

# Promise

Voor bijbels denken in de (gezondheids)zorg 23e jaargang nr. 4 (oktober 2007)



In dit nummer

Leven als kinderen van de koning  
Mindfulness, aandachtstraining  
Alleen met Jezus  
Jezus, God die mens is geworden

# Leven als kindere rechtvaardigheid, vrede en blijdschap leidraad voor het pastoraat

Leven in het Koninkrijk van God, als Zijn geliefde kinderen – wat een enorm voorrecht, en wat een groot mandaat!

Zoiets groots vraagt dat we de Bijbel erop naslaan om te zien wat God bedoelt als Hij hierover spreekt. Toen ik daarmee bezig was sprak één thema, eigenlijk één Bijbel-vers, me in het bijzonder aan. Toen ik de betekenis ervan dieper tot me liet doordringen en het vergeleek met andere delen van de Schrift, kwam daar voor mij een beter, vollediger en heilzamer beeld van pastorale hulpverlening uit voort. Hieronder geef ik enkele van mijn bevindingen.

De lezer die een meer volledig exposé zoekt over het Koninkrijk van God verwijs ik graag naar George Eldon Ladd's boek, *The Gospel and the Kingdom* (Het Evangelie en het Koninkrijk).

## Waar het om gaat

In zijn brief aan de christenen in Rome, gaf de apostel Paulus heel kort en duidelijk aan waar het bij het leven in het Koninkrijk wel en niet om draait:

... *Want het Koninkrijk van God bestaat niet in eten en drinken maar in rechtvaardigheid, vrede en blijdschap door de Heilige Geest; ...*

Romeinen 14:17 (nadruk toegevoegd)

Hij zegt: het gaat niet om het houden van bepaalde regeltjes of voorschriften over externe zaken van gedrag, zoals wat we eten en drinken. Het gaat over iets heel anders. En dan noemt hij drie dingen: **rechtvaardigheid** en **vrede** en **blijdschap**. Die drie dingen kunnen we niet zelf even creëren, zegt hij. We hebben de Geest van God nodig, in en door ons heen werkend.

Deze drie dingen zijn drie van de voornaamste kenmerken van God. Om in Zijn Koninkrijk te passen, hebben we ze nodig – alledrie!

Waar het in het leven in het Koninkrijk van God, gebaseerd op deze drie 'sleutel-elementen' om gaat, daarover wil ik het in dit artikel hebben. Zoals we zullen zien, vormen ze een eenheid. Ze horen echt bij elkaar; het zijn drie aspecten van het leven zoals het door God bedoeld is. Ze omvatten de wereld van onze handel en wandel, onze relaties en ons denken en onze emoties. Je kunt niet één benadrukken of een ander weglaten zonder het geheel geweld aan te doen.

Aan het eind zal ik dan ingaan op wat dit betekent voor het pastoraat.

## Rechtvaardigheid, vrede en blijdschap

Laten we eerst een kijken wat deze drie woorden of begrippen eigenlijk betekenen. Want, zoals ik zei, ze zijn drie belangrijke kenmerken van God. God is rechtvaardig, vol van vrede en vol van blijdschap!

Ten eerste is er **rechtvaardigheid**. We zien dit ook in Jesaja 9:6-7: Jezus sticht het Koninkrijk met recht en gerechtigheid, terwijl de vrede erin geen einde zal kennen. God vereist rechtvaardigheid van hen, die Zijn Koninkrijk binnen willen komen.

Het Griekse woord voor rechtvaardigheid dat hier in de Romeinenbrief wordt gebruikt is *dikaïosune* dat is afgeleid van *dikaïos*, van het werkwoord *dikaio-oo*. Het verwijst naar geestelijk-morele rechtvaardigheid: een 'rechte' manier van leven, voelen en denken; een manier die God behaagt. Het woordenboek in mijn Online

Bijbel™ geeft als een betekenis: 'gebruikt van hem wiens manier van denken, voelen en handelen geheel in overeenstemming is gebracht met de wil van God'. Wie anders dan onze dierbare Heer en Redder: Christus Jezus, kan zo volledig aan Gods standaard voldoen? Paulus heeft de zaak heel duidelijk gemaakt in eerdere hoofdstukken van zijn brief aan de christenen te Rome: we hebben het verzoenende offer van Christus nodig om ons te reinigen van onze onrechtvaardigheid! We zijn hierin volledig afhankelijk van Gods wonderbaarlijke genade in Christus.

Het goede nieuws is, dat als we dit, wat de essentie is van het christelijk geloof, erkennen er een wonderlijke uitwisseling plaatsvindt: Christus werd veroordeeld in onze plaats en leed aan het kruis voor onze overtredingen, en Zijn rechtvaardigheid wordt de onze.

God eist niet alleen rechtvaardigheid, Hij voorziet er ook in. Dit was ook de essentie van het oude Verbond in de Thora.

Maar dat is niet alles. God biedt ons ook de mogelijkheid én de plicht om te veranderen. Opnieuw in de woorden van Paulus:

*O diepte van rijkdom, van wijsheid en van kennis Gods, hoe ondoorgroendelijk zijn zijn beschikkingen en hoe onnaspeurlijk zijn wegen! Want: wie heeft de zin des HEREN gekend? Of wie is Hem tot raadsman geweest? Of wie heeft Hem eerst iets gegeven, waarvoor hij vergoeding ontvangen moet? Want uit Hem en door Hem en tot Hem zijn alle dingen: Hem zij de heerlijkheid tot in eeuwigheid! Amen.*

Blijdschap



Vrede



Rechtvaardigheid



Rechtvaardigheid, vrede en blijdschap, voortbouwend op elkaar

# n van de Koning ijdschap:



God eist niet alleen rechtvaardigheid, Hij voorziet er ook in. Dit was ook de essentie van het oude Verbond in de Thora.

*Ik vermaan u dan, broeders, met beroep op de barmhartigheden Gods, dat gij uw lichamen stelt tot een levend, heilig en Gode welgevallig offer: dit is uw redelijke erediensdienst. En wordt niet gelijkvormig aan deze wereld, maar wordt hervormd door de vernieuwing van uw denken, opdat gij moogt erkennen wat de wil van God is, het goede, welgevallige en volkomene. Want krachtens de genade, die mij geschonken is, zeg ik een ieder onder u: koestert geen gedachten, hoger dan u voegen, maar gedachten tot bedachtzaamheid, naar de mate van het geloof, dat God elkeen in het bijzonder heeft toebedeeld.*

Romeinen 11:33-12:3

Met andere woorden: als we zien wat God gedaan heeft, is het niet meer dan fair dat ik mijn totale leven (expliciet inclusief mijn fysieke lichaam met al z'n behoeften en driften) in volle overgave en dienst aan Christus toewijd.

Op die manier kan Hij, door Zijn Geest, Zijn rechtvaardigheid in ons uitwerken, terwijl wij zo goed als we kunnen met

Hem samenwerken. Het ene sluit het andere niet uit.

Dan is er **vrede**. Het Griekse woord dat hier gebruikt wordt is *eirene*, van *eiro* dat samenvoegen of verbinden betekent. Los van de afwezigheid van de chaos en ellende van oorlog, omvat de betekenis ervan ook vrede tussen mensen onderling, dus harmonie en eensgezindheid zowel als zekerheid, veiligheid, voorspoed en gelukzaligheid (omdat vrede en harmonie de situatie veilig en voorspoedig maken en houden) volgens het lexicon in mijn Online Bijbel™. Het concept loopt als een rode draad door de hele Bijbel, en er is al veel over geschreven, dus noem ik hier alleen enkele aspecten.

Ten eerste, is er de *vrede met God*, een centraal thema in het Evangelie, nauw verbonden aan het met God verzoend zijn door Jezus' offer, zoals hierboven beschreven.

Vrede in al haar breedte is de staat die God ons toewenst, net als het volgende

item op ons lijstje: vreugde. De Bijbel vergelijkt deze vrede met de toestand van een baby nadat die gevoed en verzadigd is. In Psalm 131 zegt David dat hij geen neiging heeft om zichzelf 'macho' voor te doen, juist omdat hij in Gods nabijheid zó verzadigd is. Hij gebruikt deze ervaring als een oproep voor mensen die als pelgrim onderweg zijn naar Jeruzalem, om op God te wachten en zo'n verzadiging van Hem te verwachten.

Deze vrede heeft ook te maken met tevredenheid en nederigheid. Davids voorbeeld in Psalm 131 maakt dit heel duidelijk. In vrede hoeven we onszelf niet op te blazen of anders voor te doen dan we zijn.

En zoals Johannes in zijn brief zegt, is deze vrede, dit door God in liefde gekoesterd en gevoed te worden, ook de beste remedie tegen allerlei angsten (1 Johannes 4:18).

Als laatste in dit trio, is er de **vreugde**, de vertaling van het Griekse *chara*, van





## Het Koninkrijk van God is Zijn koningschap, Zijn regeren, Zijn gezag.

het werkwoord *chairo*. Het gaat over de vreugde die we diep van binnen voelen als we dicht bij onze geliefden zijn.

De Bijbel en vooral de Evangelieën staan vol van deze vreugde (bijv. Psalm 16:11 (vgl. Hand.2:28); Psalm 21:7; 34:5; denk ook aan de vele oproepen om op grootse wijze feest te vieren in het Oude Testament). God wil Zijn vreugde met ons delen en doet er werkelijk alles aan om dat mogelijk te maken, zelfs tot en met het punt dat Hij Zijn Zoon opgaf om te lijden als straf voor onze zonden, die ons delen in Gods vreugde in de weg stonden. Zoals Jezus tegen Zijn discipelen zei:

*“Dit spreek ik tot jullie, opdat Mijn blijdschap in jullie blijve, en jullie blijdschap volkomen zou zijn.*

*Tot nog toe hebben jullie niets gebeden in Mijn naam. Bidt en je zult ontvangen, opdat je blijdschap volkomen zij.”*

*Johannes 15:11; 16:24; (nadruk toegevoegd; vgl. Joh.17:13; 1 Joh.1:1-4; Nehemia 8:10-11)*

Het Evangelie – De Blijde Boodschap – draait helemaal om blijdschap. Het begon met de aankondiging van ‘grote blijdschap’ door de engelen aan de herders (Lucas 2), het eindigde met de beleving van ‘grote blijdschap’ door de discipelen (Lucas 24)<sup>1</sup>.

We worden expliciet aangespoord om ons in God te verheugen (Filip.2:18; 3:1; 4:4; Psalm 40:16; 70:4; Jesaja 52:9-10; 66:10;

vergelijk ook de oproepen in het Oude Testament om ‘voor het aangezicht van de HERE feest te vieren’).

### De eenheid van rechtvaardigheid, vrede en blijdschap

Deze drie woorden en de concepten die ze vertegenwoordigen kunnen niet van elkaar gescheiden worden. Zo’n scheiding was ook ondenkbaar voor de serieuze Jood. Ik zie dit regelmatig geïllustreerd in



Eenheid van rechtvaardigheid, vrede en blijdschap, onder de leiding van de Heilige Geest, waarbij (het vooruitzicht van) blijdschap stimuleert tot een rechtvaardig leven waar vanuit vrede en blijdschap voortkomen

het Oude Testament waar vaak twee ervan in combinatie worden gepresenteerd, bijv. Jesaja 61:10 waar bekleed zijn met een mantel van gerechtigheid gepresenteerd wordt als de bron van een diepe vreugde, zoals die van een bruidegom op zijn huwelijksdag. Een ander voorbeeld vinden we in Psalm 68, waar de vrede en vrijheid (afwezigheid van overheersers) vreugdevol in verband gebracht worden met gerechtigheid en vreugde – hier met name de vreugde van het volk in het leven met en de dienst aan God. Ze horen bij elkaar.

Alleen door rechtvaardigheid kan vrede voor de toekomst worden gegarandeerd. Alleen in de zekerheid dat de rechten van alle betrokkenen in acht worden genomen en beloften worden nagekomen is er veiligheid, vrede en ontspanning – de voorwaarde om diepgewortelde vreugde te laten opbloeien. En hoe kunnen we ons nauwgezet houden aan wetten van rechtvaardigheid als we niet het vooruitzicht hebben dat onze vreugde en die van onze dierbaren daardoor zullen floreren? In Joël 2:23 e.v. wordt een omschrijving gegeven van het Hebreeuwse begrip shalom (vrede):

*... En gij, kinderen van Sion, juicht en verheugt u in de HERE, uw God, want Hij geeft u de Leraar ter gerechtigheid; ja, regenstromen laat Hij voor u nederdalen, vroege regen en late regen, zoals voorheen. ...*

Door de Leraar ter gerechtigheid, namelijk Jezus die ons opnieuw leerde om met God en naar Zijn aanwijzingen te leven, zal er weer vrede zijn. En in dát vooruitzicht, in dié Zich ontfermende en genadevolle God, kan Zijn volk zich bij voorbaat verheugen!

Zoals geschreven is, onderging Jezus zelfs het zwaarste lijden aller tijden door te leven vanuit de diepe vrede die Hij ervoer in Zijn wandel in hechte verbondenheid met God de Vader en door te kijken naar de vreugde die voor Hem lag – namelijk de vreugde van ons te verenigen met Hem en met de Vader (vgl. Hebrëeën 12:2). Zijn vreugde motiveerde Hem niet alleen tot gerechtigheid, Zijn grote vreugde was er ook het gevolg van, zoals Hebrëeën 1:8-9 duidelijk getuigt (opmerking: ‘vreugdeolie’ werd bij feestelijke bruiloften gebruikt; het woord ‘vreugde’ (Grieks: agalliasis) erin is een zeer uitbundige vorm van vreugde):

... maar van de Zoon (zegt Hij): Uw troon, o God, is in alle eeuwigheid en de scepter der rechtmatigheid is de scepter van Zijn Koningschap. Gerechtigheid hebt Gij liefgehad en ongerechtigheid hebt Gij gehaat; daarom heeft Uw God U, o God, met vreugdeolie gezalfd boven Uw deelgenoten. ...

John Piper zegt hierover: “Jezus Christus is het gelukkigste wezen in het universum. Zijn vreugde is groter dan al de hemelse vreugde van de engelen. Hij reflecteert op volmaakte wijze de oneindige, heilige, ontembare vrolijkheid van Zijn Vader.” (*Seeing and Savouring Jesus Christ*, p.36, mijn vertaling).

In een ander artikel, dat gaat over de **Aäronitische zegen** (zie *Promise* Jrg.22, nr.1, januari 2006, pp.16-20, of kijk op [www.12accede.nl](http://www.12accede.nl) onder ‘artikelen’), bestudeer ik de zegen die gegeven wordt in Numeri 6:25. In die zegen worden de genade en vrede van God verbonden met Zijn blijde respectievelijk Zijn trotse gezicht. Die twee zijn nauw gerelateerd aan het drietal waar we het hier over hebben. De vrede en vreugde van God zijn niet los te maken van Zijn rechtvaardigheid en trouw. Hij wil die allemaal met ons delen in Christus Jezus. ‘Genade is Gods rechtvaardigheid aan ons gegeven vanuit Zijn vreugde’ zou je kunnen zeggen. Dat is waarom de brieven van Paulus en Petrus beginnen met een zegen van ‘genade en vrede’ (bijv. Rom.1:7; Col.1:2; 1 Petrus 1:2).

De getrouwe dienaar van God zal ook Zijn vreugde ontvangen (Matt.25:21). Dat brengt ons bij de volgende paragraaf.

Heel duidelijk wordt de eenheid en samenhang van rechtvaardigheid, vrede en blijdschap ook, als we kijken wat er



gebeurt als we *niet* uitgaan van Gods liefde. In Genesis 3 zien we dat Adam en Eva voor het eerst dit vertrouwen in God opgaven. De rechtvaardigheid was weg: Adam ging Eva beschuldigen zonder verantwoordelijkheid te nemen voor zijn eigen aandeel in wat er gebeurd was. De vrede was weg, schaamte en afstand hadden hun intrede gedaan. De blijdschap en verwondering van het leven met God had plaats gemaakt voor angst en isolatie. Overal waar de zonde – wantrouwen jegens God – heerst, zien we dit patroon. En overal waar mensen zich weer tot God (be)keren zien we weer herstel van rechtvaardigheid, vrede en blijdschap.

### **Rechtvaardigheid, vrede en blijdschap in het dagelijks leven?, of: ‘Leven door de Geest’**

Rechtvaardigheid, vrede en blijdschap zijn niet een soort vrijblijvend extraatje; ze zijn een essentieel onderdeel van de

scheppingsorde en als zodanig absoluut noodzakelijk. We kunnen niet zomaar wat aanrotzooien met het aspect rechtvaardigheid en denken dat God ons wel weer uit de moeilijkheden helpt zoals eerder. Zijn geduld en genade zijn inderdaad groot, maar zijn wij Zijn vrienden, handelen we als Zijn geliefde kinderen als we Hem klap na klap in het gezicht geven?

Jezus zei dat we rechtvaardiger moeten zijn dan de schriftgeleerden en Farizeeërs uit de tijd dat Hij hier op aarde rondliep, als we bij Zijn Koninkrijk willen horen (Mat.5:20). In het vervolg hiervan zei Jezus dat de rechtvaardigheid die Hij vraagt niet een uiterlijk voldoen aan een wet of een stel regels inhoudt, maar een innerlijke verandering in ons hart, die ons onszelf doet richten op zuiverheid en op dat wat God behaagt.

Van nature bezitten we echter noch die rechtvaardigheid, noch die vrede of die



*Het Koninkrijk van God is Zijn koningschap, Zijn regeren, Zijn gezag. ...*

*Jezus zei dat we "het koninkrijk van God moeten ontvangen" als kleine kinderen (Marcus 10:15). Wat wordt dan ontvangen? ... (dit) is Gods heerschappij. Om de toekomstige wereld van Zijn Koninkrijk binnen te gaan, moet men zich in volkomen vertrouwen onderwerpen aan Gods heerschappij hier en nu. ...*

George Eldon Ladd, *The Gospel and the Kingdom*, p.21, mijn vertaling.

blijdschap, zoals ik hierboven liet zien. We hebben de verzoening van Christus nodig – de uitwisseling van onze onrechtvaardigheid tegen Zijn rechtvaardigheid, onze verwarring en vijandigheid tegen Zijn vrede, ons verdriet tegen Zijn vreugde. Zoals Jezus zei moeten we Zijn Koninkrijk en Zijn gerechtigheid zoeken, boven al het andere (Matt.6:33). En in ons leven van alle dag hebben we dat dagelijks nodig.

