

Hoe christenen omgaan met de verleiding tot angst

Angst - depressie

Tegenwoordig zien en horen we over recessies, pandemieën en natuurrampen, samen met de dagelijkse zorgen, waardoor we vatbaar zijn voor angst. Angst kan binnen enkele minuten of zelfs seconden omslaan in paniek.

Hoe moeten wij als genadegelovigen, Bijbels reageren als er angst langskomt?

Wat adviseert de Schrift ons te doen in turbulente tijden?

Onze apostel der Heidenen voor deze tijd, Paulus, geeft ons een zeer praktische en troostende instructie voor onze zorgen die zouden moeten bepalen hoe we onze angsten benaderen.

“Fil. 4:6-7: 6 Weest in geen ding bezorgd; maar laat uw begeerten in alles, door bidden en smeken, met dankzegging bekend worden bij God;

7 En de vrede Gods, die alle verstand te boven gaat, zal uw harten en uw zinnen bewaren in Christus Jezus.

Merk in het bovenstaande vers op dat ons niet is beloofd te krijgen wat we willen, maar dat we, als we in geloof bidden en onze smeekbede bij Hem en Zijn wil achterlaten, we vrede in het hart en verstand kunnen ervaren. Gods doel voor ons is om terug te keren naar en te verblijven in "de vrede Gods" zonder te krijgen wat we willen... stilzwijgend vertrouwend op Zijn wil in alle dingen.

De Bijbel ontkent niet dat we in dit leven met tegenspoed te maken zullen krijgen - sterker nog, Jezus garandeerde dat we met problemen te maken zullen krijgen. Jezus zei:

“Joh. 16:33: Deze dingen heb Ik tot u gesproken, opdat gij in Mij vrede hebt. In de wereld zult gij verdrukking hebben, maar hebt goeden moed, Ik heb de wereld overwonnen.

Evenmin ontkent Gods geschreven Woord dat onze eerste reactie op rampspoed of tegenspoed vaak gevoelens van angst zijn. Maar de apostel Paulus, als "de apostel der Heidenen" (Rom. 11:13) in deze tijd, vertelt ons dat we zelfs in de moeilijkste situaties het vermogen hebben om in geloof te handelen... vertrouwend op de Heer.

Hoe? Het is niet door te doen alsof de angst niet echt is, en niet door alle moed te verzamelen die we maar kunnen, maar door onze angsten te erkennen en ze eerlijk bekend te maken aan de Heer in gebed... en ze in geloof bij Hem achter te laten. Want zelfs in de meest erbarmelijke situaties hebben we het vermogen om in geloof te handelen.

*“2 Tim. 1:7: Want God heeft ons niet gegeven een geest der vreesachtigheid, maar der kracht, en der liefde, en der gematigheid. (de King James Bible zegt: “and of a **sound mind**” ~ “en **gezond verstand**”).*

Onze gebeden weerhouden ons er niet van om voorzichtig te handelen wanneer de omstandigheden dit rechtvaardigen. Niets in Filippienzen 4:6-7 zegt dat we ons niet op het ergste moeten voorbereiden. Maar er zou een duidelijk verschil moeten zijn tussen de manier waarop de wereld omgaat met angst en de manier waarop genadegelovigen met angst omgaan. De wereld raakt in paniek; maar we bidden in overeenstemming met wat “we weten” van de Heer en hoe Hij in ons leven werkt... namelijk in geloof en tot vrede in ons hart en verstand.

De geest die volhardend, in geloof, op de waarheid van Gods woord is gericht, is de sleutel tot vrede en rust in onze ziel. Naast de alledaagse situaties en omstandigheden van het leven, valt Satan onze geest aan en roept hij angstige gedachten op.

“Rom. 8:5-6: 5 Want die naar het vlees zijn, bedenken, dat des vleses is; maar die naar den Geest zijn, bedenken, dat des Geestes is.

*6 Want het bedenken des vleses is de dood; **maar het bedenken des Geestes is het leven en vrede; (*)***

Zie het verschil met de KJV vertaling:

6 KJV vertaling..... ; **(*) but to be spiritually minded is life and peace.** (maar het geestelijk ingesteld zijn is leven en vrede)

We bidden ook, wetende dat de Heer voor ons pleit.

“Rom. 8:26-27: 26 En desgelijks komt ook de Geest onze zwakheden mede te hulp; want wij weten niet, wat wij bidden zullen, gelijk het behoort, maar de Geest Zelf bidt voor ons met onuitsprekelijke zuchtingen.

