

## Besteed je zorgen uit

Drie weken geleden preekte ik over wat Jezus zei over geen zorgen maken. Voor degenen die het gemist hebben, of misschien een herinnering kunnen gebruiken, vat ik mijn boodschap van toen even samen. Jezus nodigde ons in Lukas 12 uit om zorgen te vervangen door **vertrouwen**--Om te vertrouwen op de liefde van onze hemelse Vader. Er waren twee belangrijke conclusies:

1. Jezus zegt dat als we gezond en verstandig met zorgen willen omgaan, het van vitaal belang is dat we ons vertrouwen stellen in iemand (God!) die het beste met ons voor heeft, iemand die heeft bewezen zowel bekwaam als genereus te zijn. Die resultaten uit het verleden geven ons garanties voor de toekomst. (Omgekeerde slogan 😊)

2. Jezus geeft ons een opdracht:

**Kijk** —zorgvuldig en diep op reflecteren met heel je ‘zijn’— naar de raven: ze zaaien niet en oogsten niet, ze hebben geen voorraadkamer en geen schuur, het is God die ze voedt.

(neem het tot je) Hoeveel meer zijn jullie niet waard dan de vogels!

Jezus zegt dat dat **we iets kunnen doen** om onszelf te helpen minder zorgen te maken, namelijk meer te vertrouwen op God.

...Een opdracht met urgentie

Er zit **urgentie** achter Jezus' opdracht om diep te reflecteren. Daarom hebben we de tijd genomen om het samen te oefenen: het inademen van de schoonheid om ons heen, zodat we in ons hart konden bidden: "Ja, wat God heeft gemaakt is prachtig - en hoe hij voor de schepping zorgt: zo goed doordacht!" Wat een grote uitdaging om Jezus serieus te nemen toen hij zei: "Hoeveel te meer zal God voor jou, zijn geliefde, zorgen!"

*In het zorgen voor elkaar weerspiegelen we onze schepper!* Het hoort bij het mens-zijn dat ook wij ons bekommeren om anderen, dat wij verantwoordelijkheid nemen voor deze wereld.

**Vandaag gaan we bespreken hoe dat op een gezonde manier kan.**

Maar soms kan gezonde bezorgdheid verzuren tot ongezonde angst omdat we zelf te veel verantwoordelijkheid nemen en te weinig aan God **overlaten**. **Daar gaan we het vandaag ook over hebben.**

(Willy en Jan vd Spek, geliefde oudere jeftanen die in de afgelopen twee jaar overleden zijn, noemde dat gezonde overlaten aan God "uitbesteden") .

### Wat zijn de tekenen van gezonde bezorgdheid?

In de bijbel, richt gezonde zorg zich niet alleen om zijn eigen belangen, maar ook om de belangen van anderen. We geven om anderen, dus we willen graag aan hun behoeften voldoen. Paulus prees zijn vriend Timotheüs voor zijn actieve rol in de zorg voor de gelovigen in Filippi. Hij keek niet alleen op eigen belang maar ook voor het belang van anderen. Ouders en hun kinderen, leerkrachten en hun leerlingen, zijn goede voorbeelden van dit soort bezorgdheid.

### ongezonde bezorgdheid → angst

Als er sprake is van ongezonde bezorgdheid, noemen we dat vaak angst. Angst leidt niet alleen tot onrust in jezelf maar vaak ook conflicten met anderen.

Denk aan Martha, en haar gezonde zorg om gastvrij te zijn als Jezus op bezoek kwam. Ik geloof dat ze grote gaven van gastvrijheid had, maar ze werd er bezorgd over. In plaats van te genieten van de tijd met Jezus, was ze angstig om het extra werk, en gaf ze haar zus de schuld dat ze haar niet hielp. Toen ze met haar bezorgde verzoek bij Jezus kwam, stuurde Jezus zijn vriendin voorzichtig om naar haar belangrijkste verantwoordelijkheid. Marthe mocht kiezen voor een gezonde kijk op wat Gods verantwoordelijkheid is, en daarmee op die van haar zus en zichzelf.

