

Je bent een mooi mens...

Hoe God je karakter vormt (3): vreugde

Jos Douma, zondag 22 mei 2011

Johannes 15:9-17

9 Ik heb jullie liefgehad, zoals de Vader mij heeft liefgehad. Blijf in mijn liefde: 10 je blijft in mijn liefde als je je aan mijn geboden houdt, zoals ik me ook aan de geboden van mijn Vader gehouden heb en in zijn liefde blijf. 11 Dit zeg ik tegen jullie om je mijn vreugde te geven, dan zal je vreugde volkomen zijn. 12 Mijn gebod is dat jullie elkaar liefhebben zoals ik jullie heb liefgehad. 13 Er is geen grotere liefde dan je leven te geven voor je vrienden. 14 Jullie zijn mijn vrienden wanneer je doet wat ik zeg. 15 Ik noem jullie geen slaven meer, want een slaaf weet niet wat zijn meester doet; vrienden noem ik jullie, omdat ik alles wat ik van de Vader heb gehoord, aan jullie bekendgemaakt heb. 16 Jullie hebben niet mij uitgekozen, maar ik jullie, en ik heb jullie opgedragen om op weg te gaan en vrucht te dragen, blijvende vrucht. Wat je de Vader in mijn naam vraagt, zal hij je geven. 17 Dit draag ik jullie op: heb elkaar lief.



Filippenzen 4:4-7

4 Laat de Heer uw vreugde blijven; ik zeg u nogmaals: wees altijd verheugd. 5 Laat iedereen u kennen als vriendelijke mensen. De Heer is nabij. 6 Wees over niets bezorgd, maar vraag God wat u nodig hebt en dank hem in al uw gebeden. 7 Dan zal de vrede van God, die alle verstand te boven gaat, uw hart en gedachten in Christus Jezus bewaren.

Preek

(1)

Twee weken geleden waren Joke en ik een weekendje in een hotel ergens op de Veluwe. Het was zo'n hotel met een vogel ervoor, eentje met zo'n hele grote snavel (een toekan). Toen we onze luxe hotelkamer binnenkwamen was het eerste wat ik zag een spreuk. In grote witte letters stond op het bruine behang geschilderd: ***Joy is not in things, it is in us?*** Vreugde zit niet in dingen, maar zit in ons. Het gaat niet om de dingen die we hebben of die gebeuren, maar om ons eigen hart. Vreugde is de reactie die je zelf kiest bij alles wat er gebeurt. Dat is een mooie gedachte. 'Joy is not in things, it is in us.' En zo werd het weekendje weg niet alleen aangenaam maar ook nog nuttig omdat het me deze inleiding voor de preek opleverde;-)

Het citaat is van de componist Richard Wagner, een naam die helaas ook verbonden wordt met het nationaal-socialisme (Richard Wagner was de lievelingscomponist van Hitler). Dus daarom zocht ik thuis naar nog wat meer citaten. Twee wil ik er met u delen, om zo alvast wat meer contact te maken met het thema vreugde. De eerste is van een theoloog uit de vorige eeuw, Karl Barth: ***Joy is the simplest form of gratitude.*** Vreugde is de eenvoudigste vorm van dankbaarheid. Dat is mooi: dankbaarheid en vreugde liggen blijkbaar dicht bij elkaar.

Het tweede citaat is van een Ierse monnik, een abt met de naam Columba Marmion: ***Joy is the echo of God's life in us.*** Vreugde is de echo van Gods leven in ons. Prachtig! Als we de Bijbelse betekenis van vreugde op het spoor willen komen kunnen we met niet minder toe dan een verwijzing naar de God die de levende is. Vreugde is de echo van Góds leven in ons.

Maar laten we voordat we ons wat verder in die Bijbelse betekenis van vreugde verdiepen realiseren dat alle mensen op zoek zijn naar vreugde. We verlangen allemaal naar geluk, naar vreugdevolle ervaringen, het liefst naar een constante aanwezigheid van geluk en blijdschap in ons leven.

Iemand zei trouwens tegen me dat hij 'vreugde' eigenlijk een beetje een ouderwets woord vond. Moet je het niet hebben over blijdschap. We zeggen sneller dat je ergens blij mee bent met bijvoorbeeld een prachtige zonnige dag dan dat je je verheugt omdat de zon schijnt. Maar afgelopen zondag leverde de winst van Ajax in de wedstrijd tegen Twente deze krantekop op: 'Amsterdam ontploft van vreugde na winst Ajax'. Dus met dat woord 'vreugde' is niets mis. En hoe vaak gebruiken we ook niet de uitdrukking dat iets een bron van vreugde is. Dat is een mooie vraag ook voor dit moment: Wat is voor jou een bron van vreugde? Of: Wie is voor jou een bron van vreugde? Denk daar maar even over na...

