

N.B. 263

Het kerstpakket dat ik in december 2010 van De Hoop ggz ontving bevatte een fantastisch geschenk: de Bijbel in de Herziene Statenvertaling. Een paar dagen eerder, op 4 december, werd met gevoel voor historie hier, in de Grote Kerk van Dordrecht, deze nieuwe vertaling aan kerkleiders aangeboden. Net zoals bijna 4 eeuwen eerder met de oorspronkelijke Statenvertaling in 1637. Ik was direct geboeid en begon aan mijn 1^o ontdekkingstocht. In de winter van 2010-2011 las ik de hele Bijbel van voor naar achteren uit. Alles lezend met de zoekvraag: Hoe wordt over God gesproken in deze vertaling? Resultaat: de Drie-enige openbaart Zich met 172 namen. Fascinerend, die rijkdom! Ik kom er op terug.

De angst regeert... niet

Sinds een paar week bevat mijn Bijbel op allerlei plekken groene notities in de kantlijn. Dat zit zo. In mijn werk en ook privé merk ik hoe verlamdend angst in het leven van mensen kan werken. Geen bijzondere constatering natuurlijk, angst is iets van alle tijden. Angst is feitelijk de eerste negatieve emotie waar de Bijbel over schrijft, direct gevolgd door schaamte en schuldgevoel. Adam bekent: "Ik hoorde Uw stem in de hof en ik werd bevreesd..." (Genesis 3:10). Gelukkig blijft het daar niet bij en ook al wordt het menselijk bestaan anders vanaf dat moment, uiteindelijk krijgt angst niet het laatste woord.

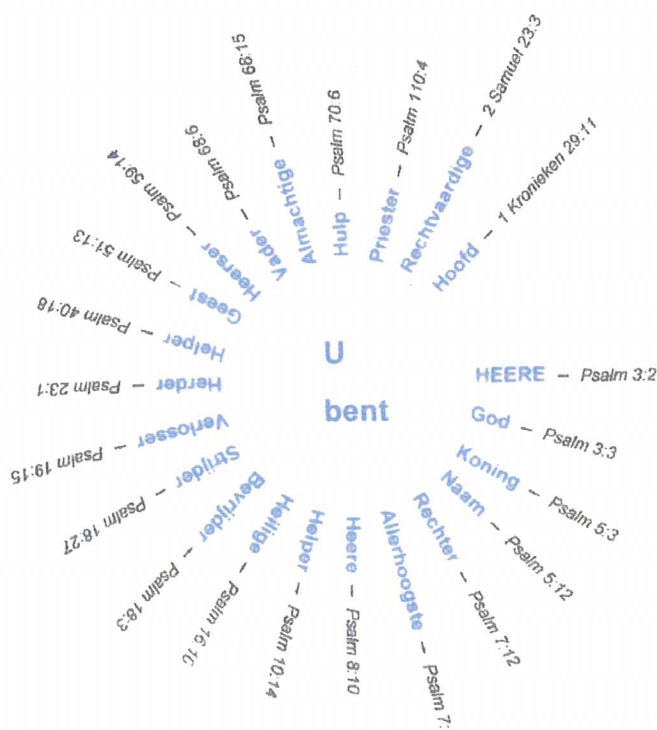
Ooit hoorde ik iemand zeggen dat in de Bijbel mensen keer op keer bemoedigd worden met zinnnetjes als: 'Vrees niet', 'Wees niet bang'. De spreker – helaas weet ik niet meer wie dat was – stelde: "Het zit zó diep in ons om angstig te zijn, dat God ons eruit wil trekken met zijn woord. Voor elke dag van het jaar is er wel een tekst te vinden waarin we worden aangemoedigd om niet bang te zijn." Ik wilde het fijne ervan weten en ben daarom de afgelopen maanden voor een 2^o keer de hele Bijbel doorgegaan. Alle teksten waarin expliciet genoemd wordt dat we niet bang hoeven zijn heb ik genoteerd. En al ontdekte ik niet die 365 verzen, over de 263 die ik wél tegenkwam mediteer ik sindsdien. Ik heb ze genummerd en dit met een groene pen in de kantlijn gezet, steeds beginnend met: **N.B.** (afkorting voor 'Niet bang' of 'Niet bevreesd'). Startend in Genesis (15:1 = **N.B. 1** "Wees niet bevreesd, Abram, Ik ben ...") tot de laatste keer in Openbaring (2:10 = **N.B. 263** "Wees niet bevreesd voor wat u lijden zult... Ik zal...").

1 Ontdekken...

Mijn beide zoektochten lijken verband met elkaar te houden. Alleen hoe? Bovenstaande verzen uit Genesis en Openbaring wijzen in een richting. Van Godswegen is het – populair gezegd – "Je bent bang, maar dat hoeft niet, want Ik ben.. of: Ik zal..." Meer aards, vanuit de mens geformuleerd, wordt het dan:

Niet bang, want U ...

Als we angstig zijn kunnen we houvast vinden in zinnnetjes als: "Ik ben bang, maar ik wil vertrouwen, dat U voorziet" of: "Ik geloof, dat U mijn Helper bent..." Als dit 'Bijbelse theorie' is, hoe is dan de praktijk? Is dit herkenbaar in de levensverhalen van personen in de Bijbel? Ik ben met iemands biografie en nalatenschap begonnen: David. Welke rol speelde angst in zijn bestaan? Wat valt er van hem te leren?





2 ... Begrijpen...

Otto Dix legde het trefzeker vast: een jonge, in zijn harpspel verdiepte David merkt de dreiging niet op van de sombere, grote figuur naast hem. Hoe zou Dix het volgende moment verbeelden? De speer van Saul trillend in de muur, vlak naast het hoofd van David, die daarop in paniek wegvlucht...