Gezonde zorg is het thema van veel Bijbelteksten, waaronder deze:

Wees over niets bezorgd, maar vraag God wat u nodig hebt en dank hem in al uw gebeden. Dan zal de vrede van God, die alle verstand te boven gaat, uw hart en gedachten in Christus Jezus bewaren. Filippenzen 4:6-7

In navolging van Jezus, spoort Paulus zijn vrienden aan om zich geen zorgen te maken, ondanks moeilijke omstandigheden, maar in plaats daarvan God te vragen om wat ze nodig hebben. Dan zullen ze vrede van God kunnen ontvangen. Mensen die zich zorgen maken hebben het soms moeilijk om Gods vrede te ervaren. Daarom geeft Paulus de Filippenzen een vriendelijk maar urgente gebod:

**voeg dankzegging toe aan al je gebeden.**

### In de praktijk

Als we **verstrikt raken** in zorgen, kunnen we tijdens gebed het zo druk hebben met het uitleggen van de details aan God dat we in plaats van vrede te ervaren nog angstiger worden. Wanneer we bewust tijd en energie besteden aan het **danken** van God tijdens onze gebeden, houden we specifiek onze ogen op Hem gericht, en op hoe genereus, goed, krachtig en liefdevol Hij is - - precies wat Jezus ons heeft geleerd. Dankzegging helpt ons op weg om God lief te hebben— het grote gebod. En daardoor kunnen we onze naasten liefhebben. Door God lief te hebben kunnen we mensen liefhebben.

### Wat is dankbaarheid en hoe helpt het ons?

Een voorbeeld: Onlangs werd ons gevraagd om te bidden dat God een vriend van ons 's nachts zou beschermen tegen nachtmerries en destructieve gedachten. We hebben trouw gebeden en tot onze vreugde heeft God snel gehandeld! Onze vriend heeft geen nare dromen meer. Wij waarderen wat God voor onze vriend gedaan heeft. Als we deze waardering richten tot God, danken we hem. Op zulke momenten ervaren we de ontmoeting van twee dingen:

*Eenzijds* Gods goedheid, kwaliteit, schoonheid

*Anderzijds* onze behoeften en verlangens.

### God liefhebben

Als we de tijd nemen om God te danken, en die dankbaarheid samen met anderen delen, zoals ik dat **vandaag** doe, bijvoorbeeld, ervaren we nog iets anders: **onze dank verandert in lof**: we erkennen **niet alleen de goede gaven**, maar ook de **Gever** van de gaven. Dat is God eren. Zie je het proces? Dit proces zien we in het verhaal van de tien melaatsen in Lukas 17. Misschien ken je het verhaal. Ik zal parafaseren met wat uitleg erin.

*Als Jezus een dorp binnengaat, komen tien melaatsen hem tegemoet. Ze blijven op de vereiste afstand en schreeuwen hem toe en smeken om zijn hulp. Jezus draagt hen op om naar de priester te gaan. In die tijd was het de priester die de verantwoordelijkheid had om mensen die ziek waren te onderzoeken en hen genezen te verklaren. Er moet veel geloof voor nodig zijn geweest voor deze doodzieke mannen om zich gewoon van Jezus af te keren en op zoek te gaan naar de priester. En letterlijk, terwijl zij wegliepen, gelovend in Jezus, werden zij genezen. Het moet een wilde feest zijn geweest: tien mannen die verschoppelingen zonder toekomst waren geweest, werden nu op wonderbaarlijke wijze weer tot leven gewekt. Ze lopen door en juichend over hun herstel. Ze kijken ernaar uit om bij de priesters te komen, want dan zullen ze worden hersteld in hun families en in de samenleving. Maar een van deze genezen mannen blijft staan. Hij stopt voordat hij zelfs maar bij de priester is voor het officiële zegel van goedkeuring. Hij kan niet verder gaan zonder terug te rennen om Jezus te bedanken. Om hem van aangezicht tot aangezicht te zien. Jezus prijst hem voor het loven van God. De anderen misten die vreugde, misten hun kans om te groeien in liefde voor God.*

### **Naasten liefhebben**

Mooi verhaal waarin we zien dat dankbaarheid helpt ons **allereerst** God lief te hebben. Maar dankbaarheid helpt ons ook onze naasten en onszelf lief te hebben. Wat betreft ns **naasten**, als we met dankzegging voor anderen bidden, bidden we in de **verwachting** dat God aanwezig zal zijn in hun leven, op de plaats waar ze het nodig hebben. Door de Heer voor ogen te houden, voorkomen we dat we afdwalen naar rare scenario's waarin we vergeten dat **God altijd aanwezig is** en denken dat **wij alles alleen** moeten doen. Laten we dat niet doen! We zijn misschien machteloos, en zijn dat vaak, maar God is in staat! *Dank hem daarvoor!* Hij weet wat ze nodig hebben voordat iemand het vraagt! *Dank hem daarvoor!*

Een bijkomend voordeel: als je vrede ervaart in plaats van je zorgen te maken voor anderen, kun je vaak een grotere hulp zijn voor degene voor wie je bidt.

