

Een leven vol van vrede: overwinning over angst (II)

In het eerste deel van dit artikel hebben we drie stappen op de weg naar vrede overwogen: de deur naar vrede, blijdschap (vreugde); zijn zichtbare uitdrukking, vriendelijkheid, en zijn grootste vijand, piekeren. Nu leidt de tekst in Filippenzen 4:4-9 ons naar *de laatste twee stappen* en bereikt zijn climax met een vrede die «*alle verstand te boven gaat*».

4. Gebed overwint angst

«*Laat bij alles uw wensen bekend worden bij God*» (Fil. 4:6).

Paulus keert terug naar een positieve aansporing. Hij presenteert nu het tegengif voor existentiële angst. Het gebed komt in de tekst naar voren als een waterbron die ons verfrissing brengt.

De apostel is weer heel realistisch en zijn aanpak helpt ons om met beide benen op de grond te blijven staan. Natuurlijk is de *ideale houding* om «in geen ding bezorgd te zijn», maar wanneer dit niet mogelijk is, wanneer iets je hart verontrust, «laat bij alles uw wensen door gebed en smeking met dankzegging bekend worden bij God». Als onze vriendelijkheid *alle mensen bekend moet zijn*, zo moeten onze zorgen en lasten ook *aan God bekend worden gemaakt* (in beide gevallen wordt hetzelfde werkwoord gebruikt).

Elke reden tot zorg moet worden omgezet in een reden tot gebed. We zien hier een belangrijke geestelijke oefening in onze weg naar vrede. Het lijkt op een vertaal oefening. Wat zijn uw redenen om vandaag angstig of bezorgd te zijn? Identificeer ze en maak een vertaling: zet ze om in gebedsverzoeken. Zo zal *de taal van zorgen* worden vervangen door *de taal van vertrouwen*.

In ons devotionele dagboek zou er nooit een hoofdstuk met de titel “redenen om je zorgen te maken” mogen zijn. Vervang deze titel door “lasten om aan God bekend te maken”. **Verander uw zorgen in gebeden.** U zult ontdekken dat dit één van de meest therapeutische oefeningen is, zowel geestelijk als emotioneel.

Opnieuw vraagt de nadruk van Paulus onze aandacht: «*bij alles*». Merk op hoe vaak hij in de tekst absolute uitdrukkingen worden gebruikt zoals “te allen tijde”, “alle”, “alles”. Het is veelbetekenend dat het Woord van God deze absolute termen gebruikt wanneer het verwijst naar vrede en angst. Bijvoorbeeld: «Degenen die op Hem blijven vertrouwen... zal Hij in **volkomen** vrede laten leven!» (Jes. 26:3 HTB); «Werpt **al** uw bekommernis op Hem...» (1 Petr. 5:7). In zaken van vertrouwen en vrede kan de gelovige geen genoeg nemen met halve maatregelen, we moeten het maximale nastreven.

Gebed is voor angst wat water is voor vuur: het dooft het uit en brengt vrede voort. Dit gebeurt omdat het gebed ons in de tegenwoordigheid van God plaatst, die de bron is van alle vrede en rust: «Toen zeide Hij: Moet Ik zelf medegaan om u gerust te stellen?» (Ex. 33:14).

5. Goed denken, reiniging van de geest

«Voorts, broeders, al wat waar, al wat waardig, al wat rechtvaardig is, al wat rein, al wat beminnelijk, al wat welluidend is, al wat deugd heet en lof verdient, bedenkt dat» (Fil. 4:6).

De laatste stap op de reis naar vrede is **denken wat goed en nobel is**. Er zit een logische samenhang in de tekst. Bidden leidt ons op natuurlijke wijze naar een specifieke manier van denken. Tijdens het gebed reinigt de Heilige Geest onze gedachten, zoiets als een mentaal *toilet*. Dit is een belangrijke stap omdat gedachten een struikelblok of een stimulans kunnen zijn op onze weg naar vrede.

