

Je bent een mooi mens...

Hoe God je karakter vormt (10): zelfbeheersing

Jos Douma, zondag 25 september 2011

Galaten 5:16-25

16 Ik zeg u dus: laat u leiden door de Geest, dan bent u niet gericht op uw eigen begeerten. 17 Wat wij uit onszelf najagen is in strijd met de Geest, en wat de Geest verlangt is in strijd met onszelf. Het een gaat in tegen het ander, dus u kunt niet doen wat u maar wilt. 18 Maar wanneer u door de Geest geleid wordt, bent u niet onderworpen aan de wet. 19 Het is bekend wat onze eigen wil allemaal teweegbrengt: ontucht, zedeloosheid en losbandigheid, 20 afgoderij en toverij, vijandschap, tweespalt, jaloezie en woede, gekonkel, geruzie en rivaliteit, 21 afgunst, bras- en slemppartijen, en nog meer van dat soort dingen. Ik herhaal de waarschuwing die ik u al eerder gaf: wie zich aan deze dingen overgeven, zullen geen deel hebben aan het koninkrijk van God. 22 Maar de vrucht van de Geest is liefde, vreugde en vrede, geduld, vriendelijkheid en goedheid, geloof, 23 zachtmoedigheid en zelfbeheersing. Er is geen wet die daar iets tegen heeft. 24 Wie Christus Jezus toebehoort, heeft zijn eigen natuur met alle hartstocht en begeerte aan het kruis geslagen. 25 Wanneer de Geest ons leven leidt, laten we dan ook de richting volgen die de Geest ons wijst.



1 Korintiërs 9:24-27

24 Weet u niet dat van de atleten die in het stadion een wedloop houden er maar één de prijs kan winnen? Ren als de atleet die wint. 25 Iedereen die aan een wedstrijd deelneemt beheerst zich in alles; atleten doen het voor een vergankelijke erekrans, wij echter voor een onvergankelijke. 26 Daarom ren ik niet als iemand die geen doel heeft, vecht ik niet als een vuistvechter die in de lucht slaat. 27 Ik hard mezelf en oefen me in zelfbeheersing, want ik wil niet aan anderen de spelregels opleggen om uiteindelijk zelf te worden gediskwalificeerd.

Preek

(1)

Ik laat drie plaatjes zien die te maken hebben met zelfbeheersing. Het eerste plaatje: de trimfiets waar ik sinds enkele maanden 's morgen een half uur op doorbreng. Want ik vond dat ik te weinig lichaamsbeweging had. Her en der werd ik geconfronteerd met www.30minutenbewegen.nl maar dan keek ik maar gauw een andere kant op. Totdat ik een keer op de weegschaal stond. En u wilt niet weten wat de weegschaal mij vertelde. Elke morgen dus een half uur (5 dagen per week). Dat heeft denk ik met zelfbeheersing te maken.





Het tweede plaatje: de violist André Rieu. Die man kan ongelooflijk goed vioolspelen. En als je hem hoort en ziet lijkt het dat hij de muziek zo zonder enige moeite wegspeelt. Wat heerlijk moet het zijn als je zo goed kunt spelen, zo helemaal vrij bent om op een podium te gaan staan en een hele zaal mensen te laten genieten. Wat een vrijheid! Zeker, vrijheid, maar een vrijheid die je verwerft door zelfbeheersing, jarenlange oefening, zwoegen. Natuurlijk, muzikale aanleg speelt mee, maar niemand komt zover als je niet ook eindeloos wilt oefenen. Wat een zelfbeheersing vraagt dat!

Het derde plaatje: een atletiekbaan. In de verte staan de atleten. Vrouwen en mannen die er alles voor over hebben om in een recordtijd de 100 meter te lopen. Of om gewoon te winnen van de anderen, de snelste te zijn van dat moment, de erekrans te halen. Ook dat vraagt om zoveel zelfbeheersing, zoveel doelgerichtheid. Ik heb er diepe bewondering voor. Als ándere mensen dat doen. Maar zelf begin ik er denk ik niet aan.



