

# Je bent een mooi mens...

## Hoe God je karakter vormt (9): zachtmoedigheid

*Jos Douma, zondag 18 september 2011 (Startzondag)*

### Exodus 2:11-15a

11 Toen Mozes volwassen geworden was, zocht hij op een dag de mensen van zijn volk op. Hij zag welke zware dwangarbeid ze verrichtten en was er getuige van dat een Hebreëer, een volksgenoot van hem, door een Egyptenaar werd geslagen. 12 Hij keek om zich heen, en toen hij zag dat er niemand in de buurt was sloeg hij de Egyptenaar dood; hij verborg hem onder het zand. 13 De dag daarop zag hij hoe twee Hebreeuwse mannen met elkaar op de vuist gingen. ‘Waarom sla je iemand van je eigen volk?’ vroeg hij aan de man die begonnen was. 14 Maar die antwoordde: ‘Wie heeft jou als leider en rechter over ons aangesteld? Wou je mij soms ook doodslaan, net als die Egyptenaar?’ Mozes schrok, hij dacht: Dan is het dus toch bekend geworden! 15 Toen de farao ervan hoorde, wilde hij Mozes laten doden. Daarom vluchtte Mozes voor de farao.



### Numeri 12:1-8

1 Mirjam en Aäron maakten aanmerkingen op Mozes vanwege zijn huwelijk met een Nubische vrouw: ‘Hij is met een Nubische getrouwd!’ 2 Ook zeiden ze: ‘Heeft de HEER soms uitsluitend bij monde van Mozes gesproken en niet ook bij monde van ons?’ De HEER hoorde dit. 3 Nu was Mozes een zeer bescheiden man – niemand op de hele wereld was zo bescheiden als hij. 4 Onmiddellijk gebod de HEER Mozes, Aäron en Mirjam: ‘Ga alle drie naar de ontmoetingstent.’ Dat deden ze. 5 Toen daalde de HEER af in de wolkkolom, ging bij de ingang van de tent staan en riep Aäron en Mirjam. Nadat zij beiden naar voren waren gekomen, 6 zei hij: ‘Luister goed. Als er bij jullie een profeet van de HEER is, maak ik mij in visioenen aan hem bekend en spreek ik met hem in dromen. 7 Maar met mijn dienaar Mozes, op wie ik volledig kan vertrouwen, ga ik anders om: 8 met hem spreek ik rechtstreeks, duidelijk, niet in raadsels, en hij aanschouwt mijn gestalte. Hoe durven jullie dan aanmerkingen op mijn dienaar Mozes te maken?’

### Matteüs 11:25-30

25 In die tijd zei Jezus ook: ‘Ik loof u, Vader, Heer van hemel en aarde, omdat u deze dingen voor wijzen en verstandigen verborgen hebt gehouden, maar ze aan eenvoudige mensen hebt onthuld. 26 Ja, Vader, zo hebt u het gewild. 27 Alles is mij toevertrouwd door mijn Vader, en niemand dan de Vader weet wie de Zoon is, en wie de Vader is, dat weet alleen de Zoon, en iedereen aan wie de Zoon het wil openbaren.

28 Kom naar mij, jullie die vermoeid zijn en onder lasten gebukt gaan, dan zal ik jullie rust geven. 29 Neem mijn juk op je en leer van mij, want ik ben zachtmoedig en nederig van hart. Dan zullen jullie werkelijk rust vinden, 30 want mijn juk is zacht en mijn last is licht.’

## Preek

(1)

Ik heb twee voorwerpen meegenomen: een steen en een bolletje watten. Ze staan vanmorgen symbool voor de thematiek van de preek. Deze steen is er een die we in onze achtertuin hebben. Als je zou willen, kun je die steen door een ruit kunnen gooien. De steen is bikkelhard. Met deze watten daarentegen kun je nog geen mug doodgooien. Ze zijn te zacht. De watten staan voor de zachtmoedigheid waar het in de preek over gaat. En de steen staat symbool voor de agressiviteit die we in onze samenleving overal tegenkomen.

En nu wil ik uiteraard heel graag wat meer zeggen over zachtmoedigheid, als achtste onderdeel van de vrucht van de Geest. Maar ik denk dat de boodschap over zachtmoedigheid helderder overkomt als we met elkaar eerst wat meer contact maken met de tegenhanger ervan: agressiviteit. Wie van jullie heeft wel eens te maken met de agressiviteit van een ander? ... Wie van jullie is zelf wel eens agressief? ...

