

# Je bent een mooi mens...

Hoe God je karakter vormt (5): geduld

Jos Douma, zondag 19 juni 2011

## Exodus 34:1-10

1 De HEER zei tegen Mozes: 'Hak twee stenen platen uit, gelijk aan de vorige. Dan zal ik op die platen de geboden schrijven die ook op de eerste stonden, die jij stukgegooid hebt. 2 Morgenvroeg moet je gereed zijn, want dan moet je de Sinai op gaan. Kom daar, op de top van de berg, bij mij. 3 Laat niemand met je mee naar boven gaan, op de hele berg mag niemand te zien zijn, en ook de schapen, geiten en runderen mogen niet in de nabijheid van de berg grazen.'

4 Mozes hakte twee stenen platen uit, net als de vorige, en 's morgens ging hij in alle vroegte de Sinai op, zoals de HEER hem had opgedragen. De twee stenen platen droeg hij bij zich. 5 De HEER daalde neer in een wolk, hij kwam naast Mozes staan en riep de naam HEER uit. 6 De HEER ging voor hem langs en riep uit: 'De HEER! De HEER! Een God die liefdevol is en genadig, geduldig, trouw en waarachtig, 7 die duizenden geslachten zijn liefde bewijst, die schuld, misdaad en zonde vergeeft, maar niet alles ongestraft laat en voor de schuld van de ouders de kinderen en kleinkinderen laat boeten, en ook het derde geslacht en het vierde.' 8 Onmiddellijk viel Mozes op zijn knieën en boog zich neer. 9 'Als u mij goedgezind bent, Heer,' zei hij, 'trekt u dan met ons mee, ook al is dit volk onhandelbaar. Schenk ons vergeving voor onze schuld en zonde en maak ons tot uw eigen bezit.'

10 De HEER antwoordde: 'Ik wil een verbond sluiten. Voor de ogen van heel je volk zal ik zulke wonderbaarlijke daden verrichten als er onder geen enkel volk op aarde ooit verricht zijn, en het hele volk dat bij jou is, zal zien welke ontzagwekkende dingen ik, de HEER, voor jou zal doen.'



## Preek

(1)

Heel lang geleden al, op de lagere school, vroegen we als kinderen aan elkaar: 'Weet jij wat het toppunt van geduld is?' Er waren meerdere antwoorden, maar de bekendste was wel deze: 'Een vis op de muur tekenen en dan wachten tot die wegzwemt.' Dan kun je dus lang wachten! Dat is dus geduld hebben: lang wachten.

Vaak moeten we lang wachten. Als we in de file staan. Als we in de wachtkamer van de dokter zitten. Als een gebroken been hebben. Of als we herstellen van een ingrijpende ziekte of moeten leren leven met beperkingen. Of als je iets heel graag wilt kopen maar je moet het bedrag eerst bij elkaar sparen. Dat vraagt veel van ons geduld.

Maar geduld is ook belangrijk als je aanloopt tegen mensen. Niet alleen in bepaalde situaties maar ook met bepaalde mensen moet je soms veel geduld hebben. Misschien wel allereerst met jezelf, want je valt jezelf zo vaak ook tegen. Maar geduld is ook een schone zaak als je je

kinderen opvoedt, als je samenwerkt met collega's die niet altijd hun afspraken nakomen, als je voor de zoveelste keer geconfronteerd wordt met je buurman die zijn auto wéér voor jouw huis heeft geparkeerd of als je partner het dopje van de tandpasta weer niet op de tube heeft gedaan of als je voor de honderdste keer aanloopt tegen een onverbeterlijke karaktertrek van iemand in je naaste omgeving.

En zo kunnen er in ons leven ook momenten zijn dat we ons geduld verliezen. Dat we geërgerd, boos, kortaangebonden reageren. We zijn ongeduldig. En soms is dat ook echt als een nare karaktertrek in ons leven aanwezig: dat het een patroon is geworden, dat we een kort lontje hebben, dat we stelselmatig snel geprikkeld en boos zijn, dat ergens op moeten wachten het lelijkste in onszelf naar boven haalt. Kan dat dan veranderen?

