

## Bescherm je hart

Spreeuwen 4:23 Bescherm je hart boven alles, want uit je hart komt alles voort wat je doet.

Dit is zo belangrijk. Bescherm je hart. Eigenlijk leert de bijbel ons hier dat we ons hart moeten beschermen zelfs boven onze natuurlijke gezondheid, boven onze reputatie, boven ons succes. We moeten leren om ons hart te beschermen.

Het is beter om een leven te hebben dat gezond voelt vanbinnen dan een leven dat er geweldig uitziet van buiten. Of niet soms?

Lucas 6:27-28

Luister allemaal. Heb uw vijanden lief. Als de mensen u haten, wees dan goed voor hen. Als de mensen u vervloeken, vraag God dan hof Hij goed voor hen wil zijn.

Vers 37: Spreek geen oordeel uit, dan zal er over u ook geen oordeel uitgesproken worden.

Vers 38a Geef en u zult iets terugkrijgen, meer dan overvloedig zult u iets terugkrijgen.

Wie houdt er niet van dessert? Een lekkere taart, ijs, ... Zo heb je ook heel wat preken die op een dessert lijken. Preken die gaan over de genade van God, de goedheid van God. Je hoeft niets te doen, gewoon te ontvangen. Wie houdt daar niet van deze soort dessertpreken?

Maar van dessert alleen groeien we niet op. Soms heb je ook een stuk vlees nodig. Al kan het wat taai zijn.

Zo is het ook met het geloof. Het is niet altijd simpel en gemakkelijk. Het kan soms moeilijk zijn. Je kan soms dingen tegen komen die je niet leuk vindt maar je wel veranderen van binnenuit. Dat is het werk dat Jezus wil doen in ons leven. Het is niet altijd positief jammer genoeg.

Heb je trouwens gemerkt als je iets tegen komt in je leven van pijn om traumatische ervaringen, dat dat meestal iets is wat een ander je aandoet? De meeste pijn komt niet door iets dat gebeurt maar door iemand die iets doet in je leven.

Johannes 16:33

Dit heb ik jullie verteld, omdat ik wil dat jullie mijn vrede bewaren. In de wereld zullen jullie het zwaar te verduren krijgen. Maar houd moed! Ik heb de wereld overwonnen!

Dit zijn twee beloftes. De belofte dat we verdrukking zullen hebben. Geweldig nieuws toch he!? Oh yes! Ik wil verdrukking.

In deze wereld zul je verdrukking hebben. Maar heb goede moed want te midden van die verdrukking kan je stilte en vrede ervaren omdat God bij je is in jouw storm, in jouw ervaring, in jouw omstandigheden.

Dit is dus een belofte dat je pijn zal kennen. En er is zijn hier sowieso mensen die pijn is aangedaan.

Misschien zit je nu net op de bergtop, alles gaat goed met je. Dan zou ik zeggen, zie dat je daar maar zo lang mogelijk blijft zitten. Maar dan nog, laat deze boodschap niet voorbijgaan. Ontvang hem en zit het alvast in je medicijnenkastje.

Want er zal een dag komen, niemand uitgezonderd. Iedereen in deze ruimte zal ooit wel eens diep en diep pijn worden gedaan. De vraag is niet of het gebeurt maar wanneer het gebeurt. Je zal door dalen heengaan, je zal grote teleurstellingen kennen. Je zal in de rug worden gestoken, in de steek worden gelaten. Je zal worden afgewezen, alleen worden gelaten. Je zal worden bedrogen, gekleineerd, verraden.

Positieve en vrolijke boodschap voor een zondagochtend he? Ik wil geen onheil preken.

Maar soms moeten we wel realistisch durven zijn. Life happens. Dit leven overkomt ons allemaal op deze aarde.

Dit wil ook niet zeggen dat je hele leven zal bestaan uit pijn en verdrukking. Nee, want Jezus kwam zodat wij leven kunnen hebben in overvloed. In al Zijn volheid. Jezus is gekomen om ons te zegenen met overvloed, volheid, met goede dingen. Maar te midden van al dat, je zal onrecht worden aangedaan. Je zal gekwetst worden. Je zal echt weten wat het is om te huilen.

