

Emoties (19-5-2019)

Vorige week hebben we genoten van de start van CC Flevoland en Gods werk daar. De week daarvoor hebben we in Spreuken gekeken naar het gezin; de man-vrouw relatie en de ouder-kind relatie. We hebben gezien wat God van de man, de vrouw en kinderen verwacht.

Vandaag gaan we kijken naar een ander belangrijk onderwerp, iets waar we allemaal elke dag mee te maken hebben: emoties. Emoties zijn, zeker tegenwoordig, ingewikkeld. Hoe ga je er goed mee om? Mag een christen emoties hebben? En hoe dan? Gelukkig heeft God veel te zeggen over emoties, over hoe daarmee om te gaan. De belangrijkste vraag over emoties is: Leiden je emoties jou, of leidt God jou in je emotie?

1. Emoties algemeen

Misschien wel de belangrijkste vraag over emoties, is of christenen emoties horen te hebben en te tonen. Dat klinkt misschien raar, maar er zijn mensen die vinden dat christenen geen tot weinig emoties horen te hebben/tonen. Voor antwoorden op dit soort vragen moeten we naar Gods Woord kijken.

Spreuken 29:11 *“Een dwaas laat heel zijn geest de vrije loop, maar een wijze houdt die in toom.”*

- Salomo, de schrijver van Spreuken, zegt hier dat je emoties volledig laten gaan over het algemeen niet goed is. Als emoties volledig en continu de overhand hebben, ben je niet wijs aan het handelen. Emoties hebben een plek, zegt Salomo, maar moeten soms ook in toom gehouden worden.

Spreuken 4:23 *“Bescherm je hart boven alles wat te behoeden is, want daaruit zijn de uitingen van het leven.”*

- In de Bijbel is het hart de plek waar alle emoties vandaan komen. Dat hart, inclusief alle mogelijke emoties, moeten we goed beschermen. Emoties kunnen de overhand krijgen in ons leven, waardoor we vaak wijsheid overboord gooien.
 - o In een emotionele bui doen mensen vaak dingen die ze normaal niet zouden doen. Emoties kunnen dus leiden tot dingen die niet per se goed zijn.

Maakt dat emoties slecht? Nee, verre van. In het Woord hebben we 1 perfect voorbeeld, 1 iemand Die ons heeft laten zien hoe een mens hoort te zijn; Jezus Christus. Hij is ons voorbeeld van hoe wij horen te zijn, zo ook op het gebied van emoties.

- Jezus was boos (Johannes 2:13-22). Hij was boos dat mensen andere mensen tegenhielden om naar God te gaan. Hij was rechtvaardig boos, maar wel boos.
- Jezus was bang (Lukas 22:44). Hij zweette bloed, vlak voor Zijn arrestatie. Hij wist dat Hij gemarteld ging worden, gekruisigd, etc. Hij wist wat Hem te wachten stond. Daardoor was Hij bang, vooral voor het moment waarop God Hem moest verlaten.
- Jezus was verdrietig en huilde (Hebreeënen 5:7). Hij huilde bij het graf van Lazarus, Hij huilde toen Hij Jeruzalem binnen reed. Hij huilde wanneer mensen geen juist beeld van God hadden, wanneer ze geen hoop hadden.
- Jezus verheugde Zich (Lukas 10:21). Hij verheugde Zich over het feit dat Zijn discipelen uitgingen om Zijn wil te doen. Wanneer mensen Gods wil gaan doen, luisteren naar Zijn stem, maken we Jezus blij.

Al deze emoties zien we ook door de Bijbel heen bij God Zelf. Emoties zijn dus niet erg, zelfs goed. De vraag is alleen of emoties ons leiden, of dat God ons leidt. Op de momenten dat God emotioneel was, deed Hij geen gekke dingen; Hij bleef Zichzelf. Op elk moment dat Jezus emotioneel was, bleef Hij handelen naar Gods wil. Dat is de standaard, dat is ons voorbeeld.

- Jezus werd nooit geleid door Zijn emoties, Hij blijft altijd geleid worden door God. Dat is waar de clou ligt van hoe Hij hiermee omging. In Zijn emoties bleef Hij God navolgen.

Vanuit dat voorbeeld gaan we kijken naar de emoties boosheid, angst, verdriet en vreugde.