27 En Die de harten doorzoekt, weet, welke de mening des Geestes zij, dewijl Hij (Christus) naar God voor de heiligen bidt.

Jezus van Nazareth bad herhaaldelijk naar de wil van de Vader. Daarom moeten we in alle dingen de wil van God zoeken.

We weten dat elke ervaring, of deze nu goed of slecht is, geestelijk voordelig is omdat het werkt voor ons eeuwige welzijn.

“Rom. 8:28-29: 28 En wij weten, dat dengenen, die God liefhebben, alle dingen medewerken ten goede, namelijk dengenen, die naar Zijn voornemen geroepen zijn.

29 Want die Hij te voren gekend heeft, die heeft Hij ook te voren verordineerd, den beelde Zijns Zoons gelijkvormig te zijn, opdat Hij de Eerstgeborene zij onder vele broederen.

Ik heb al vermeld hoe Satan onze geest aanvalt en angstaanjagende gedachten oproept. We weten dat onze angst vaak het werk is van “de aanklager (de Duivel) van de broeders” die ons verleidt met onredelijke gedachten om angst op te wekken, denkend dat Hij ons daardoor kan frustreren en ons ervan kan weerhouden het goede nieuws van Christus en Zijn kruis te delen met anderen. Zijn gedachte is: hoe kunnen wij, terneergeslagen, het goede nieuws verspreiden. Eigenlijk moeten we leren om deze door Satan geïnspireerde gedachten, die Paulus “overleggingen” noemt, “neder (te) werpen”.

“2 Kor. 10:4-5: 4 Want de wapenen van onzen krijg zijn niet vleselijk, maar krachtig door God, tot nederwerping der sterkten;

5 Dewijl wij de overleggingen ter nederwerpen, en alle hoogte, die zich verheft tegen de kennis van God, en alle gedachte gevangen leiden tot de gehoorzaamheid van Christus;

Maar er is nog een andere “nederwerping” waar we rekening mee moeten houden, omdat deze ook op ons van toepassing is voor ons bestwil.

"1 Petrus 5:7: Werpt al uw bekommernis op Hem, want Hij zorgt voor u.

Hieronder vindt u een fragment van Rick Renner over *"werpt al uw bekommernis op Hem"*.

"Wij als mensen zijn niet ontworpen om de last van zorgen, piekeren en angst te dragen. Deze belasting is gewoon te veel voor het menselijk lichaam en het centrale zenuwstelsel om te verdragen. We kunnen het misschien een tijdje aan, maar uiteindelijk zullen het fysieke lichaam en de geest beginnen te breken onder dit soort voortdurende spanning. In feite heeft de medische wereld bevestigd dat stress en spanning de belangrijkste bron van ziekten op het westelijk halfrond zijn. De mens is gewoon niet gemaakt om druk, spanningen, en zorgen te dragen; dit is de reden waarom zijn lichaam het begeeft als het deze negatieve invloeden te lang ondergaat".

Als u worstelt met ziekte of depressie, kan uw toestand zeer waarschijnlijk te maken hebben met stress en spanning. In 1 Petrus 5:7 is het bijna alsof Jezus je roept en zegt:

"Je schouders zijn niet breed genoeg om je eigen last te dragen. Deze last zal je uiteindelijk breken - dus laat MIJ alsjeblieft je lastdier zijn! Neem die last en werp het met al je kracht van je af. Gooi het op MIJN rug en laat MIJ het voor je dragen!"

Net zoals Lukas 19:35 zegt dat ze hun kleding op de rug van het veulen wierpen, moet je nu je lasten op de Heer werpen en Hem die lasten voor je laten dragen!

Maar welke zijn de problemen en zorgen die we op de schouders van de Heer moeten werpen?

De apostel Petrus zegt: Werpt AL "uw bekommernis (of: zorgen)" op Jezus. Het woord "bekommernis/zorgen" is het Griekse woord 'merimna', wat angst betekent. In principe beschrijft het echter elke aandoening, moeilijkheid, ontbering, ongeluk, probleem of gecompliceerde omstandigheid die ontstaat als gevolg van problemen die zich in ons leven voordoen. Het kan verwijzen naar problemen die financieel, echtelijk, werk-gerelateerd, familie-gerelateerd, zakelijk georiënteerd zijn, of iets anders dat ons aangaat".

