

Rust

Rust

In drie maanden minder stress in je leven

Carianne Ros - van Dok



Buijten & Schipperheijn *Motief* - Amsterdam

‘Meester, wat is het grootste gebod in de wet?’

Hij antwoordde: ‘Heb de Heer, uw God, lief met heel uw hart en met heel uw ziel en met heel uw verstand. Dat is het grootste en eerste gebod. Het tweede is daaraan gelijk: heb uw naaste lief als uzelf.’

Matteüs 22:36-39

Inhoud

Woord vooraf

Inleiding

Deel 1 Heb God lief

Hoofdstuk 1 De afgoden in je leven

1. Het paradijs
2. Afgoden in deze wereld
3. Gods liefdevolle antwoord

Hoofdstuk 2 Honderd procent overgave

4. De paradox van het loslaten
5. Overgave van je wil
6. Overgave van je afgoden

Sabbat

7. Sabbat 1

Hoofdstuk 3 Leven in Gods licht

8. Licht geeft je gezondheid
9. Licht in de duisternis
10. Gods licht wijst je de weg

Hoofdstuk 4 Laat je verleden los

11. Jezus aan het kruis
12. Je verleden opruimen
13. Vergeef ook anderen

Sabbat

14. Sabbat 2

Hoofdstuk 5 Leven met angst is geen leven

- 15. Angst voor God
- 16. Angst voor sociale afwijzing
- 17. Maak je geen zorgen

Hoofdstuk 6 Gods belofte

- 18. Gods rust
- 19. Gedachten van vrede
- 20. Leven in vrijheid

Sabbat

- 21. Sabbat 3

Hoofdstuk 7 Je lichaam is Gods tempel

- 22. Je bent onderdeel van het geheel
- 23. Je bent heilig
- 24. Word als een kind

Hoofdstuk 8 Wandelen met God

- 25. Wandelen in Gods stilte
- 26. Luisterend bidden
- 27. Vrucht dragen

Sabbat

- 28. Sabbat 4

Hoofdstuk 9 Lijken op Jezus

- 29. Jezus als zout en licht
- 30. Jezus en de verleider
- 31. Jezus en de wapenrusting van God

Hoofdstuk 10 Zing een loflied

- 32. Haal adem
- 33. Leven in aanbidding
- 34. Zorg dragen voor de schepping

Sabbat

35. Sabbat 5

Deel 2 Heb jezelf lief

Hoofdstuk 11 Op zoek naar bevestiging

- 36. Onderbevestiging en overbevestiging
- 37. Omgaan met onzekerheid en minderwaardigheidsgevoelens
- 38. Zeg nee en zeg het vaak

Hoofdstuk 12 Doe werk dat bij je past

- 39. Je talenten
- 40. Je roeping
- 41. Doe je werk voor de Heer

Sabbat

42. Sabbat 6

Hoofdstuk 13 Op zoek naar geluk

- 43. Gelukkig zijn is een keuze
- 44. Wachten op God
- 45. Doen waar jij gelukkig van wordt

Hoofdstuk 14 Zorg goed voor jezelf

- 46. Slapen geeft je creativiteit
- 47. Gezond eten voedt je motor
- 48. Bewegen voorkomt dat je vastroest

Sabbat

49. Sabbat 7

Hoofdstuk 15 Neem de heilige dag serieus

- 50. De 24 uren economie
- 51. De sabbat is een gebod
- 52. Haal alle ruis uit je leven

Hoofdstuk 16 Hou op met presteren

- 53. Laat je perfectionisme los
- 54. Maak er het beste van
- 55. Zorg dat je systeem klopt

Sabbat

- 56. Sabbat 8

Hoofdstuk 17 Ruim je troep op

- 57. Orde in je omgeving geeft orde in je hoofd
- 58. Vereenvoudig je leven
- 59. Weg met je verslavingen

Hoofdstuk 18 Breng je financiën op orde

- 60. Geld als afgod
- 61. Je financiën in balans
- 62. Geld uitdelen geeft vrijheid

Sabbat

- 63. Sabbat 9

Hoofdstuk 19 Alle tijd van de wereld

- 64. Ken je prioriteiten
- 65. Nooit meer haast
- 66. Tijdverspilling

Hoofdstuk 20 Vandaag is een dag om te genieten

- 67. Je leeft vandaag
- 68. Maak je eigen feestje
- 69. Leef je ideale leven

Sabbat

- 70. Sabbat 10

Deel 3 Heb je naaste lief

Hoofdstuk 21 Zorg voor echte harmonie in je omgeving

- 71. Leven met schijnharmonie
- 72. Doorbreek de schijnharmonie
- 73. Verbind je met elkaar in Gods liefde

Hoofdstuk 22 Spreek liefdevol

- 74. Liefdevol spreken
- 75. Het is de toon die de muziek maakt
- 76. Non-verbale communicatie

Sabbat

- 77. Sabbat 11

Hoofdstuk 23 Stop met vergelijken en oordeel niet

- 78. Vergelijken geeft alleen maar verliezers
- 79. Oordeel niet
- 80. Zegen mensen