2. Specifieke emoties

Het voorbeeld van Jezus is wat we ten alle tijden horen te volgen, ook bij de genoemde emoties. De Bijbel heeft Jezus als hoofdpersoon, Zijn manier van omgaan met emoties is ook in Spreuken te vinden. God wil ons door Spreuken heen laten zien hoe Goddelijk om te gaan emoties, zoals Jezus dat ook deed.

I. Boosheid

Spreuken 16:32 *“Een geduldig man is beter dan een dappere held, en wie zijn geest beheerst, is beter dan wie een stad inneemt.”*

Het Hebreeuws zegt: ‘wie traag is tot boosheid is beter dan de machtige’. Het idee is hier dat je geduldig bent wanneer iemand je iets aan doet, wanneer je geïrriteerd raakt. Dit wijst op geduldig zijn wanneer anderen geïrriteerd raken, wanneer anderen boos worden.

- Dit is een eigenschap van God Zelf, Hij is traag tot boosheid, Hij is geduldig. Exodus 34:6 gebruikt hetzelfde Hebreeuwse woord als in Spreuken 16:32.

Het tweede gedeelte van het vers wijst op het beheersen van je geest, het beheersen van je emotie. Dit betekent niet dat je niet boos mag worden, Jezus werd ook boos. Jezus werd boos en zondigde niet, dat is het idee van het beheersen van je geest.

- Het woord voor beheersen wordt voor het eerst gebruikt in Genesis 1:18, waar God de zon en de maan de dag en de nacht liet beheersen. De dag en nacht mochten gewoon aanwezig zijn, maar wel gecontroleerd.
- Dat is het idee dat God ons wil laten zien over boosheid. Boosheid mag, maar om de juiste redenen. Boosheid heeft een plek in het christen leven, maar wel beheerst.
 - o Als iemand mijn kind iets expres aandoet, mishandelen of erger, dan is het niet erg om boos te zijn. De vraag is of die boosheid mij beheerst, of dat ik laat God regeren in mijn emotie.

God geeft aan dat Hij een Goddelijke eigenschap in Zijn volgelingen wil zien, een Goddelijke manier van omgaan met boosheid. God stelde in Genesis 1:18 in dat zon en maan over de dag en nacht regeerden. Op diezelfde manier moet God regeren in mijn leven, om ervoor te zorgen dat ik juist omga met boosheid. Als christenen hoeven we boosheid niet weg te stoppen, het moet alleen wel Goddelijke boosheid zijn.

Jakobus 1:20 *“De toorn van een man brengt immers geen gerechtigheid voor God teweeg.”*

- God wordt boos als mensen Zijn volk (Israël) pijn wil doen/wil vernietigen (Ezechiël 25:17).
- God wordt boos als mensen die God zeggen te eren eigenlijk afgoden dienen (Jeremia 32:29).
- God wordt boos als mensen Zijn wet overtreden en zondigen (2 Koningen 17:18).

Dat zijn de redenen die God heeft om boos te worden, niet omdat Hij op Zijn tenen getrapt is. Als Hij zo boos zou worden, zouden wij niet meer bestaan. Onze boosheid hoort hetzelfde te zijn als die van God, om dezelfde redenen.

Spurgeon: “Zeg niet, ‘Ik kan er niks aan doen, ik ben nou eenmaal driftig’. Vriend, je moet er wat aan doen. Bid dat God je zal helpen om dit te nu overwinnen, want of jij doodt dit, of het doodt jou. Je kan niet drifting de hemel in.”

- De enige manier waarop wij dit kunnen, is door de leiding van de Heilige Geest. Alleen Hij kan ons zo veranderen dat we reageren zoals Hij wil. Als Hij jou leidt, als jij je actief aan Hem overgeeft, juist ook op momenten dat je weet dat je boos wordt of het op voelt komen, dan zal Hij je gaan leiden om juist en rechtvaardig te reageren.
- Dat is een keuze aan jouw kant, dat is overgave. Dat is afhankelijk zijn van God. Dat is in gebed je woede bij Hem neerleggen, dat is in gebed strijden voor meer worden als Jezus. Jezus moest gevuld zijn met de Geest, zoals Hij was vanaf Zijn geboorte; de Geest was ook op Hem (Mattheüs 3:16), waardoor Hij geleid werd door de Geest. Ook in Zijn emoties regeerde God, i.p.v. de emotie.