We moeten niet alleen gered worden van onze eigen onrechtvaardigheid, maar expliciet ook van de onrechtvaardigheid van onze ouders en grootouders. Hun onrechtvaardigheid kan een ver-reikende invloed gehad hebben op ons leven. Exodus 34:6-7 spreekt over Gods vergeving en liefde, maar ook over het gegeven dat onrechtvaardigheid van ouders doorgegeven wordt aan de kinderen en kleinkinderen, tot de derde en vierde generatie (dit geldt in het bijzonder voor het kwaad van afgoderij; vgl. Ex.20:4-6)! Als een hulpverlener dit niet ziet en erkent, kan dat vreselijke gevolgen hebben in de levens van zijn of haar confidenten. Bekende ongerechtigheid van ouders, grootouders en overgrootouders moet worden beleden en naar het kruis van Jezus gebracht. De ongerechtigheid en de ermee geassocieerde afgoden moeten expliciet en van harte afgezworen worden (vergelijk hoe Gideon letterlijk de goden van zijn vaderen moest verbranden – een actie die niet geheel zonder risico was; zie Richteren 6:25-32). Vergeving en vrijheid moeten volledig ontvangen en toegeëigend worden als we het leven willen leven dat God voor ons bedoeld heeft als Zijn kinderen in Zijn Koninkrijk.

Dan groeit er ook waardigheid in ons leven – een waardigheid die oude schaamte en minderwaardigheid als het ware geen ruimte meer biedt.

We hebben ook dagelijks de vervulling nodig met Gods Geest (Ef.5:18), net als een dagelijks besluit om niet te luisteren naar de influisteringen vanuit ons sarx



**We moeten niet alleen gered worden van onze eigen onrechtvaardigheid, maar expliciet ook van de onrechtvaardigheid van onze ouders en grootouders.**

– onze oude natuur (vervreemd van God) – noch naar de leugens van de machten van de duisternis. Want alleen door te luisteren naar Gods Geest kunnen we leven als kinderen van het Koninkrijk (vgl. Rom.8:5-14; Gal.6:8). We hebben God en Zijn nieuwe leven in ons nodig om dit te doen, zoals Jezus het uitlegde tegenover Nicodemus (Johannes 3:3). De vrucht van de Heilige Geest in ons leven – de kenmerken die in ons groeien als gevolg van onze samenwerking met Hem – omvat

rechtvaardigheid, vrede en vreugde (vgl. Gal.5:22).

In het begin van dit artikel citeerde ik al Romeinen 11:33-12:3. Paulus zegt daar dat als we Gods grootheid en grote genade zien (dat is, ons erin verheugen), het niet meer dan redelijk is als we onszelf overgeven om Hem met ons hele hart te dienen. Als we Hem proberen te dienen vanuit een plichtsgevoel, werkt het niet. We hebben de ervaring van Zijn onver-

diende liefde, vrede en vreugde nodig om ons echt helemaal te geven. En ons geven in Zijn dienst betekent dat we uit willen zoeken – vanuit Zijn Woord – wat werkelijk goed is en Hem vreugde geeft.

Dat herinnert me aan het feit dat Jesaja 53:10b van Jezus zegt dat Hij Gods vreugde deed en doet bloeien (de Duitse Elberfelder vertaling vertaalt letterlijk uit het Hebreeuws dat het welgevallen van God in Jezus' hand zal gedijen). Dat is het grote verschil tussen het volgen van religieuze regels en voorschriften (waarover het in het Koninkrijk, volgens onze kerntekst, *niet* gaat!) en God dienen vanuit ontzag voor Hem en dankbaarheid en liefde: er is een gerichtheid op de *vreugde* van God. Zoals het vervolg van onze kerntekst (vers 18) zegt: hij die op die manier Christus dient, is God welgevallig.

Geen wonder dat zo'n gerichtheid onze gevoelens, denken en leven drastisch verandert!

### Pastorale implicaties

In dit deel wil ik me vooral richten op pastoraal werk met ernstig getraumatiseerde mensen, dat zijn zij die ernstig geleden hebben onder wat anderen met hen gedaan of juist nagelaten hebben. Sommige principes en observaties kunnen ook toepasbaar zijn in andere gebieden van pastoraat of counseling, maar dit zal mijn eerste focus zijn.

Een eerste vereiste in het helpen van ernstig getraumatiseerde mensen is het bieden van veiligheid. En waar vinden we meer veiligheid dan in de nabijheid van de Grote Koning? Alleen Hij heeft het gezag om overwinning te bieden over de meest kwaadaardige demonen die niets anders willen dan vernietiging. Alleen Hij kijkt door de sluwste leugens van de bedrieger heen.

Het Koninkrijk van God is de veiligste plaats op aarde. Een visie vanuit het Koninkrijk heeft dus een plek in pastoraat. De vraag is: hoe communiceren we dit naar het hart van degene die zulke negatieve ervaringen heeft met gezagsdragers in zijn of haar jeugd?

Een goed begrip van Paulus' onderwijs over rechtvaardigheid, vrede en blijdschap kan ons hier goed in helpen. In mijn ervaring is het namelijk juist de afwezigheid van deze drie waardoor het misbruik in de meeste gevallen, zoniet in alle, heeft kunnen plaatsvinden.

Misschien is het goed om dat wat nader uit te leggen.

Ten eerste kan niemand ernstig getraumatiseerd raken binnen een gemeenschap

### Eenheid van rechtvaardigheid, vrede en blijdschap in counseling

Ik zei al dat rechtvaardigheid, vrede en blijdschap niet van elkaar te scheiden zijn. Vaak is het wel geprobeerd deze los van elkaar te zien, o.a. door pastorale counsellors.

Het onderwijs van Jay E. Adams zie ik als zo'n poging. In zijn gedrevenheid om een echt christelijke visie op pastoraat te ontwikkelen, richtte hij zich volledig op de rechtvaardigheid. In deze visie, betekent het leven als een koningskind vooral het nauwkeurig opvolgen van een aantal Bijbelse principes. Dat zorgde dat deze benadering grote aantrekkingskracht uitoefende op veel toegewijde en oprechte christenen, vooral van Reformatorische komaf. En ikzelf ben dankbaar voor de jaren dat ik mocht dienen in een stichting voor pastorale hulpverlening waar zijn onderwijs hoog geacht werd. Het gaf me een goede gerichtheid op de Bijbel – zoek Gods wegen, zoek uit wat Hem welbehaaglijk is, niet overeenkomstig een gevoel of andere 'wielbelige' input die misleidend kan zijn, maar overeenkomstig het gezonde onderwijs van het Woord.

Op de lange duur echter, kan deze benadering koud worden en gemakkelijk tot wetticisme leiden. We zien dit in de houding van de oudste van de twee zonen, in Jezus' gelijkenis van de vader met de twee zonen (Lucas 15:11-32; terzijde: het leven van de jongste zoon laat zien dat te veel gerichtheid op de vreugde, zonder de rechtvaardigheid, ook niet werkt). Wegens zijn nauwgezette inachtneming van de wetten van rechtvaardigheid en trouw, kon deze zoon zich niet verheugen in de thuiskomst van zijn jongere broer zoals zijn vader dat wel kon. En dat is juist omdat de vrede en vooral de vreugde component ontbrak. We hebben het ons-verheugen-in-God deel ook nodig! Waarom staat het hele Oude Testament zo vol met opdrachten om lang en intens feest te vieren voor Gods aangezicht? Precies: omdat we de ervaring van vrede en ons-verheugen-in-God als mensen zo enorm hard nodig hebben!

In reactie op de afstandelijkheid en kou in Adams benadering, en parallel met de Rogeriaanse visie, hebben andere christenen zich meer gericht op de vrede component. 'Wat getraumatiseerde mensen die pastorale hulp zoeken nodig hebben, is niet zozeer een aanmoediging om juist en recht te leven, maar een bemoediging dat God van hen houdt en in hun verdriet en pijn kan komen met Zijn vrede', zeggen ze. Ze zien het als de primaire taak van de pastorale werker om de vrede van Christus in pijnlijke en chaotische omstandigheden of herinneringen te brengen. Vele jaren heb ik het voorrecht gehad om te mogen dienen onder de leiding van iemand die in het bijzonder gezegend was in deze benadering. Recenter ben ik gaan inzien dat ikzelf vooral van deze benadering kon profiteren omdat ik die achtergrond in Adams Bijbel-focus had. Deze benadering is een goede en noodzakelijke aanvulling op de Adamiaanse benadering.

Anderzijds is het inderdaad slechts een aanvulling, evenmin volledig op zichzelf. Voor mensen die niet zo'n degelijke Bijbel-gerichte achtergrond hebben, kan de stabiliteit gemakkelijk zoek raken in deze benadering. Wat echt recht of krom is kan ofwel minder belangrijk ofwel erg subjectief worden – volgens hun waarnemingen. Op die manier kan een verwaarlozing van rechtvaardigheid in het heden en verleden gemakkelijk de vrede in de toekomst ondermijnen. Onrechtvaardigheid in het leven van iemand – zijn/haar eigen onrechtvaardigheid of die van anderen tegen hen, verslechtert zijn of haar geestelijke en emotionele leven, en dat verbaast me niet! Met onrechtvaardigheid – naar Bijbelse standaarden – moet worden afgerekend. De Geest der waarheid kan niet voortdurend leven in een hart of in gedachten vol met leugens. Verscheidene keren heb ik de geestelijke en emotionele conditie zien verslechteren, na een eerste ervaring bij mensen die volgens deze vrede-gerichte benadering werden gecounseld. Zelfs machten van duisternis kunnen gemakkelijk binnen komen waar, bijvoorbeeld, leugens niet ontmaskerd worden. Vrede moet onderbouwd worden door gezond inzicht over wat recht en wat verkeerd is en een gerichtheid op voelen, denken en leven in nauwe harmonie met de Geest én het Woord ('recht' naar Bijbelse standaarden). Anders wordt vrede vroeger of later een holle frase.

Ik heb veel waardering voor het onderwijs van godvruchtige mensen als Jim Wilder, John Piper en Leanne Payne en haar team, wegens de manier waarop zij zorgvuldig onderwijs over Bijbelse principes (de component van rechtvaardigheid) combineren met de vrede en vooral ook de vreugde die een leven met Jezus brengt – in het hier en nu, en nog meer in de toekomst.





Vrede moet onderbouwd worden door gezond inzicht over wat recht en wat verkeerd is en een gerichtheid op voelen, denken en leven in nauwe harmonie met de Geest én het Woord.

waar rechtvaardigheid in acht genomen wordt. Alle soorten misbruik en verwaarlozing zijn handelingen van onrecht<sup>3</sup>. Ten tweede: waar mensen in vrede leven met God, zichzelf en anderen, zal er zorg voor elkaar zijn en zullen mensen niet een ander tot slachtoffer maken. Waar een ander getraumatiseerd wordt, komt dat altijd voort uit duisternis, isolatie en andere tegenstellingen van 'vrede'. Ten derde: waar de vreugde van bij elkaar te zijn heerst, zullen we elkaar geen pijn wil-

len doen. Waar mensen emotioneel en/of geestelijk gewond raken, was er vaak al sprake van irritatie, boosheid en andere tegenstellingen van de vreugde van het bij elkaar zijn.

Zodoende is het in mijn ogen essentieel om iemand die wil herstellen vanuit trauma goed bekend te maken met deze principes van het Koninkrijk, en met het verschil tussen deze twee 'werelden': de traumatiserende wereld van het sarx

(onze oude natuur die van God vervreemd is) dat reageert vanuit isolatie van God, en de wereld waar de Liefhebbende God als Koning erkend wordt. Of, met andere woorden: de wereld van de slachter en de dief die erop uit zijn om de schapen te vernietigen, en de wereld van de Goede Herder die er alles – ja zelfs Zijn eigen leven – voor over heeft om hen te redden (vgl. Johannes 10:10-11).

Vanuit dit onderscheid en het ervaren van



de liefde van Jezus door de hulpverlener heen (het vrede- en vreugde- deel) kunnen mensen stapje voor stapje leren om God te vertrouwen. Onrecht en onrechtvaardigheid in hun leven (onrecht van henzelf en onrecht van anderen tegen hen bedreven) kan en moet gestopt worden. Dit kan betekenen dat een pastoraal werker soms een moeilijke en ondankbare taak heeft. De situatie laat zich vergelijken met die van de chirurg die moet opereren (zelfs voor verdoving was uitgevonden en de pijn ervan afgrijselijk kon zijn) om bijvoorbeeld een kogel of vuil uit een geïnfecteerde wond te verwijderen om de infectie een halt toe te roepen. Het gezegde ‘zachte heelmeeesters maken stinkende wonden (die nl. niet genezen)’ is hier zeker van toepassing! De duisternis moet onderkend en afgewezen worden, willen wonden kunnen genezen. Leugens moeten ontmaskerd worden en vervangen worden door Gods waarheid.

Deze laatste zin is essentieel. Te vaak heb ik mensen gezien die continu maar bleven worstelen, nauwelijks overlevend, omdat ze een leugen in hun leven niet ontmaskerd wilden laten worden, of omdat ze een hulpverlener hadden die ‘dat vuile werk’ niet wilde of durfde op te knappen. Als hulpverleners hebben we een gevoelig hart nodig om naast de mensen te staan, naar hun verhalen te luisteren, hun pijn mee te voelen, enzovoort. Maar soms kan dat gevoelige hart voor ons een valkuil worden als we aarzelen of helemaal niet durven te zijn als leeuwen; mede-strijders van de Grote Koning in het verslaan van het vreselijke koninkrijk van de duisternis. We hebben een taak om actief de machten van de duisternis te verdrijven en de leugens, waarachter zij zich verbergen, te ontmaskeren.

Het drietal: rechtvaardigheid, vrede en blijdschap geeft dus ook een belangrijk richtsnoer voor het pastoraat. In een van Jim Wilder’s boeken<sup>4</sup> kwam ik tegen dat het volgens hem bij goed ouderschap ook gaat om drie dingen: beschermen, dienen en blij-zijn-met. Dit drietal is ook van toepassing in het pastoraat, zowel voor de pastoraal werk(st)er zelf als voor de confident. Door ons te richten op rechtvaardigheid – ons houden aan Gods aanwijzingen – scheppen we veiligheid en beschermen we degenen die onze hulp ingeroepen hebben; door zelf in vrede te leven en de vrede te zoeken voor hen, dienen we hen. En in Gods blijdschap kunnen we ook blij zijn met hen en hun identiteitsvorming en eigenwaarde stimuleren. Hetzelfde geldt voor de confident zelf: door hem of haar te helpen zich te richten op rechtvaardigheid komt er veiligheid in zijn of haar leven, en gerichtheid op de vrede en

blijdschap van God zullen de confident aanzienlijk helpen in het herstel vanuit een pijnlijk verleden. Als we één van deze aspecten verwaarlozen, verwaarlozen we in feite degenen die we proberen te helpen. Alleen door deze drie aspecten in hun samenhang in acht te nemen, kunnen we werkelijk bijdragen aan de geestelijke gezondheid van hen die onze hulp vragen.

André H. Roosma

#### Voetnoten:

- 1 Zie ook het artikel ‘Tussen praten over en het beleven van blijdschap’, door Nico van der Voet in het kwartaalmagazine Groei. ([http://www.groei.org/prod/dataweb/generate.asp?i=805&t=y&l=y&s=print\\_artikel.xml](http://www.groei.org/prod/dataweb/generate.asp?i=805&t=y&l=y&s=print_artikel.xml))
- 2 Er is een lichte parallel met de drie oproepen die ik behandel in het artikel over de drie verhalen die zo centraal staan in het leven van de christen ([www.12accede.nl/3stories.html](http://www.12accede.nl/3stories.html)):
  1. Luisteren naar God.
  2. Op God wachten en ons hart (onze gevoelens) met Hem delen.
  3. God met blijdschap aanbidden en ons in Hem verheugen.
- 3 Dit laat ogenblikkelijk ook nog een bepaalde kant van de vreugde component zien die we niet moeten veronachtzamen: ons verheugen in God en Hem aanbidden in tegenstelling tot het dienen en aanbidden van afgoden.
- 3 De contextuele visie heeft over het thema ‘recht en onrecht’ ook veel waardevols te zeggen. Zie bijvoorbeeld het boek van Hans Groeneboer, *Op de schouders van ouders – in vrijheid verbonden*.
- 4 Zie o.a. E. James Wilder, *The Red Dragon Cast Down*, p.82.

Een actuele, continu bijgewerkte versie van dit artikel, met alle web-links naar andere literatuur, staat op de website van de auteur: [www.12accede.nl](http://www.12accede.nl), onder ‘artikelen’.

#### Om verder te lezen:

**Jay E. Adams**, *Bijbels Pastoraat – Basis van Christelijke hulpverlening*, Verbo, J.N. Voorhoeve, Den Haag NL, 1982 (vertaling, door R. Schoonhoven en J.T. Schaafsma, van: *Competent to Counsel*, Baker Book House, Grand Rapids MI USA, 1970).

**Jay E. Adams**, *The Big Umbrella ... and other essays and addresses on christian counseling*, Baker Book House, Grand Rapids MI USA, 1972.

**Jay E. Adams**, *Ready to Restore*, Baker Book House, Grand Rapids MI USA, 1981.

**Neil T. Anderson**, *Victory over the darkness – realizing the power of your identity in Christ*, Regal Books, Ventura California, USA, 1990; ISBN 0-8307-1375-1.

**David Augsburg**, *Caring Enough to Confront – Learning to speak the truth in love*, Marshall Pickering / Herald Press, UK, 1973/1980.

**William Backus**, *Telling the Truth to Troubled People – a manual for christian counselors*, (Telling the

Truth-series), Bethany House, Minneapolis MN, USA, 1985.

**Bill & Sue Banks**, *Verbreek verkeerde bindingen – Relaties: stimulerend of intimiderend?*, Elia Media, Nieuwleusen, 2004; ISBN: 90-77412-05-0 (vertaling, door John Hofman, van: *Breaking Unhealthy Soul-Ties*, Impact Christian Books, Kirkwood MO, USA, 1987).

**Donald G. Bloesch**, *A Theology of Word & Spirit – authority & method in theology*, Christian Foundations -series, InterVarsity Press, Downers Grove Illinois USA, 1992.

**James Montgomery Boice**, *The sovereign God*, Foundations of the Christian Faith – Vol. 1, IVP, Downers Grove Ill USA, 1978.

**Andrew Comiskey**, ‘Telling the Truth’, web-artikel op de site van *Desert Stream Ministries* ([www.desertstream.org/truth.htm](http://www.desertstream.org/truth.htm)).