Zo herkennen we dat er veel terreinen in ons leven zijn waar zelfbeheersing nodig is. En we bewonderen mensen die meester zijn over zichzelf zodat ze grootse prestaties kunnen neerzetten. Maar tegelijk stoot zelfbeheersing ook af. Want dat vraagt om discipline, om zelfverloochening ook. En waar we diep respect hebben voor anderen die dat opbrengen, overheerst tegelijk in onze cultuur een aversie tegen zelfbeheersing. We leven niet in een cultuur van zelfbeheersing maar in een cultuur van zelfexpressie. En zelfexpressie is heel wat anders: 'ik doe alleen waar ik me lekker bij voel, waar ik zin in heb, wat me ligt, wat me komt aanwaaien, want dát is pas authentiek!'

Hoe is dat bij jou? Zijn zelfbeheersing en discipline belangrijke waarden in je leven?

(2)

Het thema van de zelfbeheersing komt in deze preek naar ons toe als laatste onderdeel van de vrucht van de Geest. Zelfbeheersing heeft dus ook alles te maken met ons geestelijk leven, met onze spiritualiteit. Neem nu ons gebedsleven. Ik denk dat we allemaal erkennen dat bidden belangrijk is. Er echoën bij veel van u zelfs bekende woorden na: 'het gebed is het voornaamste in de dankbaarheid die God van ons eist.'

Maar waar wordt ons gebedsleven vooral door gekleurd? Door zelfexpressie of door zelfbeheersing? Zelfexpressie betekent in dit geval: je bidt wanneer je er zin in hebt, wanneer het je uitkomt. Als er zich iets moois voordoet, zeg je: 'Dank u, Heer!' Als je iets moeilijks moet doen zeg je: 'Help me, Heer!' Of als je iets prachtigs ziet in de natuur, zeg je: 'o God, want bent u groot en heerlijk!' En ik wil daar vandaag niks lelijks over zeggen, Want zo mogen we met God omgaan. Daar houdt God ook van.

Maar bidden (en bidden is de belangrijkste manier om geestelijk te groeien) is niet alleen zelfexpressie, bidden vraagt ook om zelfbeheersing, of om discipline. Zonder zelfbeheersing bloedt ons geestelijk leven dood, of het blijft op de waakvlam terwijl de Geest een groot vuur wil laten branden. Bidden is niet alleen zelfexpressie maar vraagt ook om zelfbeheersing.

Dat geldt ook voor bijvoorbeeld vreugde. Dat vraagt ook om discipline: gewoon regelmatig de tijd nemen om te zien waarvoor je God dankbaar kunt zijn en waarover je je kunt verheugen. Vreugde is niet alleen zelfexpressie, vreugde vraagt ook om zelfbeheersing: dat je bewust een antwoord zoekt op de vraag: ‘Waar maakt God mij blij mee?’

En zo maakt Paulus met dit negende onderdeel van de vrucht van de Geest duidelijk, dat al die mooie dingen die hij genoemd heeft (liefde, vreugde en vrede, geduld, vriendelijkheid en goedheid, geloof en zachtmoedigheid) ons niet vanzelf komen aanwaaien. Als je een mooier mens wilt zijn, als je God je karakter wilt laten vormen, kun je niet volstaan met te zeggen: ‘Laat de Geest maar waaien. Dan komt het vanzelf goed!’ Nee, de vrucht van de Geest is ook: zelfbeheersing, discipline, inspanning, oefenen.

(3)

Laten we wat dieper ingaan op dat woord zelfbeheersing. Voor de liefhebber, het Griekse woord dat er staat is *engkrateia*. Nu is het interessant om dat woord even in de context van die tijd te plaatsen. We gaan bekijken hoe zelfbeheersing functioneerde in het Griekse denken van die tijd. Want Paulus schrijft natuurlijk niet in het luchtledige. Deze brief aan de Galaten is ergens in de eerste eeuw geschreven, in een tijd die gedomineerd werd door het Griekse denken, de Griekse filosofie.

