

Inhoud



Inleiding	9
1. God zal je helpen wanneer je bezorgd bent	13
2. God zal je helpen om je problemen op te lossen	31
3. God zal je helpen in je angsten	47
4. God zal je helpen wanneer je het gevoel hebt dat je vastzit	63
5. God zal je helpen wanneer je je alleen voelt	79
6. God zal je helpen in je leven van alledag	95
7. God zal je helpen wanneer je ziek bent	111
8. God zal je helpen wanneer je rouwt	127
9. God zal je helpen door je te leiden	141
10. God zal je helpen om te vergeven	159
Conclusie	177
Notities	183
Eindnoten	187
Over de schrijver	191

Inleiding



Hij is die oude vent in het muziekkorps van de *University of Louisville*, een showband die optreedt tijdens sportwedstrijden. Je kunt hem niet over het hoofd zien. Alle anderen zijn student; hij is van middelbare leeftijd. Alle anderen dragen een uniform van het korps; hij draagt een jack en een wollen pet. Alle anderen bespelen al marcherend een instrument. Patrick John Hughes loopt achter een rolstoel. In die rolstoel zit zijn zoon, Patrick Henry Hughes, een blind, gehandicapt, muzikaal genie.

Patrick junior is geboren op 10 maart 1988. Toen hij ter wereld kwam, veranderde goed nieuws in slecht nieuws. Doktoren merkten al snel dat hij zijn armen en benen niet kon strekken. En ogen? Die had hij niet.

Patrick senior was compleet uit het lood geslagen. Hij had ervan gedroomd een zoon op te voeden. Hij was van

plan geweest zijn tuin om te vormen tot honkbalveld en in gedachten had hij al heel veel homeruns gemaakt en ballen gevangen. En nu? Later zou zijn zoon schrijven: ‘Toen ik geboren werd, bracht ik een zak citroenen mee, zou je kunnen zeggen ... ik denk dat mijn familie liever sinaasappels had gehad ... Maar je kunt citroenen niet in sinaasappels veranderen, hoe hard je het ook probeert. Vader en moeder hebben me geleerd om door te zetten. En als je dat doet, kom je tot de ontdekking dat citroenen prima zijn.’¹

Patricks ouders waren inderdaad doorzetters.

De vader merkte dat hij de baby kon kalmeren door hem boven op de piano te zetten en dan te spelen. De muziek raakte hem. Toen de kleine Patrick negen maanden was, sloeg hij al op de toetsen. Op zijn tweede speelde hij verzoeknummers. Op de lagere school trad hij op tijdens concerten. Op de middelbare school was hij muzikant bij de beste bands en koren. Hij sloot de middelbare school af met uitstekende cijfers.

Tegen de tijd dat hij op de universiteit zat, stond hij erom bekend dat hij goed piano en trompet kon spelen. De leider van de showband nodigde hem uit mee te doen. Een rolstoel tijdens de rust van een sportwedstrijd?

INLEIDING

Ze regelden een speciale rolstoel met grotere, bredere wielen. Tijdens een zomerkamp van de band probeerden de tiener en zijn vader die uit: lange dagen waarin ze twaalf uur lang onder tuba's door doken en leerden om zich snel naar de juiste plek te manoeuvreren zonder de hele blazerssectie onder de voet te lopen.

‘Tot nu toe heeft hij me nog nooit laten vallen’, grinnikte de jongen.

En dat zal hij ook nooit doen. Elke schooldag duwde de vader zijn zoon naar zijn klaslokaal en zat hij vlak bij hem tijdens de lessen. Hij fluisterde hem in wat op het bord geschreven werd. Wanneer de rest van het gezin naar bed ging, vertrok de vader naar zijn werk in de nachtdienst. Om zes uur 's ochtends kwam hij thuis, sliep een paar uur, en dan begon het weer helemaal overnieuw. Maar deze vader klaagt nooit. ‘We zeggen nog steeds “Waarom wij?”’ zegt hij, ‘maar nu voegen we daaraan toe “Waarom wij? Waarom hebben wij zo veel geluk gehad?”’²

Komt dit verhaal je bekend voor? Dat is mogelijk. Dat zijn jij en ik daar in die rolstoel, worstelend met onze beperkingen. Dat zijn jij en ik in het donker, we kunnen geen enkele stap vooruitzien en onze toekomst lijkt donker. Maar

GOD ZAL JE HELPEN

toch, de kracht die we ervaren, de hand die ons leidt? Dat is God die achter ons staat. Hij duwt, trekt, leidt en wendt ons. Hij kan ons leven zo'n onverwachte wending geven dat het ons duizelt. Maar Hij laat ons nooit vallen. Onze Vader leidt ons met een vaste hand. 'Wees niet bevreesd, want Ik ben met u, wees niet verschrikt, want Ik ben uw God. Ik sterk u, ook help Ik u, ook ondersteun Ik u met Mijn rechterhand, die gerechtigheid werkt' (Jes. 41:10).

