben bidden zélf nodig. God wil ons op onze plaats zetten: we zijn maar mens. Daarvan moeten we doordrongen zijn. Uit onszelf staan we altijd en overal weerloos. Maar dan is het belangrijk dat we het met zoveel woorden erkennen dat we aangewezen zijn op God met zijn zorg en bestuur. Door te bidden laten we het merken dat we zicht hebben op onszelf en op onze situatie. Daarmee geven we God de eer die Hem toekomt als de bron van alles. Bovendien, bidden doen we toch graag? Want daarmee richten we ons tot onze hemelse Vader.

Een tweede kritische vraag is of bidden wel zin heeft. God heeft toch alles van tevoren vastgesteld? Bovendien zijn wij zo nietig als wat. Om dit alles kunnen we toch niets veranderen aan de loop van de dingen.

Dat lijkt logisch, maar wonderlijk genoeg geeft de Bijbel aan dat ons bidden wel terdege effect heeft. Als wij bidden gebeurt er iets, want God heeft ons bidden verwerkt in zijn programma. Daarom kunnen we erin geloven dat God op ons bidden reageert. Misschien anders dan wij graag zouden zien, maar toch: Hij reageert. Laten we dat dan ook opmerken. Dat doen we misschien te weinig. Zo gebeurt het dat we om genezing bidden, maar als we beter worden zijn we geneigd te zeggen: 'Dat kwam door de medicatie die ik gehad heb', of: 'Het is vanzelf gekomen en ook weer vanzelf verdwenen.' En dan laten we na een verband te leggen tussen ons bidden en Gods verhoren. Maar dat verband is er.

Maar hoe ver mogen we gaan in ons bidden?

Kort gezegd: heel ver. We kunnen denken aan de manier waarop kleine kinderen zich uitspreken tegenover hun ouders: ze vertellen hun honderduit over wat hen bezighoudt. Denk ook aan de Psalmen, die vol emotie zijn richting God, waarbij de dichter niet bang is voor heftige uitspraken.

Tegelijk is waar: we moeten niet vergeten dat God heilig is. Als we bidden moet dat dus wel respectvol gebeuren. Maar voor de rest geldt dat we ons vergaand tegenover God mogen uitspreken.

### **Dankbaarheid**

In onze tekst verbindt Paulus aan ons bidden een duidelijke voorwaarde: al biddend moeten we de dankbaarheid niet vergeten. Hij formuleert dit zelfs heel stevig: 'Dank hem in al uw gebeden.'

Dat moeten we niet uitleggen alsof Paulus met een wettische opdracht komt waar je je onder alle omstandigheden aan moet houden. Immers, soms worden we overspoeld door verdriet, wanhoop of pijn, waardoor ons bidden een en al smeking is. Dat gebeurt en dat is niet fout. Ook in de Psalmen domineren soms zulke emoties. Heel illustratief is Psalm 88, die alleen maar klachten bevat en zelfs eindigt met het woord 'duisternis'.

Maar voor de rest geldt: dank hoort in ons bidden een telkens terugkerend thema te zijn. Dat is ook haalbaar. We richten ons immers tot God. Dat betekent: we staan er niet alleen voor. Hij is het adres waar we altijd terecht kunnen. Dat is trouwens ook het lichtpunt dat in Psalm 88 aanwezig is: al is de dichter ten einde raad, hij heeft in elk geval nog binding met God.

Daar komt bij: wie gelooft hoort bij Christus in de hemel. Door Hem kunnen we ons geborgen weten bij God, nu en in de toekomst. Bovendien geeft Hij ons zo ontzaglijk veel, bijvoorbeeld dat we ingebed zijn in een familie, dat we een taak hebben waar we ons in kwijt kunnen, dat we van alles bezitten. We hebben dus alle reden God dankbaar te zijn. Maar dan moeten we dat ook úiten.

### **Moeite met danken**

Ik heb al aangegeven dat het soms door onze omstandigheden moeilijk is om God te danken. Daarin moeten we niet berusten. We moeten ons ervoor inzetten om ons niet blind te staren op wat we mis-sen. Ook moeten we ons best doen niet op te gaan in onze problemen. Als we zo gefocust zijn op het negatieve, kan het gebeuren dat onze verzoeken aan God ontaarden in zeuren, in zelfbeklag. Daarom moeten we de vreugde om God tot ons laten doordringen: 'Ondanks alles geldt toch maar dat Hij er is, sterker nog: dat Hij er voor mij is!'

### **Opdracht tot dankbaarheid**

Danken is niet een vrijblijvende zaak maar een opdracht van God aan ons. Dan geven we Hem de eer die Hem toekomt als de bron van het goede. Het zou erg zijn als we profiteren van allerlei positiefs in ons leven en dan de Gever van dat positieve negeren. Wat dat betreft is dankbaarheid eigenlijk vanzelf-sprekend.