Hoofdstuk 24 Geef wat je zou willen ontvangen

- 81. Gods liefde geven en ontvangen
- 82. Toon je dankbaarheid
- 83. Uitdelen en ontvangen in balans

Sabbat

- 84. Sabbat 12

Hoofdstuk 25 Zegenrijke familie

- 85. Vorm een liefdevolle familie
- 86. Geniet van je huwelijk
- 87. Zoek nieuwe familieleden

Hoofdstuk 26 Relaties waar je blij van wordt

- 88. Vorm liefdevolle vriendschappen
- 89. Werk je adresboekje bij

90. Gemeenschap met Gods gezin

Sabbat

91. Sabbat 13

Hoofdstuk 27 Verwachtingen en grenzen

92. Jouw verwachtingen

93. Spreek je verwachtingen uit

94. Stel grenzen

Hoofdstuk 28 De kunst van het samenleven

95. Verander jezelf en accepteer de ander

96. Geniet van elkaars talenten

97. Leven met aandacht

Sabbat

98. Sabbat 14

Hoofdstuk 29 In liefde dienen

99. De minste zijn

100. Onbewuste dienstbaarheid

101. Focus je op het hoogste doel

Hoofdstuk 30 Samen feestvieren

102. Kom uit die sleur

103. Samen bidden

104. Richt je op de liefde

Sabbat

105. Sabbat 15

Gespreksvragen voor Bijbelstudieavonden

Woord vooraf

Willem en Annette gaan met de kinderen met vakantie. Iedereen heeft er zin in. Ze gaan naar een mooie, luxe camping in Zuid-Frankrijk. De folder zag er prachtig uit! Een zwembad en een tennisbaan. Drie mooie restaurants waar je uit kunt kiezen, als je niet zelf wilt koken. Je kunt er allerlei sporten doen, maar ook rustig een boekje lezen... Dit moet de perfecte vakantie worden!

Om ervoor te zorgen dat de vakantiestress hen niet inpakt, heeft Annette alles keurig voorbereid. De paspoorten liggen klaar, ze heeft eten voor onderweg gekocht, een paar dagen van tevoren moest iedereen al zeggen wat er in hun koffers moest, zodat die ene broek niet toevallig bij de was ligt, en ze heeft al geregeld dat de burens de planten water geven. Ze is tevreden. Dit jaar moet het goed gaan!

Maar dan Willem: op het allerlaatste moment moet hij zijn e-mails checken. Hij heeft nog snel een afspraak bij de notaris gemaakt om hun testament te laten veranderen 'voor het geval ze een ongeluk zouden krijgen'. Hij moet de caravan nog inspecteren. Zijn koffer heeft hij nog niet ingepakt, ook al ligt alles al voor hem klaar. Hij wil ook nog een stapel kranten van de afgelopen drie maanden meenemen... Op de dag van vertrek heeft hij nog van alles te doen.

Annette probeert rustig te blijven. Ze doet haar best de kinderen bezig te houden. Maar ze voelt de adrenaline stijgen. Het normale leven is al stressvol genoeg, dan moet de vakantie toch wel ontspannen kunnen verlopen?

Ik heb geen idee hoeveel stress jij in je leven hebt, en waarom je dit boek leest. Ik weet wel dat de oplossingen in dit boek voor iedereen zullen werken. Niet omdat ik ze bedacht en opgeschreven heb, maar omdat ze gebaseerd zijn op Bijbelse principes. Het zijn handvatten die God zelf heeft gegeven.

Jezus zegt namelijk: 'Ik ben de alfa en de omega. Ik ben het die is, die was en die komt, de Almachtige' (Openbaring 1:8). Hij wil iedereen dicht bij zich hebben: 'Kom naar mij, jullie die vermoeid zijn en onder

lasten gebukt gaan, dan zal ik jullie rust geven' (Matteüs 11:28). God is almachtig! Hoe groot en hoe zwaar jouw problemen ook zijn, hij is altijd in staat om daar iets aan te veranderen of om jou een andere houding en kracht te geven om alles te kunnen doorstaan.

Het gaat niet zozeer om kortdurende, snelle oplossingen, maar om een bepaalde levenshouding die de stress weg zal nemen. In de komende tijd zul je daarnaar op zoek gaan, maar ook daarna zul je er nog mee aan de slag moeten gaan, om jezelf iedere keer weer tot de orde te roepen. Neem het thema 'overgave'. Overgave is niet iets wat je eenmalig doet, maar iedere dag opnieuw, de rest van je leven. Wil je de stress echt uit je leven bannen, zul je actief met de verschillende thema's aan de slag moeten gaan.

Ik werk als christentherapeut en personal coach. Als coach kan ik je veel praktische tips geven die snel voor ontspanning zorgen. Bijvoorbeeld: 'Een opgeruimd huis geeft een opgeruimd hoofd.' Dergelijke tips komen ook aan bod, omdat ze helpen de stress te verminderen. Maar het gaat er vooral om dat je een nieuwe levenshouding zult vinden, waardoor je in alle omstandigheden ontspannen kunt ademen.

