

HOOFDSTUK 31

STRESSMANAGEMENT OP GODS MANIER

Stress heeft een ongelooflijk schadelijke invloed op de gezondheid! Volgens sommige auteurs vindt negentig procent van alle ziekten zijn oorsprong in stress en angst.*

Een sarcastische stem klonk boven het rumoer van de menigte uit, die de lesstof bespote. Ze kwam nu al dagenlang elke dag en haar invloed begon een negatieve impact te hebben op de publieke opinie.

Het was een week vol ingrijpende levensgebeurtenissen en stressvolle gebeurtenissen. Een minder sterke man zou onder de druk bezwijken zijn. Nog voor het einde van de dag zouden ze een confrontatie met demonen hebben, een aanvaring met de autoriteiten, een levensbedreigende fysieke mishandeling ondergaan, in de schandpaal worden gezet en een grote natuurramp meemaken – een aardbeving die het gebouw boven hun hoofden zou verwoesten! Toch was Paulus vredig, en dat was te zien. (zie Handelingen 16:16-34).

Overall waar ze probeerden met mensen over Jezus te praten, werd ze gevolgd door een spiritistische vrouw die met een spottende, sarcastische stem riep: "Deze mannen zijn dienaren van de Allerhoogste God! Zij verkondigen hoe je gered kunt worden!" Wat een stress. Heb je ooit iemand gehad die je achtervolgde en waarvan je wou dat je hem van je af kon schudden?

Als vrome Jood met een gedegen religieuze opvoeding was hij opgegroeid in een opvallend niet-Joodse stad, Tarsus. Hij stond voor zijn overtuigingen en zette zich met hart en ziel, verstand en kracht in voor alles wat hij deed. Paulus had alle reden om gestrest te zijn; hij was een zeer gedreven man – een beetje een streber. Ik weet niet waarom, maar zijn moeder had hem

de naam van de eerste koning van Israël gegeven, "Saul".

Na een paar dagen begon deze vrouw Paulus op de zenuwen te werken. Hij keek haar recht in de ogen en zei: "In de naam van Jezus Christus gebied ik u uit haar te gaan." En een demon ging uit haar.

Dit maakte haar managers woedend. Heb je ooit iemands winstgevendheid in de weg gestaan? Ze hadden haar mediumschap en waarzeggerij gecommercialiseerd. Deze inmenging in hun commerciële activiteiten maakte hen zo kwaad dat ze Paulus letterlijk naar de raad sleepten. Als gevolg daarvan werden Paulus en Silas zwaar mishandeld door de overheid en belandden ze vastgebonden aan een smerige schandpaal in een smerige gevangenis. Wat oneerlijk, zo iets hoorde Romeinse burgers niet te overkomen.

Loof de Heer! Hun stemmen overstemden het gemopper van de gevangenen met een zoete melodie. De cipier was onder de indruk.

Hoe konden ze zingen? Het was een vreselijke week geweest. De vrouw had hen last bezorgd. De magistraten hadden hen geslagen. Ze zaten in een smerige gevangenis.

Die nacht sloeg het noodlot toe. De grond beefde door een zware aardbeving. De gevangenis werd verwoest. De gevangenebewaarder voelde nu de ultieme stress. Wat zou hij doen als de overheid hem beschuldigde van nalatigheid en het verlies van gevangenen? Ze zouden hem vernederen en executeren.

Het leven van Paulus was nog veel meer in gevaar dan dat van de gevangenebewaarder! Hoe heeft hij het zo goed volgehouden? Welk advies heeft hij voor ons?

“Want God heeft ons niet gegeven een geest van vreesachtigheid, maar van kracht en liefde en bezonnenheid. Schaam u dan niet voor het getuigenis van onze Heere, en ook niet voor mij, Zijn gevangene, maar lijd *met mij* verdrukking om het Evangelie, overeenkomstig de kracht van God. Hij heeft ons zalig gemaakt en geroepen met een heilige roeping, niet overeenkomstig onze werken, maar overeenkomstig Zijn eigen voornemen en genade, die ons gegeven is in Christus Jezus vóór de tijden der eeuwen, maar nu is geopenbaard door de verschijning van onze Zaligmaker, Jezus Christus, Die de dood tenietgedaan heeft, en het leven en de onvergankelijkheid aan het licht gebracht door het Evangelie, waarvoor ik aangesteld ben als prediker, apostel en leraar van de heidenen. Daarom onderga ik ook deze dingen. Maar ik schaam mij niet, want ik weet Wie ik geloofd heb, en ik ben *ervan* overtuigd dat Hij bij machte is mijn pand, bij *Hem* weggelegd, te bewaren tot die dag. Houd *u aan* het voorbeeld van de gezonde woorden, die u van mij gehoord hebt, in geloof en liefde, die in Christus Jezus *zijn*.” 2 Timoteüs 1:7-13 (HSV)