Bovendien hebben we zelf dankbaarheid nodig. Een dankbare opstelling is namelijk hét wapen tegen bezorgdheid. Al biddend en dankend vertrouwen we ons aan God toe, met de zekerheid: Hij heeft een open oor voor ons bidden. We kunnen soms het gevoel hebben dat we tegen een muur praten maar in werkelijkheid bereiken we met ons bidden Gods hart. Hij luistert welwillend naar ons bidden, reageert daarop en doet er wat mee. Dat kan ons helpen als er weer bezorgdheid bij ons bovenkomt.

Op deze manier laat onze dankbaarheid onze band met Christus uitkomen. Onze omstandigheden wor-den er soms niet anders door en dat kan heel zwaar zijn. Maar al dankend leeft het voor ons: er is Ie-mand die ons nooit vergeet. Hij staat altijd voor ons klaar en geeft wat we nodig hebben, hoe veel vra-gen we vaak ook overhouden.

## **Groeipunt 16: Vrede**

### **Foutieve beelden**

Als we al biddend in contact blijven met God, zal er innerlijke vrede bij ons groeien. Maar wat wordt met die vrede bedoeld? Je kunt er een foutief beeld van hebben.

Zo kan vrede gezien worden als een uitdoven van je gevoelens. Dan keer je je in tot jezelf en sluit je je af voor wat buiten je speelt, zodat je een beschermende muur om je heen hebt. Maar dat levert geen innerlijke vrede op maar alleen een gevoelsleven op heel schraal niveau.

Mensen proberen soms ook tot innerlijke vrede te komen door allerlei redenaties op te zetten. Gebeurt er iets moeilijks, dan wordt daarop gereageerd met: 'Ach, het valt wel mee', of: 'Er valt toch niks aan te doen. Het is zoals het is.' Ook dat levert geen innerlijke vrede op; je duwt alleen maar je emoties weg.

### **Vrede als vrucht van de Geest**

Paulus doelt op een bijzondere vrede, een vrede die ontstaat doordat je jezelf op God richt, je laat ra-ken door Christus. Dan bewerkt God als vrucht van Christus' Geest dat er vrede over je komt. Deze vrede heeft blijkens Paulus' woorden bijzondere kwaliteiten.

### **De vrede gaat alle verstand te boven**

Wie zich afsluit voor wat op hem afkomt of wie z'n verstand gebruikt voor redeneringen, kan daar ver mee komen. Maar altijd weer worden in die vrede bressen geslagen. Dan dient het gevoel zich toch weer aan en merk je dat redeneren niet voldoende is.

De vrede die God geeft is effectiever; die staat tegen een bepaalde achtergrond. Die vrede gaat ervan uit dat er een goddelijke realiteit is, namelijk dat Christus over alle macht beschikt en dat Hij ons op onze bestemming brengt, waarom we niet bezorgd hoeven te zijn maar altijd reden tot dankbaarheid hebben. Ook weet die vrede ervan dat er een goddelijke uitweg is: we kunnen onszelf kwijt aan God.

Christus' Geest zorgt ervoor dat de betekenis van die goddelijke realiteit en van die goddelijke uitweg ingeweven wordt in ons denken en voelen, zodat die al meer beslag op ons legt. Het resultaat hiervan is dat de vrede gaat groeien. Soms worden we heus nog wel overspoeld door onze negatieve emoties, want we zijn als mensen kwetsbaar. Maar de vrede blijft in stand want we weten ons geborgen bij God.

### **De vrede is een beschermende kracht**

In Paulus' woorden: de vrede zal ons hart en onze gedachten bewaren. Die vrede voorkomt dus dat we ons ingraven in onze angst en onze twijfel, waardoor we de vrede zouden kwijtraken. Ook voorkomt die dat we negatief van buitenaf beïnvloed worden, zodat we van de wijs raken en vol onrust worden.

### **De vrede betekent afhankelijkheid van Christus**

De vrede bewaart ons 'in Christus Jezus'. We kennen dus alleen vrede zo lang en voor zover we ver-bonden zijn met Christus. Dáár valt de beslissing: in de binding aan Christus. Stel dat onze band met Hem lossen wordt, dan worden we meer vatbaar voor onzekerheid en raken we uit balans.

Als we met Christus verbonden zijn en eraan werken die binding hecht te houden, ontstaat innerlijke vrede, is er evenwicht in ons.

Op deze manier is de innerlijke vrede een teken van de band met Christus. Verbonden met Hem maken we ons geen zorgen; al biddend kunnen we ons bij Hem kwijt en al dankend tonen we oog te hebben voor zijn geschenken. Dat geeft veiligheid en rust, vrede dus.