Voor jongeren klinkt dit nu misschien een ver van mijn bed show. Iets wat nu nog helemaal niet van toepassing is voor je. Als oudere komen er nu misschien al wel gezichten of bepaalde situaties in beeld. Herinneringen. Of misschien voel je wel iets op dit moment, iets wat nu gaande is. En je voelt je plots kwetsbaar worden nu.

Mark Twain:

Als je een hond vindt aan de kant van de weg en hij is verlaten, verwaarloosd, uitgehongerd. En je neemt hem vervolgens mee naar huis om te voeden. Dan zal hij je niet bijten.

En volgens Mark Twain is dat net het verschil tussen een hond en een mens. Vroeg of laat gebeurt het. Het zijn vaak de mensen die het dichtst bij jou staan, die je het meeste lief hebt, waar je het meeste om geeft die je uiteindelijk de meeste pijn kunnen bezorgen.

En als dat gebeurt. Wat doe je? Wat doe je als je gebeten wordt?

Dan kan ik nu maar 1 tip geven. Bescherm je hart. Als ze je kwetsen. Bescherm je hart.

Mensen zullen je verraden, kwetsen, verlaten. Mensen zullen keuzes maken die je raken. En wanneer dat gebeurt. Bescherm je hart!

Niet bescherm je reputatie, niet bescherm je eer, niet bescherm je imago. Maar bescherm je hart boven alles wat te beschermen is. Want van daaruit zijn de oorsprongen van dit leven zegt de bijbel.

God wijst ons een hogere weg om ons hart te beschermen. Houd een open hart, een ontvankelijk hart, een hart dat ademt, dat bloeit.

Maar als je verwond wordt, bescherm dan je hart. Heb een hart met gezonde grenzen. Laat de goede dingen nog steeds binnen komen en zeg nee tegen de dingen die je pijn doen en die je kapot maken. Laat het goede binnen en het slechte buiten.

En dan zegt de bijbel in Lucas 6 dat we onze vijanden ook nog eens moeten liefhebben. Dat we ze moeten zegenen. Dat we voor ze moeten bidden. Net voor die mensen die ons pijn doen. Geef toe, het concept klinkt toch geweldig? Maar hoe doe je dat nu in de praktijk?

Enkele punten wil ik met jullie bespreken. Enkele punten vanuit het leven van David.

David wist wat het was om pijn te worden gedaan. En toch hield David een open hart te midden van al die pijn.

Toen David nog een jonge tiener was kwam Samuel naar zijn vader. Samuel zei tegen de vader: 1 van je zonen zal de nieuwe koning worden. En de vader haalde alle zonen bij elkaar zei.

Kijk Samuel, hier zijn al mijn zonen bij elkaar. En Samuel ging alle zonen af maar zei nee, ik mis iemand volgens mij. En toen werd David gehaald van de schapen. Hij was daar alleen en eenzaam.

Hij was vergeten door zijn eigen vader. Deze David werd uitgelachen, de spot werd met hem gedreven door zijn eigen vrouw toen hij stond te dansen voor de ark. Het is deze David die opgejaagd werd als prooi door zijn schoonvader. Saul die hem zo hard haatte en kapot wilde maken.

En te midden van al het onrecht wist deze David een open hart te houden.

#### Ontwikkel nooit een verwond hart.

Dit is de grootste strijd als mensen jou onrecht aandoen. Om nooit een verwond hart te ontwikkelen. De grootste strijd is niet die met een ander mens maar met de persoon die je s' ochtends aankijkt in de spiegel. De grootste strijd is de strijd met onszelf, in onszelf. En wij zijn geroepen om te vergeven. De hele bijbel leert het ons.

Lucas 6:37

Maar wat is vergeven nu? Het is het kwijtschelden van de schuld. Schrappen van de schuld.

Op het moment dat iemand ons pijn doet, ons kwaad doet, dat ontstaat er een schuld. Iemand is jou iets schuldig. En wat er moet gebeuren om recht te laten zegevieren, is dat het hersteld moet worden. Het moet worden goedgeemaakt. Er is een schuld van iemand anders op het moment dat ze je iets aandoen. En als je iemand vergeeft, dan is het heel simpel. Dat wil zeggen vanaf dat moment dat die andere jou niets meer schuldig is. Dit is groot. Vergeving is niet iets goedkoop. Nee, dat wil zeggen op het moment dat je iemand vergeeft, dat je zegt tegen die ander: de schuld is geannuleerd.