Als we ons leven vergelijken met een schilderij, worden onze gedachten de kleur die we eraan geven. We kunnen ons leven schilderen met donkere kleuren of met levendige en heldere tinten. Laten we eerst naar enkele donkere kleuren kijken:

- **Hyperkritisch zijn.** Er zijn mensen die door het leven gaan met de ogen van een controlerend accountant, altijd op zoek naar wat er mis is en om fouten te corrigeren. Het advies van Spurgeon aan zijn studenten was om “naar de kerk te gaan met één oor en één oog dicht”. Door slechts de helft van alles te zien en te horen, kunnen we onze neiging om anderen te beoordelen onder controle houden. Sommige mensen doen precies het tegenovergestelde; in plaats van hun oren en ogen te bedekken, nemen ze alles onder de loep. Een hyperkritische houding kleurt ons leven zwart. Het “controlerings-syndroom” is een struikelblok op de weg naar vrede. Het is niet aan ons om te oordelen.
- **Morren.** Het woord morren in het oorspronkelijke Hebreeuws betekent “melaatsheid spreken”. Als ik aan het morren ben, “besmet ik mezelf met melaatsheid”. De manier waarop we onze tong gebruiken is zo belangrijk dat Jezus ons waarschuwt dat we met woorden kunnen doden (Mat. 5:21-22). Het woord dat beledigt of lastert, of niet opbouwt, is een groot obstakel voor vrede.
- **Chronisch klagen.** Het is heel moeilijk om samen te leven met iemand die altijd klaagt. Als een druppel die de steen uitslijt, vernietigt het de weerstand van de sterkste. De chronische klacht eindigt meestal in bitterheid en vernietigt zowel uw eigen leven als dat van uw naasten.
- **Zelfmedelijden.** Het is meestal het natuurlijke gevolg van chronisch klagen. Zelfmedelijden brengt ons ertoe te zeggen: “Wat ben ik ongelukkig! Kijk hoe goed het leven gaat voor anderen en hoe slecht voor mij! Ik ontvang alle klappen”.

Al deze zwarte tinten doven de blijdschap en vreugde, en belemmeren onze reis naar vrede. Dit was de grote fout van het volk Israël: ze kleurden hun pelgrimstocht door de woestijn met negatieve gedachten en houdingen. Dit vertraagde hun aankomst in het Beloofde Land enorm.

Wat zijn dat voor dingen waar we aan moeten denken? Paulus noemt acht morele eigenschappen die ons leven met licht vullen. We benadrukken het woord *moreel*. **Goed denken is meer dan het “positief denken”** van de moderne psychologie. Positief denken heeft alleen invloed op *het verstand*. Het goede denken waar de Schrift over spreekt, is **oprecht en correct denken**. Het bereikt *het hart*. Er is een duidelijke morele nadruk in de kwaliteiten die door Paulus worden genoemd.

Het voordeel van *positief denken* is vooral emotioneel; het voordeel van *goed denken* is emotioneel en ook ethisch. Het beïnvloedt mijn gedrag, mijn manier van leven evenzeer als mijn emoties. In een hedonistische samenleving is het belangrijk te herinneren dat **onze prioriteit niet is om ons goed te voelen, maar om te doen wat juist is**. Gelukkig leven is onlosmakelijk verbonden met rechtvaardig leven. De schrijver van Hebreëën herinnert ons dat vrede en heiliging nauw samengaan (Heb. 12:14).

De vrede van God, einde van de weg

«En de vrede Gods, die alle verstand te boven gaat, zal uw harten en uw gedachten behoeden in Christus Jezus» (Fil. 4:7).

Als een parel ingebed in het midden van de tekst verschijnt het gewenste doel, het einde van de weg: vrede. Laten we eens kijken naar de hoogtepunten van deze vrede.

Zijn goddelijke oorsprong: «Een vrede die alle verstand te boven gaat»

Vrede komt van God, het is bovennatuurlijk. Menselijk gezien is het onmogelijk om het te bereiken. De menselijke geest kan het niet produceren omdat het het vermogen van ons beperkt denken te boven gaat. In die zin gaat het «alle verstand te boven».

Daarom kan de vrede van Christus niet voortkomen uit een mentale techniek, maar alleen uit een persoonlijke relatie met Hem. In deze relatie heeft God twee bronnen gegeven waardoor vrede naar ons toe stroomt:

- Een positie: in Christus zijn.
- Een actie: het werk van de Heilige Geest.

De genade van Christus geeft ons toegang tot deze positie (Rom. 5:1) en het werk van de Heilige Geest brengt vrede voort als onderdeel van zijn vrucht. “Genade en vrede” is veel meer dan een formele begroeting aan het begin van de brieven, het is de samenvatting van het hele evangelie; het omvat het hart van God dat ernaar verlangt “de wereld met Zichzelf te verzoenen”.

