

BEMOEDIGINGEN UIT DE BIJBEL

Inhoud

Inleiding 7

1. Als je door een vriend verraden wordt 13
2. Als God ver weg lijkt 15
3. Als verkeerde gedachten je overvallen 17
4. Als je verzwakt bent door ziekte 19
5. Als je wordt overweldigd door vrees 21
6. Als eenzaamheid de overhand krijgt 23
7. Als je het moeilijk vindt om te vergeven 25
8. Als je ten prooi valt aan zelfmedelijden 27
9. Als jaloerse gedachten binnensluipen 29
10. Als je geen zin hebt om te bidden 31
11. Als je wordt overmand door twijfels 33
12. Als je te maken hebt met mislukkingen 35
13. Als je hoop in duigen valt 37
14. Als problemen zich opstapelen 39
15. Als je je minderwaardig voelt 41
16. Als je je afvraagt of God de dingen kan veranderen 43
17. Als je in ernstige zonde valt 45
18. Als je wordt overvallen door schaamte 47
19. Als je werkloos of afgedankt wordt 49
20. Als je moeite hebt om vrijgevig te zijn 51
21. Als de Bijbel je niet meer aanspreekt 53
22. Als een geliefde sterft 55
23. Als je worstelt met boosheid 57
24. Als je verward bent over de voorspoed van de goddeloze 59
25. Als je gebukt gaat onder stress 61
26. Als egoïsme de overhand heeft 63
27. Als je somber en depressief bent 65
28. Als je twijfelt aan Gods goedheid 67
29. Als je bitter teleurgesteld bent 69
30. Als je geestelijke zekerheid mist 71

31. Als je bang bent voor de dood 73
32. Als je Gods leiding nodig hebt 75
33. Als je wordt gekweld door pijnlijke herinneringen 77
34. Als je huwelijk stukloopt 79
35. Als je je door God vergeten voelt 81
36. Als er thuis problemen zijn 83
37. Als je seksueel gefrustreerd bent 85
38. Als hevige verzoeken je kwellen 87
39. Als God zijn beloften uitstelt 89
40. Als je liefde voor God minder wordt 91

Inleiding

Wij hebben allemaal van tijd tot tijd behoefte aan bemoediging. Ik ben inmiddels al meer dan veertig jaar hulpverlener, en in al die jaren ben ik maar weinig mensen tegengekomen die niet ontvankelijk waren voor een zorgvuldig gekozen woord van bemoediging uit de Bijbel. Zelf bewaar ik dierbare herinneringen aan momenten waarop ik worstelde met een ernstig probleem. Terwijl ik zwaar ontmoedigd was, kwam er iemand naast me staan die mijn geloof aanwakkerde door een bemoedigend woord dat door God was ingegeven.

Het woord 'ontmoedigen' betekent 'beroven van moed, terneerslaan, de lust ontnemen'. Bijna elke dag hebben we te maken met gebeurtenissen en omstandigheden die ons ontmoedigen: een schampere opmerking, kritiek, mislukte plannen, eenzaamheid, zorg, mislukking en twijfel.

Het woord 'bemoedigen' daarentegen betekent 'inspireren met nieuw vertrouwen en moed, levenslust of hoop geven, opbeuren, aansporen, hulp verlenen'. Een christen vertelde me eens: 'Ik kan een hele maand teren op een enkel bemoedigend woord.'

Wanneer je wordt overweldigd door gevoelens van moedeloosheid, is het fijn om een vriend te hebben die naast je komt staan en iets zegt of doet om je te bemoedigen. Maar wat doe je als zo'n vriend er niet is?*

David verkeerde eens in zo'n situatie. Je vindt dit verhaal in 1 Samuël 27, 29 en 30. David was op de vlucht voor koning Saul, die hem naar het leven stond. Daarom ging hij naar de Filistijnse koning Achis en bood hem zijn diensten aan, en die van zijn zeshonderd soldaten. Deze aanvaardde het aanbod en gaf David en zijn mannen eerst Gath en vervolgens de stad Ziklag om in te wonen. David, zijn mannen en hun gezinnen vestigden zich daar.

