

Laat er licht zijn

Laat er licht zijn

Marijke Gootjes



Scholten Uitgeverij

COLOFON

Laat er licht zijn

Marijke Gootjes

© 2021 Scholten Uitgeverij BV
Burgemeester Drijbersingel 25c
8021 DA Zwolle
info@scholtenuitgeverij.nl
www.scholtenuitgeverij.nl

Omslagontwerp: zijdiezijn.nl
Binnenwerk opmaak: Piet Versteeg
Drukwerk: Drukcase
Eerste druk, februari 2021
ISBN: 9789083080772
NUR: 707, 711

De Bijbelteksten in dit boek komen uit de Nieuwe Bijbelvertaling, tenzij anders aangegeven.

Meld je aan voor onze nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van de nieuwste boeken van Scholten Uitgeverij via: www.scholtenuitgeverij.nl/nieuwsbrief.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, met uitzondering van korte citaten gebruikt in recensies, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INLEIDING

Na 'Stilte in de storm' kreeg ik het verlangen om een tweede boek te schrijven voor mensen die door een donkere periode gaan en voor mensen die te maken hebben met neerslachtigheid of sombere gedachten en gevoelens. Omdat we depressiviteit om ons heen zien toenemen en uitgroeien tot een volksziekte, is het goed om dit boek te lezen, ook als je er zelf niet mee te maken hebt, om mensen uit je omgeving tot steun te kunnen zijn én om voorbereid te zijn als je ermee te maken gaat krijgen. Juist als de onderwerpen in dit boek misschien nog niet spelen in jouw leven, is het belangrijk om jezelf vanuit het licht waarin je je bevindt, de Bijbelse principes die God je aanreikt voor donkere tijden eigen te maken. Daarbij komt dat je het beste leert als je in het licht bevindt.

Sombere, negatieve en depressieve gedachten en gevoelens kunnen verschillende oorzaken hebben en zowel chronisch als van voorbijgaande aard zijn. Zelf heb ik te maken gehad met neerslachtigheid in de periode dat ik een burn-out had. Daarnaast ken ik vanuit werk en privésituaties meerdere mensen die te maken hebben met chronische depressiviteit. Helaas komen deze klachten ook veel voor onder christenen, dus laten we er open over zijn met elkaar en niet doen alsof het er niet is!

Het is verrassend wat je allemaal tegenkomt als je Gods Woord gaat onderzoeken over dit thema. In de psalmen worden veel uiteenlopende gevoelens en gedachten beschreven waarvan er verschillende neerslachtig, somber en soms zelfs ronduit depressief genoemd kunnen worden. Het valt op hoeveel profeten te maken hadden met depressieve gedachten met soms zelfs suïcidaliteit. Zowel in het Oude Testament als in het Nieuwe Testament zien we verschillende onderwerpen terug die mooi aansluiten als het gaat over licht en duisternis.

Dit boek is niet bedoeld als een handboek: 'Hoe overwin ik mijn depressie?' Dat zou te makkelijk zijn. Bij (ernstige) depressieve klachten is professionele hulp in de vorm van therapie en medicatie noodzakelijk. Daarnaast zijn mensen in je omgeving die je ondersteunen en aandacht geven minstens zo belangrijk. Ik geloof echter wel dat dit boek een positief effect kan hebben wanneer je door een donkere tijd gaat. De Bijbel reikt ons namelijk veel waardevolle principes aan die ons helpen in dit leven. We mogen elkaar bemoedigen vanuit de hoop die God geeft!

Ik wil met dit boek kleine lichtpuntjes aandragen vanuit Gods Woord: korte overdenkingen om je te bemoedigen als je duisternis ervaart in je leven, op welke manier dan ook. Misschien is het moeilijk voor jou om je ertoe te zetten om te gaan lezen of je te concentreren. Dan zou je iemand uit je omgeving kunnen vragen om samen korte stukjes te lezen in plaats van een heel hoofdstuk in één keer.

De Bijbelse principes om in Gods licht te leven en vreugdevol te zijn door onze relatie met God, bieden een stevig fundament om staande te blijven in het geloof.

Dit boek leent zich dan ook prima voor studieboek voor individueel gebruik of lesmateriaal voor een kring of themagroep.