De grillige stemmingen en razernij van zijn leidinggevende boezemen David jarenlang angst in. In zijn Psalmen spreekt hij zich uit naar God en vindt bij Hem zijn houvast. In de 'kompasroos' - op de vorige pagina - heb ik de 22 namen verzameld, die David in zijn leven gebruikte om

zich tot God te richten. Al als schaapherder, voordat hij Saul ontmoette, had David gemerkt dat hij in angstige situaties op God kon vertrouwen. *"De Heer is mijn Herder... Al ging ik door een dal vol schaduw van de dood, ik zou geen kwaad vrezen, want U bent bij mij."* (Psalm 23 = **N.B. 94**). Hoe vaak in zijn leven zal hij dit gezongen hebben?

"Ik zal u een geheim vertellen over angst: het is een absolutist. Bij angst is het alles of niets. Ofwel hij overheerst je leven met een domme verblindende almacht als de eerste de beste gemene tiran. Ofwel je overwint hem en zijn macht gaat in rook op." Rushdie zet de psychologische visie zwart-wit neer. Door vermijding groeit de angst. Alleen door *exposure*, de angst in de ogen zien en doorstaan, doorbreek je zijn macht. Iets daarvan zie ik bij David terug. "David zocht God voor het jongetje". Nood leert bidden. Als hij merkt dat zijn pasgeboren zoontje ernstig ziek is wordt dit het belangrijkste: dag in dag uit God zoeken met intensief bidden en vasten. Bij dit kind legt David zijn angst wél Hogerop. Helaas is daar weinig van te zien in zijn omgaan met andere zoons. Waarom deed hij helemaal niets toen Amnon, zijn oudste, zich vergreep aan Tamar? Wat maakte dat David zich liet intimideren – zelfs op de vlucht ging – voor zijn rebellerende zoon Absalom? Waarom greep hij niet eerder in, toen de geschiedenis zich leek te herhalen met Adonia? Waar was hij zo bang voor? Wie was God op zulke momenten voor hem?

3 ... Toepassen

Ervaring is de beste leermeester, ook bij angst. En al heb ik veel vragen bij Davids leven, ik neem er wel uit mee, dat angst overwinnen zowel betekent God zoeken als stappen zetten, in beweging komen. Een tijd geleden heb ik een Engels gedicht van John Roberts vertaald. Als zeekapitein varieerde hij op Davids 23^e psalm. Een paar zinnen gebruik ik veel in mijn gebed:

De Heer is mijn Loods, mijn boot drijft niet af...
Zelfs al houd ik nauwelijks koers in de stormen van het leven,
ik ben niet bang, want U bent bij mij.

Met een handicap, een chronische ziekte en wat andere fysieke klachten verandert mijn perspectief op het ouder worden. De toekomst voelt als een onbekend vaargebied. Om bang van te worden? Soms wel. Maar de Loods is óók aan boord. Hij weet waar de vaargeul diep genoeg is om verder te kunnen, welke zandbank omzeild moet worden. Als bij mij de onrust toeslaat en angst de kop opsteekt, dan is dat het signaal om tijd te nemen om goed te luisteren naar de Loods, op zijn aanwijzingen het roer hanteren en varen...

Davids levensverhaal	zijn liederen
1 Samuel 16	... Psalm 23
1 Samuel 17	... Psalm 9
1 Samuel 18	... Psalm 141
1 Samuel 19	→ Psalm 59
1 Samuel 20	... Psalm 61
1 Samuel 21	→ Psalm 56
1 Samuel 22	→ Psalm 52
1 Samuel 23	→ Psalm 54
1 Samuel 24	→ Psalm 57
1 Samuel 25	... Psalm 63
1 Samuel 26	... Psalm 12
1 Samuel 27	... Psalm 19
1 Samuel 28	... Psalm 36
1 Samuel 29	... Psalm 143
1 Samuel 30	... Psalm 86
1 Samuel 31	→ 2 Samuel 1
2 Samuel 2	... Psalm 131
2 Samuel 3	... Psalm 139
2 Samuel 4	... Psalm 55
2 Samuel 5	... Psalm 24
2 Samuel 6	→ 1 Kronieken 16
2 Samuel 7	... Psalm 8
2 Samuel 8	→ Psalm 60
2 Samuel 9	... Psalm 62
2 Samuel 10	... Psalm 68
2 Samuel 11	... Psalm 22
2 Samuel 12	→ Psalm 51
2 Samuel 13	... Psalm 14
2 Samuel 14	... Psalm 70
2 Samuel 15	→ Psalm 3
2 Samuel 16	... Psalm 6
2 Samuel 17	... Psalm 17
2 Samuel 18	... Psalm 25
2 Samuel 19	... Psalm 37
2 Samuel 20	... Psalm 109
2 Samuel 21	→ 2 Samuel 22
2 Samuel 23	... Psalm 133
2 Samuel 24	... Psalm 32
1 Kronieken 17	... Psalm 30
1 Kronieken 18	... Psalm 108
1 Kronieken 19	... Psalm 35
1 Kronieken 20	... Psalm 20
1 Kronieken 21	... Psalm 69
1 Kronieken 22	... Psalm 27
1 Kronieken 23	... Psalm 4
1 Kronieken 24	... Psalm 5
1 Kronieken 25	... Psalm 33
1 Kronieken 26	... Psalm 16
1 Kronieken 27	... Psalm 144
1 Kronieken 28	... Psalm 7
1 Kronieken 29	... Psalm 103
1 Koningen 1	... Psalm 101
1 Koningen 2	... Psalm 38

→ = aantoonbaar verband

... = mogelijk verband