Heb jij zorgen over morgen? God niet, en Hij is er om je te helpen.

Ben je moe van de strijd? God niet, en Hij is er om je te helpen. Wat je probleem of vraag ook is, door Gods genade kun je het aan. Hij weet hoe het moet. God zal je helpen.

1

God zal je helpen wanneer je bezorgd bent

.....

Er is grote kans dat jij, of iemand die jij kent, sterk worstelt met angst. Volgens het Amerikaanse National Institute of Mental Health neemt het aantal angststoornissen epidemische vormen aan. Elk jaar hebben bijna vijftig miljoen Amerikanen te maken met een paniekaanval, fobieën of andere angststoornissen. We krijgen het benauwd. We voelen ons duizelig en licht in het hoofd. We zijn bang voor een menigte en vermijden mensen. In de Verenigde Staten vormen angststoornissen ‘wat betreft geestelijke gezondheid onder ... vrouwen het allergrootste

probleem en onder mannen staan ze op de tweede plaats, na alcohol- en drugsmisbruik'.¹ 'De Verenigde Staten zijn nu het angstigste volk ter wereld.'² (Is dat een felicitatie waard?)

In het *Journal of the American Medical Association* werd een onderzoek aangehaald dat een exponentiële toename van depressie aantoonde. In de twintigste eeuw hebben mensen uit elke generatie 'een driemaal grotere kans om een depressie te ervaren' dan mensen uit de generatie daarvoor.³

Hoe kan dat? Onze auto's zijn veiliger dan ooit. Voedsel, water en elektriciteit worden gereguleerd. Hoewel er nog steeds bendes zijn die de straten onveilig maken, lopen de meeste Amerikanen niet veel gevaar om aangevallen te worden. Maar toch, als zorgen maken een olympische sport was, dan zouden wij de gouden medaille winnen! Vreemd genoeg genieten mensen in ontwikkelingslanden meer rust. Zij ervaren maar een vijfde van de angstniveaus, ook al hebben ze minder basisbe-nodigheden.⁴

Amerikaanse studenten ervaren dat ook. Een onderzoek onder meer dan tweehonderdduizend eerstejaars studenten toonde aan dat 'de algehele geestelijke gezondheid en emotionele stabiliteit onder studenten op een historisch laag

niveau staat'.⁵ Psycholoog Robert Leahy wijst erop dat 'het gemiddelde kind tegenwoordig hetzelfde angstniveau vertoont als de gemiddelde psychiatrische patiënt in de jaren vijftig van de vorige eeuw'.⁶

We zijn gespannen.

Waarom? Wat is de oorzaak van onze angsten?

Verandering, dat is één reden. Wetenschappers speculeren dat de 'omgeving en samenleving in de westerse

wereld de afgelopen dertig jaar meer veranderd zijn dan in de driehonderd jaar daarvoor!'⁷ Bedenk eens wat er allemaal veranderd is. Technologie. Het bestaan van het internet. Toenemende waarschuwingen over wereldwijde klimaatverandering, atoomoorlog en terroristische aanvallen.

Bovendien bewegen we ons sneller voort dan ooit tevoren. Onze voorouders reisden zo ver als een paard of kameelen overdag kon vervoeren. Maar wij? Wij vliegen door tijdzones heen alsof het straten in onze buurt zijn.

En wat denk je van de talloze persoonlijke problemen die op ons afkomen? Jij of iemand die je kent zit in de

*Als zorgen maken
een olympische sport
was, dan zouden wij
de gouden medaille
winnen!*

schuldsanering, strijdt tegen kanker, vecht zich door een echtscheiding heen of worstelt met een verslaving. Jij of iemand die jij kent is failliet, blut, of doekt zijn bedrijf op.

Je zou denken dat christenen uitgezonderd zijn van zorgen. Maar dat zijn we niet. Ons is geleerd dat het christelijk leven een leven van vrede is, en als we geen vrede hebben, denken we dat het probleem bij ons ligt. We zijn niet alleen bezorgd, maar we voelen ons er ook schuldig over dat we bezorgd zijn! Het gevolg daarvan is een neerwaartse spiraal van zorgen, schuld, zorgen, schuld.

