

Heel eerlijk: sinds de coronacrisis zit ik vaker slecht in mijn vel, voel ik me meer gespannen en heb ik over het algemeen minder zin om aan mijn dag te beginnen. Het verschilt heel erg per dag hoe ik me voel, maar er zit zeker een negatieve correlatie tussen de coronacrisis en mijn gemoedstoestand, om maar in ons geliefde technische-student taaltje te spreken. En bovendien begint het ook mijn familie te raken. Een flink aantal zijn besmet, en mijn tante ligt er zelfs door in het ziekenhuis. Reden genoeg voor spanning, stress en angst.

Ik vertel dat niet om medeleven op te wekken en aandacht te vragen voor mij, maar omdat ik denk dat de kans groot is dat je mijn ervaring herkent. Ik ga die gevoelens hier ook niet bagatelliseren en weg beredeneren, want de situatie is gewoon, *pardon my french*, zwaar klote. Tegelijkertijd geloof ik dat God en Zijn evangelie ook in deze situatie rust, vrede en hoop brengen.

Terwijl Paulus in de gevangenis zit, en de gemeente van de Filippenzen vervolgd wordt, heeft hij het lef om het volgende aan hen te schrijven (Fillipenzen 4:6-7):

*“Wees over niets bezorgd, maar vraag God wat u nodig hebt, en dank Hem in al uw gebeden. Dan zal de vrede van God, die alle verstand te boven gaat, uw hart en gedachten in Christus Jezus bewaren.”*

Ik wil je uitdagen om vandaag even 5 minuten, een kwartier of misschien zelfs een half uur te nemen om, samen met God<sup>1</sup>, over deze tekst na te denken en hem op je in te laten werken, want er zit zoveel wijsheid in. Tegelijkertijd kan het ook veel vragen oproepen en schuren met hoe je je nu voelt, en dat is oké. Laat je gedachten gaan waar ze heen gaan, in mijn ervaring is dat vaak hoe de Heilige Geest me leidt. Misschien helpen de onderstaande vragen je om er over na te denken, maar laat ze je niet limiteren. Als laatste wil ik je aanmoedigen om, wanneer je hier met iemand over door wil praten of iemand voor je wil laten bidden, vooral contact te zoeken met een vriend, kringgenootje of kringleider. Iets waar je mee zit vanuit de verbergende duisternis in het licht brengen, werkt vaak helend en herstellend.

- Het Joodse ‘vrede’, is *shalom*, en betekent dat iets perfect, compleet, heel, precies goed is. Hoe ziet dat eruit voor je ‘hart en gedachten’?
- Waar ben je op dit moment bezorgd over? Wat heb je daarin nodig? Vraag God erom!
- Waar kun je God nu voor danken?
- Hoe kan het zijn dat tot God bidden en danken, leidt tot vrede in je hart en gedachten? Hoe werkt dat?

---

<sup>1</sup> Ik begin zelf vaak voordat ik de Bijbel induik met een gebed zoals dit: “Heer, wilt U tot mij spreken door deze tekst heen, mijn gedachten leiden naar waar ze heen moeten gaan, en laat het tot een zegen zijn.