* Om niet onnodig veel afstand te scheppen, schrijf ik in dit boekje niet 'u' en 'uw', maar 'jij' en 'jouw'. Ik doe dat niet uit gebrek aan respect, maar vanuit de wens zo direct mogelijk te helpen.

Op een dag verzamelde koning Achis zijn troepen om deel te nemen aan een gezamenlijke Filistijnse aanval op Israëel. Vreemd genoeg trokken David en zijn soldaten met hen op om tegen hun eigen volk te strijden. Maar de collega's van koning Achis hadden geen vertrouwen in David en zijn mannen, en dus werden ze teruggestuurd naar Ziklag. Toen ze daar echter aankwamen, ontdekten ze dat een groep woestijnrovers, Amalekieten geheten, de stad tot de grond toe had afgebrand en iedereen als gevangene had meegevoerd. 'Toen,' lezen we in 1 Samuël 30:4, 'verhieven David en het volk dat bij hem was, hun stem en weenden, tot zij niet meer wenen konden.'

Alsof het nog niet erg genoeg was, gaven Davids mannen hem de schuld van hun ellende. Ze spraken er zelfs over om hem te stenen: '...het gehele volk was bitter gestemd, ieder om zijn zonen en dochters' (1 Sam. 30:6). Behalve de problemen met zijn leger, moest David ook nog het verlies van zijn eigen gezin verwerken. Zijn situatie was zo wanhopig, dat zijn carrière hier gemakkelijk had kunnen stranden. Juist dan worden we echter geconfronteerd met één van de grote 'maars' in de Bijbel: 'Maar David sterkte zich in de HERE, zijn God' (vers 6).

Hoe deed hij dat? Natuurlijk zal hij hebben gebeden, en dat is altijd belangrijk wanneer je met ontmoediging te maken hebt. Maar ik denk dat hij nog iets anders deed – hij herinnerde zich wat hij van God wist en dacht aan wat hij over de Almachtige had geleerd, toen hij als herdersjongen mediteerde in de heuvels van Juda.

'Het geheim van het hervinden van je geestelijk houvast,' zegt de bekende theoloog Jim Packer, 'zit 'm in het kleine woordje *denken*.' Hiermee zal David zonder twijfel zijn begonnen: hij dwong zichzelf ertoe te denken aan wat hij van God wist, en paste dat toe op de situatie waarin hij verkeerde. De puriteinen noemden dit vroeger 'tegen jezelf preken'. Telkens als we ontmoedigd zijn, telkens als we wankelen na een of andere traumatische ervaring, telkens als onze gevoelens het uitschreeuwen van pijn, *moeten we de feiten van ons geloof boven onze gevoelens stellen*. We kunnen niet wachten tot die onplezierige en onbehaaglijke gevoelens verdwijnen, nee, we moeten juist heersen over die op hol geslagen gevoelens door onszelf voor te houden wat we over God weten.

David zal zichzelf onder andere de volgende waarheden hebben voorgehouden: God is soeverein, God is liefde, God is vergevengszind, God is trouw, God is dezelfde, God is genadig. Door hierover na te denken vatte David nieuwe moed, en vond hij de kracht om

de situatie volledig te herstellen. Hoe het verhaal afliep, lees je in het laatste gedeelte van 1 Samuel 30.

Iedere christen moet leren te handelen zoals David deed. Dit boekje wil je daarbij helpen. Het is fijn om vrienden te hebben die ons helpen wanneer we het moeilijk hebben – dank God voor hen. Maar we moeten ook leren om onszelf moed in te spreken, door stil te staan bij de feiten van ons geloof en de bijbelgedeelten te vinden die betrekking hebben op ons probleem.

Het is noodzakelijk te weten naar welke bijbelgedeelten we moeten grijpen in tijden van beproeving en wat we tegen onszelf moeten zeggen om ons geloof op te bouwen en nieuwe levensmoed te vinden. Wat we tegen onszelf zeggen, beïnvloedt in hoge mate hoe we ons voelen – daarom moeten we leren onze gedachten te vullen met de waarheden van Gods eeuwige en onveranderlijke Woord.