Ik denk dat agressiviteit een behoorlijk groot maatschappelijk probleem is. Ik kan er in trefwoorden gemakkelijk een beeld van oproepen. Fysieke agressiviteit: huiselijk geweld, onveilige binnensteden, camerabewaking, overvallen op geldstransporten, risicowedstrijden bij het voetbal, kinderen die gepest worden op school, werknemers die gepest worden op hun werk, geweld jegens publieke dienstverleners zoals ambulancepersoneel, buschauffeurs, baliemedewerkers en politiemensen, Anders Breivik in Noorwegen die tientallen jongeren doodschiet, de schutter uit Alphen aan de Rijn. Fysieke agressiviteit is dat allemaal. Het is alomtegenwoordig.

Je kunt ook verbaal agressief zijn: schelden, vloeken, tieren, bijvoorbeeld in het verkeer. En dan is er de taalverruwing in de politiek. En dan zwijg ik nog van de niet zo zichtbare maar altijd aanwezige innerlijke agressiviteit: onze boze gedachten, onze scheldkannonnades die we maar net binnensmonds kunnen houden, onze kwaadheid en bitterheid en ingehouden woede. Wat een agressie. We kennen het van onszelf, We worden ermee geconfronteerd op straat. Soms zijn we zelf ook slachtoffer van brute agressie en voor het leven getekend.

Waar komt al die agressiviteit vandaan? De een zegt: het is aangeboren, het heeft te maken met het recht van de sterkste als een soort oerdrift. Anderen zeggen dat het aangeleerd is: als je veel agressie ziet, word je zelf ook agressief. Weer anderen zeggen: het is een gevolg van de enorme stress en de frustratiedruk waar mensen vandaag de dag in een prestatie maatschappij onder gebukt gaan. De SIRE campagne die momenteel loopt speelt daarop in: 'Laat maandag tot en met vrijdag op zaterdag thuis.' Over verbale agressiviteit van ouders op het voetbalveld.

Nog een stapje verder gaan mensen die zeggen dat agressiviteit vandaag de dag vooral voortkomt uit de narcistische cultuur waarin we leven. Narcisme betekent: dat jij je superieur voelt, dat jij in het middelpunt van alles staat. Je vertoont narcistische trekken als je regelmatig deze gedachten hebt: 'Ik ben het belangrijkste! / Alles draait om mij! / Ik wil doen wat ik wil. / Leg mij niets in de weg!' En als er dan iets gebeurt waarin dat narcisme wordt aangetast, ontstaat er een agressieve reactie en sla je van jezelf af (met je handen of met je woorden). Nog weer anderen zeggen: agressiviteit wordt veroorzaakt door al dat geweld op de televisie en in de media en door die schreeuwerige en gewelddadige tekenfilmpjes waarnaar kinderen urenlang kijken.

Maar misschien is er een belangrijker vraag dan de vraag waar agressiviteit vandaan komt. We kunnen in elk geval stellen dat onze maatschappij kampt met een heel groot gebrek aan zachtmoedigheid. Hoe kunnen we in een cultuur die wordt gedomineerd door ruwheid, agressie, geweld, criminaliteit en onveiligheid de zachtmoedigheid cultiveren? Nog iets toegespitst, want we zijn nu als kerk samen: hoe kan de christelijke gemeente een broedplaats van zachtmoedigheid zijn?

(2)

Maar waarom nu over zachtmoedigheid in een startdienst voor het kerkelijk seizoen? De reden is heel eenvoudig. Ik heb bewust gekozen om niet een speciaal thema uit te kiezen. Dan kom je namelijk al snel in de sfeer van: laat je gebruiken als levende stenen, de schouders eronder, de handen uit de mouwen, de klus moet geklaard, of nog een andere mooi gemeenteopbouwjargon over bijvoorbeeld over het ene lichaam en de vele leden, met als concrete toepassing dat je beslist een vacature in een commissie moet gaan opvullen.

Ik heb ervoor gekozen om gewoon door te gaan met de geplande preken-serie. Nu kunt u me natuurlijk gebrek aan flexibiliteit verwijten: 'je zit wel erg vast aan je planning'. Maar dat verwijt incasseer ik dan maar zachtmoedig;-)