**Andrew Comiskey**, *Kracht in zwakheid*, Telosreeks, Medema, Vaassen, 2004; ISBN 90-6353-435-4.

**Hans Groeneboer**, *Op de schouders van ouders – In vrijheid verbonden*, Koinonia, Hoogblokland, 2003; ISBN 90 76193 09 6.

**Jack Hayford**, *Hunkeren naar Gods volheid*, Gideon, Hoornaar NL, 1991; (Nederlandse vertaling door Hans Cornelder, van: *A passion for fullness*, Word, USA, 1990).

**Alychet van der Hoening**, ‘De volmaakte liefde drijft de vrees uit’ en ‘Behoed uw hart boven al wat te bewaren is...’, in *BinnensteBuiten*, sept. 2006, p.6-8; 9-10 ([www.onzeweg.nl/Docs/BiBu\\_09\\_2006.pdf](http://www.onzeweg.nl/Docs/BiBu_09_2006.pdf)).

**Peter Horrobin**, *Healing through deliverance* (2 parts), Sovereign World, Chichester, 1991 (new edition: *Healing through deliverance 1: The Foundation of Deliverance Ministry and: 2: The Practice of Deliverance Ministry*, Chosen Books, 2003; ISBN: 0800793250 and 0800793293 respectively).

**Jan Johnson**, ‘Heavenly Purposes – Aligning your life with God’s redemptive plan’, Issue 121, Jan./Febr. 2001; en: ‘His Word, Your Words – Immersing yourself in Scripture breathes new life into your prayers’, Issue 137, Sept./Oct.2003, beide uit *Navigators’ Discipleship Journal* ([www.navpress.com/EPubs/DisplayArticle/1/1.121.5.html](http://www.navpress.com/EPubs/DisplayArticle/1/1.121.5.html) en [www.navpress.com/EPubs/DisplayArticle/1/1.137.3.html](http://www.navpress.com/EPubs/DisplayArticle/1/1.137.3.html)).

**Thomas à Kempis** (Thomas Hemerken van Kempen), *De navolging van Christus* (vertaling uit het Latijn door Is. van Dijk), H.D. Tjeenk Willink & Zn, Haarlem, 1909 (3e druk, 1918).

Een Engelse vertaling (door Aloysius Croft en Harold Bolton), *The Imitation of Christ*, The Bruce Publishing Company, Milwaukee, USA, 1940; is ook beschikbaar op het web ([www.ccel.org/k/kempis/imitation2/](http://www.ccel.org/k/kempis/imitation2/)).

**Chester and Betsy Kylstra**, *Restoring the Foundations – An Integrated Approach to Healing Ministry*, 2nd ed., Proclaiming His Word, Santa Rosa Beach FL, 1994, 1996, 2001; ISBN 0-9649398-2-7.

**George Eldon Ladd**, *The Gospel and the Kingdom – Scriptural Studies in the Kingdom of God*, The Paternoster Press / Wm. B. Eerdmans, Grand Rapids MI USA, 1959 / 1994.

**Brennan Manning**, *Kind aan huis – Verlangen naar intimiteit met God*; Navigator Boeken, ISBN:





9076596417 (vertaling van: *Abba's Child – the cry of the heart for intimate belonging*, NavPress, Colorado USA, 1994).

**Tom Marshall**, *Bevrijd om vrij te zijn – Volkomen herstel voor de hele mens*, Gideon, Hoornaar, 1991; ISBN 90-6067-584-3 (vertaling, door M.R. van Roosendaal, onder redactie van Gerrit Hoekstra, van: *Free Indeed*, Orama Christian Fellowship Trust, 1975/83).

**Josh McDowell** (with Dale Bellis), *Evidence for joy – Unlocking the secrets of being loved, accepted and secure...*, Word, Waco TX USA, 1984; ISBN 0-85009-055-5.

**Valerie J. McIntyre**, *Schapen in Wolfskleren – Genezing voor relaties die door onbewuste 'overdracht' kapotgaan*, Navigator Boeken, 2003; ISBN 90-76596-336; (vertaling, door Martin Tensen, van: *Sheep in Wolves' Clothes – How unseen need destroys friendship and community and what to do about it*, Pastoral Care Ministries / Hamewith Books – Baker Book House, Grand Rapids MI USA, 1996/1999).

**Leanne Payne**, *Aslans adem – De heerlijkheid van Christus in ons en met ons – Het christelijk wereldbeeld van C.S. Lewis*, Kok, Kampen, 2002; ISBN 90 435 0525 0 (vertaling, door Martin Tensen, van: *Real Presence – The Glory of Christ with Us and within Us*, Baker Book House, Grand Rapids MI, USA, 1979/1995).

Zie i.h.b. hst. 7 'De Grote Dans' hieruit, waarin Leanne Payne laat zien hoe vreugde een resultaat is van een leven in gehoorzaamheid – niet een slaafse of plichtmatige gehoorzaamheid maar als een dans. "Gehoorzaamheid is de 'heilige buiging' die voorwaarde is om deel te krijgen aan de goddelijke relatie. Kiezen voor deze gehoorzaamheid is in feite kiezen voor vreugde"; (p.76) Ze zegt dat we in feite zelf de keuze hebben: óf we kiezen voor de dans van de gehoorzaamheid aan God en voor de liefde en verbondenheid, óf we kiezen voor de hel van het ik, de afscheiding en de onverbondenheid.

**John Piper**, *Jesus zien en ervaren – en intens van Hem genieten*, Gideon, Hoornaar, 2003; ISBN: 90 6067 976 8 (vertaling, door An Molenaar, van: *Seeing and Savouring Jesus Christ*, Crossway / Good News Publ., Wheaton, 2001; ISBN 1-58134-623-9).

**John Piper**, *Waarom moest Jezus sterven? (50*

*redenen)*, De Banier, Utrecht, 2004; ISBN: 90 336 0567 8 (vertaling, door Rika Vlieg, van: *The Passion of Jesus Christ – Fifty Reasons Why He Came to Die*, Desiring God Foundation / Crossway, Wheaton, 2004; ISBN 1581346085).

**John Piper**, *Vechten voor vreugde, Het Zoeklicht*, Doorn, 2006; ISBN 978-90-64510-91-5 (vertaling, door D. van der Schaaf, van: *When I Don't Desire God*, Crossway Books, Wheaton Ill, 2004; ISBN 1-58134-652-2).

**Derek Prince**, *Zegen of Vloek – "Aan u de keus"*, Gideon, Hoornaar, 1991 (vertaling, door L.A. Degenhardt, van: *Blessing or Curse*, Word, UK / Chosen Books, USA, 1990).

**Mary Pytches**, *Bevrijdend Heil – Een handboek voor innerlijke heelwording*, Stg. 'Vuur', Utrecht, 1990 (vertaling, door J. Hendriks, van: *Set My People Free: inner healing in the local church*, Hodder & Stoughton, London, 1987).

**Wim G. Rietkerk**, 'Intimiteit en vertrouwen', in *BinnensteBuiten*, jun. 2006, p.1-5 ([www.onzeweg.nl/Docs/BiBu\\_06\\_2006.pdf](http://www.onzeweg.nl/Docs/BiBu_06_2006.pdf)).

**Francis A. Schaeffer**, *Leven door de Geest*, Telos, Buijten & Schipperheijn, Amsterdam NL, 1986; (vertaling door P.H. Pellicaan, van: *True spirituality*, Tyndale House, Wheaton USA / Coverdale House, London GB, 1972).

**Charles Sibthorpe**, *A man under authority – qualities of Christian leadership*, Kingsway, Eastbourne, Great Britain, 1984.

**Hilda Sol**, 'De heilzame werking van Gods geboden', in *BinnensteBuiten*, sept. 2006, p.11-13 ([www.onzeweg.nl/Docs/BiBu\\_09\\_2006.pdf](http://www.onzeweg.nl/Docs/BiBu_09_2006.pdf)).

**Paul Thigpen**, 'Where's the joy? – It May Be Closer Than You Think – keys to finding the Source of True Delight'; USA Navigators' Discipleship JI, Issue 93, May/June 1996 ([www.navpress.com/EPubs/DisplayArticle/1/1.93.9.html](http://www.navpress.com/EPubs/DisplayArticle/1/1.93.9.html)); zie ook de sidebar: 'Joy Stealers' [www.navpress.com/EPubs/DisplayArticle/1/1.93.9.1.html](http://www.navpress.com/EPubs/DisplayArticle/1/1.93.9.1.html)).

**A.W. Tozer**, *God tells the man who cares*, Christian Publications, Harrisburg PA USA, 1970.

**A.W. Tozer** (ed. by Gerald B. Smith), *I talk back to the devil*, Essays in spiritual perfection, Christian Publications, Harrisburg PA USA, 1972.

**Ingrid Trobisch**, *De verborgen kracht – Geworteld zijn in de zekerheid van Gods liefde*, Kok Voorhoeve, Kampen NL, 1989; ISBN 90 297 0943 X (vertaling, door Aafje Beijer, van: *The Hidden Strength – Rooted in the Security of God's Love*, Here's Life, San Bernardino, 1988).

**Philip Troost**, 'Gods genade is Zijn krachtcentrale' ([www.groei.org/PRod/dataweb/generate.asp?i=1528&t=y&l=y&s=print\\_artikel.xml](http://www.groei.org/PRod/dataweb/generate.asp?i=1528&t=y&l=y&s=print_artikel.xml)), 'Onder invloed van de Geest' ([www.groei.org/PRod/dataweb/generate.asp?i=427&t=y&l=y&s=print\\_artikel.xml](http://www.groei.org/PRod/dataweb/generate.asp?i=427&t=y&l=y&s=print_artikel.xml)), en 'Kerk vaker strijdtoneel dan plein van vrede' ([www.groei.org/PRod/dataweb/generate.asp?i=1958&t=y&l=y&s=print\\_artikel.xml](http://www.groei.org/PRod/dataweb/generate.asp?i=1958&t=y&l=y&s=print_artikel.xml)), Kwarttaalmagazine *Groei*.

**John Visser**, *De cirkel doorbreken – Gezonde kinderen uit disfunctionele gezinnen*, Navigator Boeken, Driebergen, 2003; ISBN: 9076596034 (vertaling van: *Olive Shoots Around Your Table* (with a foreword by Terry Burrows), Essence Publishing, 1998; ISBN: 1-896400-14-0).

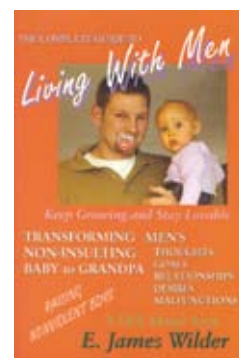
**Teo van der Weele**, *Vrede doet bloeien*, Importan-

tia, Dordrecht NL, 2002; ISBN 90-6659-037-8; (Engelse versie: *From Shame to Peace – Counseling and caring for the sexually abused*, Monarch, Crowborough GB, 1995 / Importantia, Dordrecht NL, 2001; ISBN 90-5719-038-9).

**E. James Wilder**, *Met vreugde man zijn – groeien naar volwassenheid*, Archippus, Enschede, 2007; ISBN/EAN: 978-90-90111-01-8 (vertaling van: *The Complete Guide to Living with Men – Keep Growing and Stay Lovable*, Shepherd's House Publishing, Pasadena CA, USA, 1993/2004; ISBN 0-9674357-5-7).

**E. James Wilder**, *The Red Dragon Cast Down – A Redemptive Approach to the Occult and Satanism*, Chosen (Baker Book House), Grand Rapids, MI, 1999; ISBN 0-8007-9270-X.

**E. James Wilder**, 'Angst en liefde als de samenbindende factoren in gezinnen, kerken en sekten', web-artikel, deels ontleend aan het direct hierboven vermelde boek ([www.12accede.nl/Angst\\_en\\_liefdebanden\\_in\\_gezinnen\\_en\\_sekten.pdf](http://www.12accede.nl/Angst_en_liefdebanden_in_gezinnen_en_sekten.pdf)).



# Aandachtstraining, Mindfulness



Ondanks de vele zegeningen van de reguliere geneeskunde, heeft deze nauwelijks antwoorden op het gebied van chronische klachten.

De gezondheidspsychologie en daarmee de integratieve geneeskunst is in opmars. In veel ziekenhuizen, o.a. in het Slotervaartziekenhuis in Amsterdam en het academisch ziekenhuis te Nijmegen, verrijzen complete afdelingen, die aandacht hebben voor genezing via 'body-mind healing'. Deze aandacht voor de meer holistische aanpak, wordt onder meer veroorzaakt door de tekorten van de reguliere geneeskunde. Ondanks de vele zegeningen van de reguliere geneeskunde,

heeft deze nauwelijks antwoorden op het gebied van chronische klachten, dat wil zeggen klachten waardoor mensen langer dan drie maanden arbeidsongeschikt zijn. In de gezondheidspsychologie is veel meer aandacht gekomen voor het relationele, procesmatige van veel klachten: het zogenaamde bio-psycho-sociale model. Het gaat om een grote groep klachten in het geheel van de gezondheidszorg. Volgens een recent onderzoek van T.N.O. melden 250.000 mensen zich jaarlijks ziek

door stress. Vijftien procent van werkend Nederland is daarbij ook nog beperkt inzetbaar wegens stress gerelateerde klachten. De totale kosten van dit gezondheidsprobleem zijn meer dan zes miljard euro per jaar. In het zoeken naar een meer 'holistische' aanpak van de chronische stressproblematiek, speelt een nieuwe therapeutische stroming een belangrijke rol: aandachtstraining of ook wel genoemd Mindfulness. De officiële benaming is Mindfulness Based Stress Reduction



(MBSR) en Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT). Aandachtraining is te zien al een vorm van meditatie, waarin stilte de genezende kracht zou zijn. In dit artikel zullen we enige kritische kanttekeningen zetten bij de theorie en praktijk van deze training. Tevens zullen we enkele waardevolle oefenaspecten bespreken, waarbij het oefenkader of setting waarin de oefeningen worden gegeven van groot belang zijn.

### Jon Kabat-Zinn

Dr. Jon Kabat-Zinn, van oorsprong een moleculair bioloog, werkzaam in het Medical Centre van de universiteit van Massachusetts, is te zien als grondlegger van de aandachtstraining. Hij is een ervaren beoefenaar van yogameditatie en ontwikkelde in de stresskliniek waarin hij werkte, een trainingsprogramma waarin een systematische aanpak werd opgezet om 'nieuwe vormen van beheersing en wijsheid in het leven' te ontwikkelen, die gebaseerd zijn op innerlijke talenten om te ontspannen, aandacht te schenken, bewust in het hier en nu te leven en zo tot hogere inzichten te komen. Inspiratiebronnen van dit model zijn boeddhistische meditatietechnieken. Jon Kabat-Zinn ontwikkelde een antistress-cursus van acht weken, die in feite te zien is als een intensief op het eigen ik gericht trainingsprogramma in de 'kunst van het bewuste leven'. Volgens hem moeten we hiervoor een geheel nieuw leerproces volgen, namelijk door het ontwikkelen van een meditatief bewustzijn. Soms doet hij daarin tegengestelde uitspraken. Zo zegt hij enerzijds dat je de methode niet als 'ware gelovige' moet beoefenen, maar met een open kritische houding moet benaderen. Terwijl anderzijds hij als eerste stap in het aanleren van meditatief bewustzijn aangeeft dat we ons kritische denken moeten loslaten. Hoe dan ook, de instelling waarmee je aan de meditatie deelneemt, is van groot belang. Je moet leren je energieën zo te richten en te sturen dat je innerlijke groei en heelwording het doeltreffendst zullen worden beïnvloed. De zeven instellingsfactoren waaraan in de acht weken durende anti-stresscursus gewerkt moet worden zijn: niet oordelen, geduld, eindeloos beginnen, vertrouwen, niet streven, acceptatie en loslaten.

### De basis bewustzijnstraining van de meditatie.

De zeven bovengenoemde intenties bij het mediteren staan volgens Jon Kabat-Zinn niet los van elkaar. Ze overlappen, beïnvloeden en vullen elkaar aan. Dit geldt echter ook voor de kritiek die je op deze zeven soorten beïnvloedingsfactoren kunt hebben. In ieder element zit een oefenaspect dat in een ander kader



*Je moet leren je energieën zo te richten en te sturen dat je innerlijke groei en heelwording het doeltreffendst zullen worden beïnvloed.*

waarin de oefening wordt aangeboden zinvol kan zijn, maar die echter in de mix van de andere beïnvloedingsfactoren een 'explosief mengsel' wordt. In dit mengsel van veranderd bewustzijn wordt iemand in toenemende mate blootgesteld aan de invloeden van de gevallen geestelijke wereld. We zullen een en ander puntsgewijs analyseren en aangeven hoe de oefeningen, die op zich in een andere setting zinvol kunnen zijn, gauw verworpen tot een intentie waar men zich ontvankelijk, passief en kritiekloos openstelt voor

demonische beïnvloeding.

#### 1) Niet oordelen

Volgens Kabat-Zinn zijn we in onze geest voortdurend gevangen, doordat onze geest alle ervaringen oordeelt, etiketteert en rangschikt in categorieën. Door deze 'oordelen' wordt onze geest gedomineerd en vinden we nooit rust in onszelf. Willen we onszelf ontstressen dan moeten we volgens Kabat-Zinn ons van onze eigen vooroordelen en angsten bevrijden, vooral door ze te observeren. Dit is herkenbaar



voor veel mensen maar bij een toename van deze niet-oordelen training leidt dit snel tot een training van passiviteit van de geest, waarbij ons kritisch vermogen uitgeschakeld wordt. Kabat-Zinn ontkent dit, maar het is duidelijk dat door een toenemende intensie onze 'geestelijke ozonlaag', onze natuurlijke bescherming tegen de gevallen geestelijke wereld wordt ontmanteld. Doordat men het toetsende vermogen vermindert valt er bijbels gezien de bescherming van een door de Heilige Geest geleid denken weg. Juist dit denken leidt ons tot een vrede die alle verstand te boven gaat (Fil. 4:9). Zie ook 2 Kor. 10:3-5; Ef. 4:23; 2 Kor. 4:4; 2 Kor. 11:3; Luc. 8:12.

Vanuit de boeddhistische achtergronden van Kabat-Zinn bezien, moeten de zinnen worden uitgeschakeld door observatie, afstand nemen, zodat ons wezen gespiegeld kan worden in een gladde spiegel. Het eerste wat men in het boeddhisme ook leert is het 'sturen van de geest' in 'stilstaand water', zodat die spiegeling mogelijk wordt. Doel van deze meditatie in de oosterse mystiek is het opgaan van het individuele in het 'al', de wereldgeest. Zoals gezegd, je komt bij een toenemende intentie van deze oefening in een glijdende schaal van passiviteit terecht.