In Jezus verbonden,
Carianne Ros

Inleiding

Wat is stress?

Ieder mens heeft een bepaalde hoeveelheid spanning nodig om goed te kunnen functioneren, omdat je vanuit die spanning actie onderneemt. Je lichaam reageert op deze spanning door hormonen – onder andere adrenaline en cortisol – aan te maken, die je in staat stellen een grote inspanning te leveren. Dat zie je bijvoorbeeld bij topsporters. Ze zijn totaal geconcentreerd wanneer ze aan de start staan. Hun hele lijf giert van de adrenaline om een zo goed mogelijke prestatie te leveren... dan gaan ze... en aan de finish zie je de ontlading... de prestatie is geleverd.

De spanning geeft je een piek in de adrenaline, waardoor je een prestatie kunt leveren. Na deze piek moet de spanning weer zakken, zodat je lichaam weer tot rust komt. Stress ontstaat wanneer het lichaam de spanning langdurig vasthoudt en het adrenalineniveau niet zakt. Wanneer er te veel en te lang adrenaline wordt aangemaakt, dan tast dit je immuunsysteem aan, waardoor je vatbaarder wordt voor ziektes en minder makkelijk nieuwe spanning kunt verwerken. En hoe langer de spanning aanhoudt, des te langer duurt het herstelproces, waardoor je steeds moeilijker kunt ontspannen.

Stress wordt vaak veroorzaakt doordat de werkelijkheid niet overeenkomt met het ideaalbeeld in je hoofd. Er zijn legio ‘stressoren’ te noemen, de factoren die stress veroorzaken: een baan die te veel of te weinig werkdruk geeft of geen werk hebben; een schoonmoeder die je niet mag; agressieve en luidruchtige burens; een ziek kind of een kind met problemen op school, een onverwerkt trauma; je bent je portemonnee kwijt of die is altijd leeg; je computer doet het niet; de tentamens staan voor de deur; je man werkt te hard zodat jij altijd de kinderen ‘hebt’; je vrouw is ontevreden en kattig; je hebt geen partner; het huis moet worden verbouwd, je gaat verhuizen, je gezondheid is niet goed; je staat voor een moeilijke klus; je denkt dat je overal de beste in moet zijn... en zo kan ik nog wel even doorgaan.

Of die stressoren ook daadwerkelijk stress veroorzaken, is per persoon verschillend. Het zijn niet per se alleen de grote dingen in het leven die spanning opleveren; juist ook de kleine dagelijkse stressmomenten veroorzaken een gevoel van onbehagen.

Heb je langdurig last van stress, dan kun je klachten krijgen als hoofdpijn, vermoeidheid, hartkloppingen, maagklachten, slecht slapen, niet kunnen concentreren, buikpijn, huilbuien, prikkelbaarheid of angsten. Je kunt er ook overspannen of depressief van worden of een burn-out krijgen.

Weg met de stress

De stressoren zullen altijd blijven, maar hoe jij reageert op stress-situaties kun je wel degelijk bijstellen. Dat de stressoren stress geven komt doordat jouw gedachten ermee aan de haal gaan en ze de problemen groter maken dan ze in werkelijkheid zijn.

Wij mensen kunnen vaak niet anders. Er komt soms zo veel tegelijk op ons af. Maar God zegt: 'Mijn plan met jullie staat vast. Ik heb jullie geluk voor ogen, niet jullie ongeluk: ik zal je een hoopvolle toekomst geven. Jullie zullen mij aanroepen en tot mij bidden, en ik zal naar jullie luisteren. Jullie zullen mij zoeken en ook vinden, als jullie mij tenminste met hart en ziel zoeken' (Jeremia 29:11-13).

Dat is wat je moet doen: God met hart en ziel zoeken. Hij is almachtig en hij zal je sterken in de strijd die jij in dit leven moet voeren. Ik heb biddend gekeken naar wat er (indirect) in de Bijbel staat over stress en rust en kwam tot de conclusie dat als we meer ontspannen willen leven, we onze focus in deze wereld moeten veranderen. Ten eerste moeten we ons richten op God, die groter is dan alles en iedereen, en ten tweede moeten we ons richten op wat hij wil dat we doen, namelijk liefhebben: hoe je omstandigheden ook zijn, hoe gestrest jouw leven ook is, wanneer je aan het liefhebben bent is er veel minder ruimte voor de pijn en teleurstelling in je eigen hart. Dit vereist keuzes maken. Want wanneer je blijft doen wat je altijd deed, dan verandert er niets!

Het boek is in drie delen ingedeeld, gebaseerd op het grootste gebod dat God ons heeft gegeven: 'Heb God lief boven alles en uw naaste als

uzelf': deel 1 – *Heb God lief*, deel 2 – *Heb jezelf lief* en deel 3 – *Heb je naaste lief*.