De goede boodschap over de vrucht van de Geest houdt onder meer in dat dat inderdaad kan. Je karakter kan gevórm worden. De heilige Geest kan geduld laten groeien in je leven. Maar dan komen we er niet als we alleen maar zeggen: 'je moet maar eens wat vaker tot 10 tellen (of tot 100)'. Het moet een paar stapjes dieper gaan. Waar komt ongeduld vandaan? En wat is een blijvende bron van geduld?

Een christelijke leider uit de derde eeuw, de kerkvader Cyprianus die woonde en werkte in Afrika, heeft het zo onder woorden gebracht: 'Geen mens kan over geduld iets zinnigs zeggen, tenzij hij het geduld van God heeft leren kennen. In God heeft alle geduld zijn oorsprong en vanuit Gods geduld krijgt alle menselijke geduld haar schittering en waardigheid.'

Daar ga ik zo meteen wat meer over zeggen.

(2)

Maar ik wil nu eerst ook even bij dat woord 'geduld' stil staan. Als je dat niet interessant vindt, moet je nu dus even geduld hebben;-) In de eerdere preken heb ik enkele keren ook even het Griekse woord genoemd dat schuil gaat achter de Nederlandse vertaling. Dat wil ik nu ook doen, omdat dat iets leert over de betekenis van het woord geduld. In het Grieks staat er: makrothumía. Daar zitten twee woorden in. Makro betekent groot, of lang. Thumía (thumos) heeft te maken met je gemoed, je animo of ook met fut. Je hebt dus geduld (makrothumía) als je fut genoeg hebt om het lang vol te houden met moeilijke mensen of in moeilijke situaties. Makrothumía is: een lange adem hebben.

Er is en ouderwets Nederlands woord waarin dat heel helder doorklinkt: lankmoedigheid. Lankmoedigheid is de moed hebben om het lang uit te houden, de moed hebben om iemand lang te verdragen of te dulden.

En soms is het aardig om ook eens een nieuw Nederlands woord te smeden: als geduld lankmoedigheid is, dan is ongeduld kortmoedigheid. Als je iemand voor de zoveelste keer betrapt op ongeduld, zeg dan eens 'lieverd, doe nu toch niet zo kortmoedig...'

(3)

'Geen mens kan over geduld iets zinnigs zeggen, tenzij hij het geduld van God heeft leren kennen.' Dus het moet nu eerst over Gods geduld gaan. Het is om die reden dat we uit het Bijbelboek Exodus hebben gelezen. In dat boek wordt veel verteld over de geschiedenis van

het volk Israël. Het gaat vooral over de tijd dat het volk in Egypte was. Daar werden ze als slaven behandeld. En God zette via Mozes een actie op touw om het volk te bevrijden uit de slavernij van Egypte en het te brengen naar het beloofde land waar God het goede leven beloofde.

Mozes speelt een hoofdrol in dit Bijbelboek. En ergens in heel die geschiedenis van God met zijn volk Israël is er een moment dat God de Tien Woorden geeft en die schrijft hij later op twee stenen platen. En dan zijn we bij dat Bijbelgedeelte uit Exodus 34. Mozes wordt bij God uitgenodigd op de berg Sinai, de twee stenen platen onder zijn arm. En dan gebeurt er iets bijzonders: God roept zijn naam uit! Hij vertelt daar op die berg in een ongetwijfeld ongelooflijk indrukwekkende verschijning wie hij is. Hij zegt: 'als je wilt weten wie ik ben, luister dan! Dit is mijn karakter! Zó ben ik.'