Als jij worstelt met boosheid, boosheid die niet is zoals die van God, leg die dan vandaag in gebed bij God neer. Hij wil je veranderen, Hij wil die boosheid van je wegnemen; jij moet alleen de keuze maken om Hem te gehoorzamen en dingen op Zijn manier te gaan doen. Laat God regeren in je emotie.

II. Angst

Spreuken 29:25 *"Mensenvrees legt iemand een valstrik, maar wie op de HEERE vertrouwt, wordt in een veilige vesting gezet."*

Er zijn tegenwoordig honderden fobieën; een daarvan is mensenvrees. Gods Woord zegt continu dat we niet bang hoeven te zijn en niet hoeven te vrezen. En toch was Jezus bang, Jezus zweette bloed, wat wijst op doodsangst. In Richteren 7 zien we dat God Gideon in zijn angst niet veroordeelde, maar hem juist bemoedigde en hielp.

- De sleutel met betrekking tot angst is of de angst je verlamd of niet. Angst werkt verlamdend, je stopt met dingen doen. De vraag is of wij als christenen verlamd worden door angst, of dat het ons aanzet om naar God te rennen.
 - o Jezus ging bidden. Gideon zocht Gods stem. In hun angst renden ze actief naar God en vertrouwden Hem compleet.

Paulus zat in de gevangenis (Handelingen 16), en toch was hij de Heere aan het aanbidden. Ondanks zijn omstandigheden, in zijn omstandigheden vertrouwde hij God. Angst staat lijnrecht tegenover geloof, ze zijn net water en vuur. Het belangrijkste 'middel' tegen angst is God beter leren kennen. Als je (meer) gaat zien Wie Hij is, als je geloof gaat groeien zal angst minder worden en uiteindelijk zelfs verdwijnen. De reden hiervoor is dat er bij God rust en vrede is, er is bij Hem liefde (1 Johannes 4:18) die alle angst uitdrijft.

- Sta op Gods Woord. Meer dan 80x zegt God dat we niet bevreesd moeten zijn. Hij kent ons, Hij kent jou. Hij weet dat we bang zijn voor situaties, mensen, dingen die door ons hoofd spoken. Hij wil dat we leren staan op Zijn beloftes, dat we volharden in gebed, om Hem te zoeken in onze angst.

Jesaja 41:10 *"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."*

Psalms 27:1 *"De HEERE is mijn licht en mijn heil, voor wie zou ik vrezen? De HEERE is mijn levenskracht, voor wie zou ik angst hebben?"*

D.L. Moody: "Er kwam een mevrouw naar D.L. Moody toe en ze vertelde hem dat ze een prachtige belofte in de Bijbel had gevonden die haar haar had geholpen over angst heen te komen. Haar vers was Psalms 56:4 "Op de dag dat ik vrees, vertrouw ik op U." Meneer Moody reageerde, "Waarom, ik heb een veel betere belofte! En hij citeerde Jesaja 12:2 "Zie, God is mijn heil, ik zal vertrouwen en geen angst hebben,". Meneer Moody had inderdaad een grotere belofte"

Als jij worstelt met angst, leg die angst in gebed bij God neer. Ga actief God zoeken, juist op de momenten dat je niet bang bent. Ga God in en door Zijn Woord en gebed beter leren kennen. Dan zal je Hem en Zijn liefde gaan zien; Zijn liefde drijft angst uit (1 Johannes 4:18).

III. Verdriet

Spreuken 15:13 *"Een vrolijk hart maakt een gezicht blij, maar door hartenleed wordt een geest neerslachtig."*

Verdriet is iets dat iedereen tegenkomt in het leven, we zouden het graag voorkomen, maar dat kan niet in deze gebroken wereld. Hartenleed wijst op gekwetst of gewond zijn door iets of iemand. Het Hebreeuws wijst erop dat dit soort pijn je geest kan breken. Dat is precies wat verdriet met ons kan doen, als we er niet het juiste mee doen. Zoals met elke emotie kan de emotie ons beheersen, of we kunnen in de emotie God laten regeren; de keuze is aan ons.