God liefhebben houdt in dat je je richt op hem en dat je hem leert kennen zoals hij is. Je hebt God lief wanneer je hem vertrouwt, wanneer je je aan hem overgeeft en wanneer je in zijn licht wilt wandelen. Je hebt God lief door hem te prijzen en te eren: 'God is liefde. Wie in de liefde blijft, blijft in God, en God blijft in hem' (1 Johannes 4:16). En God geeft je de bevestiging die je nodig hebt; dat je het waard bent om iets moois van je leven te maken. Alleen bij God kunnen we totaal ontspannen, omdat hij ons ten diepste kent. Hij weet wie je bent, ook met je minder leuke kanten en hij wil zichzelf laten kennen door jou.

In de tweede plaats is *jezelf liefhebben* essentieel. Want wat je niet zelf bezit, kun je ook niet uitdelen. Wanneer je er niet voor zorgt dat jij opgeladen bent, dan raak je uitgeput en kun je niet meer liefhebben. Dan doe je alles omdat het je plicht is, of op de automatische piloot. Als zelfs God uitrustte van zijn werk en ook Jezus tijd nam voor zichzelf door zich af te zonderen, dan hebben wij het zeker nodig. 'En wie is binnengegaan in zijn rust, vindt rust na zijn werk zoals God na het zijne' (Hebreeën 3:10). Je hebt jezelf lief wanneer je bewust en met aandacht leeft, wanneer je dingen doet waar je van geniet, wanneer je goed voor jezelf zorgt en wanneer je de talenten gebruikt die God je gegeven heeft.

En tot slot is *anderen liefhebben* essentieel, omdat God ons daarvoor gemaakt heeft. Als je de mensen om je heen liefhebt en dient, eer je God en kom je ook zelf tot je bestemming. Het geeft voldoening om je geluk en ongeluk te kunnen delen met elkaar. Dat biedt warmte en veiligheid. En vooral ook: wanneer je op de ander gericht bent, vergeet je even je eigen zorgen en stress. Je hebt anderen lief wanneer je een harmonieuze omgeving creëert en wanneer je vanuit wie jij bent wilt delen met de mensen om je heen. Dat moment van liefde is een stukje paradijs op aarde... 'Niemand heeft God ooit gezien, maar als we elkaar liefhebben, leeft God in ons; dan is zijn liefde volledig in ons aanwezig' (1 Johannes 4:12).

Hoe werkt dit boek?

Je wilt zonder stress leven, en bent op zoek naar rust. Maar wanneer er onrust in je hart is, dan zul je nergens rust vinden. Daarom gaan we er meer dan honderd dagen over doen om de randvoorwaarden goed te krijgen waarmee we Gods rust ook daadwerkelijk in ons hart kunnen ontvangen. Ik wil je aanraden om alle hoofdstukken en dagen achter elkaar te lezen. Er zit een opbouw in het boek en het kan zijn dat, wanneer je willekeurig hoofdstukken gaat lezen, je iets mist wat eerder in het boek aan de orde is gekomen.

Wanneer je van jongs af aan bent opgegroeid met de Bijbel, kun je soms het gevoel hebben dat je 'het allemaal wel weet', waardoor je stopt met luisteren naar wat God nog meer tegen jou wil zeggen. De Bijbel is het levende woord en zal daardoor iedere keer opnieuw en op andere manieren tot je spreken. Als je ontspannen wilt leven, dan moet je bij het begin beginnen. Het kan zijn dat je de opdrachten die bij de dagen staan niet hoeft te doen, omdat je daar al regelmatig mee bezig bent (geweest). Maar kijk er in elk geval naar alsof ze nieuw voor je zijn.

Neem zo veel mogelijk de tijd om na te denken en te bidden over de verschillende thema's. Maak je hoofd leeg en stel je hart open voor wat de heilige Geest je wil zeggen. Zo schep je de voorwaarden voor een persoonlijke ontmoeting met God; met zijn liefde en zijn waarheid.

Elke dag wordt afgesloten met een Bijbeltekst, een opdracht of aandachtspunt waar je mee aan de slag kunt en een voorbeeldgebed. Soms staan er vragen waar je over na kunt denken. Voel je niet verplicht om alle vragen op één dag te beantwoorden, maar zie ze als leidraad om iedere keer weer een stap dieper te gaan in het proces waar je mee bezig bent: het verminderen van je stress.

Achter in het boek is een handleiding opgenomen met gespreksvragen die je in zeven avonden met een Bijbelstudiegroep of gesprekskring kunt behandelen.

Deel 1

Heb God lief

Heb God lief

Ik ben christen sinds ik me kan heugen. Ik was als kind puur in mijn geloof en wilde God heel graag gehoorzamen. En tóch ben ik hem toen ik ouder werd een bepaalde tijd van mijn leven kwijtgeraakt. Niet letterlijk natuurlijk, want ik wist wel dat hij er was. Maar ik was verwijderd van God doordat ik leefde in zonde zodat ik weinig van zijn liefde kon ontvangen.

