

# Aandachtig leven

## 1 Tessalonicenzen 5, 16-18

Heb jij aandacht? Wat vraagt jouw aandacht? Ben jij bezig met wat werkelijk belangrijk is?

### 1

Het zijn vragen die ik mezelf wel eens stel. De dagen en weken vliegen voorbij en soms denk ik dan: ben ik wel de goede dingen aan het doen? Er is zoveel dat om aandacht vraagt, elke dag weer. Hoe kan ik focus aanbrengen in alles wat op me afkomt?

Veel mensen worstelen ermee in onze samenleving. Niet voor niets hoor je overal de oproep: doe een stap terug, wees eens stil, ga een paar dagen in een klooster, doe een cursus die je helpt focussen.

Wat zou het mooi zijn wanneer je niet bezig bent met wat jouw aandacht vraágt, maar met waar jij aandacht aan wilt géven. Maar hoe krijg je dat voor elkaar?

De Bijbel komt met het antwoord: het is het evangelie van Pinksteren. De heilige Geest is de grote focuser.

### 2

Ken je de Geest? Hij is zo anders dan alle andere aandachtvragers. Die willen dat je iets doet, omdat je nog iets mist. De Geest wijst je op iemand bij wie je alles al hebt.

En dat is Jezus. De Geest doet niet anders dan Jezus in het licht zetten. En daarmee vraagt Hij aandacht voor het geluk dat je in Jezus kunt vinden: Jezus komt met liefde en genade naar je toe. Hij vergeeft je je schuld en geeft je moed en kracht om op een nieuwe manier te leven. In Hem heb je alles waar je altijd al naar verlangde.

De Geest helpt je focussen op Hem. Dan kijk je niet langer naar wat je mist, maar naar wat je al hebt ontvangen, in Jezus.

### 3

Hoe werkt dat dan? Hoe krijg je meer focus?

Paulus noemt drie dingen. Het eerste is: 'Wees altijd verheugd.' Het is een vreugde om het feit dat God jou in Jezus genadig is. Daarop richt je je, ook in moeilijke omstandigheden.

Het tweede is: 'Bid onophoudelijk.' Paulus roept om een biddend leven te leiden. Betrek God bij alles wat je doet en meemaakt. Stem steeds weer af op Hem.

En het derde: 'Dank God onder alle omstandigheden.' Besef wat je hebt ontvangen van God: dat je leven gered is, dat je een toekomst hebt. Door bewust te danken ga je zien dat je in Jezus alles hebt.

Zo blijf je op God gericht, op wie Hij is en wat Hij doet. De andere dingen in je leven vallen dan op hun plek.

### 4

Als je Paulus zo hoort, kun je er moe van worden: altijd blij, altijd bidden, altijd danken. Maar dan is daar de Geest, de grote focuser. Hij gaat het doen. Het enige wat jij hoeft te doen is de Geest ruimte te geven. 'Doof de Geest niet uit,' zegt Paulus in vers 19. Met andere woorden: blaas de vlam van de Geest aan.

Laat de Geest zijn werk doen! Hoe meer jij je afhankelijk weet van Hem, hoe meer jij een gefocust leven gaat leiden.

Dan krijg je veel meer rust. Je loopt niet langer van hot naar her, maar geeft alleen aandacht aan wat bijdraagt aan je focus op God en op Jezus. Je leven krijgt er richting en perspectief door.

### Slot

Laat de Geest in je werken, nodig Hem uit in je leven om te doen wat Hij het liefste doet: alle aandacht voor Jezus!

Leek, 28 mei 2023