De stress werd te groot en de gevangenenbewaarder probeerde een geweldadige zelfmoord te plegen. Om gezichtsverlies te voorkomen en niet gemarteld te worden tot de dood, besloot de gevangenenbewaarder een einde aan zijn leven te maken voordat de overheid hem kon vervolgen. Net toen hij zichzelf met zijn eigen zwaard wilde doorsteken, riep Paulus hem toe: "Pleeg geen zelfmoord, we zijn er allemaal nog."

Ik sta versteld van het volgende deel van het verhaal.

“Toen riep hij om licht, sprong naar binnen, kwam bevend en viel voor Paulus en Silas neer. Hij bracht hen naar buiten en zei: Heren, wat moet ik doen om gered te worden? (sozo : gered of genezen)” Handelingen 16:29-30.

Wie zijn de christenen in dit verhaal en hoe voelen ze zich te midden van al hun beproevingen? Wie is de heiden in dit verhaal en hoe voelt hij zich? Zijn wij heidenen of christenen in onze reactie op stress? Wat zag de gevangenenbewaarder in Paulus en Silas dat hijzelf niet had en zo graag wilde hebben? Waarvan vroeg hij verlossing of genezing? Vrijheid van de stress en zorgen van de zonde, vrijheid van de angst voor de dood!

Ben je ooit bang geweest voor de dood?

“Omdat de kinderen deel hebben aan vlees en bloed, heeft Hijzelf ook deel gehad aan hetzelfde, opdat Hij door de dood hem zou vernietigen die de macht over de dood had, namelijk de duivel, en hen zou bevrijden die hun hele leven lang door vrees voor de dood in slavernij waren.” Hebreëen 2:14-15.

Wat was Paulus oplossing? Antidepressiva? Maandenlange psychoanalyse? Angstremmende medicatie? Een diagnose van fibromyalgie, MS of de ziekte van Crohn en frequente doktersbezoeken? Ademhalingsoefeningen? Transcendente meditatie? Cognitieve gedragstherapie?

“En zij verkondigden hem het woord van de HEER, en ook allen die in zijn huis waren. En hij nam hen nog in hetzelfde uur van de nacht mee, waste hun wonden en werd gedoopt, hij en al de zijnen, terstond. En toen hij hen in zijn huis had gebracht, zette hij hun eten voor en verheugde zich, omdat hij met heel zijn huis in God geloofde.” Handelingen 16:32-34.

Is de gevangenenbewaarder nu ook blij? Jazeker! Wat heeft Paulus hun geleerd?

“Ik ben met Christus gekruisigd, maar ik leef; niet ik, maar Christus leeft in mij. En het leven dat ik nu in het vlees leid, leid ik door het geloof in de

Zoon van God, die mij liefhad en Zichzelf voor mij heeft overgegeven." Galaten 2:20.

"Ik sterf dagelijks." 1 Korintiërs 15:31.

Waarom werkte dit voor Paulus om met stress om te gaan?

"Wie Christus op Zijn woord gelooft en zijn ziel aan Zijn hoede toevertrouwt, zijn leven aan Zijn leiding toevertrouwt, zal vrede en rust vinden. Niets in de wereld kan hen verdrietig maken wanneer Jezus hen blij maakt door Zijn aanwezigheid. In volkomen overgave is er volkomen rust. De Heer zegt: 'U zult hem in volkomen vrede bewaren, wiens gedachten op U gericht zijn, omdat hij op U vertrouwt.' Jesaja 26:3. Ons leven lijkt misschien een wirwar, maar als we ons overgeven aan de wijze Meester, zal Hij het levenspatroon en het karakter voortbrengen dat tot Zijn eigen glorie strekt. En dat karakter dat de glorie – het karakter – van Christus uitdrukt, zal worden opgenomen in het Paradijs van God. Een vernieuwd geslacht zal met Hem in witte gewaden wandelen, want zij zijn het waardig." {Het Verlangen der Eeuwen, p. 331}

Hoe leert Jezus ons omgaan met stress en afwijzing?

"Zalig bent u wanneer de mensen u haten, u uit hun gemeenschap verstoten, u beschimpen en uw naam als kwaad bestempelen, omwille van de Mensenzoon. Wees blij op die dag en spring van vreugde, want zie, uw beloning is groot in de hemel; want zo hebben hun voorvaders ook met de profeten gehandeld." Lucas 6:22-23.

