

## Onze geest voeden?

Artikel voor 'Vlaanders', juni 2017

'*De mens leeft niet van brood alleen*', zijn van die woorden van Jezus (Matt. 4:4) die zelfs beroemd zijn buiten zijn Kerk. Een mens is inderdaad niet alleen een lichaam met een maag, maar is ook een ziel en een geest, en deze hebben ook hun behoeften. Dat ons **lichaam** genoeg gevoed wordt, daar moeten we ons niet teveel zorgen over maken: het schreeuwt zo luid om aandacht dat we het bijna niet kunnen negeren. Zeker als we extreme dorst hebben, smacht ons ganse lijf om een slok water. Onze fysieke behoeften zijn zo prominent aanwezig dat ze de andere noden véér overstemmen. Ook onze **ziel** heeft zo zijn behoeften: behoefte aan liefde en tederheid, schoonheid en muziek, natuurschoon en cultuur, kennis en inzicht, avontuur en ontspanning... Ze zijn minder dringend, maar als ze niet vervuld worden, zullen we weldoorvoed zijn, maar ongelukkig, onbevredigd en depressief. En onze **geest** dan? Waar staat die in de rij? Voor veel mensen zal deze vraag vreemd lijken: 'Hoezo, onze geest, moet die dan ook eten of zo?' Wel, als we het niet doen, riskeren we fysisch overgewicht te hebben en geestelijke slappelingen te zijn. Veel mensen in deze wereld zijn weldoorvoed en lichamelijk gezond, hebben een rijke culturele bagage en hoge diploma's, maar zijn geestelijk zo goed als dood: ze hebben geen benul van levensdoelen, hogere idealen of eeuwige bestemming. Ze weten misschien alles over het universum, maar niets over de God die het gemaakt heeft. Ze lijden aan geestelijke anorexia. Wat is er erger voor een mens dan zinloosheid en leegte? Mensen die geen idealen meer hebben, worden cynisch, gesloten en bitter. Het nihilisme heeft al zijn duizenden geëist!

Deze dominantie van het lichaam is ook niet verwonderlijk: onze ganse maatschappij glijdt steeds sneller af in onbeschaamd materialisme. De reclame-machine draait overuren om jou en mij te doen kopen en ons lichaam uitvoerig te verwennen. Heb je al ooit één reclameboodschap gezien die zegt: 'Zoek God! Ga bidden en verwen je geest'? Er bestaat ook zoiets als de '**wet van de gééstelelike zwaartekracht**', die onze focus constant naar het aardse neertrekt. Als we ons leven laten 'bollen' i.p.v. ons leven (actief) te leiden, zal ongemerkt alle aandacht opgaan aan ons lichaam. Van nature zullen we ons lichaam alles geven wat het nodig heeft. Onze geest fluistert misschien stilletjes: 'En ik dan?', maar dit zachte stemmetje wordt zo vaak gesmoord. En een geest die niet gevoed wordt, wordt zwakker en magerder en sterft een langzame hongerdood. Deze **geestelijke dood** sluipt langzaam en ongemerkt binnen, we negeren de signalen en worden gevoelloos. Wie dood is, beseft niet dat hij dood is, net zomin als wie slaapt, zich ervan bewust is dat hij slaapt. De wereld probeert daarom eerst en vooral onze geestelijke honger te versmoren door 1001 afleidingen. Maar een kind dat geen honger heeft, is ziek. Evenzo is niet-zoeken naar God niet normaal: het is een teken van verdoving. Als we in onze geest geen honger merken naar God, moeten alle alarmlampjes aan het flikkeren zijn!