De schuld is kwijtgescholden. Stel u voor dat de bank zou zeggen dat je hen geen schuld meer hebt. Lening aangegaan en je bent hem kwijt. Hoe gelukkig zou je zijn?

Er is geen min meer maar je staat op nul.

Het heeft een diepe betekenis. Want eigenlijk is het zo dat je de behoefte om jou recht te halen loslaat. De behoefte om de ander pijn te doen laat je los. De behoefte om terug te laten betalen laat je los. De negatieve emoties laat je los. De behoefte om iemand anders rot te laten voelen laat je los. En de eis dat je van de ander verwacht om de schuld te vereffenen laat je los.

Weet je wat vergeving eigenlijk betekend?

Het betekent dat je vrij bent. Dat je hart vrij is. Er is niets meer in je hart naar die ander toe. Nee, je hart is open, het is vrij. Wij denken wel is dat op het moment dat we iemand vergeven die ander een plezier doen., een gunst doen. Dat is natuurlijk ook zo. Maar we doen ook vooral ons eigen hart een grote gunst. Er is geen schuld om te innen. Het laat zien dat je geen verwonding laat ontwikkelen in je hart. Dat je niet de boosheid, de bitterheid, de telleurstelling laat wortelschieten in je hart. Maar je dealt er mee zodat je hart gezond blijft.

Ontwikkel nooit een verwond hart.

David werd gezalft met olie. Maar hij ging niet naar het paleis. Nee, hij ging terug naar de schapen. En we zien in de bijbel dat Saul gekweld werd door een kwade geest. En daarom gingen ze op zoek in het land naar iemand dat muziek kon spelen. En ze kwamen uit bij David. En zo kwam David in het paleis terecht. Op de momenten dat Saul gek werd mocht David muziek beginnen spelen.

Het maakte Saul rustig. Maar het was voor David niet veilig in het paleis bij Saul.

Hoe langer David er bleef hoe onveiliger het werd. En David kreeg spreken naar hem toegeworpen.

En het enige wat David deed was de speren ontwijken. David wist precies niet zo goed het antwoord op de vraag: Wat moet ik doen als iemand een speer naar mij werpt?

Waarom David? Waarom weet je dat niet? Iedereen weet dat toch? Als ze een speer werpen naar je. Trek hem uit de muur en gooi hem gewoon zo hard mogelijk terug.

Als iemand je iets aandoet, je laat jezelf toch niet zomaar onrecht aandoen? Je laat je toch niet intimideren? Sta op voor jezelf. Laat niet over je heen lopen. Je laat je toch geen onrecht aandoen?

Dat is onze natuur van ons menselijk hart. Maar David leerde om nooit een speer terug te werpen. En dat is een belangrijk punt voor ons om nooit een verwond hart te ontwikkelen, door nooit een speer terug te werpen.

Je zag David nooit terug in de aanval gaan. Belangrijker dan jouw strijd voor recht is de strijd voor je hart. Is de strijd voor vergeving.

Je ziet dat David vergeeft. Dat hij zijn hart beschermt tegen roddel, tegen boosheid, tegen bitterheid. Hij dealt met de pijn in zijn hart. En dat is de eerste regel om je hart rein te houden. Om te dealen met de innerlijke processen in je hart. Dealen met boosheid, bitterheid, haat, ...

En toch ging David terug naar het paleis. Al werd Saul alleen maar bozer en kwam er meer haat.

Hij had trouwens gezien hoe David Goliath had kunnen verslaan.

En de mensen op straat riepen. Saul heeft zijn duizenden maar David heeft zijn tienduizenden.

En het volgende moment krijgt David opnieuw een speer naar zich toegeworpen. En op dat moment roept de koning een bevel uit om David te vermoorden. En David vlucht weg.

Hij moet vluchten voor zijn leven. David gaat niet zomaar gewoon weg. Hij vlucht weg om zijn hart te beschermen. Hij wordt met de dood bedreigd.