Een bron van vreugde: dat kan je hobby zijn, je sport, je vakantie, je kinderen, je kleinkinderen, of je opa of oma. Mensen waar je blij van wordt. Gebeurtenissen waarop je je verheugt. Je huwelijk. Een jubileum. Van heel veel wat ik nu noem, moet je zeggen: dat is een geschenk, het valt je ten deel, je hebt het niet zelf voor elkaar gemaakt. Daar zit denk ik ook het verschil tussen aan de ene kant plezier en aan de andere kant vreugde. Plezier kun je maken. Je kunt het zelfs kopen. Een dag naar een pretpark bijvoorbeeld: dat kost wat, maar dan heb je ook een dag lang plezier. Plezier kun je maken. Vreugde niet. Van 'vreugdeparken' heb ik ook nog nooit gehoord. Vreugde valt je ten deel. Vreugde is een geschenk. Vreugde is een verrassing!

Nog een vraag. Denk eens na over een vreugde-ervaring die je had afgelopen week. Of: ga in je gedachten eens terug naar een moment ergens de afgelopen tien jaar dat je echt heel erg blij was. Je ontplofte bijna van vreugde... Tranen van vreugde stroomden over je wangen...

Ik weet niet waar je nu aan denkt, maar het heeft vast met iets prachtigs te maken: een kind dat geboren werd, het moment dat je Jezus leerde kennen, een bericht dat je ziekte te genezen was terwijl je bang was dat het mis zou gaan, het leren kennen van je geliefde... Je ontploft bijna van vreugde.

(2)

'Maar de vrucht van de Geest is liefde, vreugde...' Vorige week legde ik er enige nadruk op dat in de vrucht van de Geest de liefde centraal staat. De acht eigenschappen of concretiseringën die vervolgens worden genoemd zijn een uitwerking van die liefde. Als we vanmorgen dus over vreugde praten, gaat het om een vreugde die nauw verbonden is met liefde: liefdevolle vreugde. Ik heb toen ook het Griekse woord genoemd dat gebruikt wordt in deze Bijbeltekst: agapè. Dat woord wordt hier gebruikt. Niet eros, dat staat voor de erotische, de seksuele liefde; niet filia, dat staat voor de vriendschappelijke liefde (en nogmaals: met beide is niets mis!); maar agapè. Dat is de eeuwige en onvoorwaardelijke liefde die God heeft laten zien in Jezus, een liefde die zichzelf weggeeft aan de ander zonder iets terug te verwachten.

Ik wil nu ook het Griekse woord voor vreugde noemen omdat we dan ook weer iets belangrijks kunnen leren. Omdat we dan ook op het spoor komen van iets wat die Bijbelse vreugde tot iets unieks maakt. Want natuurlijk is het geweldig om blijdschap en vreugde te kennen, natuurlijk is het mooi om 'van vreugde te ontploffen'. Natuurlijk is het helemaal oké om intens veel plezier te beleven, om te lachen en om te genieten van humor. Dat hoort allemaal bij het leven hier op aarde zoals God het heeft bedacht. Je hoeft werkelijk geen christen te zijn om vreugde te kunnen ervaren.

Maar de vreugde waar we het nu over hebben is dus onderdeel van de vrucht van de Geest. Dat gaat een stapje verder, een laagje dieper, een treetje hoger. Vreugde. In het Grieks staat er chara. En het is zo goed om te zien dat er in het Grieks een ander woord is dat hier erg op lijkt: charis. En dat betekent: genade. En dat in de taal van het Nieuwe Testament genade en vreugde veel met elkaar te maken hebben, neem ik als aanleiding om die diepere betekenis van vreugde ook op het spoor te komen via dat woord genade. Wat is genade? Genade is dat God goed is. Genade is dat God ons het goede gunt, het allerbeste. Genade is in de Bijbel dat God ons onvoorwaardelijk liefheeft en dat hij de puinhoop die wij vaak maken in ons leven herstelt. Genade heeft te maken met vergeving, en met genezing en met bevrijding. Genade is: opgelucht kunnen ademhalen. Genade is dat we bij God niets kunnen doen waardoor hij mínder van ons gaat houden. En genade is dat we ook niets kunnen doen waardoor hij méér van ons gaat houden. Dat is genade. Charis! Gratia! Gratis! En voorwaar, lieve mensen, is dat niet een bron van vreugde?!