In deze context spoort Jezus ons aan om '*niet te werken voor het voedsel dat vergaat, maar om het voedsel dat blijft tot in het eeuwige leven*' (Joh. 6:27). Wat een uitdaging om de prioriteiten telkens opnieuw weer juist te zetten! Het is een niet-aflatende strijd tegen het 'vlees', en de 'geest van deze wereld'. **Ons lichaam krijgt in deze maatschappij namelijk honderdmaal zoveel verzorging** en voeding als onze geest: we sparen geld noch moeite om ons

lichaam te koesteren en het beste te geven op gebied van hygiëne, medische zorgen, eten, gastronomie, kleding, haarverzorging, luxe in de woning, een comfortabel bed, wellness, sauna, schoonheidssalon... Waarschijnlijk gaat 80-90% van ons budget daarheen, eigenlijk allemaal materiële dingen! Onze huidige maatschappij met alle geslepen reclamejongens promoten dit ook bijzonder professioneel en peppen ons op om onszelf niets te ontzeggen. Vóór we het beseffen zijn we voltijds daarmee bezig en blijft geen tijd of energie over voor de wezenlijke dingen. Het is *'zaaien op de akker van ons vlees'* (Gal. 6:8), met het gevaar dat *'onze buik onze god wordt'* (Filipp. 3:19). Geen enkele van deze dingen doen is op zich fout, maar het gaat om de balans: zoeken we *'Gods koninkrijk nog altijd éérs'* (Matt. 6:33)? Of hebben de *'zorgen van de wereld'* ons in hun greep, geholpen door *'het bedrog van de rijkdom'* (Markus 4:19)? In rijke landen is de verleiding van de doorns en distels die het goede zaad verstikken en doden (Matt. 13:22), zéér reëel! Wie met God wil leven en op koers blijven, zal zichzelf heel erg moeten disciplineren en waakzaam zijn dat het lichaam met zijn onverzadigbare behoeften niet alles opslokt.

**Ook onze ziel (psyche) krijgt tienmaal zoveel aandacht** en tijd als onze geest: alles wat te maken heeft met relaties, vriendschappen, ontspanning, hobby's, vakantie, natuurschoon, kunst, cultuur, bioscoop, lezen, studeren, muziek luisteren, TV kijken... Hoeveel van ons budget gaat hiernaartoe? 10-20%? In een rijke wereld komt steeds meer tijd en ruimte vrij voor al deze leuke dingen, en het aanbod groeit ook exponentieel. Opnieuw: geen enkel van die dingen hoeft fout te zijn. Het is zelfs nodig om onze ziel, ons emotioneel leven, onze relaties te verzorgen en onszelf voldoende leuke dingen en ontspanning te gunnen, maar het gaat weeral om de balans. Ook cultuur kan een afgod worden, dure hobby's kunnen ons totaal in beslag nemen, spelletjes kunnen een obsessie worden, computers kunnen een verslaving zijn. En dan zwijgen we nog maar van de talloze verleidingen, zonden en werelds denken die via al deze kanalen bij ons proberen binnen te komen. Opnieuw: zeer waakzaam zijn, alert blijven, de balans houden.

**Wat als het dan gaat om onze geest?** Onze geest is ons 'antennetje' naar God, onze gevoeligheid voor de Schepper, ons besef van eeuwigheid, datgene wat ons boven dieren doet uitstijgen. Hoeveel tijd, geld en energie blijft over om de geest te voeden en te verzorgen? Of moet hij maar 'van de lucht' leven en zal hij 'vanzelf wel groeien'? Het is niet omdat hij niet schrééwt, dat hij niets nodig heeft. Hoeveel mensen hebben niet gebruinde en gespierde lichamen, maar een graatmagere, bleke, zwakke geest? *'Zaai op de akker van de geest'* zegt Paulus weer (Gal. 6:8). Investeer bewust en gericht in hem: lees voldoende in Gods Woord, of in goede boeken of tijdschriften, heb genoeg gemeenschap met andere christenen, een gezonde betrokkenheid in de lokale gemeente, en bezoek daarbuiten regelmatig inspirerende en opbouwende conferenties, luister geestelijke muziek of gezalfde preken... Als deze dingen (om allerlei redenen) niet voldoende aanwezig zijn in jouw buurt, heb geen angst om afstanden af te leggen, of zelfs naar het buitenland te gaan: de geestelijke vitaminen die je vandaar kan meenemen zijn vaak onbetaalbaar en het vliegtuigticket méér dan waard. Ook via internet kunnen we vandaag een overvloed vinden aan goede input. Vele christenen geven 10% van hun financiën aan God, maar hebben we er al ooit aan gedacht dat 10% van onze tijd voor Hem ook niet slecht zou zijn? Interessant om onze tijdsbesteding eens kritisch onder de loep te nemen?