Ik kan niet genoeg benadrukken, dat we ons vaak ‘rot’ voelen juist doordat we negatief tegen of in onszelf praten. We brengen onszelf in een depressieve stemming door voortdurend opmerkingen tegen onszelf te maken die de feiten bagatelliseren of juist opblazen. Maar zoals we in een neerslachtige stemming kunnen terechtkomen door wat we tegen onszelf zeggen, zo kunnen we er ook *uit* komen.

Al die jaren dat ik in de christelijke hulpverlening werk, heb ik mensen vaak gevraagd: Waardoor raak je ontmoedigd? De honderden antwoorden die ik kreeg, heb ik teruggebracht tot de veertig meest genoemde onderwerpen. Als jouw specifieke probleem niet in één van deze categorieën valt, zoek dan naar de categorie die er het dichtst bij komt. Ik heb er alle vertrouwen in dat je iets zult vinden waardoor je geest bemoedigd en verkwikt wordt.

Je kunt dit boekje op twee manieren gebruiken. Ten eerste om de juiste schriftgedeelten en gedachten te vinden die je nodig hebt wanneer je zelf wordt overvallen door een bepaalde vorm van ontmoediging. Ten tweede om anderen te helpen, wanneer zij bemoediging nodig hebben.

Het spreekt vanzelf dat de kracht van dit boekje gelegen is in de bijbelgedeelten die het onder je aandacht brengt. Ik heb er enkele persoonlijke opmerkingen bijgevoegd, samen met een gebed dat als afsluiting kan worden gebruikt. Je kunt natuurlijk ook een eigen gebed formuleren.

Het behoeft geen nader betoog dat mijn opmerkingen van veel minder waarde zijn dan de bijbelteksten. Maar ze zijn wel gefundeerd op de Schrift. Ik heb ze geordend rond belangrijke thema's zoals

Gods soevereiniteit, zijn macht, zijn ontferming, zijn vergeving – ongetwijfeld dezelfde dingen waarover David zal hebben nagedacht tijdens die ontmoedigende ogenblikken in Ziklag. De gedachten en ideeën die in dit boekje staan, zijn in de loop der jaren in ontelbare pastorale gesprekken gebruikt. Veel mensen zijn erdoor geholpen. Ik hoop dat dit ook voor jou geldt.

Nog een laatste opmerking. Het woord ‘bemoediging’ moet je niet alleen opvatten in sentimentele zin. Het is goed om te beseffen dat de Schrift net zo bemoedigend is wanneer zij ons confronteert en terechtwijst, als wanneer zij ons troost en opbeurt. Terechtgewezen worden als we gekwetst zijn, is misschien niet wat we het liefst willen, maar wellicht wel wat we het meest nodig hebben. Een bepaalde Afrikaanse stam zegt van een medicijn dat geen prettige smaak heeft, maar wel heilzaam is: ‘Het doet zeer om beter te worden.’ Houd in gedachten dat, wanneer God ons op de proef stelt, Hij dit alleen maar doet om ons volkomen afhankelijk te maken van Hem. *God stelt niet alleen hoge eisen, maar Hij verleent ons ook de kracht om eraan te kunnen voldoen.*

Persoonlijk vind ik het heel bemoedigend dat God mij zó belangrijk vindt, dat Hij me niet vrijuit laat gaan met dingen die schadelijk voor mij zijn en mijn bruikbaarheid voor Hem in de weg staan. Hij houdt van mij zoals ik ben, maar Hij houdt teveel van mij om mij *te laten* zoals ik ben. Bedenk dus dat God ons wil bemoedigen, ook wanneer Hij op een strenge en confronterende manier tot ons spreekt. Beschouw zijn woorden als de ‘liefdevolle terechtwijzingen’ van de Heer, want zo zijn ze bedoeld.

Ik hoop dat je, net als David in Ziklag, de vaardigheid zult verwerven om jezelf te sterken in de Heer, je God.