Een van de belangrijkste dingen die we rond christelijke vreugde moeten leren is dat het niet allereerst gaat over onze verlangens die vervuld moeten worden. Het gaat niet om de dingen we per se moeten hebben of per se moeten meemaken willen we tenminste echt gelukkig worden. Het is inzichtgevend om te ontdekken dat heel de reclamewereld daar juist wel om draait. Die reclamewereld, waar we allemaal dagelijks de invloed van ondergaan, belemmert ons juist in het beoefenen van de christelijke vreugde, vreugde als vrucht van de Geest. Vele miljarden euro's worden er in reclame geïnvesteerd om ons als consumenten te verleiden onze diepste verlangens te vervullen. Iemand uit de reclamewereld omschrijft het zo: 'We kopen en consumeren niet zozeer een fles sterke drank, een auto, een broek, een jurk, een diner, of een meubelstuk maar we kopen en consumeren de vriendschap, het zelfrespect, de liefde, de trots, het geluk en de vreugde die de reclame ons belooft als we die producten aanschaffen. En omdat geen enkele van deze diepste menselijke verlangens door enig commercieel product blijvend kan worden vervuld, is de enige manier om toch gelukkig te worden en steeds opnieuw blij te zijn: meer van dat product of een verbeterde versie van dat product, met nog meer mogelijkheden, opties of gadgets.'

En zo leren we denken dat iets wat nieuw is, of anders of beter of meer is, ons gelukkig maakt en ons vreugde geeft. En dat ondanks die prachtige spreuk in die mooie hotelkamer van dat grote gebouw op de Veluwe met die vogel ervoor, met die grote snavel. ***Joy is not in things, it is in us.***

(3)

Wat is nu die Bijbelse vreugde? Want de bedoeling van de preek is uiteraard dat er bij ons een verlangen wordt aangewakkerd naar die christelijke vreugde, waar we wellicht wat minder vertrouwd mee zijn dan met de vreugde die ons ten deel valt als we een nieuw product kopen waardoor we ons nog waardevoller voelen en die ons nog meel levensvreugde belooft. Ik wil

proberen aan de hand van drie Bijbelgedeelten die vreugde nog wat meer te leren kennen. Twee hebben we er al gelezen.

1) Maar ik wil eerst nóg een kort Bijbelverhaal voorlezen (Lucas 15:4-7), een gelijkenis van Jezus. En ik zal zo vertellen waarom dit zo'n belangrijk verhaal is als het gaat om het leren kennen van de christelijke vreugde.

Als iemand van u honderd schapen heeft waarvan er één verloren is geraakt, laat hij dan niet de negenennegentig andere in de woestijn achter om naar het verdwaalde dier op zoek te gaan tot hij het gevonden heeft? En als hij het gevonden heeft, legt hij het vol vreugde op zijn schouders en gaat hij naar huis. Daar roept hij zijn vrienden en buren bijeen en zegt tegen hen: "Deel in mijn vreugde, want ik heb het schaap gevonden dat verdwaald was." Ik zeg u: zo zal er in de hemel meer vreugde zijn over één zondaar die tot inkeer komt dan over negenennegentig rechtvaardigen die geen inkeer nodig hebben.

Een mooi verhaal. En het mooiste van dit verhaal is dat het ons leert om te zien dat God een God van vreugde is. Als we de christelijke vreugde willen leren kennen moeten we eerst ontdekken dat er vreugde is in God. 'God is liefde', spreken we de Bijbel na. Voor hetzelfde geld zeggen we: 'God is vreugde!' Er is vreugde in de hemel over één zondaar die de weg naar God terug vindt. God verheugt zich dan. God is blij, uitbundig blij! Dat hoort bij zijn karakter.

En als wij mooiere mensen willen worden, als wij ons karakter willen laten vormen zodat we weer Gods beeld vertonen, is het dus echt heel belangrijk dat we eerst ook ontdekken waarover die blijde God zich dan verheugt: over iemand die verloren was en weer gevonden wordt! En we leren dus dat we onze vreugde allereerst moeten richten op het grootse gebeuren dat God al zoveel mensen weer gevonden heeft en hen heeft omhelsd. Liefde, genade, vreugde – in één adem.

