

Burn-out / Burn-in

U heeft wel eens van een "burn-out" gehoord. Bij een burn-out is er sprake van: uitputting door stress. Een Burn-out ... men is opgebrand!

Dan kan een mens door spanningen in zijn innerlijk niet goed meer tegen het leven op.

Burn komt van het Engelse woord: branden of gloeien. Als tegenpool van een *burn-out* gaan we het hebben over een *burn-in*..

Een verkwikkende gloed van binnen; in plaats van opgebrand wordt men verkwikt en opgewekt. en vol van de Geest van geloof.

Onze eerste geestelijke verkwikking, die nieuwe energie geeft, vinden we in 1 Petrus 5:7 waar staat:

Werp al uw zorgen op Hem, want Hij zorgt voor u.

Zit u ergens in zorg over ??

Werp al maar dan ook al uw zorgen op Hem.

En waarom dan? Want Hij zorgt voor u.

Er is niemand die zo goed kan zorgen voor ons als onze de almachtige hemelse Vader.

En het resultaat wordt dan: Geen zorgen meer. Wat een burn-in van de apostel Petrus!

Ik las onlangs over een evangelist die per boot naar Honolulu voer en aan boord van dat schip een dienst leidde.

Hij stelde aan alle mensen in de dienst, die zorgen in hun hoofd hadden voor, om naar het achtersteven van het schip te gaan en om daar hun zorgen overboord te gooien en zich in te denken, dat zij onder water verdwenen.

Het voorstel leek wat kinderlijk maar hij had gesproken over de tekst van Petrus 1 Petrus 5:7 waar staat:

Werp al uw zorgen op Hem, want Hij zorgt voor u.

De toehoorders aan boord van dat schip namen het voorstel van de evangelist over en liepen naar het achtersteven van het schip en deden toen of ze al hun zorgen overboord wierpen, in de diepte der zee en het hielp!

Zo ook nu vandaag: Doe dit in geloof ... en doe dit nu.

Onze tweede burn-in vinden we in Filippenzen 4:13 waar staat:

Alle dingen zijn mij mogelijk door Christus, Die mij kracht geeft.

Als iemand zegt: "ik kan niet tegen het leven op" dan kan die persoon ook niet meer tegen het leven op. Op hetzelfde ogenblik, dat hij dat uitspreekt, kan hij of zij er niet meer tegen op.

Maar ga maar eens voor de spiegel staan en kijk jezelf goed aan en zeg dan: *Alle dingen zijn mij mogelijk door Christus, Die mij kracht geeft.*

En u zult dan de kracht van dat woord in u ervaren. En zeg het nog eens op een andere manier: "Ik kan alle dingen in het leven aan door Christus, die mij kracht geeft."

In Spreuken 6:2 staat, dat wij verstrikt kunnen worden in de woorden van onze eigen mond en Jezus sprak de woorden uit: U geschiedde naar uw geloof. Met andere woorden: het zal met je gaan, zoals je het zelf gelooft en uitspreekt.

Iemand zei, dat hij geen geloof had en op hetzelfde moment dat hij dat zei, had hij ook geen geloof. Als we b.v. zouden zeggen: ik geloof dat ik iets onder mijn leden heb, dan zullen wij dat waarschijnlijk ook gaan ervaren.

Het is van belang, wat wij uitspreken. Als wij zeggen: "ik geloof dat ik griep krijg" dan belijden we ons geloof in griep.

Onze tweede burn-in luidt dus: *Alle dingen zijn mij mogelijk door Christus, Die mij kracht*

geeft. Ik kan het leven aan door Hem.

De derde burn-in tekst treffen we aan in 2 Cor. 4:17 waar staat:

- *Want onze lichte verdrukking, die van korte duur is, brengt in ons een alles overtreffend eeuwig gewicht van heerlijkheid teweeg.*

Wat een heerlijke woorden van God; levendmakende woorden die bruisen van leven.