**Niet oordelen →→→→→ Passieve geest  
Kritisch vermogen**

## 2) Geduld

Geduld is een vorm van wijsheid. Geduld laat zien dat we begrijpen en aanvaarden dat dingen soms hun eigen tijd nodig hebben om zich te ontvouwen. Geduld in de Bijbel heeft veelmeer de lading van volharding in zich. Volharden, geduld oefenen in bijbelse waarheden en beloften, ondanks moeite, stress en lijden, kan gezondmakend uitwerken. Zie 1 Tim. 4:16, Rom. 12:12; Op. 2:3. Bij de meditatie van Kabat-Zinn heeft het geduld hebben meer de functie van een geduld bij het mediteren in een toenemende ontleding.

**Onthaasten →→→→→ ontledigen  
Geduld**

## 3) Eindeloos opnieuw beginnen

We moeten volgens de aandachtstraining de rijkdom van het huidige moment zien en eindeloos opnieuw kunnen beginnen, zodat we telkens alles als het ware voor het eerst zien. Vooral tijdens de yogaoefening

of zitmeditatie moeten we steeds weer met een dergelijke 'open geest' oefenen om geen last te hebben van gevoelens en gedachten van eerdere ervaringen. Op zich een waardevolle oefening als het gaat om met de aandacht bij het nu te blijven, zeker in een andere oefensetting dan de aandachtstraining. Vaak zijn we gesensitiseerd, (over)gevoelig gemaakt door bepaalde ervaringen en gedachten en een zekere de-sensivering kan zeer helend uitwerken. Maar bij de aandachtstraining en meditatie kan dit bij een sterkere intensiteit en in samenhang met de andere aspecten van bewustzijnsverandering leiden tot een 'wissen van het verleden'. Vooral in combinatie met de vorige intentie leidt dit tot snellere ontleding van de geest en daardoor tot ontvankelijkheid voor de demonische wereld.

**De-sensitivatie →→→→→ Verleden wissen  
Eindeloos opnieuw beginnen**

Dit leidt ook tot een ontmanteling van de persoonlijkheid en de identiteit, die onder andere door het verleden is opgebouwd, maar past wel weer in een boeddhistisch 'atman' (ik) dat moet opgaan in het 'al'. In de Bijbel wordt veelmeer de specifieke individualiteit van de mens benadrukt in de verbondenheid met God en andere gelovigen, maar zeker niet in een onpersoonlijk al.

## 4) Vertrouwen

Het ontwikkelen van vertrouwen in jezelf en je gevoelens is een integraal onderdeel van de meditatieoefening. Het is veel beter op je eigen intuïtie en gezag te vertrouwen dan bijvoorbeeld in de ban van de reputatie en het gezag van leraren te raken, zodat je niet meer bij jezelf kunt blijven. Bij meditatie gaat het wel om jezelf, ieder die een ander imiteert is volgens Kabat-Zinn op de verkeerde weg. Daar ligt ook het grote verschil met christelijke medita-

tie: christenen richten zich niet geheel en al op zichzelf, maar zijn in de eerste plaats gericht op de aanwezigheid en Geest van Jezus Christus, die alomtegenwoordig is maar ook in ons woont (Rom. 8:9-11, Joh. 14:26). In de Bijbel worden we door de kracht van de Heilige Geest aangemoedigd het voorbeeld van Christus en de apostelen te volgen (1 Petr. 2:21; 2 Tim. 1:13; 1 Tim. 1:16). Ons basisvertrouwen en onze intuïtie liggen niet bij onszelf maar zijn gebaseerd op Jezus Christus. Hij is de Weg, de Waarheid en het Leven. Kabat-Zinn sympathiseert veel meer met de begrippen 'tao' (Chinese mystiek) en 'dharma' (hindoe-mystiek), die uitdrukkingen zijn voor een bewuste spirituele levenshouding en praktijk. Volgens deze principes bestaat er een veelheid van wegen, maar ieder mens moet zijn eigen weg vinden en volgen die bij hem of haar past. Daarmee stijgt hij uit boven zijn sociale omstandigheden en zijn genetisch bepaalde aard. Dit leidt volgens de oosterse mystiek tot de eigenlijke zin van het leven en dan worden de ervaringen en vereisten slechts een middel om op die weg te groeien.

**In Jezus Christus →→→→→ In jezelf, in tao  
en dharma  
Vertrouwen, intuïtie**

## 5) Niet streven

Volgens Kabat-Zinn doen we bijna alles met een bepaald doel, namelijk om iets te bereiken of te krijgen. Dit is volgens hem een groot obstakel bij het mediteren. Daarom moet je doelbewust de instelling ontwikkelen nergens naar te streven, zegt hij. Op zich vind ik deze uitspraak een tegenstelling in zichzelf, want het nergens naar streven is op zichzelf ook al een doel. Kabat-Zinn bedoelt vooral het spanningsveld om dingen te moeten doen. Op zich is dit zeker bij dwanggedachten en veel innerlijke onrust een loffelijk streven. Maar ook hier kan de balans weer snel



doorslaan naar een vorm van uittrekking! Als je bijvoorbeeld kritiek op jezelf hebt, sla dan de activiteit van de oordelende geest gade, zegt hij. Ik zou het zo willen vertalen: neem steeds meer afstand van jezelf, totdat je uiteindelijk geen contact meer met jezelf hebt. Een uittrekking is een bewustzijnsverandering, waarin iemand ervaart buiten het lichaam te zijn. In de occulte wereld, bijvoorbeeld bij sjamaanse toverdokters, is dat dé manier om in contact te komen met de geestenwereld. Ook drugs en yogaoefeningen kunnen dit ten gevolge hebben. In de chemische biologie wordt dit verschijnsel vaak gezien als het gevolg van het vrijkomen van bepaalde chemische boodschappers in de hersenen bij levensgevaarlijke omstandigheden. In deze toestand is de mens een willoze speelbal voor gevallen engelen behoudens een enkel uitzonderlijk geval waarin de Heilige Geest bescherming biedt in deze situatie. In feite is een uittrekking te zien als het verbreken van de scheppingsorde naar geest, ziel en lichaam waarin God de mens geschapen heeft (Gen. 2:7, 1 Thess. 5:23) en waarin via occulte technieken zowel als meditatie, scheiding tussen lichaam en geest gemaakt wordt.

**Tot rust komen →→→→→ Uittreden,  
Niet streven  
van onrust, dwang buiten het lichaam**

## 6) Acceptatie

Acceptatie bij mindfulness / aandachtstraining betreft dingen zien zoals ze in het heden zijn. Als je hoofdpijn hebt, aanvaard dan die hoofdpijn. In ons dagelijks leven verspillen we vaak veel energie aan ontkenning van en verzet tegen wat al een feit is. Aanvaarding betekent niet dat je alles leuk moet vinden of dat je je tegenover alles positief moet opstellen en je principes en waarden moet opgeven, aldus Kabat-Zinn, maar "bij meditatie ontwikkel je aanvaarding door elk moment gade te slaan en ontvankelijk en open te blijven voor alles wat we voelen, denken of zien om te accepteren dat het er nu is". Ook hier vinden we weer een glijdende schaal waaraan we aan de ene kant bevrijd worden van misschien dwingende gedachten, maar anderzijds zonder denkremmingen ons open stellen voor alles in en om ons heen, inclusief de geestelijke wereld, die ons gemakkelijk in die situatie kan manipuleren. Paulus ziet acceptatie veel meer als het feit dat God in alle omstandigheden controle over zijn leven heeft ook al begrijpt hijzelf het niet altijd. In Fil. 4: 11-12 zegt Paulus: "Ik heb geleerd met de omstandigheden, waarin ik verkeer, geïmagineerd te nemen. Ik weet wat armoede is

en ik weet wat overvloed is. In elk opzicht en in alle dingen ben ik ingewijd, zowel in het verzadigd worden, als in het honger lijden, zowel in overvloed als in gebrek. Ik vermag alle dingen

**Aandacht heden →→→→ Ontvankelijke geest  
Acceptatie**

## 7) Loslaten

Volgens de mindfulness / aandachtstraining is leren loslaten of niet hechten essentieel voor het ontwikkelen van veranderd bewustzijn. Zo zijn er veel gedachten, gevoelens en ervaringen, waar we vanaf proberen te komen, of die we voorkomen omdat ze te pijnlijk zijn. In de Bijbel is het loslaten ook een belangrijk principe. Loslaten betekent hier veel meer het overgeven in Gods hand, overgave aan God, die genadig is, die alles onder controle heeft en uiteindelijk op een rechtvaardige wijze tot zijn doel zal komen met onze vijanden (Luc. 6:37). Dat is een ander loslaten dan wat bedoeld wordt in de aandachtstraining, want daar heeft men het over ontthechten. In het boeddhisme kent men het principe dat de zogenaamde individualiteit van de mens slechts schijn is, maya, niets anders dan een rij bewustzijnsmomenten. De vier 'eedele waarheden' zijn: a) Ieder levend wezen heeft een deel aan het altijd durende lijden. b) De oorzaak van het lijden is dorst naar zingenot, naar bestaan. c) Wanneer deze dorst terzijde wordt gesteld zal het lijden ophouden. d) Om het lijden op te heffen moet ontlediging plaats vinden, en wel door een achtvoudig pad, waarin concentratie en meditatie een hoofdrol spelen.

**Aan God overgeven →→→→ Niet-hechten,  
Loslaten nergens mee  
verbinden**

Kabat-Zinn benadrukt deze zeven belangrijke aspecten van een goede aandachtstraining en meditatie en geeft ook aan,



dat niemand vrijblijvend aan de training, de achtwekelijkse cursus mee kan doen. Na analyse van de gevaren vanuit een bijbels perspectief moeten we dit, op een andere manier dan hij bedoelt, onderstrepen. De gehele meditatietraining leidt al snel op een gevaarlijk, geestelijk pad, het pad van Tao en Dharma, maar zeker niet op het pad van Jezus Christus, die de enige weg is.

## Ademtechniek als ondersteuning van de meditatie.

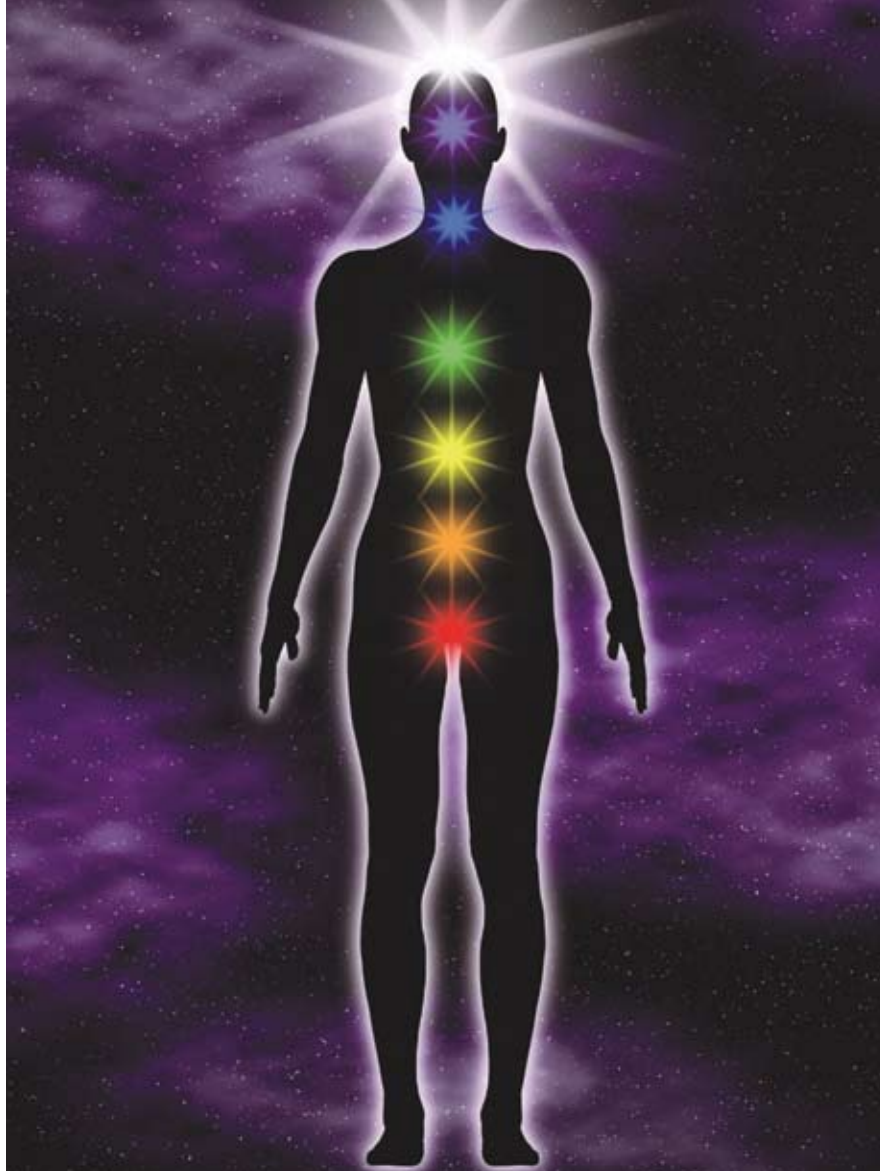
Naast de bovengenoemde meditatietechnieken wordt in de aandachtstraining veel accent gelegd op de adem oefeningen. Hierin speelt de observatie weer een grote rol. Hoewel Kabat-Zinn in zijn boek Full Catastrophe Living (Handboek voor meditatief ontspannen) uitgebreid de fysiologische, diafragmale ademning beschrijft, wordt hier met het daadwerkelijk oefenen niets gedaan. Integendeel, bij de ademtechnieken worden de eeuwenoude yogatechnieken van de prana-ademhaling van stal gehaald. Op blz. 75 van bovengenoemd boek is te lezen:

"Het is mogelijk je adem met grote precisie te sturen naar verschillende delen van je lichaam en wel zo dat hij tot de gebieden, die gewond of pijnlijk zijn, zal doordringen en deze zal kalmeren, terwijl hij tegelijkertijd de geest tot rust en evenwicht brengt".

Deze gedachte steunt op het hindoeïstische idee dat de ons omringende kosmos uit energie (prana, of in het taoïstische denken: chi) bestaat, die we via onze ademhaling kunnen inademen en zo door ons lichaam kunnen sturen. Dit, om ons te versterken, te vergoddelijken of via de chakra's de geestelijke energiestations te helen. Ik denk dat observatie van de ademhaling, gezien vanuit de stressfysiologie heel belangrijk is en zelfs meetbaar gemaakt kan worden door techniek, frequentie, diepte, pauze enzovoort. Vanuit die observaties kan door middel van oefeningen daadwerkelijk actief, sturend en corrigerend gestreefd worden naar een meer fysiologische rustige ademhaling, met alle heelmakende gevolgen zoals ik dat in het boek 'Bijbels omgaan met Stress deel 1 Lichamelijke aspecten', beschreven heb. Kabat-Zinn predikt echter dat je op geen enkele manier moet proberen je ademhaling te beïnvloeden, en gebruikt de adem oefening in het kader van kosmische energie verwerking en chakrahealing.

## Andere oefeningen

Ook bij de zogenaamde lichaamscaan zitmeditatie worden de zeven meditatiententies sterk benadrukt. Voor mensen met angsten, dwanggedachten, neuro-



de mens als een eenheid van geest, ziel en lichaam geschapen. Gezondheid moet ook altijd binnen die relaties bekeken worden. Zie op onze website het artikel: Behoedzaam balanceren in bijbelse begeleiding. Voor veel christenen is het beslist nodig meer aandacht te hebben voor en verantwoording te nemen over de signalen van hun lichaam, omdat ze stress te eenzijdig of 'overgeestelijk' of alleen psychisch proberen te verwerken. Meditatie kan alleen verantwoord zijn in de aanwezigheid, de nabijheid van Jezus Christus, die ons rust en vrede geeft, die ieders verstand te boven gaat.



Gerard Feller  
September 2007

#### Literatuur:

Handboek meditatief ontspannen door Jon Kabat-Zinn Uitg. Altamira- Becht Haarlem 2007 (5e druk). Waar je ook gaat, daar ben je. Meditatie in het dagelijkse leven.

Jon Kabat-Zinn. Servire, 1996. (ISBN 978-90-6325-511-4).

Meditatie in alle eenvoud. Boeddhistische meditatietechnieken voor iedereen.

Bhante Henepola Gunaratana. Uitgeverij Altamira-Becht, Haarlem, 2005. (ISBN 978-90-6963-687-0).

Beter NU. Breng mindfulness in je leven. Sept 2007. Rob Brandsma. Uitgeverij Scriptum, 2007. (ISBN 978-90-5594-558-0).

Mindfulness en bevrijding van depressie. Voorbij chronische ongelukkigheid.

Mark Williams e.a.. Uitgeverij Nieuwezijds, 2007. (ISBN 978-90-5712-249-1).

Christelijke literatuur:

New Age handboek door drs. R.H. Matzken, Buyten Schipperheijn, Amsterdam 1990 (New age vanuit een chr. visie).

Website stichting Promise [www.stichting-promise.nl](http://www.stichting-promise.nl).

Bijbels omgaan met stress deel 1 Lichamelijke aspecten door Gerard Feller Promise 2002 Oudewater (2e druk).

Over christelijke meditatie: <http://www.stichting-promise.nl/artikelen/meditatie-en-occultisme/meditatie-alleen-met-jezus.htm>.