2) Het tweede Bijbelgedeelte is Johannes 15. Daar staan de liefde en de vreugde ook al heel dicht bij elkaar! Johannes 15:9-11, Jezus is aan het woord:

Ik heb jullie liefgehad, zoals de Vader mij heeft liefgehad. Blijf in mijn liefde: je blijft in mijn liefde als je je aan mijn geboden houdt, zoals ik me ook aan de geboden van mijn Vader gehouden heb en in zijn liefde blijf. Dit zeg ik tegen jullie om je mijn vreugde te geven, dan zal je vreugde volkomen zijn.

Dat is bijzonder. Jezus zegt: 'Mijn vreugde'. Er is in Jezus dus vreugde. Hij is blij. En hij wil die blijdschap aan ons geven, zodat onze blijdschap volkomen wordt. Dus Jezus biedt zichzelf aan als bron van vreugde. Maar waar komt de vreugde van Jezus vandaan? Dat is een belangrijke vraag. Ik denk dat Jezus' vreugde hier vandaan komt: hij weet zich de intens geliefde zoon van zijn Vader in de hemel. Weet u het nog, die dag dat de hemel openging, toen Jezus werd gedoopt in de Jordaan: 'Dit is mijn geliefde zoon, in hem vind ik vreugde!'

Als we dus de vreugde als vrucht van de Geest in de praktijk willen brengen, dan is het ongelooflijk belangrijk om te weten wat de bron van Jezus' vreugde was. Dat God tegen hem zei: 'Jij bent mijn oogappel. Ik houd van jou, met heel mijn hart.' Dat geeft Jezus zoveel vreugde! En die vreugde wil hij met ons delen door ons te leren luisteren naar zijn woorden zoals hij luisterde naar de woorden van zijn Vader.

Het wordt nu trouwens ook tijd om het wandgeschilderde citaat uit die hotelkamer te herzien. Vanaf de eerste keer dat ik dat citaat las (dat was trouwens al eerder dan twee weken geleden)

dacht ik: ik vind dat wel mooi, maar toch klopt er iets niet. Want ik word in deze spreuk op mezelf teruggeworpen. Vreugde zit niet in dingen – akkoord, mee eens. Vreugde zit in mij – ik snap dat hier bedoeld wordt op hoe ik in het leven sta en of ik er zelf voor kies om vreugdeloos of vreugdevol door het leven te gaan. Maar toch voel ik me dan wat alleen staan. En iets wat je het gevoel geeft alleen te staan, kan nooit evangelie zijn. Daarom herzie ik het citaat: ***Joy is not in things, it is in Christ.*** Vreugde zit niet in dingen, maar is in Christus. En hij zegt: ‘ik wil jou mijn vreugde geven...’

3) Het derde Bijbelgedeelte helpt ons om ook een echte vraag aan de orde te stellen: is vreugde wel altijd mogelijk? Er is toch ook gewoon veel verdriet in ons leven? Negeert de oproep tot vreugde niet de realiteit van het lijden die altijd aanwezig of minstens in de buurt is? Misschien zit je hier ook wel terwijl je vanbinnen veel verdriet en frustratie en teleurstelling ervaart. Wat moet je dan met die vreugde? Wordt dat niet een soort opgeklopte en geforceerde happy-clappy-vertoning die gewoon niet echt is, niet haalbaar ook? Laten we even luisteren naar wat Paulus zegt in Filippenzen 4:4:

Laat de Heer uw vreugde blijven; ik zeg u nogmaals: wees altijd verheugd.

Altijd... Heeft Paulus dan geen weet van lijden en pijn of van bezorgdheid en verdriet? Hoe kán hij het zeggen!? Maar Paulus weet juist heel goed van lijden en pijn en teleurstelling en tegenslag. Zijn hele leven als apostel hing zo’n beetje aan elkaar van tegenslagen, pijn en tegenstand. Als je Paulus zou vragen of hij blij was met zijn levensomstandigheden, zou hij zeker niet geantwoord hebben met een volmondig ‘ja’. Maar Paulus zegt ook niet dat je blij moet zijn met wat er in je leven gebeurt. Want veel van wat er gebeurt is om te huilen, om diep verdrietig van te worden. Dat was juist ook bij Paulus zo. Tijdens zijn zendingsreizen heeft hij alles ondervonden: hij werd vervolgd, hij werd gestenigd, hij was ziek, er was veel verzet tegen zijn persoon, hij kende armoede en ontbering. En juist hij zegt: ‘Laat de Heer uw vreugde blijven; ik zeg u nogmaals: wees altijd verheugd.’

