

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

«En Hij, de Here des vredes, geve u de vrede, voortdurend, in elk opzicht.»
(2 Tess. 3:16).

Twee schilders werden eens gevraagd om hun idee van vrede te illustreren. Eén van hen schilderde een eenzaam meer, met kalm water en rustige bergen op de achtergrond. Voor deze man was vrede stilte, kalmte, een plek waar niets de rust verstoort. De andere tekende een waterval, het water viel met kracht en daar, verborgen in de vertakking van een fragiele berk, bespat door het water, een kleine vogel met zijn nest. Zijn idee van vrede was een veilige plek te midden van een ruisende waterval.

Met welke van de twee schilderijen herken je jezelf meer? Wat is jouw idee van vrede? Zeker, de Heer, als een goede Herder, wil dat we genieten van «grazige weiden en rustige wateren» (Ps. 23:2), maar het beeld van de waterval en het vogelnest illustreert beter het Bijbelse idee van vrede. **De vrede van Christus is niet in de eerste plaats rust, maar veiligheid.** Het wordt niet gekenmerkt door *de afwezigheid van gevaar*, maar door *de aanwezigheid van Christus* in de turbulentie van de waterval. Het is niet zozeer een emotie als wel een positie. De fragiele maar veilige positie van de vogel in de vertakking van de berk, zelfs midden in onstuimig water, weerspiegelt de vrede van Christus beter dan het stille meer.

«In vrede kan ik mij te ruste begeven en aanstonds inslapen, want Gij alleen, o Here, doet mij veilig wonen» (Ps. 4:9). David schreef deze woorden te midden van zeer moeilijke persoonlijke omstandigheden, misschien wel de moeilijkste tijd van zijn leven. Absalom, zijn zoon, zat hem achterna om hem te doden. Bestaat er een moeilikere ervaring voor een vader? Die avond echter, toen hij naar bed ging, was hij ervan overtuigd: «Ik ga rustig slapen». De waterval brulde luid, het water dreigde, maar hij voelde zich veilig, hij had vrede.

De vrede van Jezus is een staat van veiligheid die voortkomt uit een positie, en zich uit in een levensstijl, «*veilig wonen*». Het is «niet gelijk de wereld die geeft» (Joh. 14:27). De vrede die de wereld zoekt is de gouden vijver, de afwezigheid van problemen; ook al is het legitiem, het heeft een egocentrisch en hedonistisch tintje.

Vrede hebben gaat daarom verder dan rust en kalmte. Als ons idee van vrede alleen het stille meer is, dan zullen de problemen van het leven -het water van de waterval- het gemakkelijk verdrinken. De vrede van Jezus is, zoals we later zullen zien, veel positiever, steviger en verstrekkender.

Laten we in detail bekijken hoe de vrede van Christus eruit ziet. Onze basis is Filippenzen 4:4-9, één van de meest bemoedigende en opbouwende teksten in het Nieuwe Testament:

«Verblijdt u in de Here te allen tijde!... Weest in geen ding bezorgd, maar laten bij alles uw wensen door gebed en smeking met dankzegging bekend worden bij God. En de vrede Gods, die alle verstand te boven gaat, zal uw harten en uw gedachten behoeden in Christus Jezus» (Fil. 4:4-9).

Vrede heeft een bovennatuurlijke dimensie die van God komt. Het is inderdaad de vrucht van de Heilige Geest, maar we moeten ook iets van onze kant doen. Om deze reden gebruikt de apostel de gebiedende werkwoordsvorm om de **vijf stappen op de weg naar vrede** te beschrijven:

- «Verblijdt u in de Here te allen tijde!» (Fil. 4:4)
- «Uw vriendelijkheid zij alle mensen bekend» (Fil. 4:5)
- «Weest in geen ding bezorgd» (Fil. 4:6)
- «Laat bij alles uw wensen bekend worden bij God» (Fil. 4:6)
- «Al wat waar, al wat waardig is... bedenkt dat» (Fil. 4:8)

1. Blijdschap (vreugde), de deur naar vrede

«Verblijdt u in de Here te allen tijde! Wederom zal ik zeggen: Verblijdt u!» (Fil. 4:4).

Vrede heeft een deur: «Verblijdt u in de Here te allen tijde!». Dit begin is zo belangrijk dat Paulus het herhaalt: «Wederom zal ik zeggen: Verblijdt u!». De eerste stap is de sleutel die de deur voor ons opent. Wat een geweldige entree!