Selwyn Hughes
Waverley Abbey House
Farnham, Surrey
Engeland

Bijbelgedeelten om over na te denken

- 1 Hoe hechter de vriendschap, hoe dieper de pijn.**
Want het is geen vijand, die mij smaadt; dat zou ik dragen; het is niet mijn hater, die zich over mij verheft; voor hem zou ik mij verbergen. Maar gij zijt het, een mens – mijns gelijke, mijn vriend en vertrouwde: wij, die samen vertrouwelijke omgang genoten, die in het feestgewoel gingen naar Gods huis. (Ps. 55:13-15)
- 2 Onze Heer wist wat het was om verraden te worden.**
Terwijl Hij nog sprak... één van de twaalven... naderde Jezus om Hem te kussen. En Jezus zeide tot hem: Judas, verraadt gij de Zoon des mensen met een kus? (Luc. 22:47-48)
- 3 Verraad is een universeel en eeuwenoud probleem.**
Want de zoon minacht de vader; de dochter staat op tegen haar moeder, de schoondochter tegen haar schoonmoeder; des mensen huisgenoten zijn zijn vijanden. (Mi. 7:6)
- 4 Laat de vergelding over aan God.**
Wreekt uzelf niet, geliefden, maar laat plaats voor de toorn, want er staat geschreven: Mij komt de wraak toe, Ik zal het vergelden, spreekt de Here. (Rom. 12:19)
- 5 Laat God je ziel verkwikken.**
Hij doet mij nederliggen in grazige weiden; Hij voert mij aan rustige wateren; Hij verkwikt mijn ziel. (Ps. 23:2-3)
- 6 Sla niet terug.**
Vergeldt geen kwaad met kwaad of laster met laster, maar zegent integendeel, wijl gij hiertoe geroepen zijt, dat gij zegen zoudt beërven. (1 Petr. 3:9)
- 7 Besef hoeveel vergeving je zelf hebt ontvangen.**
Verdraagt elkander en vergeeft elkander, indien de een tegen de ander een grief heeft; gelijk ook de Here u vergeven heeft, doet ook gij evenzo. (Kol. 3:13)
- 8 Jezus vergaf, en Hij kan jou helpen om ook te vergeven.**
En Jezus zeide: Vader, vergeef het hun, want zij weten niet wat zij doen. (Luc. 23:34)

1. Als je door een vriend verraden wordt

Het woord 'verraden' klinkt akelig. Iemand verraden betekent dat je op geniepige wijze met hem omgaat. Verraad is het tegenovergestelde van trouw, en hoe meer we trouw liefhebben, des te groter zal onze afkeer zijn van verraad. In een harde en wrede wereld als de onze verbaast het ons niet dat we worden gekwetst door onze vijanden, maar niemand verwacht dat hij wordt gekwetst door een vriend. Ik denk dat weinig dingen onze Heer meer hebben gekwetst dan het verraad van een van zijn eigen discipelen.

Hoe gaan we om met verraad? Hoe houden we ons leven in balans, wanneer we worden verraden door een vriend?

Ten eerste moeten we onze pijn bij God brengen, en Hem vragen ons hart te doordringen met zijn verzachtende balsem. Wie kan in zulke moeilijkheden beter met ons meevoelen dan Jezus? Het is heel eenvoudig om op zo'n moment onze troost elders te zoeken – in drank, vermaak, literatuur, enzovoort. Sommigen proberen de zaak uit hun bewustzijn te verdringen. Maar het is veel beter om pijnlijke situaties onder ogen te zien, al moeten we er niet al te lang bij stilstaan. We mogen God gelegenheid geven ons aan te raken in onze pijn. Hij is de Enige die 'de ziel kan verkwikken'.

Omdat pijn snel kan omslaan in wrok, moeten we met de hulp van de Heer ons hart leegmaken van alle bitterheid en de ander vergeven. We moeten goed begrijpen, dat vergeving misschien niet altijd een verandering teweeg brengt in de ander (en het garandeert evenmin dat hij of zij uit zal zijn op herstel), maar het zal zeker een bevrijding betekenen voor onze eigen ziel.

Onze gekruisigde Heer, Jezus Christus, breidt zijn armen uit naar allen die zijn verraden. Het kruis leert ons: 'Zo ging Jezus om met zijn vijanden... en met de vriend die Hem had verraden.' Kunnen wij, in het licht hiervan, iets anders doen dan vergeven?

Vader, geef mij de genade om uw voorbeeld te volgen, juist wanneer ik verraden ben. Laat mij zien dat niets, zelfs niet het verraad van een vriend, mijn ziel kan scheiden van haar geborgenheid in U. Geef dat ik mij hierin mag verheugen, en in de kracht van uw geweldige liefde. Amen.