En wat we ontdekken als we ons daarin verdiepen is allereerst dit: Paulus noemt hier als laatste wat in het Griekse denken van die dagen op de eerste plaats stond. Al ver voor Paulus’ tijd werd zelfbeheersing geprezen als dé meest fundamentele menselijke deugd.

Xenophon, een leerling van de bekende filosoof Socrates, die leefde in de vijfde eeuw voor Christus, vat het Griekse denken op dit punt zo samen: “Zou niet iedereen zelfbeheersing moeten beschouwen als de fundering voor elke vorm van deugd en eerst deze fundering stevig in de ziel moeten leggen? Want wie kan zonder zelfbeheersing ook maar één goed ding leren of in praktijk brengen?”

Deze zelfbeheersing heeft er mee te maken dat je in staat bent je niet te laten beheersen door je immorele begeerten en verlangens. Uit dat Griekse denken stammen ook de zeven zogenaamde ondeugden: hoogmoed, afgunst, toorn, luiheid, gierigheid, gulzigheid en onkuisheid. De Grieken zeiden dus: je kunt niet groeien in deugden, in karakter, als je je voortdurend laat beheersen door die ondeugden. Als je een mooier mens wilt worden moet je dus hier beginnen: je eigen begeerten onder controle krijgen. Zelfbeheersing dus.

En toen we net Galaten 5 weer lazen, werd dat ook weer duidelijk: de ontwikkeling van de vrucht van de Geest staat tegen de achtergrond van de begeerten die ons soms in hun greep hebben. De vrucht van de Geest is het antwoord op de werken van het vlees, de verkeerde, immorele verlangens die niets met de Geest te maken hebben, maar met ons gebrek aan gerichtheid op het goede leven dat God voor ons in petto heeft.

(4)

Maar dat Griekse denken gaat nog een stapje verder. De gedachte was namelijk deze: alleen als je rationele capaciteiten groot genoeg waren, was je in staat tot zelfbeheersing. Want die zelfbeheersing had alles met je denken te maken. En daarmee werd meester zijn over jezelf dus

iets wat eigenlijk alleen weggelegd was voor de elite. De meeste mensen waren er, aldus het Griekse denken, te dom en te onbeschaafd voor.

Zou Paulus dit nu ook allemaal bedoelen als hij ook dat woord zelfbeheersing gebruikt? Dat kan toch haast niet! Want die Grieken waren in hun denken ook heel sterk gericht op dat zélf. Zelf betekent dan: 'ik moet het zelf doen, ik moet heer over mezelf zijn én ik doe het voor mezelf'. Dat staat haaks op een christelijke levensstijl. Haaks ook op de eerder genoemde onderdelen van de vrucht van de Geest. Als Paulus de Griekse visie op zelfbeheersing zou aanprijzen, dan werpt hij ons uiteindelijk toch nog terug op onszelf. Jij moet het zelf doen.

Maar dat past natuurlijk helemaal niet bij Paulus. Ik denk dat hij met het noemen van zelfbeheersing als laatste onderdeel van de vrucht van de Geest twee statements wil maken. Het ene gericht tegen het Griekse denken. Het andere gericht tegen het denken van sommige christenen.

Tegen de Grieken zegt hij: 'Zelfbeheersing staat niet op de eerste plaats. Dat denken jullie, maar dat is een heilloze weg, omdat je alle kracht dan alleen in jezelf zoekt. Christenen kennen een andere kracht. De kracht van de liefde, van de God die liefde is, van de heilige Geest van liefde. Liefde staat op de eerste plaats. Gods liefde, niet jouw zelfbeheersing!'

Maar Paulus heeft ook een boodschap aan sommige christenen die helemaal verrukt zijn geraakt van de Geest en die nu de wet en alles wat hun verder nog als een 'moeten' voorkomt achter zich hebben gelaten. Ze zeggen: 'Ik hoef niets meer te doen! De wet heeft afgedaan! Laat de Geest het werk maar doen! Het komt mij allemaal vanzelf aanwaaien dankzij de Geest: liefde, vreugde en vrede, geduld, vriendelijkheid en goedheid, geloof en zachtmoedigheid – ik hoef er niks voor te doen.'