Hoe ging Jezus om met persoonlijke stress en afwijzing?

"Want hiertoe bent u geroepen: omdat Christus ook voor ons geleden heeft, en ons een voorbeeld heeft gegeven, opdat u zijn voetstappen zou volgen. Hij die geen zonde deed en geen bedrog in zijn mond had. Hij die, toen hij beledigd werd, niet terugbeledigde, toen hij leed, niet dreigde, maar zich overgaf aan Hem die rechtvaardig oordeelt." 1 Petrus 2:21-23.

Jezus wist dat alles wat er gebeurde onder Gods toezicht stond.

Jezus antwoordde: " Jij " U zou geen enkele macht over mij hebben gehad, tenzij die u van boven was gegeven. Daarom heeft hij die mij aan u heeft uitgeleverd de grootste zonde begaan." Johannes 19:11.

"De aanwezigheid van de Vader omringde Christus, en niets overkwam Hem dan wat de oneindige liefde toeliet tot zegen van de wereld. Hierin lag Zijn bron van troost, en dat is het ook voor ons. Wie vervuld is met de Geest van Christus, blijft in Christus. De slag die op hem gericht is, treft de Heiland, die hem omringt met Zijn aanwezigheid. Alles wat hem overkomt, komt van Christus. Hij hoeft zich niet tegen het kwaad te verzetten, want Christus is zijn bescherming . Niets kan hem raken zonder de toestemming van onze Heer, en 'alles' wat toegestaan is, 'werkt mee ten goede voor hen die God liefhebben.' Romeinen 8:28." {Gedachten van de Berg der Zaligsprekingen, blz. 71}

Waarom kreeg Paulus na al dit trauma geen posttraumatische stressstoornis (PTSS)?

Heb je wel eens gehoord van "Kleingelovige" uit Pilgrims Progress? Hij wordt in de allegorie beroofd door drie bandieten. Hoewel hij er met zijn leven en zijn religieuze ervaring vanaf komt, brengt hij de rest van zijn dagen door met het

betreuren van zijn verliezen en het vertellen aan iedereen over de tragedie die hij in het verleden heeft meegemaakt. We moeten ons afvragen: zijn wij van weinig geloof?

Hoe is Paulus dan aan PTSS ontsnapt?

“Broeders, ik beschouw mezelf niet als iemand die het al bereikt heeft; maar één ding doe ik: ik vergeet wat achter me ligt en strek me uit naar wat voor me ligt, en ik jaag naar het doel, naar de prijs van de hoge roeping van God in Christus Jezus. Laten wij daarom, allen die volmaakt zijn, zo gezind zijn; en als u in enig opzicht anders gezind bent, zal God u dat openbaren.” Filippienzen 3:13-15.

Gezien het werk van Christus dat voor hem lag, legde Paulus de zaken die achter hem lagen, terzijde.

Heeft Paulus nog meer advies over hoe je dit in de praktijk kunt brengen, namelijk "vergeten wat achter je ligt"?

“Laten wij daarom de beginselen van de leer van Christus achter ons laten en verdergaan naar de volmaaktheid, zonder opnieuw het fundament te leggen van bekering van dode werken en van geloof in God,” Hebréeën 6:1.

En wat vindt Jezus van het verleden?

“En hij zei tegen een ander: Volg mij. Maar die zei: Heer, laat mij eerst mijn vader begraven. Jezus zei tegen hem: Laat de doden hun doden begraven, maar ga jij heen en verkondig het koninkrijk van God. En een ander zei ook: Heer, ik zal u volgen, maar laat mij eerst afscheid nemen van hen die bij mij thuis zijn. En Jezus zei tegen hem: Niemand die de hand aan de ploeg slaat en achteromkijkt, is geschikt voor het koninkrijk van God.” Lucas 9:59-62.

De evangelische ploeg, dienstbaarheid aan anderen, is een sleutel tot stressbeheersing. Jesaja helpt bij het verduidelijken van dit concept.

“Laat de goddeloze zijn weg verlaten, en de onrechtvaardige zijn gedachten; en laat hij zich tot de HEER wenden, dan zal Hij hem genade bewijzen; en tot onze God, want Hij zal hem ruimschoots vergeven. Want mijn gedachten zijn niet uw gedachten, en mijn wegen zijn niet uw wegen, zegt de HEER.” Jesaja 55:7-8.

Kan ik mijn onrechtvaardige gedachten werkelijk "verlaten"?