Maar ten diepste wordt de menselijke geest gevoed door een **aanraking van de Geest van God**: zo krijgt hij een injectie van léven, een 'bevruchting', inspiratie, passie, geloof en liefde! Het is het directe contact met de Bron waaruit we voortgekomen zijn. Ons batterijtje wordt opgeladen door onze stekker te verbinden met de 'kerncentrale'. Je kan de relatie met God in vele opzichten **vergelijken met een huwelijk**, en deze relatie heeft vele lagen. Sommige koppels hebben enkel een 'werkrelatie' met elkaar: ze praten vooral over praktische huishoudelijke kwesties, nooit over diepere aspiraties, dromen of angsten, innerlijke worstelingen of geloof. Ze hebben nooit geleerd of geoefend om op een dieper niveau te communiceren met de persoon die dichtst bij hen staat, en missen het mooiste van liefdesgeluk, menselijke warmte en zielscontact. Een huwelijksrelatie moet je voortdurend voeden, met gesprekken, tijd, lieve woordjes, lichamelijk contact, cadeautjes en extraatjes... Zo is het ook naar God toe: als ons gebed alleen maar gaat over 'Vandaag heb ik dit en dat nodig', zijn we nog maar aan de buitenste rand toegekomen. Er is aan onze relatie met God een dimensie die 'alléén tussen Hem en mij' is, iets helemaal privé, net zoals in een huwelijk. En als we alleen de periferie voeden en de binnenste binnenkant niet, kan het gebeuren dat we aan de buitenkant heel actieve christenen zijn en zelfs zeer succesvol zijn, maar binnenin verarmen en mat worden.

**Intiem gebed** is het éérste wat deze binnenkant voedt: het directe contact met onze Schepper en Vader in hoogsteigen Persoon. Niets anders kan dit vervangen, en niemand kan dit in onze plaats doen (opnieuw: net zoals in een huwelijk): het is een herbronning, verfrissing, verkwikking. Maar hoe moeilijk hebben we het al niet in onze jachtige, veeleisende wereld om aan onze tijden met God een ereplaats te geven? En dat gebed mag en moet op creatieve manier variëren en verdiepen, opdat het levenslang boeiend zou blijven (weeral te vergelijken met je huwelijksrelatie die levenslang fris moet blijven). Voor de binnenste kern van ons geestelijk leven moeten we, regelmatig en soms voor langere perioden, de **eenzaamheid met God** opzoeken. Jezus gaf hierin het sterke voorbeeld door, vóór Hij één preek gaf of één genezing deed, zich 40 dagen in de woestijn terug te trekken: geen mensen om zich heen, geen boeken, geen afleidingen, zelfs geen eten, alleen zijn Vader. Jezus sloot a.h.w. zeer bewust zijn lichamelijke en psychische behoeften af, om zijn geest alle ruimte te geven, vrij van alle luidschreeuwende 'concurrentie'. Eenzaamheid en stilte: iets waar de moderne mens vaker van wegvluicht uit angst om zichzelf tegen te komen, of niet? Toegegeven: je voelt je in het begin ongemakkelijk en onwennig, je hebt een tijd nodig om af te kicken van de drukte... 'Wachten op God' klinkt heel mooi en vroom, maar blijkt een moeilijke discipline te zijn. Maar wel de moeite waard! Als onze 'persoonlijke relatie met God' echt zo cruciaal is als we beweren, dan is het toch pure vreugde om twee uren, twee dagen, twee weken... met Hem ongestoord te kunnen praten, of niet? Hoe lang je met God alleen kan zitten zonder uitgepraat te raken, toont hoe diep en reëel je relatie met Hem is. Als die 'goed zit', zie je uit naar lange gebedstijden, ga je ze missen wanneer het een tijd te druk was.