Maar dan zegt Paulus: 'Ho, wacht eens even, je moet tot negen tellen. Er is nog een onmisbaar onderdeel van de vrucht van de Geest. Ik zet het op de laatste plaats, dat wel, want hier begint het niet. Maar het is het onmisbare negende element van de vrucht van de Geest. Zelfbeheersing! Discipline! Oefening! Inspanning! Laat de Geest zeker waaien, maar denk niet dat het je vanzelf komt aanwaaien!'

En dan volgt er dat zinnetje: 'Er is geen wet die daar iets tegen heeft.' Geen enkele wet verbiedt het dat mensen liefdevol, vreugdevol en vredelievend zijn. Geen enkele wet heeft iets tegen geloof of tegen discipline. Er kan onder christenen gemakkelijk een misverstand ontstaan dat de wet totaal heeft afgedaan. Dat klópt voor de wet die zegt: 'Houd je aan mij in eigen kracht, en je zult gered worden.' Dat is een doodlopende weg. Daar word je dood- en doodmoe van en je ontdekt dat je het niet kunt. Maar de wet die zegt: 'Laat je leiden door de Geest en gebruik mij daarbij als richtingwijzer', die wet is nog altijd van grote waarde. Het is de wet van Christus, de wet die via Jezus ons leven binnenkomt, nooit buiten hem om. Het is wat Jezus wel noemt: het zachte juk en de lichte last.

Christelijk leven is niet alleen maar 'laat de Geest maar waaien'. Christelijk leven is ook: zelfbeheersing, discipline, zelfverloochening. Let op wat Paulus nog meer zegt: 'Wie Christus Jezus toebehoort, heeft zijn eigen natuur met alle hartstocht en begeerte aan het kruis geslagen.' Aan het kruis slaan, afrekenen met de immorele begeerten die zo gemakkelijk ons leven beheersen vraagt om zelfbeheersing, om discipline. En wat die discipline inhoudt, wordt ten diepste samengevat in de eerste zin en de laatste zin die we lazen uit Galaten 5. Vers 16: 'Laat u

leiden door de Geest, dan bent u niet gericht op uw eigen begeerten.’ En vers 25: ‘Wanneer de Geest ons leven leidt, laten we dan ook de richting volgen die de Geest ons wijst.’

Zelfbeheersing is de discipline van de heilige Geest. Zelfbeheersing is dat je jezelf door die Geest van Christus laat beheersen.

(5)

In een andere brief spreekt Paulus ook stevige woorden over die zelfbeheersing. En ook al zit er enige praktische wijsheid in het gezegde dat hardlopers doodlopers zijn, we zullen ons nu toch ook gewonnen moeten geven aan de gedachte dat er met hardlopende christenen ten diepste niets mis is. Hardlopers gaan teminste ergens voor. Ze brengen discipline op, ze oefenen, ze spannen zich in. En ze worden ons door Paulus ten voorbeeld gehouden.

Aan de hand van de verzen uit 1 Korintiërs 9 wil ik ten slotte nog drie meer praktische handreikingen doen. Drie oefeningen in zelfbeheersing.

1) Wees doelgericht

Wie een doel heeft, vindt het veel gemakkelijker om zich in te spannen en discipline op te brengen dan iemand die geen doel heeft. Als jouw levensdevies is: ‘laat maar waaien’, dan zul je niet veel meemaken. Paulus zegt: ‘Ren als de atleet die wint.’ Die atleet heeft dus een doel: winnen. Hij gaat er voor, want hij gaat voor een erekrans.