Iemand heet het zo verwoord: ‘Vaak definiëren wij vreugde of geluk als de afwezigheid van iets wat niet begerenswaardig is zoals pijn, lijden of teleurstelling. Als deze niet begerenswaardige dingen afwezig zijn, vermoeden we dat we gelukkig zijn. Maar christelijke vreugde is de geëigende reactie op de aanwezigheid van iets wat begerenswaardig is, de aanwezigheid van God.’

Dat moeten we vasthouden: christelijke vreugde is niet allereerst iets wat in ons zit. Het is ook niet allereerst een gevoel. Het is een kwestie van karakter, een kwestie van kiezen, het is een deugd die je kunt beoefenen. Het gaat om een levenshouding: dat je steeds gericht bent op iets buiten jou, namelijk op God die er is, die leeft, en die zijn liefde aan ons geeft door Jezus. God zegt ook midden in onze moeiten nog steeds: ‘Ik heb je lief. Je bent de vreugde van mijn hart. Laat ik jouw vreugde mogen zijn.’

(4)

Laten we het ten slotte nog wat praktischer maken. Drie oefeningen in vreugde:

Oefening 1: **LACHEN**. Er is een verband tussen de vreugde en de lach. Uit de christelijke kerkgeschiedenis is er zelfs zoets als de Paaslach bekend, in het Latijn: de risus paschalis. De priester kwam na de Paasdienst de trappen van het altaar af en kwam tussen de gewone

gelovigen staan. Dan vertelde hij een 'Ostermärlein', een grappig paasverhaaltje. Het was eigenlijk een mop, met de bedoeling de mensen tot lachen te brengen. Want er moest gelachen worden, gelachen van vreugde omdat de Heer waarlijk was opgestaan. Zo moet de kerk die serieus werk wil maken van de vrucht van de Geest ook een plek zijn waar we leren lachen. Ik heb even op internet opgezocht hoe je dat doet, lachen, en wat je gezichtsuitdrukking is bij vreugde. Laten we het even oefenen...

LACHEN: je gezichtsuitdrukking bij vreugde

- Je voorhoofd is ontspannen of heeft lichte horizontale rimpels
- Je wenkbrauwen worden lichtelijk opgetrokken
- De hoeken van je lippen gaan omhoog
- Soms wijken je lippen en worden je tanden zichtbaar
- Er ontstaan rimpels vanaf je neusvleugels naar je mondhoeken
- Naast je ogen spreiden zich rimpeltjes zijwaarts (kraaiepootjes)



Oefening 2: **DANKBAARHEID**. Denk eens na over de manier waarop je je dag begint. Wat gebeurt er over het algemeen gedurende de eerste vijf minuten dat je wakker bent geworden? Ben je meteen bezig met wat er allemaal moet gebeuren, wat er allemaal in je agenda staat, wat er in je leeft aan zorgen en verplichtingen? Leer om die eerste minuten van de dag te beginnen met dankbaarheid. De theoloog Karl Barth zei: 'Vreugde is de eenvoudigste vorm van dankbaarheid.' Dank God voor het licht, voor je leven, voor het feit dat hij er is, voor Jezus, voor zijn liefde. Begin de dag met dankbaarheid. En je zult beloond worden met vreugde.

Oefening 3: **GENADIG ZIJN**. Als je wilt groeien in vreugde, wees dan genadig. Wees genadig voor jezelf: veroordeel je zelf niet als je iets fouts doet maar breng het bij God en ga ontspannen verder. Wees genadig voor anderen: reken anderen niet af op hun fouten, wordt niet bitter, raak niet gefrustreerd. Deel dus de genade die je zelf ontvangt ook weer uit aan anderen: je collega's op je werk, je partner, je kinderen, je ouders, je buurvrouw. Wees genadig, en de vreugde van God zal door je hart heen stromen.

Laten we bidden...

Handreiking voor de liturgie

Psalm 100:1,2,3,4 en Psalm 118:1,10

Gebed

Opwekking 554 'Mijn Verlosser leeft!'

Schriftlezing: Johannes 15:9-17 en Filippenzen 4:4-7

Preek

Gebed

Opwekking 589 'Ik wil juichen voor u, mijn Heer, met blijdschap in mijn hart'

Evangelie van Gods wet

Psalm 119:6 (melodie Kerkboek Gezang 174)

Voorbeden

Collecte

Psalmen voor Nu 145