De nadruk van de apostel is niet toevallig. Vrede en blijdschap vormen een onlosmakelijk geheel. Er zijn enkele “goddelijke paren” van woorden in de Bijbel: gerechtigheid en vrede, barmhartigheid en waarheid, enz. Hier hebben we één van deze goddelijke paren: blijdschap en vrede gaan samen. In dezelfde volgorde verschijnen ze als onderdeel van de vrucht van de Geest. «Liefde, blijdschap, vrede...» (Gal. 5:22).

Vrede wordt voorafgegaan en omlijst door een dubbele portie blijdschap. Het is de blijdschap (vreugde) die boven de omstandigheden stijgt omdat het dieper is dan louter een gevoel van blijheid. Laten we niet vergeten dat Paulus schrijft vanuit een gevangenis in Rome en het risico loopt te overlijden. Zoals de auteur Norman Wright zegt: «blijdschap (vreugde) in je leven is een keuze».

2. Vriendelijkheid, zichtbare uitdrukking van vrede

«Uw vriendelijkheid zij alle mensen bekend» (Fil. 4:5).

Als vreugde de “deur van vrede” is, is vriendelijkheid “het gezicht van vrede”, het is de zichtbare uitdrukking ervan (niet de enige). Als we eenmaal door de deur zijn binnengekomen, gekleed met vreugde, kunnen we het pad gaan bewandelen.

De tweede stap is het cultiveren van vriendelijkheid. Het oorspronkelijke woord is zeer rijk aan nuances en kan *zachtheid*, *goedheid*, *hartelijkheid*, *matigheid* betekenen. Vrede is niet alleen een innerlijke staat, iets voor mij, maar ook voor anderen, het straalt naar buiten. Het heeft een relationele, sociale dimensie. Als ik vrede heb en in vrede leef, behandel ik anderen met vriendelijkheid, hartelijkheid en zachtheid. Dus de manier waarop ik anderen behandel is een bewijs van mijn innerlijke vrede. Omgekeerd gebeurt hetzelfde: anderen op een ruwe, harde manier behandelen is een uiting van gebrek aan vrede. Vriendelijkheid is als een thermometer van onze vrede.

Er zijn twee aspecten in de vermaning van de apostel die onze aandacht vereisen. Ten eerste omvat het iedereen: «met **alle** mensen» (Rom. 12:17). Er kunnen geen uitzonderingen zijn. Er is geen waarde in het tonen van vriendelijkheid jegens degenen die we aardig vinden, onze vrienden. Het idee lijkt een echo van de woorden van Jezus over liefde: «Hieraan zullen allen weten, dat gij discipelen van Mij zijt, indien gij liefde hebt onder elkander» (Joh. 13:35).

Ten tweede is Paul erg realistisch. Hij zegt niet “*heb vrede met iedereen...*”, maar «uw vriendelijkheid zij alle mensen bekend». Hij wist heel goed dat het onmogelijk is om met alle mensen in vrede te leven. Hij maakte dit idee heel expliciet in Romeinen 12:18: «Houdt zo mogelijk, voor zover het van u afhangt, vrede met alle mensen». Dit vleugje realisme hebben we zeker nodig. Het is niet mogelijk om met alle mensen vrede te hebben, maar het is wel mogelijk om iedereen vriendelijk te behandelen.

Vriendelijkheid is tegenwoordig echter niet in de mode. Soms wordt het zelfs belachelijk gemaakt, bespot, in een gepolariseerde wereld waar grofheid vaak meer wordt gewaardeerd dan vriendelijkheid. Dit zijn slechte tijden voor degenen die aardig willen zijn. Als je ernaar streeft een aardig, zorgzaam, gematigd persoon te zijn, kun je ervan worden beschuldigd “zwak te zijn”. Wij als christenen zijn geroepen om stroomopwaarts te zwemmen.

Vriendelijkheid, goedheid, zachtmoedigheid vormen *een diep besef van christelijke hoffelijkheid* dat een uitdrukking is van volwassenheid en kracht, heiligheid en godsvrucht. Deze goddelijke hoffelijkheid, die in ons wordt gevormd door de Heilige Geest, is zo belangrijk dat het één van de vereisten is van kerkleiders (de oudste moet “vriendelijk” zijn, 1 Tim. 3:3), evenals van alle gelovigen (1 Petr. 3:4).