Ik weet nu dat ik in die tijd ménsen claimde om mij liefde te geven, terwijl ik daarvoor naar God had moeten gaan. Ik ben bijna drieën-half jaar ziek geweest en ik dacht: God, waar bent u nou? Achteraf besepte ik dat ik het zelf was die, door die zonde, de deur van mijn hart dicht had gedaan voor hem. (Wat uiteraard niet wil zeggen dat iedereen die ziek is, in zonde leeft – zie de blinde man uit Johannes 9). Langzaam leerde ik dat die stress die ik toen ervoer, maar op één manier te lijf kon: door te kiezen voor het grote gebod: heb God lief.

Het is niet altijd makkelijk om te kiezen voor de liefde, maar wel mogelijk – voor iedereen die ervoor kiest om zich volledig over te geven aan hem die het ware leven geeft. Het is een zaak van elke dag opnieuw beseffen, daarnaar leven en jezelf laten aansluiten op de eeuwige bron van liefde. Dat geeft zó'n enorme vreugde en vrede... het gaat alle verstand te boven! (Filippenzen 4:4-7).

Daarvoor heb je wel Gods wijsheid nodig, anders kun je het niet bevatten. De heilige Geest zal de 'sluier van je hart' wegnemen, zodat je kunt begrijpen wat hij zegt. En van daaruit zul je steeds meer op Jezus gaan lijken (2 Korintiërs 3:15-18).

Je moet wel zelf, elke dag opnieuw, kiezen om Jezus te volgen, ook al doet dat soms pijn, ook al kost het je offers. 'Als u werkelijk de stem van Jezus hebt gehoord, dan moet u uw oude menselijke natuur als oude kleren uittrekken; uw vroegere manier van leven, waardoor u geluk en vrede meende te vinden, maar die u in werkelijkheid dood en verderf bracht. Uw denken moet grondig vernieuwd worden. Sterker nog, u moet een heel nieuw mens worden, die alleen voor God leeft, zuiver en goed. Trek een nieuwe natuur aan als een stel nieuwe kleren' (Efeziërs 4:22-24).

En in ruil voor je overgave word je een nieuw mens en ga je elke dag meer lijken op Jezus; Jezus, die compleet leefde vanuit Gods liefde!

De afgoden in je leven

‘Ja, ik ben nog even aan het werk. Ik kom straks naar huis. Ja, schat, ik weet wel dat ik beloofd had dat ik thuis zou zijn met eten, maar het kan nu gewoon even niet... Hoezo, ik ben nooit thuis met eten? Vorige week vrijdag was ik er toch? Ja, nou, ja er moet nou eenmaal geld verdiend worden! Jij wilde graag in dat grote huis wonen en nu moet ik heel hard werken. Nee, we gaan niet verhuizen. Ik kan toch niet bij collega’s aankomen dat ik in een piepklein huis ga wonen, alleen omdat mijn vrouw wil dat ik thuis ben voor het eten? Ja, nou, ja, we hebben het er nog wel over – Ja, schat, ja, ik hou ook van jou hoor. Tot vanavond!’

Een willekeurig telefoongesprek van een man naar zijn vrouw. Geld, status, werken, allemaal dingen die voor veel mensen heel belangrijk zijn. Iets te belangrijk soms. En dan worden het afgoden voor ons; dingen die God gaf en die op zichzelf goed zijn, zoals bijvoorbeeld werk, worden belangrijker in ons leven dan hij zelf.

Mensen hebben al met zulke afgoden te maken sinds de zondeval, omdat ze God toen niet langer zijn eerste plaats gunden. En daar hebben we nu nog last van. God wilde ons vrede en liefde geven, maar de afgoden nemen ons dat af. Het geeft stress en onrust, omdat je te hard moet werken voor allerlei dingen die je wilt hebben. Niet omdat je die dingen nodig hebt, maar omdat je dan mee kunt doen met de rest van je omgeving.

En die afgoden nemen zo veel tijd en energie in beslag dat je niet langer tijd hebt om liefde te geven en te ontvangen. Ja, even snel tijdens een borrel wat wetenswaardigheden uitwisselen, maar niet langer het diepgaande contact dat God ooit bedacht had toen hij de mens schiep. Niet voor niets scheiden er steeds meer mensen... We hebben geen tijd meer om lief te hebben.

Het paradijs

Jezus had het druk. Ik kan me haast niet voorstellen dat hij zonder stress leefde, en toch komt hij uit verhalen in de Bijbel ontspannen over. Zoals die ene keer toen hij en zijn leerlingen met een boot het meer van Galilea overstaken en ze overvallen werden door een heftige storm. Onder zijn discipelen waren ervaren vissers, maar deze storm was kennelijk zo woest dat zelfs zij er bang van werden. Ze dachten dat ze zouden vergaan. En het leek erop dat het Jezus niet kon schelen dat dit het einde van hun leven zou betekenen. Maar het tegendeel bleek waar: ‘Toen hij wakker geworden was, sprak hij de wind bestraffend toe en zei tegen het meer: ‘Zwijg! Wees stil!’ De wind ging liggen en het meer kwam helemaal tot rust’ (Marcus 4:35-41).