Ik denk dat we het allemaal wel eens meemaken: dat je iets echt heel graag wilt bereiken, omdat je er geweldig gepassioneerd voor bent, en dat het je weinig moeite kost om discipline op te brengen. De grote vraag is dus: Wat is jouw droom? Wat is jouw passie? Wat is jouw doel? Paulus reikt ons het doel aan: een overgankelijke erekrans! Oftewel: het eeuwige leven dat nu al begint waar het koninkrijk zichtbaar wordt, op aarde zoals in de hemel.

Dus dit is de vraag: is het jouw doel om deel te hebben aan het koninkrijk? Is het jouw passie om er helemaal voor te gaan dat je meer op Jezus gaat lijken? Is het jouw top-1 prioriteit om God lief te hebben en je naaste als jezelf? Als dat je doel is, komt de discipline vanzelf.

Als de discipline er niet is, vraag jezelf dan af voor welk doel je eigenlijk leeft...

2) Schakel je lichaam in

Ergens anders schrijft Paulus: de oefening van het lichaam is van weinig nut. Maar toch schroomt hij niet om een hardloper en een vuistvechter ons ten voorbeeld te stellen. Daar moeten we volgens mij ook minstens dit van leren: zonder een fysieke component wordt het niets met discipline. Je moet je lichaam erbij inschakelen, door een bepaalde houding aan te nemen, door je lichaam op een plek te brengen waar je niet gestoord kunt worden, door tijd te blokken in je agenda. De discipline van de Geest is ook altijd discipline van het lichaam, discipline van tijd, discipline van ruimte.

Ik merk zelf bijvoorbeeld hoe erg het me helpt dat ik dat halve uur dat ik fysiek train ook geestelijk train door dan bewust en gestructureerd met gebed bezig te zijn. Dat halve uur zit

mijn lichaam op die fiets en kan nergens anders heen. Dit is voor mij de plek van fysieke en geestelijke discipline tegelijk.

Maar je mag natuurlijk ook gewoon op een stoel gaan zitten, een wekker op 15 minuten zetten en met jezelf en met de heilige Geest afspreken: deze 15 minuten zijn alleen voor God, voor zijn Woord en voor gebed. Niets anders mag daartussen komen.

3) Leef geestelijk

Dat lijkt een tegenstelling met het lichamelijke. Maar dat is het niet. God heeft bedacht dat wij in dit lichaam en met dit lichaam geestelijk kunnen leven. De discipline van de Geest richt zich op een werkelijkheid die je niet kunt wegen of in geld kunt uitdrukken, maar die wel degelijk reëel en van zeer grote waarde is.

Geestelijk leven is: de discipline opbrengen om je door de Geest te laten leiden, om God je karakter te laten vormen, om je met heel je hart, ziel én lichaam te richten op geestelijke groei: dat je gaat lijken op Jezus.

Dan krijg je een onvergankelijke erekrans. Niet pas als je dood gaat, en in de hemel komt. Maar nu al op aarde: een overgankelijke erekrans. Voor iedereen die Christus Jezus toebehoort en zijn eigen natuur met alle hartstocht en begeerte aan het kruis heeft geslagen. Een onvergankelijke erekrans als beloning voor die de discipline van de Geest beoefenen. Zoals Jezus zegt (Johannes 12:26): 'Wie mij dient moet mij volgen: waar ik ben zal ook mijn dienaar zijn, en wie mij dient zal door de Vader geëerd worden.'

Wil je dat? Door de Vader geëerd worden? Zelfbeheersing is de weg waarlangs dat gaat gebeuren. Wees daarom doelgericht, schakel je lichaam daarbij in, en leef geestelijk!

Laten we bidden...

Handreiking voor de liturgie

Gereformeerd Kerkboek Gezang 118:1,2,3

Gebed

Schriftlezingen: Galaten 5:16-25 en 1 Korintiërs 9:24-27

Preek

Gebed

Liedboek voor de Kerken Gezang 239:1-7

Het evangelie van Gods wet

Liedboek voor de Kerken Gezang 249:3

Voorbeden

Collecte (Stichting Gereformeerde Jeugdzorg; Kerk)

Psalm 75:1,6