En dit is het tweede punt of de tweede sleutel voor vandaag om je hart te beschermen.

Nummer 1 was om te dealen met het onrecht in je eigen hart en je eigen hart schoon te houden.

Maar we zien hier op een gegeven moment dat als het te onveilig is David wegvlucht en een afstand neemt van koning Saul. En let op, nog steeds zegt David niks kwaad over Saul.

Vergeving wil niet zeggen dat je je laat vermoorden door koning Saul.

Je beschermt je hart door afstand te nemen van destructief gedrag van anderen. Van de mensen om je heen. En je beschermt je hart door te vluchten van de speren die om je heen vliegen, van speerwerpers.

Bescherm je hart wil zeggen dat je niet moet toestaan dat je misbruikt wordt, mishandeld wordt. Dat mensen over je grenzen heen gaan. Bescherm je hart wil zeggen dat je dealt met je interne processen. Maar ook dat je afstand neemt van speerwerpers.

We moeten vergeven. Dat is onze opdracht. Zelfs als de ander geen berouw heeft. Maar samen verder met elkaar blijven optrekken kan enkel indien er ook berouw is. We moeten zien dat ons hart niet vervormd geraakt. Berouw, spijt betekent meer dan alleen maar sorry zeggen.

Weet je wat berouw eigenlijk echt betekend? Dat wil zeggen dat iemand toch inzicht komt. Dat iemand een andere route begint te wandelen. Hij had het ene patroon maar volgt nu toch het andere patroon. Dat is berouw. Je kan het ook merken aan iemand. En ja, er kunnen ook missers zijn. Maar zolang je merkt dat iemand moeite doet. Wees dan liefdevol, geef het tijd.

Maar als je geen berouw ziet, geen verandering. Keer dan terug naar het stellen van grenzen. Je kan geduldig zijn en tijd geven. Maar zorg ervoor dat je intussen de mensen geen kans geeft om je pijn te doen en te misbruiken. Geduld betekent niet dat je geen grenzen mag stellen. Sommige dingen zijn ook te schadelijk om in je buurt te houden.

Je kan niet alles zomaar vergeven en vergeten. Het vergeven kan. Het vergeten is wat moeilijker. Maar dat kan ook niet altijd zo een kwaad. Soms is het wel veilig om je aan de gevaren te doen herinneren. Bescherm je hart terwijl je geduldig wacht. En behoud een veilige afstand.

Soms zegen je mensen op die manier meer. Net door wat afstand te houden. Je heeft hen tijd om terug te keren naar het kruis. En in een gezond hart en een gezond leven te laten terugkeren.

Vergeven betekent niet vertrouwen. Vergeven betekent ook niet dat mensen direct terug dezelfde plaats kunnen krijgen waar ze stonden.

Je ziet David vergeven. David wil vergeven. Maar ook hij beschermt zijn hart door afstand te nemen. Ontwikkel nooit een verwond hart.

Vergeef en vergeet, vergeef en vergeet. Zo veel mogelijk. Maar onthoud ook dat je soms beter even niet kan vergeten.

Let er vooral op dat je geen zure en bittere christen wordt. We hebben er al te veel van. Bescherm dus je hart! Bescherm je hart. Kom niet terecht in een hart die je ziek maakt. Maar vergeef op tijd.

David vlucht weg door drassige velden en hij rent en hij rent. Hij is op de vlucht voor de koning die hem wil vermoorden. Dagen lang zonder eten en drinken. Hij verstopt zich in greppels en slaapt in bomen totdat hij ontdekt dat grotten veiliger zijn.

En David heeft zo veel pijn op dat moment. Hij hoorde de honden blaffen.

Maar op het moment dat het stil was begon hij te zingen. En geen nooit zong hij zonder te huilen. En terwijl hij daar vocht met zijn hart tegen bitterheid en boosheid, werd hij de grootste liederenschrijver ooit. Dat in zijn grootste pijn.

Hierdoor werd hij ook de grootste trooster op deze aarde met zijn teksten.

En dat is ook een héél belangrijk punt voor ons. Soms komt het beste in ons naar boven door hen die ons het slechtste hebbe aangedaan.