Over visualisatie: <http://www.stichting-promise.nl/artikelen/virtualiteit-en-occultisme/visualisatie-deel-1.htm>

behoedzaam balanceren in bijbelse begeleiding: <http://www.stichting-promise.nl/artikelen/gezondheid--bijbel/behoedzaam-balanceren-in-een-bijbelse-begeleiding.htm>.

ses en wanen is het goed om te leren aandacht te schenken aan bijvoorbeeld de contactvlakken van hun lichaam met de omgeving. Het contact met het lichaam bepaalt in het bewustzijn grotendeels de realiteit (o.a. zintuigen en zwaartekracht). Voor bovengenoemde patiëntengroepen gebruik ik ook oefeningen waarbij het bijvoorbeeld van belang is de druk van de huidreceptoren te observeren of de temperatuur van het lichaam. Ook kan de spierspanning of fysiologie van de ademhaling goed geobserveerd worden. Binnen de context van de fysiologie die goed past binnen het bijbelse mensbeeld, en in die setting ook gepresenteerd, zijn mijns inziens goed verantwoorde oefeningen mogelijk. Bij de aandachtstraining echter worden sommige van die observaties ook gemaakt, om vervolgens 'weggeademd' te moeten worden bij de zitmeditatie en lichaamscaan. Bij de lichaamscaan wordt de aandacht systematisch van de tenen naar iedere plaats in het lichaam geleid. Het ademen naar pijnlijke plaatsen is weer een vorm van prana-yoga waar men probeert door de adem de 'kosmische krachten' problemen in het lichaam te 'stabiliseren'. Het wordt niet altijd zo geformuleerd, maar de setting en uitvoering hebben hetzelfde (occulte) effect. De ademaandacht

staat dan voor kosmische, genezende kracht. Soms geeft Kabat-Zinn, in tegenstelling met zijn eigen 'niet-oordelen' – principes, visualisatie aan als onderdeel van zijn lichaamscaan en zitmeditatie. Op bladzijde 107 van het Handboek meditatie ontspannen beschrijft hij een visualisatie van 'ontgiftiging' bij de lichaamscaan. (Zie voor een analyse van visualisatietechnieken op onze website).

Op bladzijde 96 laat hij zijn cursisten door een 'denkbeeldig gat' in de kruin ademen. Hier komt de prana-ademing, die via de chakra's (bovenste kruinchakra) gestuurd moet worden, weer duidelijk naar voren.

#### Goede aandachtstraining

Gelukkig zijn er zoals gezegd ook goede toepassingen van aandachtstraining. Niet volgens de methodiek van Kabat-Zinn, maar oefeningen die mensen leren aandacht te schenken aan hun lichaam en de gevoelens van het lichaam. Niet binnen een hindoeïstische of zen-setting maar gebaseerd op de fysiologie en pathologie, en wel binnen een verantwoord bijbels mensbeeld. Daarbij hoort vooral aandacht voor ons zintuiglijk functioneren, spierspanning en ademhaling (Zie onder meer het boek 'Bijbels omgaan met Stress deel 1: lichamelijke aspecten'). God heeft

# Meditatie, allee

## Christelijk mediteren?

De moderne mens wordt opgejaagd door de hypersnelheid van veranderingen in de hightech-samenleving. Men is slaaf geworden van genot en bezit, vervuld met een behoorlijke portie streven naar gelding en macht, en is in diepste wezen volkomen op zichzelf gericht. Door deze ernstige contactstoornissen heeft men vaak ook nog de mogelijkheid verloren überhaupt nog ergens respect voor te hebben.

De materialistische wereldbeschouwing levert veel angst op. Angst voor de vijand, voor oorlog, voor verliezen, voor ziekte, voor dood en vooral voor de innerlijke leegte en stilte. Er is een massale vlucht in de pseudo-rust en -vrede van het new age-denken of andere spiritualiteiten.

Ook christenen hebben moeite de rust en vrede in hun leven te ervaren. Velen zitten gevangen in een formalistisch denken over gebed en meditatie. Ze zijn niet gewend met de Here Jezus alleen te zijn. Bidden is moeilijk. Het vraagt om een houding waarin je de Ander laat binnenkomen tot in het centrum van je persoon. Hem daar te laten spreken om daar onder Zijn leiding de tocht door de kronkelgangen en schuilhoeken van je hart en karakter te ondernemen. Het is ontstellend hoe onwetend we over onszelf zijn.

Hoeveel van ons hebben inderdaad geleerd moedig naar binnen te kijken? We moeten loskomen van de gedachte dat we onszelf begrijpen; de enige die ons begrijpt is de Here Jezus. Hij kan ons niets uitleggen, zolang we niet alle drukte uit ons hoofd hebben gezet en met Hem alleen zijn.

In dit artikel willen we enkele aspecten van het meditatieve gebed belichten en vooral onderzoeken, hoe onze geest zich moet opstellen tegenover de Heilige Geest zodat deze ons kan leiden om die gevoelige plaatsen aan te raken die we als mens liever in het duister laten. Willen we dat echter? Zoeken we werkelijk stilte, inkeer, geloof, vrijheid, geborgenheid en vertrouwen in Jezus Christus?

Marc. 4:33 zegt: "En in vele dergelijke gelijkenissen sprak Hij het woord tot hen, nadat zij het konden horen, en zonder gelijkenis sprak Hij tot hen niet, maar

AFZONDERLIJK aan zijn discipelen verklaarde Hij alles".

## Heer, leer ons bidden (Luc. 11:1)

Als iemand wordt wedergeboren, wordt het leven van de Zoon Gods in hem of haar geboren en geopenbaard. Dit leven wordt niet gevoed door eten maar door gebed. Je kunt dat leven laten verhonteren of het voeden. Gebed is in eerste instantie niet bedoeld om dingen te krijgen, maar om God te leren kennen. We beseffen dat de Heilige Geest ons kracht geeft tot gebed. We weten vaak wel wat het betekent te bidden in de geest, maar we zijn ons vaak niet bewust dat de Heilige Geest Zelf gebeden in ons bidt, die wij niet uiten kunnen (Rom. 8: 26,27).

Hij, dit is de Geest in u, bidt voor de heiligen volgens de wil van God. God doorzoekt uw hart niet in de eerste plaats om te weten wat uw bewuste gebeden zijn, maar om te weten wat het gebed van de Heilige Geest is (vs 27). Gods Geest heeft het hart van de gelovige nodig als een tempel waarin Hij Zijn voorbede kan opdragen.

Uw lichaam is een tempel van de Heilige Geest (1 Kor. 6:19). Toen Jezus de tempel reinigde, liet Hij niet toe dat iemand enig voorwerp door de tempel droeg (Marc. 11:16). Gods Geest zal u niet toestaan, uw lichaam voor uw eigen plezier te gebruiken. Staat er niet geschreven: "Mijn huis zal een *HUIS DES GEBEDS genaamd worden, maar gij hebt het tot een rovershol gemaakt*" (vs 17).

Bent u ook tot de erkenning gekomen dat uw lichaam de tempel van de Heilige Geest is? Er is maar een ding dat God van ons verwacht en dat is totale onvoorwaardelijke overgave (1 Kor. 6:19). God vindt het niet zo belangrijk wat wij Hem eerst geven. Als we wedergeboren worden, begint Gods Geest Zijn nieuwe schepping in ons uit te werken en er zal een tijd komen dat er niets meer van het oude over is. De oude trots verdwijnt.

Hoe kunnen we een leven krijgen dat geen begeerte kent, geen eigenbelang, geen lange tenen, maar wèl de liefde die zichzelf niet zoekt, die geen kwaad bedenkt, die altijd goed is? We moeten leren een volmaakt vertrouwen in God te stellen, niet in de eerste plaats in Zijn ze-

geningen, maar in Hemelf. Bent u al zover dat God Zijn zegeningen kan onthouden zonder dat uw geloofsvertrouwen in Hem geschaad is? (2 Kor. 5: 16,17).

Zak niet in elkaar bij de eerste scheut van pijn. We zitten vaak bij de pakken van Gods bedoeling neer en kwijnen zo weg in zelfmedelijden. Daarbij zal alle "christelijke sympathie" hiervoor ons nog verder van God afbrengen. Maar God wil dat niet: Hij komt met de doorboorde hand van Zijn Zoon en zegt: "*Kom in de gemeenschap met Mij; maak u op en wordt verlicht*" (Jes. 60).

## De Heilige Geest en de geest van mensen

Zoals we gezien hebben woont de Heilige Geest in ons en vergelijkt de Bijbel dat met een tempel (1 Kor. 3:16). Paulus refereert aan de tempel in het oude testament en zegt dat de Geest van God bij ons net zo woont als in de tempel. In het bijzonder is Zijn tegenwoordigheid verbonden aan het Allerheiligste. In het heiligdom en de voorhoven vond de godsdienst plaats en dit met instemming van de wil van God in het allerheiligste. De woning moet passend zijn voor de Bewoner. Alleen de wedergeboren geest van de mens, dus niet zijn verstand, gevoel, wil of lichaam, kan Gods woning zijn (1 Kor. 2: 13,14). De Geest verbouwt en woont tegelijk. Hij kan niet wonen waar Hij niet verbouwd heeft.

De heilige zalfolie als beeld van de Heilige Geest mocht niet over het offervlees worden uitgegoten. Zo kan de Geest niet wonen in een niet-wedergeboren geest. De enige verbinding die de Heilige Geest met het vlees heeft is dat Hij er tegen strijdt (Gal. 5:17). Als een kind van God niet begrijpt dat de Heilige Geest in ons hart (geest) woont dieper dan ons verstand en gevoel, dan is het gevaar groot dat hij zich niet laat leiden door de Heilige Geest maar door zijn ziel (psyche). Men wordt verleid door wat van buiten naar ons binnenste komt. De Heilige Geest woont in de meest verborgen hoek van ons zijn en alleen van daaruit kunnen we Zijn werken verwachten en op Zijn leiding hopen.

Onze gebeden richten zich op onze Vader, die in de hemel woont, maar de Here Jezus leidt ons vanuit ons binnenste (Rom. 10: 6-8). Als onze Raadgever, Voorspreker, Bemiddelaar in onze geest woont



# n met Jezus



dan moet ook Zijn leiding van binnenuit komen. We worden vaak misleid als we dromen, visioenen, stemmen of ervaringen zoeken in plaats van naar Hem te luisteren die in ons binnenste woont.

Veel christenen luisteren in het gebed naar hun ziel. Dit kan grote schade berokkenen en heeft niets met geloof te maken. Ze zien dan niet meer Jezus maar zichzelf. Er is echter ook een zich naar binnenkeren dat zich hiervan onderscheidt. Dat is de grootste geloofsdaad. Het gaat hier om het zoeken van de Heilige Geest die in de geest van de mens woont. En zelfs als we die innerlijke stem niet altijd verstaan, mogen we ook in de donkerste tijden geloven dat Hij onlosmakelijk met ons verbonden is.

Hoe geweldig zielse (psychische) ervaringen mogen zijn, ze mogen geestelijk niet verkeerd getypeerd worden. Alleen wat door werken van de Heilige Geest in de geest van de mens komt, kan als een gees-

telijke ervaring gelden. *Rom. 8:16: "Die Geest getuigt met (in) onze geest, dat wij kinderen Gods zijn"* (zie ook 1 Kor. 2:10).

### Gebed en stilte

God spreekt nu tot ons net zoals Hij met Zijn vriend Mozes spreekt: *"Ontdoe uw voeten (levenswandel) van het gewone"* (Ex. 3:5). Leg de gewoonte af die je voeten omsloten houdt en je zult inzien dat de plaats waarop je staat, heilige grond is. In alle bestaan, overal en altijd, kun je de heerlijkheid Gods vinden.

Voor veel mensen is stilte iets bedreigends. Velen voelen zich als een vis op het droge als ze geen auto's horen razen, treinen horen denderen of radio's horen spelen. We zijn vervreemd van de stilte. Rustig stil zijn bij jezelf is heel iets anders als slapen. Bijbels biddend mediteren is niet in slaap vallen of in trance gaan of jezelf van de realiteit afsluiten en in een andere wereld vluchten.

Bijbelse meditatie is juist de geest waakzaam en aandachtig houden, waarmee we met grote oplettendheid de bewegingen van ons eigen bestaan kunnen volgen. Dus geen slaperige, verdoofde toestand van (zelf)hypnose maar juist een toestand van verhoogd bewustzijn van alertheid, waarmee we van binnenuit ons eigen bestaan kunnen volgen. Moeilijker dan het uitbannen van het lawaai van de wereld is het tot een innerlijke stilte te komen, waarna ieder mens verlangt. Bij het stilleggen van het uitwendige lawaai ontstaat er een nieuw lawaai voortkomend uit de onbegrepen gevoelens en verwarde driften. Een mens die in een stille kamer binnenkomt, ervaart nog geen innerlijke stilte. *Matt. 6: 6-8 zegt: "Wanneer gij bidt, ga in uw binnenkamer en...bidt tot uw Vader die in het verborgene is"*.

Gebed is een inspanning van de wil. We moeten onze verstoorte gedachten disciplineren en ons richten tot de Here Jezus. Als je bidt, gebruik geen omhaal



van woorden. De Heer bad hetzelfde gebed driemaal in de Hof van Gethsemane met dezelfde woorden. Ook liet Hij een gebed na, waarvan Hij wist dat het door de eeuwen heen herhaald zou worden. Hij keerde zich niet louter tegen herhaling of tegen een bepaalde vorm van bidden.

Bidden wil vaak zeggen: “Het onderbreken van onze persoonlijke ambities”. Geen enkel druk mens heeft tijd om te bidden. Dit leidt tot schade van het leven Gods in ons. Wat is het toch beschamend dat Jezus STEEDS moet zeggen: “Kom tot Mij” (Matt. 11:28).

De zorgen van de wereld, zegt Jezus, verstikken Gods Woord (Matt. 6:25 vv). Ga eens na, wat er is, waarmee u niet naar Jezus wil gaan. Naarmate ons geloof minder echt is, willen we liever argumenteren dan komen, liever uitvluchten zoeken dan komen, liever verdriet hebben dan komen, liever andere “geestelijke werken” doen dan komen, liever aan onze geestelijke onbeschaamdheid toegeven, dan te zeggen: “Zoals ik ben, kom ik Heer”. De Heilige Geest zal de bijl leggen aan de wortel van alles wat u innerlijk weerhoudt te komen.

De Here Jezus staat voortdurend klaar met uitgestrekte handen en met een onoverwinnelijk, onvermoeibaar geduld: “Komt allen tot Mij”. Gebed verandert meestal niet de omstandigheden, maar gebed verandert mij, en ik verander de dingen. God heeft het zo ingericht dat gebed, gegrond op de verlossing en opstandingsleven van Christus, de mens de dingen op een andere manier leert zien. Niet in de eerste plaats de uiterlijke dingen, maar gebed brengt wonderen tot stand in de innerlijke gesteldheid van de mens. Biddende mensen hebben de moed zich naar God uit te strekken en zich door Hem te laten leiden. “Toen je jong was, deed je zelf je gordel om en ging je waarheen je wilde, maar als je oud bent, moet je, je handen uitstrekken en een ander zal je omgorden en brengen waarheen je niet wilt” (Joh. 21: 18)..

### **Bidden met het verstand en/of geest**

We hebben al gezien dat gebed en meditatie in de eerste plaats een activiteit van de geest van de mens vereist. God is geest en wie Hem aanbidden moeten aanbidden in geest en waarheid (Joh. 4:24). Dit is een zaak van veel oefening in overgave en openstelling van onze geest om het door God gegevene op te nemen, wat vervolgens met ons verstand verwoord en bewaard wordt. We nemen een bepaalde behoefte waar. Naar de geestelijke kennis die we van God gekregen hebben, moeten we voor deze zaak bidden.



In plaats van alleen te wachten op de bewegingen van de geest, moeten we met het verstand bidden. Vaak is de innerlijke mens (geest) zo door satan of ons natuurlijke leven verstoord, dat we dit nauwelijks waarnemen. De geest van de mens is zo diep verzonken dat hij schijnbaar zijn bewustzijn verloren heeft. We voelen nog wel de aanwezigheid van de psyche en lichamelijke behoeften maar de geest is niet actief. Als we in een dergelijk geval wachten tot de geest ons tot gebed aanzet, gebeurt het misschien nooit. Daarom moeten we zo bidden als ons verstand voor juist en eerlijk houdt. In dit gebed weerstaan we de machten der duisternis. Dit verstandelijk handelen, zal ook de geest tot actie roepen. “*Hoe staat het dan. Ik zal bidden met mijn geest, maar ook bidden met mijn verstand. Ik zal lofzingen met mijn geest maar ook bidden met mijn verstand*” (1 Kor. 14:15).

“Verstandelijk bidden” kan de geest mobiliseren. Soms lijkt het dat ons gebed in het begin uit alleen maar lege woorden bestaat, als we echter niet ophouden te bidden en in het gebed overwinnen zal

onze geest zich snel verheffen. Dan zullen geest en verstand weer samenwerken. Als deze geestelijke wet verwaarloosd wordt, zal de gelovige op de gebedslast van God wachten in plaats van bijvoorbeeld tegen de vijand te strijden. Ook als de Heilige Geest ons eerder in onze geest een gebedslast gegeven heeft moet ons verstand dit bewaren en ook later weer uitspreken. We moeten de waarheden Gods biddend overdenken.

Aan de andere kant moeten we de functie van het verstand ook niet te hoog waarderen. De hulp die het verstand de geest geeft wordt door Watchman Nee vergeleken met een handbediende waterpomp. Er zijn pompen waar je eerst water in moet gieten, zodat bij de pomp een aanzuigende werking ontstaat. De verhouding verstand en geest lijkt hierop. Als men het water niet eerst toevoegt kan de pomp geen water uit de bron laten komen. Zo verheft zich vaak onze geest niet als we niet eerst met ons verstand bidden. Als we niet eerst “water” toevoegen, lijken we op de man die wil pompen maar na enige tijd tot de conclusie komt dat er geen water

komt doordat de bron uitgedroogd is, terwijl dit niet het geval is.

Hoe verschillend zijn de werken van de geest. Soms heeft het de kracht van een leeuw en soms van een zuigeling. Het verstand is nooit een vervanging van de geest, maar helpt zoals gezegd de geest te activeren. Een geestelijk verstand onder de gehoorzaamheid van Christus zorgt voor een goede balans namelijk: een nadenkend mediterend gebed.

Als we ons verstand teveel gebruiken kan het een overspannen boog worden in het gebed en zijn nut verliezen. De vijand van God weet zeer wel dat we ons verstand nodig hebben om in de geest te wandelen. Daarom wil hij graag dat ons verstand overmatig belast wordt, zodat het niet in staat is het licht van God op te nemen (Ef. 4:18). Zich te lang verstandelijk met een zaak bezig te houden en te intensief nadenken over de wil van God leidt vaak tot overbezorgdheid.

### Het normale geestelijke leven (Watchman Nee)

Vaak zijn vergissingen van de geest verantwoordelijk voor ons falend handelen. Wie het verlangen heeft in de geest te wandelen moet steeds waakzaam zijn gedrag beproeven. Zoals het verstand zich kan vergissen of hoogmoedig kan worden, zich terugtrekt of zich verbergt, zo is dat ook mogelijk voor de geest. Als onze geest niet onder de leiding van de Heilige Geest staat zal dat ook in ons gedrag naar buiten komen.