De bron van onze vrede ligt dus niet in wat ons vandaag overkomt -onze omstandigheden- **maar in wat er op een dag in de geschiedenis is gebeurd**, de overwinning van Christus aan het kruis, en wat er in de toekomst zal gebeuren met zijn tweede komst. De opstanding en de Parousia (de wederkomst van Christus) omljsten onze vrede en onze hoop. Het is veelbetekenend dat de eerste woorden van de verrezen Jezus tot zijn discipelen waren: «Vrede zij u!» (Joh. 20:19).

Dit dwingt ons om naar de Hemel te kijken. De vrede van Christus vereist een geschikte visie, zoals de herders die «toen zij de ster zagen, zich verheugden met zeer grote vreugde» (Mat. 2:10). Het is de visie van het geloof die «bedenkt de dingen, die boven zijn, niet die op de aarde zijn» (Kol. 3:2).

Het doel: «Het zal uw harten en uw gedachten behoeden in Christus Jezus».

Zoals we in het eerste deel van dit artikel zeiden, sluit de vrede van God een goed gevoel -het kalme meer- niet uit, maar dit is niet het hoofddoel. **Het doel is niet rust maar veiligheid:** «Hij zal u behoeden in Christus Jezus». Onze positie in Christus behouden is belangrijker dan een vluchtige emotie voelen.

Het werkwoord verwijst hier naar de soldaten die een positie bewaken. Als een ijverige schildwacht waakt en bewaakt de vrede onze gedachten en onze harten, zodat ze stevig verankerd blijven in Christus. Het doel is dat onze hele persoon -ziel en hart- gehecht blijft aan het geloof in Christus zoals de vogel op de tak blijft te midden van de gevaren van de waterval.

De vrede van Jezus sluit het stille meer niet uit, maar verlangt naar de veilige toevlucht. Het is geen toeval dat Jezus zijn onderwijs over vrede in verband bracht met waarschuwingen over vervolging en verdrukking. Hij zei tegen zijn discipelen: «Vrede laat Ik u, mijn vrede geef Ik u», maar hij voegde er onmiddellijk aan toe: «Uw hart worde niet ontroerd of versaad» (Joh. 14:27). «Dit heb Ik tot u gesproken, opdat gij in Mij vrede hebt. In de wereld lijdt gij verdrukking, maar houdt goede moed, Ik heb de wereld overwonnen» (Joh. 16:33).

De vrede van God is veel meer dan een emotie voor vandaag, het is een positie voor alle eeuwigheid. Niets en niemand kan ons deze positie ontnemen omdat «uw leven is verborgen met Christus in God» (Kol. 3:3).

Zoals het vogeltje zich veilig voelt te midden van de onstuimige waterval, zo heeft de gelovige de vrede in de bescherming in Christus. In de gedenkwaardige woorden van Paulus komt onze vrede voort uit het feit dat «wij meer dan overwinnaars zijn door Hem, die ons heeft liefgehad. Want ik ben verzekerd, dat noch dood noch leven... noch hoogte noch diepte, noch enig ander schepsel ons zal kunnen scheiden van de liefde Gods, welke is in Christus Jezus, onze Here» (Rom. 8:37-39).

Dr. Pablo Martínez

Dr. Pablo Martínez is psychiater en werkt momenteel in een privépraktijk in Barcelona (Meer informatie: [Medicine of the Person](#)). Hij vervult een gewaardeerde bediening als spreker en leraar in veel Europese landen over onderwerpen als “denken en geloof”, “de therapeutische waarde van het evangelie in emotionele problemen” of “zorg voor jezelf”. Zijn boeken over dergelijke kwesties zijn vertaald in 16 talen. Hij doceert pastoraaltheologie en ook zijn bediening als bijbelleraar wordt zeer gewaardeerd. Hij is voorzitter van de “Ravi Zacharias Foundation” in Spanje en is erevoorzitter van de Grupos Bíblicos Universitarios (GBU - IFES) in Spanje.

De website **Christelijk Denken** geeft informatie over het literaire werk van Dr. Pablo Martínez en zijn vader Ds. José M. Martínez. Door dit werk stroomt de christelijke denkwijze van de auteurs over een breed scala aan onderwerpen; theologische, psychologische en ethische vraagstukken worden vanuit bijbels perspectief bekeken met een relevante en praktische toepassing op actuele problemen.

*Copyright © 2021, Dr. Pablo Martínez
Integrale reproductie, zonder wijzigingen, van dit artikel is toegestaan
wanneer de naam van de auteur en de bron worden vermeld
(<http://christian-thought.org/nl/>)*