David werd gevormd. De Saul in hem begon te sterven. We willen allemaal koning David zijn. Maar in ons hart hebben we allemaal een koning Saul. En koning Saul begon te sterven in het hart van David. David werd gezalft toen hij tiener was maar het duurde twintig jaar voordat hij kon plaats nemen op de troon. Er werd een koning gevormd in David. Voor dat David kon regeren als koning moest hij gevormd worden als koning. En dit was een pijnlijke operatie.

Een operatie die bijna de dood van David betekende.

David wordt niet voor niets een man naar Gods hart genoemd. Hij gaf zijn hart aan God met al zijn pijnen.

God kijkt naar ons hart en is ook alleen maar daar in geïnteresseerd.

God heeft niet zo veel interesse in wat je wordt, je positie. Je postje. Je aantal instagramvolgers.

Hij is niet geïnteresseerd in wat je wordt maar in wie je wordt.

David kon Saul vermoorden.

Op het moment dat ons onrecht wordt aangedaan komt ons hart naar boven. En David kiest ervoor om Saul niet te vermoorden. Hij zegt: ik ga niet vervallen in de patronen van koning Saul.

Ik ga niet met mijn speren gooien. Ik zal geen wraak nemen. God is mijn rechter.

David leerde niet om te winnen maar om te verliezen. David leerde niet om te nemen maar om te geven.

Gebed van David:

Psalm 51:12 Geeft u mij een zuiver hart, mijn God en een nieuwe geest, die mij innerlijk standvastig maakt.

Het kan jouw gebed worden. Schep in mij een rein hart en vernieuw mijn geest.

Mozes sloeg de Egyptenaar dood en werd verraden door zijn eigen volk. Hij ging jaren de woestijn in. Hij had kunnen zeggen. De hond heeft mij gebeten. Ik stop er mee.

Er zijn veel christenen die heel actief waren voor God. Je hebt gediend voor God en weet maar al te goed dat er een bestemming is voor je. Dat God dingen van je vraagt. Maar je bent de woestijn ingelopen.

Maar God richt zijn brandende braamstruik hier en nu op. En Hij zegt: ik wil je opnieuw gebruiken hier en nu. Deal met je hart. Laat het achter je de boosheid en bitterheid. Ontwikkel nooit een verwond hart. Soms komt het beste in ons naar boven door het slechtste wat jou is aangedaan.

Het is onvergeeflijk om niet te vergeven. Lucas 6 zei dat we moeten vergeven om vergeven te worden. Er kunnen sporen zijn die recht in je hart gaan. Maar blijf vergeven.

God wil met Zijn vergeving stromen. Laat vergeving stromen. Maar sluit je hart niet af. Heb je vijanden lief. David ging op zoek naar een afstammeling van zijn grootste hater, Saul.

Hij kwam uit bij Mefiboseth, een kreupele man die zichzelf niets waard vond. Een nakomeling van Saul.

Maar David behandelde hem als zijn Zoon. Dit is het soort vergeving dat Jezus ons wil leren.

De sleutelvers in het boek van Job is toen hij bad voor zijn tegenstanders, zijn oude vriend. Toen kreeg hij het dubbele terug.

Zie je wat vergeving doet?

Pot olijven en een fles olijfolie. Vraag is. Wat is meer waard? Olijven of olijfolie?

Wat is er meer kostbaar? Olijfolie zijn olijven die door een proces zijn heengegaan. We willen allemaal de prijs. We willen allemaal de zalving van God. Maar we willen liever niet door het proces door gaan.

We hebben allemaal Getshemane nodig. De plaats waar Jezus zijn donkerste tijd beleefde.

Getshemane betekent letterlijk olijfpersing. En we hebben het nodig.

Deze wereld heeft het nodig dat we zijn als kostbare zalfolie. Dat we ons leven uitgieten als een drankoffer. We moeten door

Maar dan moeten we sommige processen door. Processen van pijn, vertrapping, vervolging, verraad.

Als jij je hart volledig wil overgeven aan God. Verwacht je dan ook maar aan de persing.

Er is nooit iemand groots gebruikt in Gods koninkrijk door dat proces. Het is niet God die je pijn doet.

Nee, het is God die met je pijn kan werken zodat je een heling kan zijn voor andere mensen.