

## **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:

*Werpt al uw bekommernis op Hem, want Hij zorgt voor u.*

Zit u ergens in zorg over ??

Werpt al maar dan ook alle bekommernis op Hem. In het woord "bekommernis" zit het woordje "kommer" "kommer en kwel"

Wel, schrijft Petrus, werp al je zorgen, al je kommer en kwel 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 bekommernis 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 achterstevan 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:

Werpt al uw bekommernis 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 zor-  
gen 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:

*Ik vermag alle dingen in Hem,  
die mij kracht geeft.*

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

Maar ga maar eens voor de spie-  
gel staan en kijk jezelf goed aan  
en zeg dan: *Ik vermag alle din-*

*gen in Hem, die mij kracht  
geeft.*

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

In Spreuken 6:2 staat, dat wij  
verstrikt en gevangen kunnen  
worden met de woorden van  
onze mond en Jezus sprak de  
woorden uit: U geschiedde naar  
uw geloof. Met andere woor-  
den: 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 ge-  
loof. Als we b.v. zouden zeg-  
gen: ik geloof dat ik iets onder  
mijn leden heb, dan zullen wij  
dat waarschijnlijk ook gaan er-  
varen.

Het is van belang, wat wij uit-  
spreken. Als wij zeggen: "ik ge-  
loof dat ik griep krijg" dan belij-  
den we ons geloof in griep.

Onze tweede burn-in luidt dus:

Ik vermag alle dingen in Hem, 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 de licht last der verdrukking van een ogenblik bewerkt voor ons een alles verre te boven gaand eeuwig gewicht van heerlijkheid.*

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 geseseld. 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 Daar ... wij niet zien op het zichtbare, maar op het onzichtbare; want het zichtbare is tijdelijk, maar het onzichtbare is 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 zeide tot allen: Indien iemand achter Mij wil komen, die verloochene zichzelf en neme dagelijks zijn kruis op en volge Mij.*

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.

De lichte last der verdrukking van een ogenblik. 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 bewerkt die verdrukking iets in ons. Er staat zo mooi: bewerkt voor ons.

Een vraag: wat bewerkt het voor 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<sup>e</sup> brief (1:5) *dat wij met betoon van alle ijver door het geloof de deugd moeten schragen.*

Als wij de verdrukkingen dus goed nemen, dan bewerkt het dus iets van Jezus heerlijkheid in ons.

Paulus omschrijft die heerlijkheid zo: Een alles verre te boven gaand 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<sup>e</sup> burn-in tekst staat in Efeze 5:20 waar staat:

*Dankt te allen tijde in de naam van onze Here Jezus Christus God, de Vader, voor alles,*

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<sup>e</sup> burn-in treffen we aan in het boek Prediker. Er staat in Prediker 9:7 het volgende:

*Welaan dan, eet uw brood met vreugde en drink uw wijn met een vrolijk hart, want als gij dit doet, dan heeft God dit reeds lang zo gewild.*

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:

*Laten uw klederen te allen tijde wit zijn en olie ontbreke niet op uw hoofd.*

Te allen tijde – ook bij ons eten en drinken en feestvieren - witte klederen (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 het leven met de vrouw die gij 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 spoedig geërgerd in uw geest, want ergernis huist in de boezem der 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:

*Vrees niet, want Ik ben met u; zie niet angstig rond, want Ik ben uw God. Ik sterk u, ook help Ik u, ook ondersteun Ik u met mijn heilrijke rechterhand.*

Heel de bijbel door zien wij, hoe de Heer zijn kinderen bemoe-

digd 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 aan de voleinding der 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.

*Zie niet angstig rond, want Ik ben uw God.*

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

Mensen worden angstig als zij in benauwdheid of gevaar zijn. Maar Gods woord zegt: Zie niet angstig rond, 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 Jairus zei, toen zijn dochter al gestorven was: *Vrees niet, geloof alleen.*

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

- *Ik zie niet angstig rond, 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 heilrijke rechterhand.*

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

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

Kijk, dat is een heerlijke karaktertrek van onze goede God. Hij schraagt allen die vallen en Hij richt de gebogenen op. Van een burn-out naar een burn-in.