*'Een God die liefdevol is en genadig, geduldig, trouw en waarachtig, die duizenden geslachten zijn liefde bewijst, die schuld, misdaad en zonde vergeeft.'*

Vijf karaktertrekken dus: liefde, genade, geduld, trouw, waarachtigheid. Geduld behoort dus tot de kern van Gods karakter. Als je nog nooit over Gods geduld hebt gehoord, heb je in wezen nog nooit iets over God gehoord. Deze karakterisering van de God van Israël, komt in de loop van het Oude Testament maar liefst een kleine tien keer terug, als een soort refrein: het moet steeds weer gezegd en gezongen worden. Twee voorbeelden:

*Numeri 9:17 - Maar u bent een God van vergeving, genadig en liefdevol, geduldig en zeer trouw: u verliet uw volk niet.*

*Joel 2:13 - Niet je kleren moet je scheuren, maar je hart. Keer terug tot de HEER, jullie God, want hij is genadig en liefdevol, geduldig en trouw, en tot vergeving bereid.*

God is geduldig, of lankmoedig. Hij heeft een lange adem, hij houdt het lang vol om mensen te verdragen die zich tegen hem keren, mensen die niet de weg gaan die hij wijst te. De Bijbel zegt het ook zo: God is langzaam tot toorn. Want er gebeurt natuurlijk van alles waar God kwaad om zou kunnen worden, waar hij boos en kortaangebonden op zou kunnen reageren. Neem alleen al Mozes die, toen hij geroepen werd om leider van zijn volk te worden, het gewoon vertikte en met allerlei uitvluchten kwam. Neem heel de lang 40 jaar durende reis die het volk Israël maakte door de woestijn. Veertig jaar lang mopperde het volk op Mozes en op God. En telkens opnieuw gaf God weer nieuwe kansen. God is geduldig, hij is niet kortaangebonden maar lankmoedig. Onze God heeft een lange adem.

Zijn geduld betekent dat God zichzelf kan beheersen, dat hij zijn gevoelens en reacties onder controle heeft. Want met dat God een schepping maakte, creëerde hij de mogelijkheid dat zijn schepselen een eigen weg zouden gaan, dingen zouden doen die niet in zijn bedoeling lagen, dingen die hij niet wilde en waar hij geen controle over had. Dat maakte deel uit van zijn Schepper zijn en van zijn Vaderschap.

Alle ouders kennen dat: je kind is niet maar een verlengstuk van jezelf dat altijd doet wat jij wilt en altijd reageert zoals jij wilt, maar je kind staat apart van je, heeft een eigen identiteit en heeft een eigen wil. En precies op dat punt zit de uitdaging tot geduld. Want waar heeft geduld ten diepste mee te maken? Je geduld wordt gevraagd in situaties waar je geen controle over hebt. Je

kind luistert niet. Je partner heeft weer het dopje niet op de tube tandpasta gedaan. Je collega heeft de afgesproken deadline niet gehaald. Of je zit in de wachtkamer en je weet werkelijk niet hoe lang het nog gaat duren.

Ons ongeduld ontmaskert onze behoefte om controle te hebben en te houden: over andere mensen en over situaties. Terwijl dit is wat we moeten leren: we hebben niet altijd de controle. Ons ongeduld is dus ten diepste een controleprobleem.

Dat betekent niet dat je dus nooit boos mag worden. Want als God zelf zijn naam uitroept, aanduidt wat zijn karakter is, gaat hij ook nog iets verder:

*...die schuld, misdaad en zonde vergeeft, maar niet alles ongestraft laat en voor de schuld van de ouders de kinderen en kleinkinderen laat boeten, en ook het derde geslacht en het vierde.*

God is niet een tandeloze God. Zijn geduld is inderdaad ongelooflijk ruim, maar niet zo ruim dat er nooit sprake kan zijn van een boze reactie, van straf. Maar dan wel zo dat dat niet op een ongecontroleerde manier gebeurt. Als wij in ongeduld reageren gaat dat meestal gepaard met geprikkeldheid, boosheid, agressiviteit. Niks om trots op te zijn. Maar als de grens van je geduld wordt bereikt, dan kun je nog steeds op een geduldige, een weloverwogen manier reageren: je kunt op een gepaste manier boos worden, je kunt maatregelen nemen die helder zijn en voor de betrokkenen ook onplezierig, maar waarin je je niet door boosheid en agressie laat leiden. Geduld betekent dat je tijd over je reactie heen laat gaan, dat je de tijd neemt om goed naar je emoties te luisteren (je boosheid, je gekwettheid, je verdriet) en ze recht te doen zonder dat je zelf op jouw beurt iets verkeerd zegt of doet.