In Jezus' veertigdagentijd was **vasten** geen toevallig detail: vasten wordt in vele kerken gezien als een oudtestamentische bezigheid, maar er is niets dat zo efficiënt is om onszelf los te trekken van het materialisme van deze wereld als vasten. Vasten is: gedurende een periode tegen ons lichaam zeggen: 'Nu ga jij eens zwijgen. Je krijgt al méér dan genoeg aandacht, maar jij kan nu wel (enkele dagen...?) wachten. Ik ga nu mijn geest alle aandacht geven. Niet zielig doen, je zal hier heus niet van sterven'. Het helpt ons weer te focussen op onze diepere

behoefden die niet schrééuwen om aandacht. Maar het vraagt radicale keuzes om onze geest weer te voeden: we moeten ons op zovele gebieden lostrekken van de zuigkracht van de wereld en de 'ratrace' waarin ze ons wil meeslepen.

Door **geestelijke discipline** ontwikkelt een christen geestelijke spieren, een geestelijke ruggengraat, karakter, onderscheidingsvermogen, geestelijke fijngevoeligheid... Net zoals onze gewone spieren enkel sterker worden door ze te gebruiken, door oefenen en trainen, zo zullen we enkel aan geestelijke kracht winnen door Gods Woord toe te passen met volharding: hier bestaan geen instant-middeltjes voor, geen shortcuts! Een geoefende christen leert te stáán als een rots in de branding, als één van de helden van David die niet wijkt voor een bende Filistijnen (zoals Samma, 2 Sam. 23:11-12). Hij zal zijn als een boom die niet verdort in tijden van droogte omdat hij diepe wortels heeft en aan het water geplant is (Psalm 1:3). Waarom zouden we aan deze discipline voor onze geest minder aandacht en tijd geven dan de lichaamsbeweging en sport die we ons lichaam geven? *'Oefening van het lichaam is van weinig nut'* (1 Tim. 4:8): het is uiteraard niet slecht of onbelangrijk, maar wel erg relatief en tijdelijk. Wie een eeuwige krans wil behalen, moet zich op nóg ernstiger wijze dan sporters toeleggen op training van zijn geestelijk leven (zie 1 Kor. 24-27).

Naast voeding en training is ook **verzorging van onze geest** een belangrijk element. Wanneer we lichamelijk gewond zijn, is het zo evident als wat dat we er prioriteit van maken voor onszelf medische zorgen te zoeken om te genezen. Maar doen we dat even evident voor onze geest? Ben je geestelijk gewond, ontgoocheld, gekwetst door andere christenen, door klappen van de vijand, ga dan niet in een hoekje kruipen om je wonden te likken of je te wentelen in zelfbeklag. Ga hier 'hygiënisch' mee om, ga desnoods hulp zoeken: dat zou je voor je lichaam toch ook doen? Het zou jammer zijn om deze geestelijke wonden te laten etteren en ontsteken en 'een wortel van bitterheid' te laten groeien (Hebreeën 12:15).

En tot slot, net zoals we willen dat ons lichaam er uiterlijk mooi uitziet, heeft ook onze geest **schoonheidsverzorging** nodig. 'Geestelijk mooie' mensen zijn mensen die in hun karakter steeds meer op Christus gaan lijken, in zachtmoedigheid, vriendelijkheid, liefde, vrede, geduld, dienstbaarheid, nederigheid..., kortom, in alle vruchten van de Geest (Galaten 5:22).

**Onze 'nieuwe mens' moet geen baby blijven of ondervoed zijn**, maar in alle opzichten opgroeien tot een volwassen, sterke, gezonde, mooie, weerbare strijder die 'zijn mannetje staat'. Een geestelijk rijk mens zegt, net zoals David: *'De Heer is mijn herder, mij ontbreekt niets'* (Psalm 23:1). Als zijn geest, zijn diepste wezen verzadigd is, voelt hij zich 'de koning te rijk', en zijn al zijn andere noden zéér relatief.