

bidden &
danken &
zorgen

weest niet bezorgd

over de ziel

wat je zult eten

of over jouw lichaam

wat je zult aandoen

Luk.12:22



want de ziel is meer
dan de voeding

het lichaam meer dan
de kledij

Luk.12:23



overdenk de raven



zij zaaien niet noch oogsten zij;
zij hebben geen voorraadkamer of
bergplaats en God voedt ze;
hoeveel meer zijn jullie van belang
dan de gevleugelden! Luk.12:24

Wie echter uit jullie bezorgd
is kan aan zijn postuur één el
toevoegen? Luk.12:25



Indien jullie dan zelfs niet
het geringste kunnen,
waarom zijn jullie bezorgd
over de overige dingen?

Luk.12:26



Overdenkt de anemonen, hoe ze groeien.
Zij spannen zich niet in noch spinnen ze.
Ik zeg jullie echter dat noch Salomo in al
zijn heerlijkheid omkleed was als één
van dezen.

Luk.12:27

Indien de God echter het gras dat
heden in het veld is en morgen in
de oven geworpen wordt zo bekleedt,
hoeveel meer jullie, *kleingelovigen*!

Luk.12:28



kleingelovigen!

Mat. 6:30 <-> zorgen maken

8:26 <-> angst

14:31 <-> aarzelen

16:8 <-> redeneren

‘ik maak me geen zorgen
over kleding en voedsel

maar’

zij willen uw gebed
verstoren / stoppen:

de wereld

de tegenstander

het vlees

Die tussen de doornen vallen echter,
zijn dezen die horen,
en door zorgen en rijkdom
en door genietingen
van levensonderhoud gaan

en *verstikt worden*,
en niets tot rijpheid brengen.



Luk.8:14

verstikt het woord
verstikt het gebed

Paulus

Weest in niets bezorgd

Fil.4:6a



draai zorgen de nek om
voordat



zorgen maken over
... financiën, werk,
familie, ziekte, andere
mensen, kan zelfs tot
angst leiden:

-> stress



door zorgen maken
zeg je:

Heer, God, ik
vertrouw U niet

stress kan leiden tot:

Spier(over)spanning

Hoofdpijn/duizeligheid

Hartkloppingen

Hoge bloeddruk

Spijsverteringsstoornis

Slaapgebrek

Misselijkheid of diarree

Immuunsysteem verslechtert

(Chronische) ontsteking(en)

Angst(stoornis)sen



4. De dag dat ik vrees, vertrouw ik op U.

5. In Elohim prijs ik Zijn woord,
In Elohim vertrouw ik, ik zal niet vrezen;
wat kan vlees mij aandoen?

Psa.56

daarom spreekt
God ons aan:



Weest in niets bezorgd

Fil.4:6a



hoe?

Vertrouw op Jahweh in heel je hart,
en steun op je eigen inzicht niet.
In al je wegen (er)ken Hem

dan zal Híj je paden rechtmaken

Spr.3:5.6



weest in niets bezorgd
maar laat in alles,

door het gebed en
door de smeekbede,
met dankzegging

jullie verzoeken bekendgemaakt
worden bij God

Fil.4:6^b

wij draaien het om:



1. bidden en smeken niet

2. danken nergens voor

3. maken zorgen om alles

-> stress in de mens

Paulus:

1. bidden en smeken in alles

2. danken voor alles

3. zorgen om niets

-> vrede van God (wég stress!)

onderzoek:

85% zal nooit gebeuren van de dingen
waar men zich zorgen over maakt(e)

En de vrede van God,
die al het denken te boven gaat,

Fil.4:7^a



vrede van God, als Hij het zorgen
maken van je af heeft genomen:

lichaam ontspant, endorfine,
serotonine, dopamine en oxytonine
zorgen voor geluksgevoel

zal jullie harten en jullie gedachten
verzekerd bewaren in Christus Jezus.

Fil.4:7^b