Wat moet het geweldig zijn geweest om zo dicht bij Jezus te leven. Ik kan me goed voorstellen dat de leerlingen in eerste instantie dachten: ‘Laat hem maar even slapen. Hij is moe en heeft het hard nodig. We redden het wel zonder hem.’ Maar ze konden het niet zonder hem... Ze hadden Jezus nodig om de storm tot bedaren te brengen. Hij was het die midden in die storm bleef staan als een rots en stilte gaf. Jezus geeft je zo een idee van hoe het er in het paradijs uitgezien moet hebben.

In het paradijs leefden Adam en Eva in perfecte harmonie met God. Ze hoefden niet hard te werken voor hun brood, maar konden zich bezighouden met het bewerken en mooi maken van een tuin die al schitterend geschapen was. Ze mochten genieten van de creativiteit en schoonheid die God in zijn schepping had gelegd. En, nog veel belangrijker: ze leefden in totale vrede met die ene God, met zichzelf en met elkaar.

Het paradijs was perfect en wij verlangen er allemaal nog steeds naar terug. Om te kunnen genieten van de wereld zoals God die ooit bedoeld had. Een prachtig beeld van zo’n paradijselijk moment geeft Psalm 23:

‘De Heer is mijn herder, het ontbreekt mij aan niets. Hij laat mij rusten in groene weiden en voert mij naar vredig water, hij geeft mij nieuwe kracht en leidt mij langs veilige paden tot eer van zijn naam. Geluk en genade volgen mij alle dagen van mijn leven, ik keer terug in het huis van de Heer tot in lengte van dagen.’

God is niet alleen heilig en almachtig, maar ook een liefdevolle Vader, een Herder; hij wil je leiden en hij wil je beschermen. Hij geeft je de kracht die je nodig hebt om aan te kunnen wat zich in jouw leven aandient, hoe moeilijk ook. Soms gebeuren er dingen die een mens niet aankan, maar dan draagt hij het voor jou.

Jezus zegt: ‘Kom bij mij, jullie die vermoeid zijn en onder lasten gebukt gaan, dan zal ik jullie rust geven. Neem mijn juk op je en leer van mij, want ik ben zachtmoedig en nederig van hart. Dan zullen jullie werkelijk rust vinden, want mijn juk is zacht en mijn last is licht’ (Matteüs 11:28-30). In Jezus kunnen we Gods perfecte liefde zien: zo heeft hij zijn schepping bedoeld.

In feite weten wij niet hoe het in het paradijs was; er staat wel iets over in de Bijbel, maar voor de rest blijft het gissen. Toch denk ik dat ieder mens nog iets van dat paradijs in zich heeft, omdat we geschapen zijn naar Gods evenbeeld. En wanneer we zijn evenbeeld weerspiegelen, dan is er even een moment van ‘hemel op aarde’. Of je nou bezig bent met werk waar je van geniet, je kinderen voorleest of een vriendin een dikke knuffel geeft: dat pure liefhebben dat alles overstijgt, geeft een absoluut gevoel van vrede en rust – paradijselijke vrede.

In het paradijs leefden Adam en Eva in totale intimiteit met God, met zichzelf, met de natuur en ook met elkaar. Voor de zondeval was er volkomen eenheid. En juist die eenheid en intimiteit werden kapotgemaakt toen Eva en Adam ervoor kozen om God niet te gehoorzamen – er ontstond een gat in hun hart, een leegte die erom vroeg om gevuld te worden.

Hoe mooi God ons ook gemaakt heeft, we hebben last van die zondeval. Maar God kan al het kwade ten goede gebruiken; en juist dat gat, die leegte in ons hart gebruikt hij, zodat we op zoek gaan naar hem, om met hem een relatie aan te gaan. Of mensen nu wel of niet in God geloven, ze zijn allemaal op zoek naar die intimiteit die we in

het paradijs gehad zouden hebben.

● Tekst

God keek naar alles wat hij had gemaakt en zag dat het zeer goed was.
Genesis 1:31

● Vandaag

Zoek de mooie natuur op of kijk naar een natuurfilm en geniet van de schoonheid van Gods schepping. Bid God om intimiteit met hem. Wees stil en laat je gedachten gewoon komen en gaan, zonder daar nu iets mee te doen. Schiet je iets te binnen, schrijf dat dan op en laat het los. Het hoeft niet nu.

● Gebed

Dank u wel dat ik een besef mag hebben van hoe perfect uw paradijs ooit was. Ik bid u dat ik elke dag meer op u mag lijken en dat u mij steeds meer vormt naar uw evenbeeld.

Afgoden in deze wereld

Het was een sluwe verleiding die langskwam in de vorm van een vraag. De slang (de duivel) zei niet: je moet zondigen tegen God; nee, hij stelde alleen maar een vraag om twijfel te zaaien. Door de vraag ging Eva nadenken over iets wat ze daarvoor gewoon deed, namelijk gehoorzamen aan God. 'Is het waar dat God gezegd heeft dat jullie van geen enkele boom in de tuin mogen eten?' (Genesis 3:2).