Ieder hoofdstuk is hetzelfde opgebouwd: een korte overdenking, vragen die jij jezelf mag stellen en waarover je kunt nadenken om je meer inzicht en duidelijkheid te geven over jezelf, en de titels van twee liederen die mooi aansluiten bij wat je gelezen hebt. Muziek is emotie en zegt soms meer dan tekst. Daarom wil ik je adviseren om de liederen op te zoeken en ernaar te luisteren, eventueel met de Nederlandse vertaling erbij.

Aan het eind van het boek heb ik drie overzichten geplaatst. Het eerste is een overzicht met leerpunten die er voor mij uitsprongen, meestal een per hoofdstuk. Het is goed om de lijst voor jezelf aan te vullen als je andere belangrijke ontdekkingen doet. Het werkt het beste als je jouw eigen leerpunten in één zin beschrijft, in de ik-vorm, zodat het pakkend en persoonlijk is en je ze bijvoorbeeld uit je hoofd kunt leren en niet snel zult vergeten. Op donkere momenten kunnen deze uitspraken bij jou in je herinnering naar boven komen en je helpen. Ook is het goed om de leerpunten regelmatig hardop te proclameren als een getuigenis voor je eigen hart en gedachten.

De andere twee overzichten bevatten toepasselijke teksten uit Psalmen en Spreuken.

Mijn verlangen is dat je erkenning, herkenning, bemoediging en hoop zult vinden in dit boek. Niet door mijn woorden, maar door Gods Woord en Geest.

INHOUD

Licht en waarheid	Psalm 43	13
Troost in het donker	Psalm 23	17
God is erbij	Psalm 139	21
Wanhoop en vertrouwen	Psalm 31	25
Somberheid mag er zijn	Psalm 88	31
Beklemming	Psalm 142	33
Christen zijn en toch in duisternis?	Johannes 1	37
Rijkdom en duisternis	Mattheüs 6	45
Lijden met een lange ij	Romeinen 8	53
Verlangen naar de dood	Psalm 18 en 27	57
Hoogte- en dieptepunten	Elia	63
Een zwaar leven	Jeremia	69
God brengt een keer in ons lot	Jeremia	75
Een zwaarmoedig karakter	Jona	81
Je vastklemmen aan God	Habakuk	87
God ziet onrecht	Micha	93
God ziet jou	Hagar	99
Onzekerheid	Mozes	105
Vernieuwing	Mozes	113
Verbittering	Hebreeën 12	117

Genezing van verbittering (1)	Naomi	123
Genezing van verbittering (2)	Het volk Israël	129
Genade en ontferming	Klaagliederen	133
Onze positie tegenover God	Spreuken	139
De zin(loosheid) van het leven	Prediker	145
Goddelijke principes vanuit de schepping	Genesis 1 en 2	151
Wees blij?!	Filippenzen	163
Dankbaarheid	Tessalonicenzen	167
Gekend en geliefd	1 Korinthe 13	171
Jezus brengt licht	Emmaüsgangers	177
Voor altijd licht	Openbaringen	183
Overzicht van (persoonlijke) leerpunten		187
Overzicht van toepasselijke teksten uit Psalmen		193
Overzicht van toepasselijke teksten uit Spreuken		209

God zei: 'Er moet licht komen,' en er was licht.

Genesis 1:3

LICHT EN WAARHEID

Psalm 43 is geschreven onder invloed van depressieve gedachten en negatieve omstandigheden. De schrijver gaat in het zwart gehuld, voelt zich afgewezen door God, wordt onrecht aangedaan en door de vijand geplaagd. Zijn ziel is bedroefd en onrustig, maar tegelijkertijd lezen we dat God de God van zijn kracht is, zijn toevlucht: een opmerkelijke combinatie! Blijkbaar kan een kind van God dus perioden doormaken van neerslachtigheid, somberheid en depressiviteit, waarbij je je afvraagt waarom God – die je kracht en je toevlucht is - jou verstoot. Momenten waarin je niet begrijpt waar Zijn kracht is gebleven, waarom Hij niets doet of lijkt te doen.

Kenmerkend vind ik dat de psalmschrijver er niet voor kiest om afstand van God te nemen. Hij roept God juist aan: *'Zend Uw licht en Uw waarheid!'* (vers 3).

Licht en waarheid gaan samen op, net zoals duisternis en leugen. Als je je terneergeslagen voelt en er geen licht meer lijkt te schijnen ben je gevoelig voor leugens:

- over jezelf: ik ben niets waard;
- over je situatie: het leven heeft geen zin meer;
- over God: God wil mij niet, Hij geeft niet (meer) om mij.

Daarom is de roep om Gods licht en waarheid zo enorm belangrijk ten tijde van sombere gedachten.