Dat is genoeg om je bezorgd over te maken.

Dat is genoeg om ons te doen afvragen of het de apostel Paulus aan elke realiteitszin ontbrak toen hij schreef: 'Wees in geen ding bezorgd' (Filipp. 4:6).

Het zou al moeilijk genoeg geweest zijn als Paulus geschreven had: 'Wees in minder dingen bezorgd.' Of: 'Wees alleen bezorgd op donderdag.' Of: 'Wees alleen bezorgd als je erge problemen hebt.' Toch lijkt Paulus ons geen onderhandelingsruimte te bieden. Wees in geen ding bezorgd. In niets. Noppes. Helemaal niks. Is dat wat hij bedoelde? Niet precies. Hij schreef het in de bedrijvende vorm, wat een voortdurende staat inhoudt. Paulus bedoelt hier een leven

in voortdurende angst. In de Herziene Lucadovertaling staat er: 'Laat je door niets in het leven steeds angstig en bezorgd maken.' De aanwezigheid van angst is onvermijdelijk, maar de gevangenis van angst is optioneel.

Angst of bezorgdheid is geen zonde; het is een emotie. (Maak je er dus geen zorgen over dat je bezorgd bent.) Maar angst of bezorgdheid kan wel leiden tot zondig gedrag. Wanneer we onze angsten verdoven met alcohol of vreetbuien, wanneer we een woede-uitbarsting als een vulkaan hebben, wanneer we onze

angsten doorgeven aan iedereen die ze wil aannemen, dan zondigen we. Als angst zo giftig wordt dat je daarvoor je partner in de steek laat, je kinderen verwaarloost, beloftes verbreekt of

harten breekt, pas dan op. Jezus zei daarover: 'Wees op uw hoede dat uw hart niet op enig moment bezwaard wordt ... door zorgen over de alledaagse dingen' (Luk. 21:34). Is jouw hart bezwaard door de 'bekommernissen van dit leven' (sv77)? Let op de volgende signalen:

De aanwezigheid van angst is onvermijdelijk, maar de gevangenis van angst is optioneel.

GOD ZAL JE HELPEN

- Lach jij minder vaak dan je vroeger deed?
- Heb jij bij elke oplossing een nieuw probleem?
- Zouden mensen die jou het beste kennen je omschrijven als steeds negatiever en kritischer?
- Ga je ervan uit dat er iets ergs zal gebeuren?
- Zwak jij goed nieuws af door je eigen versie van de werkelijkheid te geven?
- Zou je veel dagen liever in bed blijven dan opstaan?
- Vergroot je het negatieve uit en wijs je het positieve van de hand?
- Als je de kans had, zou je dan de rest van je leven alle menselijk contact vermijden?

Als je ja antwoordde op veel van deze vragen, wil ik je graag voorstellen aan een vriend. Of beter gezegd, ik wil graag dat je een bijbelgedeelte leest. Ik heb deze woorden zo vaak gelezen dat ze mijn vrienden geworden zijn. Ik zou een expositie willen wijden aan dat gedeelte, en het op dezelfde wand hangen als de daar al ingelijste woorden van Psalm 23, het Onze Vader en Johannes 3:16. Daar zou ook Filippenzen 4:4-8 tentoongesteld moeten zijn:

WANNEER JE BEZORGD BENT

‘Verblijd u altijd in de Heere; ik zeg het opnieuw: Verblijd u. Uw welwillendheid zij alle mensen bekend. De Heere is nabij. Wees in geen ding bezorgd, maar laat uw verlangens in alles, door bidden en smeken, met dankzegging bekend worden bij God; en de vrede van God, die alle begrip te boven gaat, zal uw harten en uw gedachten bewaken in Christus Jezus. Verder, broeders, al wat waar is, al wat eerbaar is, al wat rechtvaardig is, al wat rein is, al wat lieflijk is, al wat welluidend is, als er enige deugd is en als er iets prijzenswaardigs is, bedenk dat.’

Vijf verzen met vier aansporingen die allemaal leiden tot een geweldige belofte: ‘... de vrede van God, die alle begrip te boven gaat, zal uw harten en uw gedachten bewaken ...’ (vs. 7)

- ‘Verblijd je altijd in de Heere’ (vs. 4). Dat betekent niet dat je je omstandigheden moet negeren of alles door een roze bril bekijken. Verblijd je in de *Heere*. Verheug je over wie Hij is en wat Hij in je leven gedaan heeft, en verheug je over Gods goedheid, trouw