En door deze vraag lijkt het wel of Eva vindt dat ze zich moet verdedigen. Ze antwoordt dat ze van de vruchten van alle bomen mag eten, behalve van die ene boom en dan zegt ze: 'God heeft ons verboden de vruchten van die boom te eten of ze zelfs maar aan te raken...' (vers 3). Eva maakt het gebod groter dan het in werkelijkheid is. God heeft gezegd dat ze er niet van mag eten en Eva maakt ervan: 'ik mag er niet van eten en ik mag ze ook niet aanraken'. Als Jezus met de Farizeeën strijd heeft, dan is dat niet omdat zij God niet gehoorzamen, maar omdat ze Gods wetten veel strenger maken dan dat zij in werkelijkheid zijn, zodat mensen slaven worden van de wet en niet langer in de vrijheid leven die Jezus wil geven.

Eva zegt dat ze zullen sterven wanneer ze van de vruchten eten. Maar dan zegt de slang: 'Jullie zullen helemaal niet sterven; integendeel, God weet dat jullie de ogen zullen opengaan zodra je daarvan eet, dat jullie dan als goden zullen zijn en kennis zullen hebben van goed en kwaad' (Genesis 3:4-5). Eva had geen idee wat dat inhield: kennis hebben van goed en kwaad, want dat kwaad was er nog helemaal niet. Maar daar komt een halve waarheid, dus een leugen, om de hoek kijken. Eva interpreteert de woorden van de duivel anders: 'De vrouw keek naar de boom. Zijn vruchten zagen er heerlijk uit, ze waren een lust voor het oog, en ze vond het aanlokkelijk dat de boom haar wijsheid zou schenken' (Genesis 3:6).

De duivel zegt niet dat de vruchten haar wijsheid geven, maar Eva

vervormt zijn woorden zelf zo. Wijsheid is mooi. Wat zou het voor kwaad kunnen om wijsheid te willen hebben? Maar dit is geen wijsheid – dit is weet hebben van goed en kwaad. Eva houdt zichzelf voor dat het goed is wat ze wil hebben, maar dat is een leugen. Haar wens gaat in tegen het gebod van God; namelijk dat ze niet van die boom mag eten.

Nog erger is het als de duivel zegt dat ze, zodra ze van die vruchten eten, als goden zullen zijn. Eva luistert daar helemaal niet naar. Ze richt zich op het goede, namelijk op de wijsheid, maar wel vanuit iets slechts, namelijk ongehoorzaamheid. En ongehoorzaamheid is de tegenhanger van overgave. Terwijl overgave juist zo essentieel is in onze relatie met God. Overgave betekent dat je je laat leiden door de ander. Maar ben je ongehoorzaam, dan volg je je eigen weg. Kijk maar eens naar een danspaar. Als beide partners willen leiden, gaan ze allebei een andere kant op en trappen ze op elkaars tenen. Het is hopeloos! Een dans is alleen dan mooi, wanneer de ene partner leidt en de ander volgt.

Met het eten van de vrucht werd de eerste afgod geboren – datgene wat je letterlijk ‘van-God-af-houdt’. De duivel zegt tegen Eva dat, wanneer ze van die vrucht eten, ze als goden zullen zijn. Welke goden? Er is maar één God! Dat zou Eva toch moeten weten. Maar zij zélf zullen vanaf dat moment de goden in hun leven zijn. God is niet langer het middelpunt van hun bestaan, maar hun eigen ik. En daar komt egoïsme uit voort: het egoïsme dat juist het tegenovergestelde is van de liefde.

En dat zie je ook vandaag in onze samenleving. Helaas gaan veel mensen niet op zoek naar God om het gat in hun hart te laten vullen, maar vullen zij die leegte met andere dingen, zoals status, werk, seks, geld, macht, kinderen of eten. We leven in een wereld waarin niet langer één almachtige en liefdevolle God het voor het zeggen heeft, maar waarin allerlei afgoden regeren. De ogen van Adam en Eva werden geopend toen ze God ongehoorzaam werden. Hun rustige en vreugdevolle leven was voorgoed voorbij.

● Tekst

Vereer naast mij geen andere goden.

Deuteronomium 5:7

● Vandaag

Schrijf op welke afgoden jij in je leven hebt. Waaraan of aan wie ben jij de meeste tijd, geld en energie kwijt? Wat vind jij heel belangrijk in je leven? In hoeverre ben je bereid dat op te geven om Jezus te volgen? Wat ben je bang om te verliezen?

Maak een gebedshoekje voor Jezus of stop een briefje in je portemonnee, om je eraan te herinneren dat hij de eerste plaats heeft in je leven.

● Gebed

Dank u wel dat u zo liefdevol bent dat ik elke dag bij u terug mag komen, hoezeer ik u ook verwaarloosd heb. Ik bid dat u mij laat zien welke afgoden ik in mijn leven heb. Help mij om ze los te laten.