Jezus is het licht en de waarheid. Dat zegt Hij over zichzelf in Johannes 8:12 en 14:6. Gods Woord is ook het licht en de waarheid. (Ps. 119:105 en Joh. 17:17). Wij hebben dus zowel Jezus, als Gods Woord nodig, juist in de donkere momenten van ons leven.

Psalm 36:10b zegt heel duidelijk waarom: *‘Door Uw licht, zien wij licht.’*

Als we in het donker zijn verlangen we naar licht en dat kunnen we vinden in Jezus en in Gods Woord. Het licht van God geeft licht in onze duisternis waardoor wij weer licht gaan zien!

Graag wil ik kort ingaan op wat ons wordt aangedragen door Jezus en Gods Woord, door Zijn licht en waarheid.

Door ongehoorzaamheid aan God is er duisternis in de wereld gekomen en verwijdering van God. God stuurde Zijn Zoon Jezus om de schuld voor die ongehoorzaamheid op zich te nemen. Hij werd vastgenageld en vervloekt aan een kruis en terwijl Hij daar hing kwam er complete duisternis over de aarde (Luc. 23:44-45) tot het moment dat Hij stierf: het was volbracht! Het licht ging weer schijnen, de duisternis was verslagen en overwonnen. Onze relatie met God is hersteld als we in Zijn Zoon geloven en Zijn redding aannemen.

Toch leven we nog steeds in een gebroken wereld waar we te maken hebben met zonde, ziekte, dood en depressiviteit. Deze donkere facetten van het leven hebben echter niet het laatste woord want zelfs daar kan God Zijn licht laten schijnen omdat Hij Overwinnaar is; Hij heeft wél het laatste woord.

Gods Woord is de waarheid (2 Sam. 7:28 HSV) en spreekt de waarheid: de waarheid over wie God is, wie wij zijn en hoe Hij naar ons kijkt. Het is belangrijk dat wij ons voeden met deze woorden van waarheid. In Filippenzen 4:8 (NBG '51) wordt ons geadviseerd: *'Bedenk al wat waar is.'*

Gods licht en waarheid leiden ons omhoog, lezen we in Psalm 43; omhoog naar Gods aanwezigheid, naar Zijn woningen, naar de plaats van vreugde en aanbidding. Het brengt ons terug naar het oorspronkelijke plan met ons leven, naar het oorspronkelijke doel van ons bestaan: zijn in Gods aanwezigheid. Vanuit die plek leer je ook afstand te nemen van je eigen situatie, je kunt relativeren doordat je het vanuit een ander perspectief bekijkt. De psalmist gaat zich zelfs afvragen waarom hij terneergebogen is en zijn ziel onrustig in hem is. Hij komt tot de conclusie dat hij op God kan blijven hopen, omdat Hij volkomen verlossing gaat geven. Wanneer dat zal zijn is niet bekend, hoe het zal gebeuren ook niet, maar er komt weer een lichtpuntje in donkere tijden en er groeit hoop.

Laat je leiden door Gods licht en waarheid juist, als je door een donkere tijd gaat!

Vragen:

- Welke leugens herken je in je eigen leven?
- Het licht van God geeft licht in onze duisternis. Hoe ervaar jij dit?
- Op welke manier is Gods Woord voor jou een licht in donkere tijden?
- Op welke manier is Jezus voor jou een licht in donkere tijden?

Lied: 'You define me' van Kim Walker
'The voice of truth' van Casting Crowns

TROOST IN HET DONKER

Psalm 23 is de meest bekende psalm uit de Bijbel die veel mensen aanspreekt. Ik wil echter stilstaan bij het minst aantrekkelijke vers, namelijk het vierde waarin staat: *'Zelfs al ga ik door een dal van diepe duisternis'* of zoals het in de Herziene Statenvertaling staat: *'[...] door een dal vol schaduw van de dood.'* Niemand van ons wil hier doorheen gaan! Wij willen niet te maken krijgen met duisternis en dood. Toch zijn er veel mensen die deze beschrijving zullen herkennen en ervaren als zij zich in een depressieve periode bevinden.

Als we denken aan een dal gaan we meestal uit van mooie plaatjes met glooiende bergen en lieflijke dalen met kabbelende beekjes ergens in Oostenrijk of Zwitserland. In het Midden-Oosten, het gebied waartegen deze psalm zich afspeelt, heb je echter te maken met veel rotspartijen en woestijngedeelten met steile bergwanden en diepe kloven waar nauwelijks licht schijnt. Deze kloven zijn gevaarlijk en beangstigend vanwege vallende rotsblokken. Roofdieren en vijanden kunnen je van achteren of van voren aanvallen, terwijl jij in die rotsspleet geen kant op kunt.