Paulus had een doorn in het vlees om hem klein te houden. Verder heeft hij van de Joden vijf maal de veertig min één slagen ontvangen.

Ook is hij nog driemaal met de roede geselsd. En dat is nog niet alles: hij is ook een keer gestenigd en driemaal heeft hij schipbreuk geleden.

Hoe kan hij nu zeggen dat zijn verdrukking licht was ??? Als hij alleen maar zag op het zichtbare dan zou hij dat niet kunnen zeggen. Maar het antwoord staat in vers 18:

18 Wij houden onze ogen immers niet gericht op de dingen die men ziet, maar op de dingen die men niet ziet; want de dingen die men ziet, zijn van het ogenblik, maar de dingen die men niet ziet, zijn eeuwig.

Terug naar vers 17:

Onze verdrukking is licht (in het licht van vers 18). Jezus heeft immers ook gezegd dat Zijn juk zacht is en Zijn last licht.

Wat is dan die last die Hij zelf ook droeg en Zijn juk dat zacht is ?? Dat staat in Lucas 9:23

Hij zei tegen allen: Als iemand achter Mij wil komen, moet hij zichzelf verloochenen, zijn kruis dagelijks opnemen en Mij volgen.

Dat juk is zacht en die last is licht; immers, indien wij onszelf niet verloochenen maar onszelf zoeken of als wij altijd ons gelijk willen hebben en niet willen dienen maar heersen, dán, ja dán ... wordt het leven zwaar. Maar het juk van Jezus is zacht en licht.

En Johannes schreef ook dat Gods geboden niet zwaar zijn omdat wij uit God geboren zijn.

Onze lichte verdrukking, die van korte duur is. Een lichte verdrukking en daarbij ook nog kort van duur. In vergelijking met de eeuwigheid is onze verdrukking inderdaad zeer kort.

Als wij het goed nemen – net zoals Paulus - dan brengt die verdrukking iets in ons. Er staat zo mooi: *Die brengt in ons een alles overtreffend eeuwig gewicht van heerlijkheid teweeg.*

Een vraag: Wat brengt het in ons, als wij het goed nemen? Het antwoord luidt: heerlijkheid, namelijk iets van de heerlijkheid van Jezus, van Zijn deugden.

Daarom zegt Petrus ook in Zijn 2^e brief (1:5) *Daarom moet u zich er met alle inzet op toeleggen om aan uw geloof deugd toe te voegen.*

Als wij de verdrukkingen dus goed nemen, dan brengt het dus

iets van Jezus heerlijkheid in ons.

Paulus omschrijft die heerlijkheid zo: Een alles overtreffend eeuwig gewicht van heerlijkheid.

Die heerlijkheid gaat dus alles ver te boven en is blijvend. Die heerlijkheid geeft gewicht in ons leven. Het is een onzichtbare, innerlijke heerlijkheid.

Onze 4^e burn-in tekst staat in Efeze 5:20 waar staat:

En dank altijd voor alle dingen God en de Vader in de naam van onze Heere Jezus Christus.

Staat dat er ??? Dat wij altijd voor alles zullen danken?? Dat betekent dus, als u een burn-out zou hebben, dat u dan kunt zeggen tegen de Heere: ik dank U voor deze burn-out want U heeft Uw bedoeling ermee.

Ik kom er vanaf door een positieve belijdenis en door een simpel geloof in uw woord. Ik ga nu altijd voor alles danken! Wat

een leven krijgen we dan: Altijd voor alles danken!

De 5^e burn-in treffen we aan in het boek Prediker. Er staat in Prediker 9:7 het volgende:

Eet uw brood met blijdschap, drink uw wijn met een vrolijk hart, want God schept al behagen in uw werken.

God heeft het reeds lang zo gewild, dat wij met vreugde ons brood zullen eten en de vrucht van de wijnstok – het sap van de druiven - met een vrolijk hart zullen drinken.