Als de inwendige mens (geest van de mens) sterk is kan hij de ziel en het lichaam controleren. Is hij echter zwak dan zal de ziel of het lichaam de geest bedwingen met als gevolg veel geestelijke nederlagen voor de gelovige. God is in de eerste plaats geïnteresseerd in onze geest. Daar is namelijk de zetel van het nieuwe leven, daar werkt de Heilige Geest door onze geest, hebben we gemeenschap met God, erkennen we Zijn wil en ontvangen openbaringen van de Heilige Geest Voorts worden we in onze geest onderwezen, worden geestelijk rijper en weerstaan de aanvallen van de satan, we ontvangen in de geest volmachten voor strijd, overwinning en kracht voor de dienst. Door het opstandingsleven in onze geest zal ook tenslotte ons lichaam in een opstandingslichaam veranderd worden.

### Ons geestelijk leven is steeds een gevolg van de toestand van onze geest.

Daarom is het zo belangrijk dat onze geest in de juiste conditie blijft. Hoe hoogontwikkeld de ziel van de mens ook mag zijn,

het gaat om de toestand van de geest. De Bijbel heeft veel te vertellen over de toestand van onze geest. Daarom tot slot nog enkele karakteristieken van onze geest opdat we echt mogen verstaan hoe we door genade de woorden van de Heilige Geest in ons binnenste mogen verstaan.

### Een boetvaardige geest (berouwwol, verslagen)

*Ps. 34:19: "De Here is nabij de gebrokenen van hart, en Hij verlost de verslagenen van geest".*

*Jes. 57:15: "Want zo zegt de Hoge en Verhevene, die in eeuwigheid troont en wiens naam de Heilige is. In de hoge en in het heilige woon ik bij de verbrijzelde en nederige van geest om de geest der nederigen en het hart der verbrijzelde te doen opleven".*

Vreemd genoeg denken veel gelovigen dat een verslagen, boetvaardige geest alleen nodig is ten tijde van boete en bekering of als ze in zonden zijn gevallen, God echter verwacht van ons altijd een boetvaardige geest, omdat ons vlees nog steeds aanwezig is en ieder moment weer actief kan worden. Een boetvaardige geest maakt ons waakzaam en verheugt zich tevens op de tegenwoordigheid van God. God wil niet dat we voortdurend boete doen. Hij wil veel meer dat we in voortdurende overgave boetvaardig zijn. Alleen dan kunnen we in alle omstandigheden op de Heilige Geest reageren en wordt ons gedrag op de juiste manier bepaald.

De geest kan zich ook vergissen. *Jes. 29:24: "Ook de dwalende van geest zullen inzicht kennen en de morrende zullen lering aannemen".* Ook als de geest zich niet vergist kan het verstand zo verward zijn dat het de gedachten van de geest niet tot

uitvoering kan brengen. God redt allen die een verslagen geest hebben. Anderen kan Hij niet verlossen, want alleen een boetvaardige geest kan de bedoeling van God herkennen. Met een dergelijke geest, gevoelig voor correctie kunnen we dagelijks de verlossing van de Heer ervaren.

### Een verbroken geest

*Ps. 51:19: "De offeranden Gods zijn een verbroken geest, een verbroken en verbrijzeld hart, veracht gij niet o God".* Een verbroken geest siddert voor God. Er zijn christenen die nooit in een innerlijke druk zaten toen ze gezondigd hebben. Een gezonde geest, zoals David die had, zal in een dergelijk geval van zonde verbroken zijn voor God. Voor God is het niet moeilijk een dergelijke gebroken geest op te richten.

### Een bedroefde geest (ontzag voor God)

*Jes. 66:2: "Op zulke sla ik acht, op de ellendige, de verslagene van geest en wie voor mijn woord beeft".* God kijkt verheugd op een bedroefde geest, die vol ontzag is voor Hem. Al het valse zelfvertrouwen en inbeelding moet weg zijn. De gelovige moet vervuld zijn met heilig ontzag, bereid tot gehoorzaamheid. Daardoor vertrouwt hij niet op zichzelf. Als onze geest geen eerbied heeft voor Gods geest staat dit gelijk met een onafhankelijkheidsverklaring. Een geest die diep ontzag voor God heeft, is een bescherming voor nederlagen in het geestelijke leven.

### Een deemoedige, nederige geest

*Spr. 16:19: "Het is beter nederig van geest te zijn met de armen, dan de buit te delen met de hovaardigen".* *Spr. 29:23: "Eens*





*mensen hoogmoed vernedert hem, maar een nederige geest zal eer ontvangen". Jes. 57:15: "Want zo zegt de Hoge en Verhevene, .... Ik woon bij de verbrijzelde en nederige van geest".*

Deemoed betekent helemaal niet meer op jezelf zien. Als de geest van een gelovige hoogmoedig is, kan hij gemakkelijk fouten maken. Deemoed richt zich niet alleen op God maar ook op mensen. In geestelijke deemoed wordt Gods tegenwoordigheid en heerlijkheid openbaar. Een berouwvol mens opent zich voor het onderwijs van God. Arrogante mensen kunnen anderen onderwijzen maar zelf niets leren. Alleen deemoedige mensen kunnen dragen en verdragen. Als er zelfs de geringste hardheid in ons is kan dat de gemeenschap met God hinderen.

### **Arm in de geest**

*Matt. 5:3: "Zalig de armen van geest".*

De armen van geest weten dat ze niets bezitten. Het gevaar van een gelovige is dat hij zich als geestelijk rijk ziet. Alleen de armen van geest kunnen werkelijk deemoedig zijn. Hoe vaak worden geestelijke ervaringen, groei en vooruitgang van christenen zo belangrijk dat ze hun nederigheid verliezen. Het kan voor een gelovige heel gevaarlijk zijn om na te gaan denken over wat hij bereikt heeft. Soms gebeurt dit onbewust. Als we voortdurend opscheppen over onze diepgaande geestelijke ervaringen (onder het mom van God verheerlijken) wordt dit vaak tot "geestelijke waar" gedegradeerd. Met

een arme geest kunnen we ons aan God verliezen, een rijke geest blijft op zichzelf betrokken. De volledige verlossing bevrijdt de gelovige van zichzelf, en verenigt hem met God.

### **Een zachtmoedige geest**

*Gal. 6:1: "Helpt hem terecht in een geest van zachtmoedigheid, ziende op uzelf, u mocht ook eens in verzoeking komen".*

Zachtmoedigheid is een eigenschap van de inwendige mens, die geoefend moet worden. Iemand met een zachtmoedige geest kan in een zegenrijk werk ophouden en onmiddellijk Gods stem horen. Filipus, die van Samaria in de woestijn ging, is hiervan een voorbeeld (Hand. 8:26). Een zachtmoedige geest laat zich zonder weerstand door de hand van God leiden. Het is een overgeleverde, beschikbare geest. Het is de geest van "een lam", de geest van "het kruis", de geest die niet terugschold als hij leed en niet dreigde (1 Petr. 2:23). Zo'n geest is bereid te lijden, zelfs als hij in de mogelijkheid is terug te slaan. Zo'n geest lokt gerechtigheid van anderen uit en is vol liefde en barmhartigheid.

### **Een vurige geest**

*Rom. 12:11: " .. in ijver onverdroten, vurig van geest, dient de Here".* Ook het vlees kan een brandende ijver ontwikkelen. Omdat dit vaak alleen maar een emotionele ijver is, duurt het meestal niet lang. Het "vlees" doet alleen wat het zelf goed vindt en kan God niet echt dienen.

Vurig in de geest echter is een langdurige toestand. We moeten de Heilige Geest toestaan onze geest met brandende ijver te vervullen. Dan zal onze geest niet bevroren, ook als onze emoties er niet zijn. Als we een vurige geest hebben blijft het werk van de Heer niet liggen. Paulus beveelt het ons, we moeten met onze wil besluiten een vurige geest te hebben en ons niet laten verlammen door koude, apathische gevoelens.

### **Een bedachtzame geest**

*Spr. 17:27: "De verstandige houdt zijn woorden in, de man van inzicht is bezonnen".* We hebben zowel een vurige geest als een bedachtzame geest nodig. Naast vuur hebben we "koele" overlegging nodig. De vrede van Christus is ons deel als we geheel gevuld zijn met de Heilige Geest. De vrede die alle verstand te boven gaat is als de oceaan. Hoewel aan de oppervlakte de golven heen en weer gaan, is er in de diepte van de zee de volmaakte rust. Iemand die zich niet door zijn ziel maar door de Geest van God laat leiden zal onder moeilijke omstandigheden onwankelbaar zijn. Onze wil speelt hierin een sleutelpositie. We moeten enerzijds een vurige geest hebben voor het werk van de Heer, anderzijds bedachtzaam bij de uitvoering van het werk.

### **Een verblijde geest**

*Luc. 1:47: " .. mijn geest heeft zich verblijd over God mijn Heiland".* Tegenover zichzelf hoort een christen een verbroken geest te

hebben (Ps 51:17-19), maar gericht op God moet hij zich verblijden. Hij verblijdt zich in eerste instantie niet in zijn eigen ervaringen of werk, een zegen of een bepaalde omstandigheid, maar op de aanwezigheid van God Zelf. Als iemand lange tijd met zorgen en moeilijke omstandigheden geconfronteerd wordt, verlaat de menselijke geest vaak zijn rechtmatige positie, om tenslotte alle kracht te verliezen en niet de leiding van de Heilige Geest te zoeken. De geest verliest zijn uitstraling en soms kan het geestelijke leven er zwaar onder lijden. Eén ding alleen kan dan nog helpen: de vreugde van de Heer. Deze basishouding mag een kind van God nooit verliezen.

### Een geest van kracht

2 Tim. 1:7: *“God heeft ons niet gegeven een geest van lafhartigheid, maar van kracht, van liefde en bezonnenheid”*. Schuchterheid moet niet met deemoed verwisseld worden. Deemoed is een volledig afstand doen van jezelf, ze vergeet de eigen zwakheden maar ook de eigen sterkten. Schuchterheid heeft meer te maken met de zwakheid van de oude mens. God verheugt zich niet in onze lafhartigheid en ons terugtrekken. Hij wil dat we enerzijds voor hem ontzag hebben en anderzijds in Zijn kracht moedig voortgaan. Hij verwacht van ons een getuigenis zonder angst, dat we om Zijnentwille schande en moeite moedig verdragen en steunen op Zijn wijsheid, kracht en trouw. We hebben tegenover de vijand een geest van kracht nodig, tegenover anderen een geest van liefde en tegenover onszelf een geest van bezonnenheid en zelfcontrole.

### Een zachtmoedige, stille geest

1 Petr. 3: 3-4: *“Uw sieraad zij niet uitwendig; het vlechten van haar, het omhangen van goud, of het dragen van gewaden, maar de verborgen mens uws harten, met de onvergankelijke tooi van een zachtmoedige en stille geest, die kostbaar is in het oog van God”*. Hoewel Petrus hier zich in de eerste plaats richt op zusters, geldt het zeker ook voor broeders.

1 Thess. 4:11: *“Maar we vermanen u broeders, dit nog veel meer te doen en er een eer in te stellen rustig te blijven en uw eigen zaken te behartigen”*. Moderne christenen kletsen teveel. Door verwarde gedachten en eindeloos praten, verliest de geest de controle over de wil.

Een rumoerige geest brengt de gelovige gauw in een vleeselijke gezindheid. Het wordt moeilijker niet te zondigen als de geest controle gaat verliezen. Als we niet willen praten, moeten we allereerst een stille geest hebben. Zelfs in tijden van grote verwarring moet ons innerlijk wezen door een onafhankelijke stille gedragen worden. Als onze geest stil is horen we

#### Tips voor stille tijd, meditatie met Jezus

- 1) Neem voldoende tijd, zodat elk gevoel van haast ontbreekt. Het opschrijven van de gedachten die je krijgt, bevrijden de geest en stelt open voor nieuwe gedachten.
- 2) Begin met de tijd aan Jezus te wijzen. Nodig Hem uit en vraag Zijn hulp tegen het afdwalen van gedachten.
- 3) Probeer volkomen ontspannen te zijn. Onze ziel voor Jezus open te stellen en op leiding te wachten. Niet strijden om leiding te krijgen, maar deze ogenblikken beschouwen als een tijd van gemeenschap en omgang met God. Leiding komt vanzelf als het nodig is. De tijd van stil zijn mag niet te kort zijn.
- 4) Neem ongeveer een derde van de tijd voor het lezen in de Bijbel.
- 5) Ga de afgelopen tijd na en laat Jezus onze gedachten toetsen aan de vier regels van: a) volkomen reinheid. b) volkomen eerlijkheid. c) volkomen onzelfzuchtigheid. d) volkomen liefde.
- 6) Overdenkingen kunnen zijn: a) is er iets tussen u en ....dat u verwijderd houdt van Christus?. b) Is er iets om voor Hem te danken? c) Is er iets of iemand om voor Hem te bidden. d) Is er iemand die u schrijven of spreken of uitnodigen moet. e) Is er iets wat u lezen moet of waar u naar toe moet? f) Zijn er bevestigingen van Gods liefde en bemoeienis met u tot u gekomen? g) Zijn er nog andere dingen die u moet doen of laten?
- 7) Vraag voor de komende dag om leiding van Jezus in speciale dingen, zoals communicatie, planning en beslissingen. Breng bijzondere moeilijkheden voor Jezus.
- 8) God zal u rijkelijk zegenen!

de zachte innerlijke stem van de Heilige Geest beter. Zo'n geest is een sieraad van een gelovige die ook naar buiten zichtbaar wordt.

### De nieuwe staat van de geest

Rom. 7:6 *“Maar thans zijn we van de wet ontslagen, dood voor haar die ons gevangen hield, zodat we dienen in de nieuwe staat des Geestes”*. Een oude geest kan alleen oude gedachten voortbrengen en doorgeven. Misschien dat door zo'n geest woorden, leer en gedachten voortgebracht worden, maar ze bereiken niet de geest! Dynamisch leven kan allen door de nieuwe staat van de geest. Zonder een vernieuwde geest kunnen we de geest van anderen niet aanspreken. Soms komen we christenen tegen die niet alleen uit vroegere ervaringen putten, maar waarvan je het idee krijgt dat ze zojuist in de nabijheid van de Heer geweest zijn en die je ook zo in die nabijheid kunnen brengen. Ze geven de mensen geen verdroogd oud brood, maar vers manna en vis, net klaargemaakt door het vuur van de Heilige Geest.

### Een heilige geest

1 Kor. 7: 34: *“Dat ze heilig blijven naar lichaam en geest”*; 2 Kor. 7: 1: *“Laten we ons reinigen van alle bezoedeling des vlezes en des geestes”*. Wie Christus wil navolgen kan dit alleen met een heilige geest. Een onheilige geest leidt ons in dwaasheid, verkeerde gedachten tegenover dingen of mensen, kritiek, zelfzucht, jaloersheid, trots, gebrek aan liefde, en nog veel meer kan onze geest verontreinigen. Een kind van God moet steeds een hekel hebben aan de zonde. Zonder heiliging kan niemand de Heer zien (Hebr. 12:14).

### Sterk in de geest

Luc. 1:80: *“Het kind nu groeide op en werd*

*gesterkt door de Geest”*. Onze geest kan groeien en moet daarom steeds in kracht toenemen. Dit kan niet zonder de toename van geestelijk leven. Toch ervaren we dat de geest niet sterk genoeg is om de ziel en het lichaam te controleren. Dit is in het bijzonder het geval als de ziel opgewonden is of het lichaam verzwakt. Soms merken we als we anderen helpen hoezeer ze terneergeslagen zijn van geest en zelf niet de kracht hebben zich te bevrijden. Ook in de geestelijke strijd moeten we vaak vaststellen dat onze kracht niet toereikend is voor de overwinning. Als de inwendige mens sterker wordt neemt ook de kracht van intuïtie en onderscheiding toe. Onze geest moet geleerd worden nog veel meer met de Heilige Geest samen te werken.

Spr. 18:14: *“De geestkracht van de mens houdt hem staande in zijn lijden, maar een neerslachtige geest, wie zal die opbeuren?”* De geest van Mozes wordt gewoonlijk als zeer sterk beschouwd. Maar omdat hij ook zwakke momenten kende, was het mogelijk dat de Israëlieten zijn geest verbitterden (Ps. 106:33). Alleen de Heilige Geest kan de sterkte in de geest geven, en dit is een kwestie van oefenen in geestelijke wandel.

### Eén van geest

Fil. 1:27: *“Alleen gedraagt u waardig het evangelie van Christus, opdat, hetzij ik komen u zie, hetzij ik afwezig blijf, ik van u moge horen dat gij vaststaat in één geest”*. Geestelijk leven van een gelovige is in harmonie met geestelijk leven van een andere christen. Als God met Zijn Heilige Geest volkomen in iemand woont, is het dan mogelijk dat we niet met elkaar verbonden zijn? Alleen als het verstand en het gevoel ondergeschikt zijn aan de geest, kunnen verschillen in denken en



gevoelens overwonnen worden en toch één van geest te zijn.

### Een geest van genade

Gal. 6:18: "De genade van onze Here Jezus Christus zij met uw geest". De genade van Jezus Christus is bijzonder kostbaar. De genade van Christus houdt onze geest overeind. Dit is een zegenbede die het hoogste niveau aangeeft wat de geest van een gelovige kan bereiken. Op deze genade van onze Wonderbare Heer moeten we in onze geest steeds aanspraak maken.

### Tenslotte

De hoofdgedachte in de Bijbel over gebed is: "Laat uw (geestelijk) oog daarbij alleen gericht zijn op Jezus, de Leidsman en Voleinder des geloofs" (Hebr. 12:2). Ons gebed moet niet een vroom gezwets zijn, maar een gebed naar Gods wil. Bid in overeenstemming met wat God in Jezus Christus geopenbaard heeft. De toets van ons leven is NIET ALLEEN dat we met Jezus samen op de hoge berg geleid wor-



den en uren van zielsverrukking ervaren (Marc. 9:2 vv), maar we moeten ook weer afdalen in de laagvlakte in de door duivelen bezeten wereld (Marc. 9:14-29). In 1 Kor. 1: 27-31 lezen we: "Wat voor de wereld dwaas is, heeft God uitverkoren om wijzen te beschamen en wat voor de wereld zwak is, heeft God uitverkoren, om wat sterk is te beschamen, en wat voor de wereld onaanzienlijk en veracht is, heeft

God uitverkoren, dat, wat niets is, om aan wat WEL iets is, zijn kracht te ontnemen, opdat geen vlees zou roemen voor God. Maar uit Hem is het, dat gij in Christus Jezus zijt, die ons van God geworden is: wijsheid, rechtvaardigheid, heiliging en verlossing, opdat het zij gelijk geschreven staat: Wie roemt, roeme in de Here".