Zo kun je je voelen als je door een moeilijke tijd gaat of als je te maken hebt met depressieve gedachten. Je loopt door een

diepe kloof en stilstaan is geen optie. Terwijl het gevaar op je drukt en de kilte en duisternis om je heen zijn, sjok je verder. Juist op dit moment zegt David dat je geen kwaad hoeft te vrezen, omdat God bij je is. We kunnen hieruit concluderen dat God ons niet alleen laat als we door een donkere periode in ons leven gaan. Hij trekt zich niet terug en laat ons niet in de steek.

Als een herder leidt Hij je door het dal van duisternis en de kloof vol schaduw van de dood heen. Hij zal je troosten als je bang of verdrietig bent, je aanmoedigen om door te gaan als je uitgeput bent en geen moed meer hebt. Hij zal naast je staan als je je alleen voelt en je dragen als je niet meer verder kunt. Het is goed om dit tot je door te laten dringen: God laat mij niet alleen in het donker, Hij wil mij juist troosten en bemoedigen.

Hoe vaak hebben we niet het idee dat we er alleen voor staan en onze problemen alleen moeten dragen? Hoe vaak denken we niet dat God meer oog heeft voor de kudde, dan voor ons als individueel schaapje? Was het niet God, die juist op zoek ging naar dat ene schaapje en de kudde achterliet? (Matt. 18:12-14). Durf je God erbij te betrekken in jouw 'dal van duisternis'? Durf je het aan om erop te vertrouwen dat Hij bij je is en je zelfs wil troosten? Mag Hij dichtbij jouw verdriet en in jouw negatieve gevoelens en gedachten komen? Durf je het aan om toe te geven dat je het niet alleen kunt en Hem nodig hebt?

God vertroost en geeft moed met Zijn stok en met Zijn staf. Daarmee worden Gods Woord en Zijn Geest bedoeld. Zijn woord dat licht brengt en Zijn Geest van waarheid; dat wat we zo nodig hebben in het donker!

Dan staat er in vers 6: *'Geluk en genade volgen mij alle dagen van mijn leven [...]'* Alle dagen van mijn leven, dus ook de dagen dat ik mij somber en terneergeslagen voel? Hoe is dat mogelijk?

Geluk en genade worden ook wel vertaald met 'heil en goedertierenheid' en dat vind ik persoonlijk mooier beschreven (NBG '51). Als we naar de betekenis van het woord 'heil' kijken in het woordenboek, dan staat daar: *'Toestand waarin je je gelukkig voelt en al je wensen vervuld zijn.'* Helaas is dat niet de dagelijkse realiteit; wij bevinden ons niet constant in deze toestand. Ik denk dan ook niet dat de psalmist het op deze manier bedoeld heeft.

Het gaat erom, dat we ons heil bij God zoeken, bij Hem is immers redding en verlossing, genezing en herstel, heelheid en geestelijk welzijn, toevlucht en troost. Ook dit zijn betekenissen van het woord heil. God wil dat wij ten diepste gelukkig zijn, maar dat kan alleen door Hem en in relatie met Hem. Dit staat los van onze omstandigheden.

Goedertierenheid is ook zo'n prachtig ouderwets woord en gaat uit van relatie: het is goedheid die zich uit naar anderen. Gods goedheid voor de mensen spreekt over compassie, mildheid en welgezindheid. Dichtbij de Heer, in relatie met Hem, in de omgang met Hem, zullen we heil en goedertierenheid ontvangen.

Als de Heere onze herder is, zal ons niets ontbreken in relatie met Hem en zullen dus die heil en goedertierenheid ons volgen, elke dag van ons leven. Laten we opnieuw daarbij stilstaan om het vervolgens te ontvangen en ons eigen te maken. Het ons toe-eigenen betekent dat we ons realiseren dat er dagelijks

heil en goedertierenheid voor ons beschikbaar zijn en dat we daarvan uit mogen leven en functioneren, zelfs als we door een donker dal gaan.

Vragen:

- Wat doet het met je om te lezen dat God jou wil troosten in het dal van duisternis?
- Durf je God erbij te betrekken in jouw dal?
- Wat zegt het jou dat Gods heil en goedertierenheid ons elke dag volgen als God je herder is?