Het gaat om **samenwerking tussen God en jou**...Geen zorgen maken betekent dus niet dat je niets doet. Integendeel, je mag nu samen optrekken. Onze wereld, onze stad, onze kerk, onze gezinnen - we hebben allemaal dringend Gods vrede nodig. De boodschap van vandaag voor ons allemaal is deze: Laat vrede beginnen bij ieder van ons in onze persoonlijke relatie met God. Het goed nieuws is dat Jezus ons Zijn vrede heeft beloofd:

'Vrede laat ik u; mijn vrede geef ik je. Ik geef je niet zoals de wereld geeft. Laat uw hart niet verontrust raken en wees niet bevreesd.' Johannes 14:27

Paulus schrijft:

"Laat de vrede van Christus in uw harten heersen, want als leden van één lichaam zijt u tot vrede geroepen. En wees dankbaar.' Kolossenzen 3:15

Vrede van God kan in ons hart heersen, als we het toelaten! Het is onze roeping als lichaam van Christus. Wij zijn het lichaam van Christus. Daarbij komen we bij **het liefhebben van onszelf**, en hoe dankbaarheid ook ieder van ons persoonlijk kan helpen.

### **Jezelf liefhebben**

God bedanken als we gestrest zijn, kan contra-intuïtief lijken. Vraagt Paulus ons om de realiteit te negeren, en te zeggen dat alles in orde is, terwijl dat niet zo is? Ik geloof het niet. Danken we

God voor slechte dingen? Ik geloof dat we zelfs in de moeilijke tijden van het leven God kunnen danken dat Hij belooft bij ons te zijn.

En wij weten dat voor wie God liefhebben, voor wie volgens zijn voornemen geroepen zijn, alles bijdraagt aan het goede. Romeinen 8:28

Vorige week voelde ik me door vrij normale omstandigheden gestrest omdat ik een paar nachten niet goed geslapen had. Ik merkte dat ik God kon danken voor die stress! Hij gaf me daardoor de gelegenheid om in praktijk te brengen wat ik wilde prediken. Practice what you preach! Dit is wat ik ontdekte: het is best moeilijk om geïrriteerd te blijven over mezelf of iemand anders terwijl ik God dank voor wat Hij in die omstandigheid of in die relatie kan en wil doen. Ik ontdekte ook dat ik vaker keuzes mag maken dan ik denk! Ik kan de hele dag door **kiezen** om met dankbaarheid en in vertrouwen te bidden. Dankbaarheid is echt een kado dat God ons geeft.

We kunnen, trouwens, groeien in vreugde door op de uitkijk te staan voor allerlei gelegenheden om God te danken. De ouders van Lans waren erg goed in het waarderen van dingen. Als we met hen op stap waren, en stopten om naar een uitzicht te kijken, riepen ze hun waardering uit en ervoeren ze echte vreugde. Ze waren blijde mensen. Met hun dankbaarheid voor de schepping aanbaden ze God als Schepper.

### **Ter afsluiting**

Dankbaarheid lijkt een geheim wapen dat we kunnen kiezen om in te zetten: zelfs in tijden van zorgen - vooral in tijden van stress en zorgen - kunnen we zoeken naar manieren om God te danken voor wie hij is, voor het leven dat Hij heeft geschapen, voor wat hij ons in Jezus heeft gegeven, en voor Zijn belofte in de toekomst bij ons te blijven en ons te geven wat we nodig hebben (ook als we door een dal gaan).

Onze belangrijkste verantwoordelijkheid is God lief te hebben door Hem te prijzen voor wat Hij heeft gedaan, doet en gaat doen. Door onze zorgen aan God uit te besteden, kunnen we beter zorgen voor onze naasten en voor onze eigen groei. Heb God lief (door hem te danken en te vertrouwen). Dan kun je je naasten liefhebben als jezelf.