En bedenk eens: hoe lang houdt God het al met jou uit? We kennen onszelf allemaal hoop ik goed genoeg om te weten dat er veel op ons valt aan te merken. Hoe lang houdt God het al met jou uit? Denk eens na over je gebreken, over de domme dingen die je hebt gezegd of gedaan, over je minder plezierige karaktertrekken waarmee je anderen soms tot wanhoop drijft – Hoe geduldig is God met jou?

Laten we er even wat tijd voor nemen en stil worden en nadenken over Gods geduld met jou...

(...)

In Romeinen 2:4 zegt Paulus:

*Veracht u dan zijn onbegrensde goedheid, geduld en verdraagzaamheid, en weet u niet dat zijn goedheid u tot inkeer wil brengen?*

Gods geduld heeft een doel. Hij wil ons tot inkeer brengen. Hij wil onze ogen openen voor het koninkrijk van God, voor een leven waarin Jezus Christus Heer is, voor een nieuw bestaan waarin de goedheid en het geduld van Jezus de toon aangeven en ons inspireren om lankmoedig te zijn. Niet kortmoedig, niet kortaangebonden, niet agressief als we er weer eens achter komen dat we andere mensen en allerlei situaties nu eenmaal niet onder controle hebben. Laat die mensen en die situaties je dus niet verleiden tot ongeduld, tot kortaangebonden reacties, maar ken en ervaar Gods geduld met jou, met de ander, met deze wereld. En neem ter harte wat Jacobus zegt:

*Geliefde broeders en zusters, onthoud dit goed: ieder mens moet zich haasten om te luisteren, maar traag zijn om te spreken, traag ook in het kwaad worden. Want de woede van een mens brengt niets voort dat in Gods ogen rechtvaardig is.*

(4)

Voordat ik het zo meteen nog wat praktischer probeer te maken, nog één ander ding over Gods geduld. Gods geduld betekent ook dat hij geen haast heeft. Christenen geloven in een God zonder haast, in een God die de tijd heeft.

Dat is dus een hele uitdaging in een cultuur waarin tijd geld is, waarin we dingen zo snel mogelijk tot stand moeten brengen, waarin wachten niet wordt gewaardeerd. We leven in een cultuur waarin productiviteit de toon aangeeft: er moeten dingen gemaakt worden, er moet gepresteerd worden en graag snel. De alomtegenwoordige deadlines in ons leven staan haaks op het kennen van een God die geen haast heeft.

Als we willen groeien in de vrucht van de Geest, als we mooie mensen willen zijn, als we ons willen oefenen in geduld, dan moet we ook de kunst van het wachten leren, de kunst van het tijd hebben. Onthaasten is daarmee ook bij uitstek een christelijke levenskunst geworden.

De bekende uitdrukking ‘Geduld is een schone zaak’ wordt ook wel eens iets uitgebreid: ‘Geduld is een schone zaak, maar je moet er wel de tijd voor hebben.’ Dat is natuurlijk humoristisch bedoeld. Het illustreert dat het een hele kunst is om in een opgejaagde samenleving als de onze je te oefenen in geduld. Maar ik geloof dat hier juist voor christenen en voor de christelijke kerk een prachtige uitdaging ligt: oefenen in geduld, mensen zijn die tijd hebben, een geloofsgemeenschap vormen waar je ervaart dat we geen haast hebben omdat we geloven in een God zonder haast.