Gods liefdevolle antwoord

Adam en Eva aten van de vrucht. Dan staat er: ‘Toen gingen hun beiden de ogen open en merkten ze dat ze naakt waren’ (Genesis 3:7). De schaamte doet haar intrede. En met deze schaamte voor hun eigen lichaam is ook de prachtige seksualiteit zoals God het bedoeld had, beschadigd. Want seks is juist dan fijn wanneer je totaal schaamteloos voor elkaar kunt staan. En is het niet vooral de seksuele verleiding die veel mensen tot zonde aanzet?

Niet alleen schaamte steekt de kop op, maar ook de schuldvraag: ‘Wie is verantwoordelijk voor deze fouten?’ De mens weet dat hij niet gehoorzaamd heeft aan God en verstopt zich. Hij wil niet toegeven dat hij een fout heeft gemaakt. En wanneer God vraagt waarom ze van de vruchten gegeten hebben, zegt Adam: ‘De vrouw die u hebt gemaakt om mij terzijde te staan, heeft mij vruchten van de boom gegeven en toen heb ik ervan gegeten’ (Genesis 3:12). Adam geeft God de schuld dat hij de vrouw niet goed gemaakt heeft. En hij geeft de vrouw de schuld dat zij hem verleid heeft om van de vruchten te eten. En ook nu nog zeggen we liever dat iemand anders het fout heeft gedaan dan dat wij zelf de verantwoordelijkheid voor onze daden op ons nemen.

En tóch is daar, in de zonde, het liefdevolle antwoord van God. Ten eerste laat God Adam en Eva niet achter die bomen zitten, maar roept hij hen: ‘Waar ben je?’ Adam en Eva hebben met hun ongehoorzaamheid de zonde in de goede schepping gebracht; een ergere fout kun je niet begaan. Maar God laat hen niet in de steek. Hij roept hen. Hij wil graag contact met hen hebben.

Natuurlijk zouden we kunnen zeggen: ‘God weet allang waar ze zijn, waarom gaat hij niet gewoon naar hen toe?’ Maar hij roept hen, zodat Adam en Eva de kans hebben om uit zichzelf te vertellen dat ze ongehoorzaam zijn geweest. God heeft zijn liefdevolle antwoord allang klaar, maar hij verwacht van de mens dat hij eerlijk naar zijn fouten

kijkt, zodat hij om vergeving kan vragen en God het contact kan herstellen.

Ten tweede geeft hij de slang, Eva en Adam een straf. Ze zijn ongehoorzaam geweest en zullen zelf op de blaren moeten zitten. Je kunt niet zomaar zondigen, daar staat altijd iets negatiefs tegenover. God straft niet om te pesten, maar juist om zijn rechtvaardige liefde te laten zien. Een liefdevolle ouder spreekt een kind ook bestraffend toe als het iets doet wat niet mag. Zo leert het dat je niet zonder consequenties ongehoorzaam kunt zijn. Zouden Adam en Eva niet gestraft worden, dan zouden ze veel sneller weer in zonde vervallen. En elke vorm van zonde geeft verwijdering tussen de mens en God, terwijl God zo graag intimiteit wil hebben met ons. Hij wil dat wij hem kennen en dat wij ons laten kennen door hem.

Ten derde komt God Adam en Eva tegemoet. Hij helpt ze hun rotzooi weer op te ruimen. Hij laat Adam en Eva niet zitten met hun schaamte, maar: 'God, de Heer, maakte voor de mens en zijn vrouw kleren van dierenvelen en trok hun die aan' (Genesis 3:21). Er staat niet wat God dacht toen hij zijn schepping tot zonde zag vervallen. Als mens zou ik boos zijn, intens verdrietig en zwaar teleurgesteld. Ik zou waarschijnlijk mijn handen van die mensen aftrekken en denken: nou, dan bekijken jullie het maar. Maar zo handelde God niet. Hij zag dat ze last hadden van hun naaktheid en hij kleepte hen.

En het vierde antwoord van God op de ongehoorzaamheid van Adam en Eva is dat hij hen het paradijs uit stuurt. God doet ook dat uit liefde. Want wanneer Adam en Eva ook van de levensboom zouden eten en eeuwig zouden leven, zouden ze altijd het kwaad bij zich dragen en verwijderd zijn van God en dat wil hij niet. Hij heeft een reddingsplan voor ogen om elk mens te helen van de zonde. De ene mens, Adam, zorgde voor scheiding tussen God en de mensen. En de andere mens, Jezus, zorgt voor toenadering.

● Tekst

God heeft zijn Zoon niet naar de wereld gestuurd om een oordeel over haar te vellen, maar om de wereld door hem te redden.

Johannes 3:17

● Vandaag

Waar schaam jij je voor – nu of vanuit je verleden? Waar voel jij je schuldig over? Aan welke verleidingen ben jij geneigd toe te geven? Hoe zou je je voelen als je daar geen last meer van zou hebben? Schrijf al die dingen op in de vorm van een brief en breng ze in gebed bij God. Wat is Gods liefdevolle antwoord daarop voor jou?

● Gebed

Vader, u bent groot, almachtig en heilig. Maar ik dank u dat u ook een God van liefde bent, die niets liever wil dan contact hebben met zijn kinderen. Help mij uw liefdevolle antwoord te aanvaarden.