De apostel Paulus leerde, na zijn wonderbaarlijke dienst om met tekenen en wonderen naar "*eerst naar de Jood*" te gaan tijdens de Handelingenperiode, hoe te leven zonder te verwachten dat een wonder enig lijden zou wegnemen. Je herinnert je misschien hoe hij een oogprobleem had (hoewel ik persoonlijk denk dat het veel meer was), waarvoor Paulus de Heer drie keer om genezing verzocht. Maar God antwoordde door te zeggen: "*Mijn genade is u genoeg*". Paulus leerde toen te leven door de genade van Gods wil en innerlijke kracht. Paulus legde zich er toen bij neer om door Gods genade allerlei soorten lijden te doorstaan.

"2 Kor. 12:9: En Hij heeft tot mij gezegd: Mijn genade is u genoeg; want Mijn kracht wordt in zwakheid volbracht. Zo zal ik dan veel liever roemen in mijn zwakheden, opdat de kracht van Christus in mij wone.

Van de vertaler: 2 Kor. 12:7 geeft duidelijk aan waarom de Heer de scherpe door in het vlees van Paulus niet wegnam. De Heer wilde voorkomen dat Paulus zich zou verheffen vanwege de "*uitnemendheid der openbaringen*". We zouden zeggen: Opdat hij niet buiten zijn schoenen zou gaan lopen maar er

steeds aan herinnerd zou worden dat hij de openbaringen van de Heer had gekregen. Oftewel: Nederig zijn en blijven!

"2 Kor. 12:7: En opdat ik mij door de uitnemendheid der openbaringen niet zou verheffen, zo is mij gegeven een scherpe doorn in het vlees, namelijk een engel des satans, dat hij mij met vuisten slaan zou, opdat ik mij niet zou verheffen.

De machtige Paulus besepte toen dat hij zichzelf of wie dan ook niet meer kon genezen, dus schrijft hij dingen als *'Ik heb Trofimus ziek achtergelaten'* en raadde Timotheüs aan *'een weinig wijn te nemen voor zijn maag'*.

"2 Tim. 4:20:Trofimus heb ik te Milete krank gelaten.

"1 Tim. 5:23: Drink niet langer water alleen, maar gebruik een weinig wijn, om uw maag en uw menigvuldige zwakheden.

De angst voor de dood:

Veel ongelovigen en sommige gelovigen worden geplaagd door een onuitgesproken "angst voor de dood". De Christen die nog steeds doodsangst heeft, is ofwel helemaal geen gelovige, ofwel een Bijbelse onwetende gelovige.

Onze Apostel der Heidenen, Paulus, legt duidelijk uit wat er gebeurt met de gelovigen bij de Opname aan het einde van dit tijdperk (bedeling), genaamd de: *"bedeling der genade Gods"*.

"Hebr. 2:15: En verlossen zou al degenen, die met vreze des doods, door al hun leven, der dienstbaarheid onderworpen waren.

"1 Kor. 15:51-55: 51 Ziet, ik zeg u een verborgenheid: wij zullen wel niet allen ontslapen, maar wij zullen allen veranderd worden;

52 In een punt des tijds, in een ogenblik, met de laatste bazuin; want de bazuin zal slaan, en de doden zullen onverderfelijk opgewekt worden, en wij zullen veranderd worden.

53 Want dit verderfelijke moet onverderfelijkheid aandoen, en dit sterfelijke moet onsterfelijkheid aandoen.

54 En wanneer dit verderfelijke zal onverderfelijkheid aangedaan hebben, en dit sterfelijke zal onsterfelijkheid aangedaan hebben, alsdan zal het woord geschieden, dat geschreven is: De dood is verslonden tot overwinning.

55 Dood, waar is uw prikkel? Hel, waar is uw overwinning?

Zo verwijst Paulus naar de Opname, van de gelovigen naar de hemel, als hun *"gezegende hoop"*.

"Titus 2:13: Verwachtende de zalige hoop en verschijning der heerlijkheid van den groten God en onzen Zaligmaker Jezus Christus;

"Fil. 3:20-21: 20 Maar onze wandel is in de hemelen, waaruit wij ook den Zaligmaker verwachten, namelijk den Heere Jezus Christus;

21 Die ons vernederd lichaam veranderen zal, opdat hetzelfde gelijkvormig worde aan Zijn heerlijk lichaam, naar de werking, waardoor Hij ook alle dingen Zichzelf kan onderwerpen.

“2 Kor. 5:1: Want wij weten, dat, zo ons aardse huis dezes tabernakels gebroken wordt, wij een gebouw van God hebben, een huis niet met handen gemaakt, maar eeuwig in de hemelen.