

Jezus' tegengif tegen de angst

Misschien is het wel altijd al zo geweest, maar waren we ons er niet zo van bewust. Toen ik opgroeide, waren er geen sociale media waarlangs de hele wereld bij ons binnendringt, en niet altijd op een zachte manier. Vandaag de dag kunnen we tot in detail de wonderen en de wreedheden vernemen die er om ons heen gebeuren. Vaak vervult dit bombardement aan informatie ons met een gevoel van ongemak en innerlijke onrust en worden we door angst overvallen. Zelfs zeer jonge kinderen kunnen ernstig te lijden hebben onder deze sfeer van angst.

Ik weet niet zeker of de kerken, misschien onbewust, niet ook al eens bijdragen aan deze gevoelens van innerlijke onrust. Soms gaat er een boodschap van hen uit, niet van Jezus, die zaden van twijfel zaait over iemands goedheid en eeuwige bestemming. Ook de samenleving dreigt vaak dat er iets heel erg mis met je is als je je niet zo of zo (gedraagt, kleedt, denkt, kiest, enz.) zoals de huidige normen of gedragingen voorschrijven. Angst bedreigt ons van alle kanten. Hoe kunnen we hiermee omgaan?

De laatste verzen van het evangelie van Mattheüs, hoofdstuk 11 (Mt 11,29) geven ons een hint in de goede richting. Eerst zegt Jezus daar: "Neem mijn juk en doe het af." Juk was een van de woorden die de Israëlieten gebruikten om naar de Wet te verwijzen. In de loop van de tijd werd de Wet vertaald in 613 geboden, in plaats van de Tien. Het werd daardoor wel erg moeilijk voor de gemiddelde persoon om de Wet te volgen. Slechts een paar bevoorrechten slaagden daarin. Wat is dit juk dat Jezus ons vraagt af te leggen? Hij vatte de gehele Wet samen in het liefhebben van God, het liefhebben van de naaste, het liefhebben van zichzelf. Nog steeds niet makkelijk, maar wel eenvoudiger.

Vervolgens zegt Jezus: "Leer van Mij." Hij geeft zijn eigen leven, geworteld in Gods onvoorwaardelijke en alomvattende liefde, als voorbeeld. Als we ons concentreren op Gods liefde, en ons niet angstvallig focussen op alle manieren waarop we misschien verkeerd zouden kunnen leven of verdwaald zouden kunnen raken, dan hoeven we niet zoveel aandacht te besteden aan die andere stemmen die van ons verwachten of eisen dat we volgens hun regels leven. Alleen Jezus is ons model en onze referentie.

Jezus vervolgt: "Want ik ben zachtmoedig en nederig van hart." Het helpt om de deugden van zachtmoedigheid en nederigheid te verstaan zoals die door Jezus werden beoefend. Zachtmoedigheid is geenszins zwakte. Zachtmoedigheid is kracht die zich niet hoeft te bewijzen door zich aan anderen op te dringen. Als we op een of andere manier sterk zijn: dan God zij dank! Maar de zachtmoedige is zeker van zijn kracht omdat hij weet dat die van God komt. Pestgedrag komt in zachtmoedigheid niet voor. Nederigheid daarentegen is zowel het kennen als omarmen van de waarheid over onszelf - we zijn noch God, noch vuilnis - maar klein, begaafd en geliefd. En dat is oké.

Het einde van dit vers luidt: "En u zult rust vinden voor uzelf." Als we weten dat God ons bemint, als we weten wie we zijn en ons niet hoeven te bewijzen, dan zal er rust heersen in ons hart. Als we proberen onszelf en de mensen om ons heen lief te hebben als middel om God lief te hebben, ook al doen wij dat natuurlijk niet perfect (perfectie is noch menselijk, noch een deugd, God kent ons beter dan wij onszelf kennen, we zijn bedoeld om volkomen onvolmaakt te zijn), dan kunnen we vrede vinden. Er worden ons geen kunstmatig vervaardigde eisen opgelegd, noch van binnenuit, noch van iemand anders. Dit is Jezus' tegengif tegen de angst.

Tim Buckley