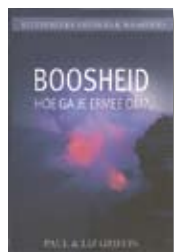
Gerard Feller

## Nieuw in de webshop [www.stichting-promise.nl](http://www.stichting-promise.nl)

In onze webshop zijn een aantal pastorale boeken opgenomen van uitgeverij Elia Media



- 1) Genezing van de menselijke geest
  - 2) Diepe genezing van de menselijke geest
  - 3) Genezing van emotionele wonden
  - 4) Bevrijd van de generatievloek
  - 5) Genezend gebed voor kinderen
- Prijs per deeltje: 9,50 euro



**Boosheid... Hoe ja ermee om?**  
Studiereeks Vrijheid en waarheid  
Paul & Liz Griffin

Boosheid is een oeremotie, krachtiger dan alle andere gevoelens. Het kan verwoestend zijn. Explosief, sluimerend of zelfs bevroren! Boos zijn op zich is niet verboden. Alleen, hoe uit je dit op een jusiet wijze? Dit boek geeft sleutels. U zult genezing, nieuwe levenskracht en vreugde als nooit tevoren ervaren.

ISBN 978-90-77412-32-9  
prijs 12,95 Euro  
pag. 128



**Gods waarheid over seks**  
Studiereeks Vrijheid en waarheid  
Jill Southern

Lust of Liefde? Seks wordt in onze samenleving als lustobject verkocht. God heeft seks als gift bedoeld voor het huwelijk op basis van liefde. Vaak is seks compensatie voor gemiste ouderliefde, camouflage van innerlijke pijn. Is uw, jouw lichaam en geest ook bezoedeld? Dit boek geeft grondig inzicht in vele vormen van seksuele traumatiek en sleutels voor volledig herstel.

ISBN 978-90-77412-33-6  
prijs 12,95  
pag. 144



**Zielse Banden –**  
De onzichtbare (verkeerde) bindingen  
Studiereeks Vrijheid en waarheid  
David Cross

Onder welke geestelijke paraplu schuil je? Met wie ga je een verbond aan? Waar je mee omgaat, wordt je mee besmet. Dit geldt je emoties, je geest en je lichaam. Verkeerde contacten kunnen je leven totaal verwoesten! Je komt onder een vloek! Goede relaties verrijken je leven verrijken. Dit boek vertelt hoe u herstel kunt ontvangen van verkeerde bindingen.

ISBN 978-90-77412-34-3  
prijs 12,95  
pag. 144



**Ontketend**  
Breek de boeien van afwijzing. Sterke afwijzing kan onze ontwikkeling en daarmee onze levensverwachting compleet overschaduwen en blokkeren. Frank geeft sprekende voorbeelden van allerlei vormen van afwijzing en biedt bijbelse oplossingen aan.

ISBN 978-90-77412-02-6  
Prijs 9,50 Euro  
pag. 96

# 12 oktober 2007: Studiedag n.a.v. Met vreugde man zijn van Jim Wilder

Deze bijeenkomst is in de eerste plaats bedoeld voor christen-hulpverleners en pastoraal medewerkers die zoeken naar wegen om andere mensen nóg beter te kunnen helpen. Maar ook mensen die met verlangen uitzien naar manieren om hun eigen groei te stimuleren, zijn op deze dag van harte welkom. Wij vinden het heel bijzonder dat Jim Wilder, de auteur van het boek, op deze dag in ons midden kan zijn. We denken u dan ook dat wij u een leerzaam en gevarieerd programma kunnen aanbieden.

## Programma van de studiedag

De studiedag begint om 9:30 uur. Dan worden de gasten met een kopje koffie ontvangen. Om 16:00 uur wordt de dag weer afgesloten.

- Ontvangst
- Opening
- Inleiding 'Groeien volgens het Life Model' (drs. Martien Jan de Haan)
- Kritische kanttekeningen bij het Life Model (drs. Martien Jan de Haan)
- Pauze
- Inleiding 'Gelaagdheid in ons sociaal-emotioneel verwerken' (ir. André Roosma)
- Reactie van dr. James E. Wilder op de twee inleidingen
- Vragen & discussie
- Pauze
- Veiligheid in de hulpverlening (Karin Somhorst)
- Reactie van dr. James E. Wilder op de vorige inleiding
- Vragen & discussie
- Oefeningen in synchroniseren (Gerard & Coby Feller)
- Vragen & discussie
- Liefdevolle gemeenschap in de praktijk (drs. Gijs van den Brink)
- Vragen & discussie
- Afsluiting

De studiedag vindt plaats in Dordrecht, en wel in het

kerkgebouw van de volle evangelie gemeente Eljakim, Jan Lighthartlaan 3, 3312 KD Dordrecht. Een routebeschrijving kunt u t.z.t. downloaden op onze website ([www.archippus.nl](http://www.archippus.nl)).

Omdat wij deelname voor iedere belangstellende mogelijk willen maken, hebben wij de toegangsprijs zo laag mogelijk gehouden: € 20,- per persoon.

## Aanmelden voor de studiedag

Als u aan de studiedag van 12 oktober wilt deelnemen, dan dient u zich hiervoor op te geven. U kunt dit doen door een email te sturen naar [info@archippus.nl](mailto:info@archippus.nl). Geef hierin aan [1] dat u wilt deelnemen en [2] vermeldt uw naam, adres en woonplaats.

De kosten voor deze dag (€ 20,- per persoon) kunt u overmaken op rekening 4822766 van stichting Archippus te Enschede. Wij hoeven u dan op de dag zelf niet meer lastig te vallen met zakelijke aangelegenheden.

Sprekers naast James Wilder

**Gijs van den Brink** is als theoloog verbonden aan het Studiebijbelproject. Hij is voor deze studiedag uitgenodigd vanwege zijn betrokkenheid bij de evangelische leefgemeenschap Elim ([www.elim.nl](http://www.elim.nl)). Als geen ander is hij in staat om uit te leggen wat



een liefdevolle gemeenschap is en hoe wij hieraan kunnen bouwen.

**Gerard en Coby Feller** zijn de oprichters van stichting Promise ([www.stichting-promise.nl](http://www.stichting-promise.nl)). Zij geven een kwartaalblad uit, verzorgen trainingen en hebben een praktijk voor pastorale hulpverlening. Zij hebben een diepgaande kennis opgebouwd van het Life Model en passen deze inzichten al enige jaren toe in de praktijk van hun hulpverlening. Daarnaast mogen zij worden beschouwd als experts op het gebied van christelijke en alternatieve hulpverlening.

**Martien Jan de Haan** is als directeur van de stichting Tot Heil des Volks jarenlang intensief bij de (christelijke) hulpverlening betrokken geweest. Enkele maanden geleden heeft hij de stichting Archippus opgericht ([www.archippus.nl](http://www.archippus.nl)). Geschoold als maatschappelijk werker én als theoloog is hij een groot voorstander van een hulpverlening waarin het geloofsaspect geen aanhangsel maar een integraal onderdeel van de methodiek is: 'Het Evangelie als kracht Gods is te kostbaar om als reservespeler op de bank te zitten.'

**André Roosma** is hulpverlener. Hij heeft een hulpverlenings- en trainingspraktijk (Accede!) en beheert enkele voor hulpverleners zeer interessante websites ([www.12accede.nl](http://www.12accede.nl) en [www.christelijke-counseling.nl](http://www.christelijke-counseling.nl)). Hij specialiseert zich in de rol van verbondenheid en hechting in de hulpverlening en betreft ook het Life Model in de manier waarop hij hulp verleent.

**Karin Somhorst-Smit** is secretaris van de Evangelische Alliantie en heeft zitting in het bestuur van de Stichting Gedragscode Leidinggevenden (SGL, [www.sglmeldpunt.nl](http://www.sglmeldpunt.nl)). In het dagelijks leven is zij klachtenfunctionaris en vertrouwenspersoon bij Stichting Zorgspectrum en de Stichtse Warande en mag dus als deskundige worden beschouwd op het gebied van veiligheid en relaties.

## Lichaamstaal in de gezondheidszorg

### Studiedag op 13 Oktober 2007 te Oudewater

In de christelijke hulpverlening kan vaak op een betere effectieve wijze gebruik gemaakt worden van een gedegen kennis van lichaamstaal. Dit kan als de therapeut of pastoraal werker eerder de 'microsignalen' van cliënten opmerkt en deze beter leert te observeren. Voor de cliënt is dit van belang omdat hij/zij daardoor in staat is zichzelf beter te leren kennen en bovendien handvaten krijgt voor een betere communicatie en omgaan met emoties.

Op deze dag komen veel facetten van lichaamstaal aan de orde, o.a. hoe we omgaan met ruimtes, mimiek, intonatie, gebaren, houding en beweging welke implicaties dit heeft in de begeleiding en hoe we het praktisch door middel van oefeningen kunnen aanwenden. Naast de theorie bestaat deze studiedag ook uit het praktiseren van enkele toepassingen. Dit via nonverbale oefeningen en een oefenprogramma op de computer. Het programma is van 10.00 uur tot 16.00 met tussen de middag een uitgebreide lunch. Kosten zijn incl lunch/koffie/thee en reader Deze dag is bedoeld voor iedereen die werkt in hulpverlening en of pastoraat.

Info/opgave St.Promise, Lange Burchwal 80, 3421 SM Oudewater

Tel 0348-563359 of via e-mail [info@pastoraat.com](mailto:info@pastoraat.com) Kosten: Inclusief lunch en reader € 47,50-



# Jezus, God die men

We willen enkele artikelen plaatsen over de persoon en de karaktertrekken van Jezus als mens. Hij is volkomen God en volkomen mens. Het kan een steun in het pastoraat zijn, als confidenten zich verdiepen in het volmaakte leven van Jezus als mens en Heer. God blijft niet abstract, maar is ook kenbaar in de ziel, de persoonlijkheid van Jezus. In deze studie wordt bijvoorbeeld ook gewezen op het verschil met Boeddha en Confucius. Natuurlijk kan Jezus alleen gekend worden door de Heilige Geest en via de geestelijke wetten en ordeningen, zoals die ook in de Bijbel verwoord worden. Hij is de God, die mens geworden is, het beeld van God de onzichtbare. Of zoals de Hebreeënbrief ons zegt: “Op velerlei wijzen en langs velerlei wegen heeft God in het verleden tot de voorouders gesproken door de profeten, maar nu de tijd ten einde loopt heeft Hij tot ons gesproken door zijn Zoon, die Hij heeft aangewezen als enige erfgenaam en door wie Hij de wereld heeft geschapen. In hem schittert Gods luister, Hij is zijn evenbeeld”.

## Jezus is moedig en sterk

Jezus was en is een sterke man. Hij was een moedig mens. Zijn vijanden getuigden hiervan. Matt. 22: 16 zegt: “We weten dat U zich aan niemand iets gelegen laat liggen, U kijkt immers niemand naar de ogen”. Hij is de koning der waarheid (Joh. 18:37). Hij heeft zo'n sterke zin voor waarheid en werkelijkheid, dat Hij ten allen tijde onverbiddelijk ten strijde kon trekken, als Hij dat wilde. Ofschoon Hij weet dat op sabbatschennis de doodstraf staat (Ex. 31:15) tart Hij de machtige Farizeeërs met genezing op de sabbat (Luk. 14:1-4). Of nog sterker: Hij zegt tegen de man met de verlamde hand: “Kom in het midden staan”, om vervolgens te vragen: “Wat mag men op de sabbat doen, goed of kwaad?” (Marc. 3:3,4 en Luk. 6:11). De Schriftgeleerden en Farizeeërs raakten buiten zichzelf van woede en overlegden, hoe hem om te brengen. Op een andere plaats (Marc. 8:11,13) zeggen de huichelachtige Farizeeën en Sadduceeën hem toe, in hem te geloven als Hij een teken uit de hemel laat zien. Maar zonder angst keert Hij zich af van degenen die, naar de mens gezien, zijn lot in handen hadden. En wanneer zij op huichelachtige wijze hem vragen of het toegestaan is aan de keizer belasting te betalen, scheldt Hij ze ten aanzien van het hele volk uit voor huichelaars, en ontkent Hij onverschrokken

het recht op opstand, hoewel Hij daarmee ook bij het volk, de op hem gestelde hoop de bodem inslaat, met alle gevolgen voor zichzelf (Matt. 22:18,21). Het beste en bijna ongelooflijke bewijs voor zijn moed is dat Hij tegen de hogepriester en oudsten zegt bij hun gebrek aan berouw: De tollenaars en hoeren zullen u voorgaan in het koninkrijk Gods (Matt. 21:31). Jezus kende in zijn gehele leven, in zijn optreden niets wat naar angst riekte. Hij manipuleerde de mensen niet. Hij leefde aan de buitenkant hetzelfde als aan de binnenkant. Toen Hij in het huis van Zacharias kwam, zette Hij zijn populariteit op het spel (Luk. 19:5) en toen Hij zelfs een tollenaar tot apostel riep was dit een heldendaad (Matt. 9:9). Als Jezus bij de Farizeeërs voor de maaltijd is uitgenodigd, weet hij dat men nauwkeurig op hem let, maar dat leidt er niet toe dat Hij aan het religieus belangrijk geachte handenwassen ritueel meedoet (Luk. 11:38). Hij blijft zichzelf, zelfs met het risico dat men hem een veelvraat of dronkaard noemde (Matt. 11:19). Hij heeft het hart op de tong. Hij spreekt de scherpste bewoordingen, de heftigste verwijten en de zwaarste beschuldigingen uit, zonder enige terughoudendheid of hang naar zelfbehoud. Hij neemt geen blad voor zijn mond, zelfs niet voor koning Herodes (Luk. 13:32). Je zou kunnen zeggen dat Hij licht ontvlambaar was, maar Hij is veeleer volkomen oprecht. Jezus kende geen angst voor het lijden, zoals Boeddha dat kende. Jezus kon sterven. Hij heeft zijn moed aan het kruis bewezen, tot de laatste triomfantelijke kreet: “Het is volbracht” (Joh. 19:30). Bij veel mensen lijkt iets soms veel op ware moed, maar vaak is het echter onwetendheid ten aanzien van het gevaar. Jezus, echter kende ieder gevaar en was hierop bedacht, maar het nam hem nooit helemaal in beslag. Het is opmerkelijk hoe Marcus de triomfantelijke intocht in Jeruzalem op ‘palmpasen’ beschrijft. Moedig en openlijk wandelt Jezus op weg, terwijl Hij weet welk een vreselijk lijden hem te wachten staat. De discipelen volgen hem aarzelend. Jezus doet heel beslist de volgende stap (Marc. 10:32). Het hele levenswerk van Jezus wordt gekenmerkt door zijn manlijke, heldhaftige en moedige aanvallen op de vijandelijke overmacht. Dit deed Hij echter niet op een agressieve wijze. Nooit heeft Hij zich tevreden gesteld met alleen maar zijn eigen ‘hachje’ redden. Maar Hij zei: “Wie niet met mij is, is tegen mij

en wie niet met mij samenbrengt, drijft uiteen” (Matt. 12:30). Hij deed dit zelfs tegenover Pilatus (Joh. 18:37). Jezus had een volmaakte natuur en was bereid ten strijde te trekken om de werken des duivels te verbreken (1 Joh. 3:8). en Hij was het die openlijk uitsprak, dat Hij gekomen was om het zwaard te brengen (Matt. 10:34). Naast zijn vriendelijke en liefdevolle eigenschappen was Hij hard en onbuigzaam en maakte als enige mens ter wereld waar, wat het is om God te vrezen en niets anders in de wereld. Jezus kon sterven. Hij kon Judas op moedige wijze ontmaskeren om vervolgens alle schepen achter zich te verbranden, door tegen Judas te zeggen, dat hij doen moest, wat hij moest doen (Joh. 13:26 vv). Hij sprak waar anderen liever zwegen (Joh. 18:20 vv). en zweeg moedig waar dat nodig was (Joh. 19:9). Hij kon in het zwaarste lijden, wat ooit een mens overkomen was, bewijzen dat Hij het innerlijk al meester was. Op het moment waarop het er naar uitzag dat zijn leven één grote mislukking geworden was, kon Hij triomfantelijk roepen: “Het is volbracht!”. Nooit waren er momenten in zijn leven zoals bij Mozes en Elia, die soms moedeloos en depressief waren (1 Kon. 19:4). Wanneer is Hij ooit één keer in verwarring geraakt?

## Radicale uitspraken

Jezus' karaktervolle manlijke eigenschappen en wilskracht hadden ook gevolgen voor zijn discipelen. We noemen enkele voorbeelden. “Wie mij volgt, maar niet





# s geworden is.

“We weten dat U zich aan niemand iets gelegen laat liggen, U kijkt immers niemand naar de ogen”.

breekt met zijn vader en moeder en vrouw en kinderen en broers en zusters, ja zelfs met zijn eigen leven, kan niet mijn leerling zijn. Wie niet zijn kruis draagt en mij op mijn weg volgt, kan niet mijn leerling zijn” (Luk. 14: 26-27). “Als je rechteroog je op de verkeerde weg brengt, ruk het dan uit en werp het weg.... En als je rechterhand je op de verkeerde weg brengt, hak hem dan af, en werp hem weg (Matt. 5:29,30). “Wees niet bang voor hen die wel het lichaam maar niet de ziel kunnen doden” (Matt. 10:28). Men moet niet aarzelen om zich bij hem aan te sluiten, ook wanneer men de begrafenis van zijn eigen vader niet bij kan wonen (Luk. 9:59). Men moet niet bang zijn wanneer men gehaat wordt omwille van Jezus, of wanneer dit een scheuring in huisgezinnen met zich mee brengt (Matt. 10:35). Dit alles zijn woorden van een dappere man. Er is tegenwoordig een roep naar echtheid en transparantie. Wel, Jezus is dit, echt en transparant! Paulus roept de gelovigen ook op naar het beeld van Jezus te leven: “Wees waakzaam, volhard in het geloof, wees moedig en sterk!” (1 Kor. 16:13). In de Efeze-brief worden we opgeroepen om samen door ons geloof en door onze kennis van de Zoon van God

een eenheid te vormen, de eenheid van de volmaakte mens, van de tot volle wasdom gekomen (manlijke) volheid van Christus (Ef. 4:13). Zijn geweldige wilskracht is in feite één van de belangrijke peilers van Jezus' persoonlijkheid. Als Hij boos was, zondigde Hij niet. Wie kan zich niet voorstellen hoe Hij de kooplieden met vlamme ogen en verheven stemgeluid uit de tempel joeg. Jezus had vaak gevoelens van diepe bewogenheid. Er was echter steeds maar één bron van die gevoelens: zijn liefde. Bij ons spelen vaak egoïstische motieven een rol bij onze gevoelens, maar bij Jezus worden zijn gevoelens verteerd door de ijver voor God. Onze woede gaat over onze dingen, Jezus' woede gaat over zijn Vader. Alleen zonde, zoals huichelarij en onboetvaardigheid, zet hem in vuur en vlam. Soms is Hij in brandende toorn (Jes. 30:27) want Hij heeft de rechtvaardigheid lief (Ps. 11:7). Naast alle valse, sentimentele, zwakke beelden van Jezus in de geschiedenis van kunst en theologie, is het van belang het ware bijbelse beeld neer te zetten van een krachtige manlijke volmaakte persoonlijkheid.