“Want hoewel wij in het vlees wandelen, voeren wij geen strijd naar het vlees. (Want de wapens waarmee wij strijden zijn niet vleselijk, maar krachtig door God tot het neerhalen van bolwerken;) Wij werpen eigenzinnige ideeën en alles wat zich verheft tegen de kennis van God neer, en brengen elke gedachte in gevangenschap tot gehoorzaamheid aan Christus;” 2 Korintiërs 10:3-5.

Heb ik een handleiding die me leert welke gedachten ik het beste in mijn hoofd kan houden als wapen tegen PTSS?

“En de vrede van God, die alle begrip te boven gaat, zal uw harten en gedachten bewaren in Christus Jezus. Ten slotte, broeders, al wat waar is, al wat eerlijk is, al wat rechtvaardig is, al wat rein is, al wat lieflijk is, al wat een goede naam heeft, als er enige deugd is en als er enige lof is, denk daaraan. Wat u van mij hebt geleerd, ontvangen, gehoord en gezien, doe dat, en de God van de vrede zal met u zijn.” Filippienzen 4:7-9.

De verlamde man van Bethesda kreeg van Jezus de opdracht niet meer te zondigen, anders zou hem iets ergers overkomen. Hoe kan een verlamde man zondigen? Ik denk dat zijn gedachten bescherming nodig hadden.

Hoe kun je voorkomen dat je achteromkijkt als je je hebt toegewijd aan de ploeg van het evangelie? Paulus heeft het antwoord:

“Of zegt Hij dit alles omwille van ons? Voor ons is dit ongetwijfeld geschreven, opdat de ploeger in hoop zou ploegen en de dorser in hoop deel zou hebben aan die hoop.” 1 Korintiërs 9:10.

“Het evangelie is een wonderbaarlijke vereenvoudiger van de problemen van het leven. Als we de leer ervan ter harte nemen, zou het veel raadsels ophelderen en ons behoeden voor veel dwalingen. Het leert ons dingen op hun ware waarde te schatten en de meeste moeite te steken in de dingen die het meest waardevol zijn – de dingen die zullen blijven bestaan.” {De Dienst van Genezing, blz. 363}

Gaat de apostel Petrus op dit onderwerp in?

“Daarom moeten zij die lijden overeenkomstig de wil van God, de bewaring van hun ziel aan Hem toevertrouwen door goede daden te verrichten, als aan een trouwe Schepper.” 1 Petrus 4:19.

Geloof het of niet, dit middel heeft een bijna universele werking!

“Het plezier om anderen goed te doen, geeft een gevoel van voldoening dat door de zenuwen flitst, de bloedsomloop versnelt en de geestelijke en lichamelijke gezondheid bevordert.” {Testimonies for the Church, Volume 4, p. 56.2}

Net als Jezus:

“Hij werd beschimpt, maar schold niet terug; hij leed, maar dreigde niet, maar vertrouwde zich toe aan Hem die rechtvaardig oordeelt .” 1 Petrus 2:23.

We moeten onze levenswandel toevertrouwen aan Jezus, de auteur en voltooiër van ons geloof.

“Laten wij onze ogen gericht houden op Jezus, de auteur en volbrenger van ons geloof, die, omwille van de vreugde die Hem wachtte, het kruis heeft verdragen, de schande heeft veracht en nu aan de rechterhand van Gods troon zit.” Hebreëën 12:2.

De grootste bron van onze stress komt voort uit onze verwachtingen en de meningen van anderen die we belangrijk vinden.

“Er zijn velen wier harten gebukt gaan onder een last van zorgen, omdat zij ernaar streven de normen van de wereld te bereiken. Zij hebben de dienstbaarheid aan de wereld aanvaard, de moeilijkheden ervan geaccepteerd en de gebruiken ervan overgenomen. Zo wordt hun karakter aangetast en hun leven tot een last gemaakt. Om ambitie en wereldse verlangens te bevredigen, kwetsen zij hun geweten en leggen zij zichzelf een extra last van wroeging op de hals. De voortdurende zorgen putten de levenskracht uit. Onze Heer wil dat zij dit juk van slavernij afleggen. Hij nodigt hen uit Zijn juk te aanvaarden; Hij zegt: ‘Mijn juk is zacht en Mijn last is licht.’ Hij gebiedt hen eerst het koninkrijk van God en Zijn gerechtigheid te zoeken, en Zijn belofte is dat alles wat zij in dit leven nodig hebben, hen zal worden gegeven. Zorgen zijn blind en kunnen de toekomst niet zien; maar Jezus ziet het einde vanaf het begin. In elke moeilijkheid heeft Hij Zijn weg bereid om

verlichting te brengen. Onze hemelse Vader heeft duizend manieren om voor ons te zorgen, waarvan wij niets weten. Zij die het enige principe om de dienst en eer van God boven alles te stellen, aanvaardden, zal ervoor zorgen dat moeilijkheden verdwijnen en dat er een effen pad voor hun voeten ligt." {Het Verlangen der Eeuwen, blz. 330}

Paulus kon in Jezus tot rust komen, en dat gaf hem vrede.