- Ons ultieme voorbeeld, Jezus Christus, was tot meerder malen aan toe verdrietig. Hij was verdrietig over de harten van de Farizeeën (Markus 3:4-5), Hij hilde over de geestelijke staat van Jeruzalem (Lukas 19:41-44), Hij hilde aan het graf van Lazarus (Johannes 11:35).
- Op geen enkele manier nam dit verdriet de overhand in Zijn leven en brak het Zijn geest. Hij ging juist meer de wil van de Heere doen. Het beste middel tegen verdriet, was Jeruzalem ingaan, zoals God van Hem wilde (Lukas 19); Lazarus uit de dood opwekken en daarmee Martha en Maria dienen (Johannes 11); de Farizeeën liefdevol, doch duidelijk onderwijzen over Wie God echt is (Markus 3).

Jezus' verdriet zette Hem aan om naar God toe te rennen, dat bij Hem neer te leggen en dan de wil van de Vader te gaan doen. Dezelfde keuze ligt bij ons, wat doen we met ons verdriet? Verdriet is echt, het is niet makkelijk, het is niet leuk; verdriet is echter ook niet het einde.

Openbaring 21:4 *"En God zal alle tranen van hun ogen afwissen, en de dood zal er niet meer zijn; ook geen rouw, jammerklacht of moeite zal er meer zijn. Want de eerste dingen zijn voorbijgegaan."*

- Uiteindelijk zal God alle tranen uitwissen, uiteindelijk zal God alle verdriet teniet doen, wanneer we bij Hem zijn. Dat is de hoopvolle toekomst die we voor ons hebben, dat is de vreugde die groter is dan welk verdriet dan ook. In de hemel zal er alleen maar vreugde zijn.

De tijd die hier nog op aarde hebben, mogen we naar God toe rennen. Hij belooft de volgende dingen over verdriet, als we ons verdriet bij Hem brengen.

Psalm 56:9 *"Ú hebt mijn omzwervingen geteld; doe mijn tranen in Uw kruik. Staan zij niet in Uw register?"*

Psalm 147:3 *"Hij geneest de gebrokenen van hart, Hij verbindt hen in hun leed."*

Psalm 55:23 *"Werp uw zorg op de HEERE, en Hij zal u onderhouden; Hij zal voor eeuwig niet toelaten dat de rechtvaardige wankelt."*

Ben je vandaag verdrietig? Leg het bij God neer in gebed. Vertel Hem waar je verdrietig over bent, vertel Hem waar je pijn zit; leg je verdriet en je pijn bij Hem neer. Dat moet waarschijnlijk vaker dan 1x, maar doe het. Ga zoeken in het Woord naar wat God zegt over verdriet en breng die teksten biddend bij God. Vraag Hem om je hart te genezen van de pijn, je te verbinden. Vraag Hem je overeind te houden. Vraag Hem om het eeuwigheidsperspectief dat uiteindelijk alle verdriet weg zal zijn. Leg je verdriet bij God neer, laat verdriet jou niet beheersen; laat God regeren in de emotie.

IV. Vreugde

Spreuken 15:13 *"Een vrolijk hart maakt een gezicht blij, maar door hartenleed wordt een geest neerslachtig."*

Vreugde is zichtbaar in alles. Iemand die echt blij is, kan dat niet verbergen. Jezus was blij toen Hij de discipelen hoorde vertellen over wat ze God hadden zien doen tijdens hun zendingsreis (Lukas 10). Hij had vreugde in Zijn hart, vreugde die ongetwijfeld zichtbaar was, toen Hij Gods werk in mensen zag.

Dit is de vreugde die we mogen hebben als christenen, in elke situatie, ondanks de situatie.

Spreuken 10:28 *"De verwachting van de rechtvaardigen is blijdschap, maar de hoop van de goddelozen zal vergaan."*

De reden voor deze vreugde is onze verwachting, of onze hoop. De zekere hoop dat we voor eeuwig bij God zullen zijn. De zekere hoop dat we gered zijn en dat God van ons houdt. De zekerheid dat God voor ons zorgt en ons wil gebruiken om mensen over Hem te vertellen. Vreugde hoort karakteristiek te zijn voor de christen.

Romeinen 14:17 *"Want het Koninkrijk van God bestaat niet uit eten en drinken, maar uit gerechtigheid en vrede en blijdschap in de Heilige Geest."*

- Het koninkrijk van God bestaat in blijdschap, in vreugde. Galaten 5:22 leert dat vreugde onderdeel is van de vrucht van de Geest in ons. Handelingen 13:52 leert dat de discipelen gevuld werden met de Geest en met vreugde.
- Vreugde is iets dat de christen hoort te kenmerken. Een kenmerk dat God de Heilige Geest in ons wil leggen. Die vreugde, die hoop die we alleen kunnen verklaren door naar God te wijzen.