Maar kan dat? Kun je geduldiger worden en lankmoedigheid leren als karaktertrek? Kun je minder gehaast leven? Dat is zo’n beetje dezelfde vraag als deze: kun je een vreemde taal leren spreken? Kan dat? Zou ik bijvoorbeeld Spaans kunnen leren spreken? Ja, dat kan. Dat kost tijd. Daar moet ik dan een cursus voor volgen. Ik moet oefeningen doen. Zorgen dat ik in situaties terecht kom waar ik wel Spaans moet spreken eenvoudig omdat ik anders niet met andere mensen kan communiceren. En ik zou het doen als ik dat heel graag zou willen: in Spanje wonen en daar zo met mensen communiceren dat ik me er thuis kan voelen.

Ik denk dat geduld leren heel veel overeenkomsten heeft met het leren van een vreemde taal. Geduldig leren zijn heeft alles te maken met de wens om je thuis te voelen in het koninkrijk van God waar alles erom draait dat we aan Christus gelijkvormig worden. En dat koninkrijk van God is niet iets van straks: door Jezus is dat koninkrijk er nu al en het is Gods verlangen dat zijn kinderen op aarde dat koninkrijk zichtbaar maken net zoals zijn eniggeboren Zoon dat deed. En het kan dus ook niet zonder oefening. Daarom ten slotte enkele suggesties voor oefeningen in geduld.

(5)

### **Wacht even!**

Wachten is een moment dat je even niks doet. Dat is er voor sommigen juist zo ergerniswekkend aan. Leer eens om de verplichte wachtmomenten te gebruiken, niet om je op te winden (want je bent daardoor niet sneller aan de beurt bij de dokter, en je bent ook niet eerder thuis als je je ergert in de file), maar om bewust te oefenen in geduld. We hebben geen haast Want we geloven in een God die geen haast heeft. Moeten wachten is een unieke kans om meer op Jezus te gaan lijken.

### **Laat los!**

Ongeduld heeft ten diepste te maken dat je controle wilt uitoefenen, mensen wilt beheersen, de situatie altijd meester willen zijn. Dat hoeft niet. Leer om dat los te laten. Als je kind van twee jaar of van 22 jaar niet doet wat jij graag wilt, oefen je dan in geduld door los te laten en niet krampachtig vast te houden. Als je in een situatie bent die je niet kunt veranderen of die niet snel genoeg naar je zin verandert, laat los. Laat je kortmoedigheid varen en wees lankmoedig. Open je handen en klem ze niet krampachtig dicht. Dat is geduld, en daarin mag je weer iets van Gods beeld gaan vertonen.

### **Ken God!**

Dit is misschien wel de belangrijkste suggestie. En dan kom ik terug op die uitspraak van Cyprianus: 'In God heeft alle geduld zijn oorsprong en vanuit Gods geduld krijgt alle menselijke geduld haar schittering en waardigheid.' God is langzaam tot toorn. Als we hem in Christus leren kennen zullen we daar ook in kunnen groeien: langzaam zijn tot toorn. En God heeft geen haast: hij nam alle tijd voordat Jezus in de wereld kwam, Jezus nam alle tijd (maar liefst dertig jaar) voordat hij werkelijk aan de slag ging. En zo gunt God ons ook allemaal de tijd. Hij heeft geduld met jou. Leer daarom om in Christus met God verbonden geduld te hebben met jezelf en met je naaste.

Geduld is een schone zaak.  
Je wordt er een mooi mens van.

Laten we bidden...

### **Handreiking voor de liturgie**

Liedboek Gezang 15:1,3

Het evangelie van Gods wet: Matteüs 5:3-10

Liedboek Gezang 15:4

Kindermoment: <http://www.youtube.com/watch?v=q0q-8yC3ypY>

Schriftlezing: Exodus 34:1-10

Preek

Gebed

Liedboek Gezang 252:1,2

Voorbeden

Collecte  
Gereformeerd Kerkboek Gezang 158  
Zegen en gezongen amen