

## **“Alles wat je aandacht geeft groeit”**

Filippenzen 4 (kerntekst: vers 8 en 9)

Verkenning:

**Als ik er niet aan mag denken,  
denk ik er juist aan!**

*Als ik je vraag om NIET te denken aan een GROTE GRIJZE OLIFANT dan gebeurt er iets in je hersenen, je denkt automatisch aan een GROTE GRIJZE OLIFANT. Je berispt jezelf: 'Nee, ik moet nu juist NIET denken aan een GROTE GRIJZE OLIFANT!' Ik weet niet hoe het jou vergaat, maar bij mij heeft die GROTE GRIJZE OLIFANT opeens drie SCHATTIGE KLEINE GRIJZE OLIFANTJES om zich heen lopen.*

Het is een algemeen geldende wet. Wat je aandacht geeft zal gaan groeien. Want pas die wet maar eens toe op planten, problemen of positiviteit! Kijk, dan eens naar wat er gebeurt! Kijken we naar datgene wat fout gaat of wat goed is? Wat krijgt onze aandacht?

### **De Bijbel open:**

Lees het Bijbelgedeelte Filippenzen 4 met elkaar.

### **Achtergrondinformatie:**

Tijdens de eerste zendingsreis sticht Paulus en zijn vrienden de gemeente in Filippi. Dit was de eerste gemeente in Europa. De gemeente in Filippi had aan één van zijn leden Epafroditus een gift voor Paulus meegegeven. Paulus zit op dat moment in de gevangenis en schrijft deze brief om te bedanken voor de gift en de gelovigen in Filippi te bemoedigen.

Deze brief is daarom meer een persoonlijke brief dan een rondzendbrief zoals Paulus aan andere gemeenten stuurt.

De volgende zaken vallen op in het geheel van de brief:

- De Filippenzenbrief is een blij boek. De nadruk ligt op de echte blijdschap van het christenleven. De begrippen 'blijdschap' of 'blij zijn', komen 16 keer voor.
- Paulus schrijft onder de omstandigheden van het gevangenschap een brief vol blijdschap. Het geheim van zijn blijdschap ligt in de relatie met Jezus Christus.
- De Filippenzenbrief laat verbondenheid zien. Paulus op afstand denkt aan de gemeente. De gemeente waar Paulus geen zichtbaar onderdeel van is, vergeet hem niet. (bedenk je dat toen de enige communicatie gebeurde door een brief, die ook nog eens heel lang onderweg was)

### **Verwerking (1):**

We beperken ons voor deze verwerking tot de verzen 4 t/m 14.

Laat iedereen om de beurt een vers lezen en in eigen woorden vertellen wat er staat. De vragen die daaruit naar voren komen bespreek je in de groep.

### **Toelichting:**

Vers 8 en 9, de kernverzen van deze studie, staan niet los van vers 6 en 7. Je zou kunnen stellen dat vers 6 en 7 de basis zijn voor wat volgt. God geeft jou Zijn eigen vrede met als doel om jouw hart en gedachten te bewaren (bewaken). Als je hard en gedachten zo bevrijd zijn van zorgen en de vrede van God er woont, kan het hart nu uitgaan naar wat positief is.

Vanaf vers 8 spreekt Paulus de gemeente aan in de vorm van een opdracht. Hij geeft ons de opdracht om te bedenken en bewust bezig te zijn met de dingen die hij noemt. Dan klinken er zes positieve woorden, wat hij vervolgens aan het eind van vers 8 samenvat in twee woorden. ....kortom aan alles wat deugdzaam is en lof verdient. Dus alles waarvan je zegt: dat deugt en alles waarvan je gaat roepen: Halleluja- dáár moet je aandacht aangeven.

Op de achtergrond van deze positieve woorden voelen we aan dat er ook zes andere

negatieve woorden klinken waar je ook aandacht aan kunt geven. We kunnen er niet om heen dat het kwaad zijn eigen aantrekkelijkheid heeft.

### **Verwerking (2):**

Maak een lijstje met de zes positieve woorden en zet daar tegenover eens de negatieve kant van die zes woorden. (bijvoorbeeld: vriendelijkheid – botheid; mogelijk zijn deze bij verwerking 1 al ter sprake gekomen)

Doe dat ook met de samengevatte woorden 'deugdzaam' en 'lof verdient'.

Stel je zelf eens de vraag welke van deze positieve en negatieve woorden je herkent in je eigen leven, of waar je regelmatig mee worstelt. Wees ook kritisch naar jezelf. Ga jezelf eens eerlijk na..... Als iedereen eerlijk is, is er waarschijnlijk herkenning.

### **Verwerking (3):**

Kijk met elkaar eens naar de volgende vragen of stellingen.

- Wat zegt God tegen jou door Filippenzen 4; 8-9? En wat ga je ermee doen?
- Hoe kan bezorgdheid en kritiek die je hebt (of om je heen hoort) worden omgevormd tot iets positiefs?
- Stelling: het is soms makkelijker aan negatieve dingen aandacht te geven dan aan positieve dingen!

### **De Bijbel erbij:**

"Alles wat je aandacht geeft groeit", bovenstaand Bijbelgedeelte en studie laten zien dat dit zowel bij positieve aandacht als bij negatieve aandacht kan gebeuren.

Er zijn genoeg voorbeelden te noemen in de Bijbel dat positieve aandacht uitgroeit tot iets moois. Denk aan de aandacht die Jezus gaf aan de Samaritaanse vrouw.

Ook zijn er voorbeelden, dat negatieve aandacht uitgroeit tot iets kwaads. Het buitensluiten van Jozef door zijn broers wat zelf leidt tot het verkopen van je eigen broer!

Maar laten we het nog even bij Paulus houden. We beginnen met positieve aandacht: Tien jaar na het eerste bezoek aan Filippi, zijn ze Paulus nog steeds niet vergeten. Paulus ervaart het ook dat er aan hem gedacht wordt. Afstand is hier mogelijk het probleem. Maar de gemeente is hem niet vergeten. De positieve gedachten aan Paulus blijft groeien in de gemeente, tot er een mogelijkheid komt om hem praktisch te helpen met een gift.

Nu de negatieve aandacht: Paulus schrijft in zijn brief aan de Korinthe dat hij heeft vernomen dat er verschillende groepen zijn ontstaan. De verschillen tussen deze groepen groeien uit tot een verdeeldheid waardoor het negatieve gaat groeien en er zelfs ruzie ontstaat. Paulus doet de oproep om het weer met elkaar in orde te maken en één te zijn in Christus.

Ik denk dat we blij en dankbaar mogen zijn dat, het voorbeeld van Paulus waar het gaat om datgene wat positieve aandacht teweeg brengt, terug zien in onze gemeenten.

Maar laten we nu eens heel eerlijk zijn, het negatieve effect van aandacht gebeurt helaas ook in de kerk. Ook binnen de kerk hebben we te maken met een groeps cultuur.

- Erkennen wij dat mensen worden vergeten als ze uit beeld raken?
  - Wat doen we ermee? En wat kunnen we er aan doen?
- Erkennen wij dat er mensen zijn die 'anders' denken, ervaren, beleven?
  - Hoe kijken wij naar hen? En hoe gaan we met hen om?
- Wat te doen als een gemeentelid zijn plek binnen de gemeente ervaart als 'ik en de groep'?
- Hoe kunnen we het principe van 'vaste groepjes' doorbreken?

### **Gebod:**

Waarvoor zouden we kunnen bidden (zowel naar aanleiding van deze studie als uit ons persoonlijke en gemeentelijke leven)?