God zegt niet dat we blij moeten zijn met elke situatie, Hij geeft ons vreugde voor in elke situatie. Hij wil ons een diepe vreugde geven die alle verstand te boven gaat. Soms zijn we ook gewoon blij en verheugd omdat we God zien werken; God wil graag dat we alles met Hem delen, ook onze vreugde. We mogen elke emotie bij God brengen, ons in elke emotie door God laten leiden.

- Deze vreugde hoort zichtbaar te worden (Spreuken 15:13) voor de wereld om ons heen, het hoort ook aanstekelijk te zijn. Christenen die alleen maar negatief zijn, bij de pakken neerzitten en niet blij/vreugdevol zijn, zijn niet aanstekelijk voor anderen. Gods vreugde in ons maakt ons aanstekelijk, waardoor mensen nieuwsgierig worden.

- God wil die vreugde aan ons geven, Hij wil die vreugde in ons doen groeien. De vraag is of wij Hem hierom vragen. Vraag God om je meer vreugde te geven, om je te doen groeien in vreugde.

Jezus was vreugdevol over het feit dat mensen Gods wil deden. Dat is voor ons ook een reden om blij te zijn. Gods wil voor ons is ook dat we vreugdevol leven, vreugdevol door het leven gaan. Niet nep, niet gemaakt, o.i.d.; God wil ons een diepere vreugde geven, door de hoop die we hebben, die in elke situatie er voor ons is.

Spurgeon: "Gelovigen zijn niet afhankelijk van hun omstandigheden. Hun vreugde komt niet uit wat ze hebben, maar wat ze zijn; niet uit waar ze zijn, maar uit van wie ze zijn; niet uit waar ze van genieten, maar uit wat voor hen geleden was door hun Heere."

Ben jij niet vreugdevol of blij? Overmannen situaties en emoties jou, waardoor er geen vreugde in je hart is? Regeert vreugdeloosheid in jou, of regeert God in elke situatie? Leg het in gebed bij God neer. Hij wil je vreugde geven, Hij wil je dat geven wat je nodig hebt. Vraag Hem om alles wat in de weg zit weg te halen, zodat je in alles, door alles heen vreugde zal hebben.

God heeft ons als emotionele wezens gemaakt. Emoties zijn niet slecht, ze kunnen juist heel goed zijn. De vraag is of onze emoties ons beheersen, of dat God regeert in onze emoties. Bij Jezus regeerde God altijd, hoe zit dat bij jou?

- Als je nog niet gelooft, God is hier vandaag. Hij houdt van jou, Hij heeft Zijn Zoon voor jou gegeven. Hij wil dat jij Hem leert kennen, zodat je eeuwig bij Hem kan zijn. God wil jou dragen, in elke situatie; Hij wil jou kracht, liefde, rust, vrede geven. Ken jij deze God? Als niet, keer je af van je zonde, bid tot God dat je een zondaar bent die vergeving nodig heeft, accepteer het offer van Zijn Zoon Jezus Christus voor jouw zonden en geloof in Hem.
- Hoe zit het met jouw emoties? Regeren die jou, of regeert God in de emotie? Als jij worstelt met boosheid, bid tot God dat Hij je rust zal geven. Bid dat je rechtvaardig boos zal worden en dat Zijn vreugde zal gaan regeren.
- Worstel jij met angst? Leg het in gebed bij God neer. Vraag God of Hij Zichzelf wil laten zien, de God Die zegt dat we niet bevreesd hoeven te zijn. Vraag ook hier of Hij Zijn vreugde wil laten regeren boven alles.
- Heb jij veel verdriet? Ga naar de Heere, vertel Hem erover. Hij wil je troosten, Hij wil je rust geven. Geef je pijn over aan Hem en vraag Hem om te regeren in je emotie, en je vreugde te geven, ondanks de omstandigheden.
- Ben jij vreugdevol? Zo ja, prijs de Heere! Houdt dat vast. Als niet, vraag God erom. Hij wil ons zoveel meer geven dan dat wij hebben en weten.

Romeinen 15:13 *"De God nu van de hoop moge u vervullen met alle blijdschap en vrede in het geloven, opdat u overvloedig bent in de hoop, door de kracht van de Heilige Geest."*