Daarom is **het eerste obstakel** voor vrede de afwezigheid van vriendelijkheid, de grofheid die wordt uitgedrukt in **een geest van permanent conflict**. Het leven van Jezus toont ons vriendelijkheid, goedheid, zachtmoedigheid. Zijn incidentele disputen en schijnbare hardheid met schriftgeleerden en Farizeeën waren gerechtvaardigd, zelfs noodzakelijk. Er is een tijd en een moment voor dispuut, maar dit is niet ons karakter of onze manier van leven. De gelovige is geroepen om een agent van vrede te zijn, omdat God een God van vrede is. Ons meest oprechte DNA leidt ons naar zachtmoedigheid, niet naar conflict, maar naar «vrede met allen» (Heb. 12:14). Ja, een leven vol vrede straalt zachtheid, vriendelijkheid, goedheid, hoffelijkheid uit.

3. De angst die vrede dooft

«Weest in geen ding bezorgd» (Fil. 4:6).

Paulus geeft ons de derde stap naar vrede op een negatieve manier, iets om te vermijden. In het originele Grieks spreekt dit vers over de negatieve zin van bezorgd zijn, op een angstige wijze. En dat is een groot obstakel op weg naar innerlijke vrede, daarom gebruikt de apostel opnieuw een absolute term: «geen ding».

We moeten goed begrijpen wat “bezorgd zijn” betekent, anders kan het verwarring en schuldgevoelens veroorzaken. Veel christenen zijn overweldigd omdat ze “angstig zijn” verwarren met “piekeren”. Laten we het verschil zien.

Angstig zijn is *een reactie*, het komt automatisch naar boven als een natuurlijke reflex en het maakt deel uit van onze persoonlijkheid, voor een groot deel gerelateerd aan ons temperament. Het heeft een genetische basis. We noemen het **temperamentvolle angst** of angstig karakter. Mensen met dit probleem zijn zich er terdege van bewust, ze hebben er spijt van en zouden graag anders willen reageren. Ze vechten tegen hun angst. Hun vertrouwen is in de Heer, maar ze kunnen deze spontane reacties van angst en bange verwachting niet vermijden. God is niet beledigd door dit soort angst; Hij begrijpt het en berispt ons niet omdat we een angstig karakter hebben.

De psalmist zelf roept uit: «Ten dage dat ik vrees, vertrouw ik op U» (Ps. 56:4). Vrees (angst) en vertrouwen bestaan naast elkaar in het hart van de psalmist. Er is een soort natuurlijke angst die ons zelfs helpt om gevaren beter het hoofd te bieden. Het is duidelijk dat angstig zijn geen geestelijk probleem is en op zichzelf ook geen zonde is.

Piekeren daarentegen is geen reactie, het is *een houding*, het komt niet zozeer voort uit onze genen (temperament) als wel uit ons hart. We noemen het **existentiële angst** of vitale angst. Het is een houding van extreem bezorgd zijn, verontrust zijn, overweldigd tot op het punt van hevige onrust. Het is de angstige zorg dat de essentiële dingen van het leven, zoals voedsel, gezondheid of kleding,

zullen ontbreken, zoals Jezus waarschuwde: «Daarom zeg Ik u: Weest niet bezorgd over uw leven, wat gij zult eten [of drinken]...» (Mat. 6:25-34).

In tegenstelling tot het angstige karakter, kan het een zonde worden omdat het een zaadje van wantrouwen bevat. Als dit zaad groeit, maakt het God klein. Het is het gebrek aan vertrouwen dat het volk Israël toonde in de woestijn, een houding die niet alleen Mozes maar ook God op verschillende momenten enorm irriteerde. De mensen vergaten God's trouw die Hij hen in het verleden had betoond. Dit geestelijk geheugenverlies is een zonde omdat het tot klagen leidt en de Almachtige God heel klein maakt. Ze luisterden niet naar Gods wijze raad: «Vertrouw op de HERE met uw ganse hart en steun op uw eigen inzicht niet» (Spr. 3:5).

Dit vertrouwen «*met uw ganse hart*» komt op drie manieren tot uiting:

- Vertrouw op Gods **voorzienigheid**: *God ziet.*
- Vertrouw op Gods **voorziening**: *God voorziet.*
- En vertrouw op Gods **bescherming**: *God bewaart mij.*

Dr. Pablo Martínez

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

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

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