Lied: 'You never let go' van Matt Redman
'Home' van Casting Crowns

GOD IS ERBIJ

Psalm 139 is ook een bekende psalm met bijzondere woorden over hoe persoonlijk God bij ons leven betrokken is. Ik zet het op een rijtje:

- U kent mij
- U doorgrondt mij
- U doorziet mijn gedachten
- U merkt het op of ik uitrust of op weg ben
- U bent vertrouwd met al mijn wegen
- U kent de woorden die ik spreek
- U omsluit mij van achter en van voren
- U legt Uw hand op mij

Wie we zijn, wat we denken, wat we doen, het is bij God bekend. Hij doorziet onze gedachten en kent ons beter dan wij onszelf kennen of dan een ander ons kent. Zijn kennis gaat dieper, want het raakt de kern van ons wezen. In feite staan we naakt voor God. Niets is voor Hem verborgen en dat voelt kwetsbaar.

Ik ken iemand met chronische depressiviteit en dwangmatige, negatieve gedachten. Zij vindt deze psalm beangstigend, omdat ze haar negatieve gedachten blijkbaar niet verborgen kan houden voor God; wat zal Hij wel niet van haar denken! Als ik echter

de woorden lees bemerk ik totaal geen dreiging in het feit dat God alles ziet en Hem niets ontgaat, en zie ik geen waarschuwend vinger dat we op moeten passen met wat we denken en doen. Deze woorden zijn dan ook niet op die manier bedoeld.

De psalm is eerder opgeschreven als een vertroosting: *'Met al mijn wegen - dus ook met de donkere paden - bent U vertrouwd.'* U heeft mij gewild en U laat mij niet aan mijn lot over. De vraag in vers 7: *'Hoe zou ik aan Uw aandacht ontsnappen, hoe aan Uw blik ontkomen?'*, wordt beantwoord met: *'U bent daar!'* Waar ik ook ga, wat mijn omstandigheden zijn, hoe ik mij voel of wat ik denk, U wilt Uw hand op mij leggen en mij van voren en van achteren bescherming bieden. Zoals in het Nieuwe Testament staat: *'[...] niets zal ons kunnen scheiden van de liefde van God [...]'* (Rom. 8:39). Geen sombere of negatieve gedachten, geen depressiviteit, geen donkere wolken kunnen ons scheiden van Gods liefde! Dat is zo wonderlijk; daar kunnen we met ons verstand niet bij.

Als we het over sombere gedachten hebben springen de verzen 11 en 12 eruit. *'Al zei ik: 'Laat de duisternis mij opslokken, het licht om mij heen veranderen in nacht, ook dan zou het duister voor U niet donker zijn - de nacht zou oplichten als de dag, het duister helder zijn als het licht.'*

Voor God is onze duisternis niet te donker. Hij wil licht brengen. Dat doet Hij door Zijn aanwezigheid: Hij *is* het licht! Hij is daar in onze duisternis! God keert zich niet van ons af als we ons somber en depressief voelen, maar Hij is er juist bij. Als we ons realiseren dat God met al onze wegen vertrouwd is - dus ook met de donkere paden - en dat Hij erbij is, dan kunnen we

meebidden met het gebed van David aan het einde van Psalm 139: *‘Doorgrond mij God en ken mijn hart, peil mij, weet wat mij kwelt, zie of ik geen verkeerde weg ga en leid mij over de weg die eeuwig is.’*

Naakt en kwetsbaar voor God staan kan beangstigend zijn. Zeker als mensen je geraakt hebben in je kwetsbaarheid en je daardoor bezeerd bent. Mensen die jou niet begrijpen en niet kunnen zien wat er in jou omgaat. Dan mag je weten: God is niet als de mens. Zijn karakter en motieven zijn zuiver en eerlijk; Hij zal jouw kwetsbaarheid niet misbruiken. Hij doorziet jou en kent jouw hart. Hij weet wat er in je leeft, Hij kent jouw duisternis en wil jou leiden naar de weg die eeuwig is.

Vragen:

- Wat betekent het voor jou dat God met al jouw wegen vertrouwd is, dus ook met de donkere paden?
- Er is niets dat ons kan scheiden van God; hoe ervaar jij dat?
- Op welke manier lees jij de psalm en beleef jij je kwetsbaarheid voor God?

Lied: ‘139/Dead of night’ van Leeland
‘You say’ van Lauren Daigle