

Maart 2026

"Sta op, wees niet bang!" (Mt 17,7)

Hier vind je verschillende digitale versies van het maandelijkse Woord van Leven: video voor iedereen, video voor kinderen, Powerpoint voorstelling, MP3 Podcast, stripverhaal voor kinderen en tieners: www.woord-van-leven.be

Als Petrus, Jakobus en Johannes met Jezus een hoge berg zijn opgegaan, gebeurt er iets. Ze zien de heerlijkheid van de Meester en ze horen de stem van de Vader die Jezus erkent als Zijn Zoon. Het is een buitengewone ervaring, een persoonlijke ontmoeting met God, die het maaksel van zijn handen in staat stelt Hem te kennen in zijn stralende pracht. In hun angst vallen ze op de grond, maar Jezus raakt hen aan en zegt tot hen:

"Sta op, wees niet bang!"

Het werkwoord 'opstaan' is hetzelfde waarmee het Evangelie dikwijls de Verrijzenis uitdrukt, net zoals 'wees niet bang' de eerste woorden zijn die de Verrezenen richt tot de vrouwen bij het lege graf^[1]. De woorden van Jezus zijn krachtig en helder en daardoor een duidelijke uitnodiging tot een nieuw leven, dat voor de leerlingen mogelijk wordt door de aanraking van zijn hand.

Ook wij worden soms geremd door onze angsten, gebukt als we zijn onder de beproevingen van het leven, door situaties zonder uitweg. We kunnen niet rekenen op enkel onze eigen kracht om van ons geloof te getuigen, maar wel op de genade van God die ons altijd voorafgaat.

"Wie maakt er geen beproevingen mee? Dat kan zijn in de vorm van een mislukking, van armoede, van depressie, van twijfel, van een bekoring... De materialistische en individualistische samenleving waarin we leven beangstigt ons met oorlogen, geweld, onrecht... En bij al deze situaties kan bij ons de vraag opkomen: waar is de liefde van God gebleven? Jezus ging geen pijn uit de weg; Hij is erin binnengetroten en nam al onze beproevingen op Zich. Hij is Liefde, en het is eigen aan de liefde om iedere vrees te verjagen.

Iedere keer dat we door angst worden bevangen, dat we verstikt worden door pijn, kunnen we de ware werkelijkheid herkennen die daarachter verborgen gaat. Het is Jezus die aanwezig komt. Laten we Hem binnenkomen in ons leven. En dan gaan we verder met te beleven wat God van ons wil, en we beginnen opnieuw onze naasten lief te hebben. We zullen ontdekken dat Jezus altijd Liefde is en dat Hij angst kan verjagen. Op deze manier zullen wij net als de leerlingen tot Hem kunnen zeggen: 'U bent waarlijk de Zoon van God!' (vgl. Mt 14,33)"^[2].

"Sta op, wees niet bang!"

Wie in hun leven de ervaring van een ontmoeting met God hebben gehad, komen in de ban van

zijn aanwezigheid, worden aangeraakt en genezen door zijn Woord. Vaak vergezelt het getuigenis van een christelijke gemeenschap ons in dit goddelijke avontuur en geeft het ons de moed om op te staan, niet in onszelf opgesloten te blijven, uit onszelf te treden en weer op weg te gaan met Jezus en met onze broers en zussen.

Laten we luisteren naar het getuigenis van een jonge vrouw uit Syrië:

"Eind vorig jaar maakte mijn land een bijzonder moeilijke tijd door. Mijn stad werd getroffen door een golf van angst en chaos. Ik maakte me grote zorgen om mijn familie, mijn vrienden en mezelf. Te midden van zoveel onzekerheid probeerde ik standvastig te blijven in mijn hoop op God, ondanks alles.

Vóór deze gebeurtenissen hadden we met de jongeren met wie ik me inzet voor het beleven van het Evangelie, enkele projecten gepland om behoeftige gezinnen te ondersteunen met voedselpakketten en andere initiatieven. Maar de situatie dwong ons om alle activiteiten tijdelijk te onderbreken.

Na een paar dagen slaagden we erin om weer samen te komen. En in die ontmoeting vonden we kracht en moed bij elkaar. We besloten ons niet te laten overweldigen door angst, maar ons vertrouwen te stellen op Jezus en verder te gaan op de weg die we waren ingeslagen. Met het geloof dat we met elkaar gedeeld hadden konden we meer dan 40 gezinnen helpen die echt steun nodig hadden. Te midden van al die moeilijkheden voelden we dat we dankzij Gods liefde en onze eenheid echt een verschil konden maken."

"Sta op, wees niet bang!"

Nadat we met Jezus de berg hebben beklommen om God te ontmoeten en naar Zijn stem te luisteren, kunnen we ook met Hem naar beneden gaan, "om terug te keren naar de vlakten, waar we zoveel broeders en zusters ontmoeten die gebukt gaan onder het vele werk, ziekte, onrecht, onwetendheid, materiële en geestelijke armoede»[\[3\]](#).

Ook als christelijke gemeenschap kunnen we lijden meemaken en in verwarring geraken. Maar deze woorden sporen ons aan om samen op weg te gaan en aan iedereen "de vruchten te brengen van de ervaring die we met God hebben gehad, en anderen laten delen in de genade die we hebben gekregen»[\[4\]](#).

Letizia Magri en het Woord-van-leven-team

[\[1\]](#) Mt 28,10; vgl. 28, 5.

[\[2\]](#) Chiara Lubich, Woord van leven van augustus 2002

[\[3\]](#) Vgl. Paus Franciscus, Angelus, 16 maart 2014

[\[4\]](#) Idem.