### Jezus, fijngevoelige ziel

Deze krachtige persoonlijkheid is echter

ook een zeer gevoelig mens. Hij heeft een fijngevoelige ziel. Bij het overlijden van Lazarus zag Hij hoe Maria en de Joden, die bij haar waren, rouw bedreven. Hij was diep bewogen....Jezus begon ook te huilen (Joh. 11:35). Hij hilde ook bij de gedachte aan de ondergang van Jeruzalem (Luk. 19:41). Als Hij de weduwe achter de doodskest van haar enige zoon ziet gaan (Luk. 7:13) heeft Hij diep medelijden, net als toen Hij bemerkte dat het volk, dat hem volgde in de woestijn, te weinig eten had. Midden onder de strenge woorden over de laatste tijden en geweldige bedreigingen, grijpt het verdriet hem aan, als hij denkt aan de vrouwen, die in die angstige dagen in verwachting zijn of hun baby moeten zogen als ze vluchten vanuit Jeruzalem (Matt. 24:19,20). En hoe moet Jezus zich gevoeld hebben, toen 'wildvreemde' kinderen zich graag lieten omhelzen (Marc. 10:16). Hij was niet alleen bewogen over anderen, maar ook over zijn eigen lot: “De vossen hebben holen en de vogels hebben nesten, maar de Mensenzoon kan zijn hoofd nergens ter ruste leggen” (Matt. 8:20). In de hof van Gethsemané vraagt Hij zijn discipelen: “Blijf bij mij, en waak met mij” (Matt. 26:38). Nergens vinden





we bij hem een onderdrukking van zijn eigen gevoelsleven of iets van stoïcijnse ongevoeligheid. Hij was er zeker van, na 3 dagen weer op te staan, maar dat heeft hem niet verhinderd, in zijn menselijke ziel die diepe pijn en bitterheid te voelen en te doorworstelen.

### **Jezus' vriendelijkheid.**

Jezus' vriendelijkheid, die diep van binnen komt, heeft zijn hele gang op aarde gekenmerkt, en zijn verkondiging kleur en inhoud gegeven. Op een bruiloft bewijst

Jezus de eerste keer dat Hij een grote uitdelers van zegen en vreugde is in goede tijden (Joh. 2:11). Ook onder veel ellende behoudt Hij zijn zonnige natuur van stille en rustige diepe vreugde. Hij wekt in dat opzicht zoveel bewondering op, dat een vrouw uit de menigte hem toeroept: "Gelukkig de schoot die U gedragen heeft, en de borsten waaraan u gedronken heeft" (Luk. 11:27). Onvriendelijke mensen zouden niet gauw een dergelijke grote menigte achter zich aan krijgen. Ook Jezus' woordverkondiging is enerzijds

net zo serieus als die van Johannes de Doper en toch stelt hij het in vriendelijker bewoordingen voor: als een bruiloftsmaal, als een grote avondmaaltijd, als een schat in de akker, als een parel met grote waarde. De levens van Johannes en Jezus eindigen beiden met de marteldood, maar met dit verschil: Jezus wist het van te voren. Jezus vertelde geen flauwe kul of humor ten koste van anderen, er was geen spoor van zonde bij zijn vriendelijkheid. Hij was bijzonder gevoelig en stond open voor allerlei indrukken. Waarin toonde Hij geen bewogenheid, waar een ander mens dat wel had? Jezus kon bij alle huichelarij, verstoktheid en boosaardigheid die Hij tegenkwam, diep zuchten (Marc. 8:12) en op andere plaatsen in diepe woede ontsteken (Matt. 12:34, 23:13 vv). Jezus heeft niets van de gelijkmatige rust van Boeddha, die niets meer begeerde en niet meer boos kon worden, maar vooral niet meer lief kon hebben. Jezus' optreden heeft altijd iets verfrissends, Hij heeft een onuitputtelijk, diep hart en de rijkdom van zijn gevoelsleven is onuitputtelijk. Hij heeft gebeld (Luk. 10:21) en verdriet ervaren (Marc. 15:34) zoals niemand ooit heeft gehad. Een andere zijde van zijn persoonlijkheid is dat Hij voor iedereen open staat, niet gestrest is of gehaast en niets van onrust in hem heeft. Hij was altijd zichzelf, ook als Hij wist dat de oogst groot is (Matt. 9:37) en dat de nacht spoedig komt (Joh. 9:4). Hij was, zoals gezegd, begaan met het innigste medelijden (Matt. 9:36) maar in al die dingen is Hij niet gestrest of getraumatiseerd, maar bleef Hij volkomen zichzelf.

### **Tegenstellingen in een eenheid**

Wat in het karakter van Jezus bijzonder opvalt, is het aanwezig zijn van tegenstellingen. Jezus is open, mededeelzaam, klaagt zijn nood, laat zijn bezorgdheid zien en toont op levendige wijze zijn vreugde, er is niets geslotens aan zijn karakter. Op andere momenten is Hij weer eenzaam, op zichzelf, als Hij nachtenlang wakend en biddend doorbrengt. Jezus geeft blijk van een grote bezonnenheid en rust. Hij heeft een zacht karakter en is toch onvergelyklijk ernstig, een man vol heldenmoed met een zacht karakter. Hij heeft zich op de verzoening van de wereld gericht, en kan een gewone vrouw doordringend aanspreken, alsof zijn leven erom ging alleen deze ziel te winnen (Joh. 4:17 vv). Hij heeft steeds het grote voor ogen, maar zeker ook aandacht voor het kleine. Innerlijk en uiterlijk zijn bij hem één harmonieus geheel. Naast bijna rusteloze werkzaamheid staat stille vrede. Hij is een optimist en pessimist tegelijk. De wereld ligt in het boze, maar Hij heeft de wereld overwonnen. Hij heeft een grote visie, en toch houdt Hij zich

voornamelijk bezig met zijn elf discipelen. Hij is ver verheven boven de vooroordelen van het volk, maar beperkt zich niet-temin tot de grenzen van het volk (Matt. 15:24). Nationalisten rekenen Jezus tot de hunnen, maar dat doen internationaal gerichte groepen ook. Hij behoudt zijn waardigheid, terwijl Hij toch afdaalt naar een zondares (Luk. 7: 37 vv). Hij is in alle opzichten een man van het volk, toegankelijk voor iedereen, voor het roepen van een melaatse (Luk. 17:12 vv), het hulpgeroep van een bedelaar (Matt. 20:29 vv), iemand die op het geklets van een waterdraagster ingaat (Joh. 4:9 vv) en soms is Hij zo terughoudend dat Hij zelfs afstand neemt in een gesprek met een koning (Luk. 23:9). Zo eenvoudig als Hij is niemand, maar Hij is ook vol van diepe wijsheid. Soms is Hij 'broodnuchter', soms is Hij geweldig geestdriftig. Hij heeft een strijdbare natuur, maar toch brengt Hij een groot deel van zijn leven door aan 'ziekbedden'. Hij wordt door iedereen als een van de grootste denkers van de aarde beschouwd en toch geldt Hij als bijzonder daadkrachtig. Hij heeft zich nooit aan een vrouw verbonden, maar Hij was wel één van de eersten, die voor de rechten van de vrouw opkwam. Soms hanteert Hij een zweep om zijn woede te uiten, dan laat Hij weer de grootste schande over zich heen komen. Hij kan eisen stellen, die zelfs de discipelen doen verbleken, en soms een vrouw teder toespreken, terwijl iedereen haar veroordeelt (Joh. 8:10 vv). Vrijmoedig zegt Hij in Joh. 4:21: "Er komt een tijd, dat jullie noch op deze berg, noch in Jeruzalem de Vader kunnen aanbidden" en weer ergens anders (in Matt. 5:18) zegt Hij: "Zolang de hemel en aarde bestaan, blijft elke jota, elke tittel in de wet van kracht totdat alles gebeurd zal zijn". Hij kan in tegenstelling tot bijvoorbeeld Boeddha handelen



én werken, maar net zo goed lijden en toestaan. Hij doet de meest ongehoorde uitspraken (Matt. 10:37) en toch is Hij niet onhebbelijk. Hij is zo eenvoudig als een duif, maar ook zo voorzichtig als een slang. Hij wil de wereld voor zich winnen, maar kon de wereld ook verachten. Jezus geeft zich aan de mensen, maar dat gaat niet ten koste van zijn heilige persoonlijkheid. Soms toont Hij bereidheid om op het gevoelsleven van iemand in te gaan, en soms lijkt Hij zich in zichzelf terug te trekken. Individualisten en socialisten kunnen hem beiden citeren. De mens Jezus rust in God en kan tegelijk werken voor God. Hij is in alle opzichten beter dan anderen, maar zal daar nooit prat op gaan. Hij leeft onberispelijk maar brengt tegelijk tijd door met 'dronkaards' en 'veelvraters' (Matt. 11:19). Hij heeft nergens een grotere hekel aan dan aan de zonde, maar Hij is niet bang voor zondaren. Hij geniet van de goede dingen van de wereld, maar raakt er niet verslaafd aan. Hij voelt zich net zo gemakkelijk aan een rijke bruiloftsmaaltijd, als in gezelschap van sobere boetedoeners in de woestijn (Matt. 4:1 vv). Hij schenkt zijn liefde aan de geringste onder de mensen, maar ook aan de hooggeplaatste (Marc. 10:21). Hij heeft iets hoogs en gebiedends, maar ook door een zekere schroom wint Hij veel mensen. Aan de ene kant trekt Hij veel mensen op een bijzondere manier aan, aan de andere kant voelen zelfs zijn discipelen zich soms van hem vervreemd. Je vindt bij hem een diepte van denken, die zelfs bij de grootste mystici niet aanwezig is, en toch heeft Hij een open oog voor de wereld om zich heen, zoals bijvoorbeeld op de markt spelende kinderen (Matt. 11:16). Hij stroomt over van liefde terwijl Hij zich toch verre houdt van manipulatie of

geestelijk exhibitionisme. Op een wonderlijke manier vullen Jezus' werkzaamheid en vatbaarheid voor indrukken elkaar aan, net als zijn bescheidenheid. Hij is ervan overtuigd dat zijn bestaan en zijn werk de voleinding van de wereld brengt, terwijl Hij tegelijkertijd nederig van hart blijft (Matt. 11:29). Edelman van zinnen zoals koningen betaamt en tegelijkertijd eenvoudig zoals een boerenknecht. Hij maakt geen verschil in rassen. Hij is Jood, de Samaritaanse vrouw herkent hem direct als zodanig, (Joh. 4:9) en tegelijkertijd heeft Hij contact met niet-Joden. Hij is een 'oosterling' in zijn beeldspraak, maar tegelijkertijd ook een 'westerling' in zijn logisch denken. De rust van een oosters mens, maar ook de drukte van een westerling. In zijn rustige levenswijsheid is Hij een voorbeeld voor Germaanse volken, en in zijn hartstochtelijke strijd voor het ware een goed voorbeeld voor Romaanse volken. In al deze dingen vormt Hij een eenheid. Hij is de ideale mens in alle verscheidenheid en eenheid. Jezus was vaak vurig van geest, maar kwam ook weer snel tot rust (synchronisatie). Bij hem komt de harmoniserende tegenstelling van rijkdom in eenheid in zijn persoonlijkheid naar voren. In zijn volmaakte zielsrust is Hij nooit veranderd. Hij is ook aan het einde van zijn leven nooit somber, verbittert of verhard geworden.

In het volgende, tweede, deel willen we stilstaan bij Jezus' talenten en in het derde deel bij zijn vreugde en vertrouwen op God.

*Gerard Feller*  
(Fragmenten uit: 'De Christus der Schriften, de Here der Heerlijkheid' geschreven door Otto Borchert, 1924)





# Afstraling van Gods heerlijkheid

Het centrale thema in de artikelen van dit Promise-nummer is: de afstraling van Gods heerlijkheid. De schrijver van de Hebreeënbrieff verwoordt het zo:

“Op velerlei wijzen en langs velerlei wegen heeft God in het verleden tot onze voorouders gesproken door de profeten, maar nu de tijd ten einde loopt heeft Hij tot ons gesproken door Zijn Zoon, die Hij heeft aangewezen als enig erfgenaam en door wie Hij de wereld geschapen heeft. In Hem schittert Gods luister, Hij is Zijn evenbeeld, Hij schraagt de schepping met Zijn machtig woord.....” (Hebr. 1: 1-3 a, NBV)

Jezus is de afdruk van het wezen van God (NBG). Hier wordt het beeld gebruikt van een zegel. De zegel en zijn afdruk passen volkomen. Jezus, als volkomen mens en volkomen God, straalt de heerlijkheid van God uit. “Wie Mij gezien heeft, heeft de Vader gezien”. Wie de Vader wil zien, zie dus op Jezus. In het artikel over de persoonlijkheid van Jezus willen we een glimp van die fenomenale persoonlijkheid laten zien. We moeten ons geen beeld van God maken zoals in het artikel over aandachtstraining gebeurt, waarin we in onszelf moeten keren en onszelf als God of een deel van God moeten zien. Maar we mogen ons met hulp van de Heilige Geest en het Woord van God, verdiepen in het leven en de persoon van Jezus, omdat dat de weg is, waarin God kenbaar maakt, wie Hij is en wie wij in Hem mogen zijn. God heeft Zijn eniggeboren Zoon gegeven, door Zijn grote liefde, omdat Hij wil dat de wereld niet verloren gaat. Jezus Christus straalt Gods liefdeslicht de wereld in. En dat mag in ons en door ons óók zichtbaar worden. In het artikel ‘Leven als kinderen van de Koning’ kunt u daarover lezen. Gods wezen is onder andere: vrede, blijdschap en rechtvaardigheid als een eenheid ineengesmeed. Het aangezicht van Christus heeft dit karakter dit betekent letterlijk ingegrift). Niets is mooier aan u als er iets van de afdruk van Gods wezen door het leven met Christus in u komt. Daarvoor is het nodig dat we mediteren met Jezus alleen (zie het betreffende artikel) zodat we ons voortdurend openstellen voor Hem en door zijn Heilige Geest gericht zijn op Hem, de voleinder van ons geloof. Steeds toetreden tot de troon der genade, voor Zijn aangezicht. Niets is er mooier dan de uitstraling van Zijn leven in ons leven. Zo heeft Mozes’ gezicht geblonken na een ontmoeting met Hem, zo heeft Stefanus gezicht Christus weerspiegeld en zo worden Zijn liefde, blijdschap en rechtvaardigheid dagelijks in vele broeders en zusters weerspiegeld. Wilt u ook voor ons bidden dat ook dit blad iets mag weerspiegelen van de genade, de wijsheid en de vreugde van God?

Gerard Feller

## Colofon

Het blad “Promise” is een uitgave van stichting Promise en verschijnt 4 maal per jaar.

Het doel van de stichting is de verkondiging van het evangelie van Jezus Christus.

De stichting tracht dit doel te bereiken door:

- Het toetsen van allerlei maatschappelijke en geestelijke stromingen en denkwijzen, vooral op medisch en sociaal gebied aan het Woord van God, de Bijbel.
- Het publiceren via het blad Promise” van geschriften en of bijbelstudies met bovengenoemd doel, dit tevens via audiovisuele middelen aan een zo breed mogelijk publiek.

De stichting is interkerkelijk en heeft als grondslag, zich daarbij alleen te laten leiden door de Bijbel, waarvan ze gelooft dat dit het geïnspireerde Woord van God is en alleen onfeilbaar gezag heeft.

We geloven dat God deze wereld zo lief heeft, dat Hij zijn Zoon gegeven heeft om onze straf op de zonde te dragen, opdat wij, indien we in Hem geloven eeuwig met Hem mogen leven en ook nu dagelijks Zijn aanwezigheid mogen ervaren. Door middel van diverse activiteiten van de stichting willen we deze boodschap uitdragen

## Redactie

Gerard en Coby Feller, Oudewater  
drs. W.J. Pijnacker Hordijk, Delft

## Comité van aanbeveling

Ds. Orlando Bottenbley  
Drs Martie Dieperink  
Drs Bert Dorenbos  
Drs MartienJan de Haan  
Prof. dr. Ir. Henk Jochemsen  
Dhr. Hans L.J. Keijzer  
Prof.dr. Martjan Paul  
Drs Chr. Steyn  
Dhr. Teun Stortenbeker  
Dhr Feike ter Velde  
Ds dr. Paul J. Visser  
Drs Jef de Vriese (België)  
Drs Téó v.d. Weele  
Dr. Jim Wilder (U.S.A.)

De verantwoordelijkheid voor de inhoud van de artikelen is voor de auteur en/of de redactie

## Vormgeving

www.DUO-ontwerp.nl

## Druk

UnitedGraphics, Zoetermeer

ISSN: 1383-0295

verschijnt 4x per jaar

Abonnement: minimaal €10,- per jaargang

## St.Promise

Lange Burchwal 80  
3421 SM Oudewater  
Tel. 0348 - 563359  
Fax. 0348 - 563968  
e-mail: info@stichting-promise.nl  
internetpagina: www.stichting-promise.nl  
Rabobank: 39.16.83.071  
Postbank: 4906197

## Voor België:

jaarrekening abonnement minimaal €10,-  
Belg.Post.Rek.Nr. 000.16.92.998-57  
St.Promise  
Lange Burchwal 80  
3421 SM Oudewater, Holland

Losse nummer €2,50



9 771383 029001