Daarbij voeg Prediker er nog enkele belangrijke woorden aan toe in vers 8:

Laat uw kleding te allen tijde wit zijn en laat op uw hoofd geen olie ontbreken.

Te allen tijde – ook bij ons eten en drinken en feestvieren - witte kleren (symbool van de reinheid) en olie op het hoofd (symbool van de zalving van de Geest).

Ook voegt Prediker in 5:9a er nog iets aan toe namelijk:

Geniet van het leven met de vrouw die u liefhebt.

En dat is iets anders dan kibbelen en mopperen op elkaar. En daarbij de praktische wijsheid in Pred. 7:9 waar staat:

Wees niet te snel geërgerd in uw geest, want ergernis rust in de boezem van dwazen.

Wanneer we merken, dat er ergernis in onze geest is, dan hebben we dus terecht een reden, om onszelf een dwaas te vinden.

Men kan van ergernis een burn-out krijgen dus daar moeten wij helemaal mee stoppen.

De zesde burn-in (we gaan naar zeven) vinden we in Jesaja 41:10 waar staat:

Wees niet bevreesd, want Ik ben met u; wees niet verschrikt, want Ik ben uw God. Ik sterk u, ook help Ik u, ook ondersteun Ik u met mijn rechterhand, die gerechtigheid werkt.

Heel de bijbel door zien wij, hoe de Heer zijn kinderen bemoeidigd met de woorden: Vrees niet, want Ik ben met u.

Jezus zelf heeft tot ons gezegd: *Zie, Ik ben met u al de dagen, tot de voleinding van de wereld.* (Mt. 28:20).

Waarom zullen we dus niet vrezen?? Omdat Hij met ons is. Mijn belijdenis wordt en is dus: Ik vrees niet, want Hij is met mij.

Wees niet verschrikt, want Ik ben uw God.

Wanneer zou iemand verschrikt en angstig kunnen zijn? Angst maakt de wolf alleen maar groter.

Mensen worden angstig als zij in benauwdheid of gevaar zijn. Maar Gods woord zegt: Wees niet verschrikt, want Ik ben uw God.

Een leven zonder vrees, een leven zonder angst, geen angst

voor de boze en ook geen angst voor falen, (geen faalangst).

Ja, zo'n leven wil Jezus ons geven die zelfs in een onmogelijk situatie tegen Jäirus zei, toen zijn dochter al gestorven was: *Wees niet bevreesd, geloof alleen.*

Wat er ook gebeurt, hoe het ook zal gaan: Wees niet bevreesd, geloof alleen en belijd niet wat je ziet of voelt, maar belijd altijd Gods woord.

- *Ik ben niet verschrikt, want Hij is mijn God.*
- *Ik sterk u.*

Wij worden dus gesterkt door een positieve belijdenis van dit woord.

Jesaja 41:10 Ook help Ik u. Wie helpt ons? David vroeg zich eens af: Waar zal mijn hulp vandaan komen? En dan antwoordt hij ook op die vraag.

Ps. 121:2 *Mijn hulp is van de Heere, Die hemel en aarde gemaakt heeft.*

Hoe goed om die woorden in je mond te nemen: Hij, de Allerehoogste, de God die hemel en aarde gemaakt heeft, Hij helpt mij. We kunnen geen betere en krachtiger Helper krijgen.

Jes. 41:10 *Ook ondersteun Ik u met mijn rechterhand, die gerechtigheid werkt.*

Wat is er dan zo bijzonder aan de rechterhand van God? In Psalm 118:15 staat *De rechterhand van de Heere doet krachtige daden.*

Een ander woord voor ondersteunen is: schragen. De Heere schraagt en ondersteunt ons zegt Psalm 145:14 *De Heere ondersteunt allen die vallen, Hij richt alle gebogenen op.*

Kijk, dat is een heerlijke karaktertrek van onze goede God. Hij ondersteunt allen die vallen en Hij richt alle gebogenen op. Dus ook u en dan gaat het van een burn-out naar een burn-in.