“Niet dat ik spreek met het oog op gebrek, want ik heb geleerd in welke omstandigheden ik ook verkeer, daarmee tevreden te zijn. Ik weet hoe het is om vernederd te worden en hoe het is om overvloed te hebben; overal en in alles ben ik onderwezen, zowel in overvloed als in gebrek. Ik kan alles doen door Christus, die mij kracht geeft .” Filippenzen 4:11-13.

Paulus geeft ons hetzelfde advies:

“Laat uw levenswandel vrij zijn van hebzucht en wees tevreden met wat u hebt, want Hij heeft gezegd: Ik zal u nooit verlaten noch in de steek laten.” Hebrëeën 13:5.

Hebzucht zal je innerlijke rust verstoren.

“Verdraaide twistgesprekken van mensen met een verdorven geest, die de waarheid missen en denken dat winst gelijkstaat aan godsvrucht: van zulke mensen moet je je afwenden. Maar godsvrucht met tevredenheid is grote winst. Want we hebben niets in deze wereld meegebracht en we kunnen er ook niets uit meenemen. Laten we, als we voedsel en kleding hebben, daarmee tevreden zijn. Maar zij die rijk willen worden, vervallen in verleiding en een valstrik, en in vele dwaze en schadelijke begeerten, die de mensen in vernietiging en

verderf storten. Want de liefde voor geld is de wortel van alle kwaad; sommigen hebben ernaar gestreefd en zijn daardoor van het geloof afgedwaald en hebben zichzelf met vele smarten doorboord. Maar jij, man Gods, ontvlucht deze dingen en streef naar gerechtigheid, godsvrucht, geloof, liefde, geduld en zachtmoedigheid. Strijd de goede strijd van het geloof, grijp het eeuwige leven, waartoe je ook geroepen bent en waarvan je een goede belijdenis hebt afgelegd voor vele getuigen.” 1 Timoteüs 6:5-12.

Is je loon het probleem? Johannes de Doper leerde dat je tevreden moet zijn met je inkomen.

“En de soldaten vroegen hem ook: ‘Wat moeten wij doen?’ Hij antwoordde: ‘Doe niemand geweld aan en beschuldig niemand vals. Wees tevreden met je loon.’” Lucas 3:14.

Paulus had de zegen van vervolging, benauwdheid, zwakte en verwijten leren kennen:

“En Hij zei tegen mij: Mijn genade is u genoeg, want mijn kracht wordt volkomen in zwakheid. Daarom zal ik mij liever beroemen op mijn zwakheden, opdat de kracht van Christus op mij ruste. Daarom schep ik behagen in ziekte, in verwijten, in nood, in vervolging en in benauwdheden omwille van Christus; want wanneer ik zwak ben, dan ben ik sterk. Ik ben een dwaas geworden door mijn roem, u hebt mij daartoe gedwongen, want ik had door u geprezen moeten worden. Want in niets doe ik onder voor de voornaamste apostelen, al ben ik niets.” 2 Korintiërs 12:9-11.

Wat wordt ons aangeraden te doen met al die stress?

“Kom naar Mij toe, allen die vermoeid en belast zijn, en Ik zal u rust geven. Neem Mijn juk op u en leer van Mij, want Ik ben zachtmoedig en nederig van hart, en u zult rust vinden voor uw ziel. Want Mijn juk is zacht en Mijn last is licht.”
Mattheüs 11:28-30.

Werp al je zorgen op hem, want Hij zorgt voor u.” 1 Petrus 5:7.

“Toen zei Jezus tegen zijn discipelen: ‘Wie Mij wil volgen, moet zichzelf verloochenen, zijn kruis op zich nemen en Mij volgen. Want wie zijn leven wil redden, zal het verliezen, en wie zijn leven verliest omwille van Mij, zal het vinden.’”
Mattheüs 16:24-25.

Oproep: Wilt u de volmaakte vrede van Jezus ervaren? Bent u bereid alles aan Hem toe te vertrouwen, uw kruis op te nemen en alle zorgen achter u te laten, alles aan Jezus' voeten te werpen?

“Geestelijke aandoeningen komen overal voor. Negen tiende van de ziekten waaraan mensen lijden, vinden hier hun oorsprong.”
(Geest, Karakter en Persoonlijkheid, deel 1, p. 59)