Zachtmoedigheid was in de planning gewoon aan de beurt. En een creatief proces ontstaat vaak pas als we twee gegevens bij elkaar brengen die op het eerste gezicht niet zoveel met elkaar te maken hebben: een startdienst voor een nieuw kerkelijk seizoen en zachtmoedigheid als onderdeel van de vrucht van de Geest. Als ik dat wat op me in laat werken, dan kom ik op deze gedachte: zou de christelijke kerk, zou de geloofsgemeenschap die we met elkaar vormen niet primair een broedplaats van zachtmoedigheid moeten zijn? Niet: een activiteitscentrum, niet een gezelligheidsvereniging, niet een studieclub. Maar: een broedplaats van zachtmoedigheid. Een veilige plek waar we onder ogen zien dat we in een onveilige en gewelddadige cultuur leven, waar we onder ogen zien dat er ook in ons ook heel veel agressiviteit schuil gaat (aangeboren, aangeleerd, omdat we narcisten zijn, omdat we teveel gewelddadige tekenfilmpjes hebben gezien), maar dat de kerk juist de ruimte is waar we een tegencultuur leren te ontwikkelen? De kerk als broedplaats van zachtmoedigheid. De gemeente waar we niet geloven in de leugen dat brutalen de halve wereld hebben maar waar we de waarheid leren spellen van deze uitspraak van Jezus (Matteüs 5 vers 5):

*Gelukkig de zachtmoedigen,  
want zij zullen het land bezitten.*

(3)

Wat is zachtmoedigheid? Een zachtmoedig mens is iemand die in zijn of haar relaties met andere mensen zich niet handelt vanuit trots of vanuit macht, maar die kan incasseren, de agressiviteit beantwoordt met vriendelijkheid, die in een confrontatie reageert vanuit een bescheiden en milde ziel. Het gaat om een innerlijke houding die echter voor iedereen zichtbaar is in de manier waarop je reageert in moeilijke situaties.

De Bijbel heeft voor zachtmoedigheid een woord dat ook gebruikt wordt om er de armen, de onderdrukten en de gemarginaliseerden in deze wereld mee aan te duiden. De mensen die het

onderspit delven. En daar zit natuurlijk ook iets van de aanstoot die we denk ik wel voelen bij dat woord. Zachtmoedig heeft te maken met nederigheid, de minste willen zijn, niet op je strepen staan.

Ik denk dat we hier veel kunnen leren van Mozes. ‘Nu was Mozes een zeer bescheiden man – niemand op de hele wereld was zo bescheiden als hij.’ Of in de oude vertaling: ‘Mozes nu was een zeer zachtmoedig man, meer dan enig mens op de aardbodem.’ Prachtig! Maar Mozes is op dat moment al zo’n 82 a 83 jaar oud. Toe hij nog veertig was, was dat heel anders. Want we lezen ook over de gewelddadigheid van Mozes. Hij was volwassen geworden, zegt Exodus 2, maar daar kun je natuurlijk je vragen bij stellen als er verteld wordt dat Mozes zonder pardon een Egyptenaar doodslaat. Dat is nogal wat. Dat lijkt me een verre gaande vorm van agressiviteit, heeft met zachtmoedigheid niets te maken.

Daar zit iets bemoedigends in. Het kán blijkbaar: dat je in je jonge jaren jezelf niet in de hand hebt, een driftkop bent, snel geprikkeld, losse handjes hebt en al gauw agressief gedrag vertoont. Maar dat je bij het ouder worden zachter wordt. Zó ging het blijkbaar bij Mozes. Maar daar zit dan wel een slordige veertig jaren tussen. Dat is een lange tijd. Voor Mozes was het een tijd die hij grotendeels doorbracht met kuddes schapen. En nu hebben wij misschien wel eens het beeld dat dat lieve dieren zijn: schapen hebben een hoog knuffelgehalte. Maar iemand die het kan weten zei eens: ‘rotbeesten zijn het, die schapen, ze doen nooit wat je wilt.’ Veertig jaar lang optrekken met schapen is dus waarschijnlijk een heel goede en diepgaande oefening in zachtmoedigheid.

En het optrekken met het volk van God, de Israëlieten, Gods kudde, was niet eenvoudig. Toen ze het moeilijk kregen, gaven de Israëlieten Mozes altijd de schuld: ‘Had ons maar in Egypte gelaten!’ Maar ondanks dat neemt Mozes het altijd weer op voor zijn volk om het goed te maken met God. Dat is zachtmoedigheid! Dat je vergevingsgezind bent en de ander een goed hart toedraagt.

Maar het komt voor Mozes nog dichterbij. Zijn broer en zus hebben kritiek op hem. Van je familie moet je het maar hebben. Ze verwijten hem dat hij met een Nubische vrouw is getrouwd, en dat had natuurlijk een Israëlitische vrouw moeten zijn. Maar ze doen ook de suggestie dat Mozes beslist niet de enige is door wie de Heer spreekt tot zijn volk. Zij mogen er ook zijn. Rivaliteit dus. Rivaliteit in de familie. En alle ingrediënten liggen klaar voor een enorme confrontatie en voor een langdurige vete waarin alleen maar harde dingen worden gezegd en gedacht. En voor dat het verhaal dan verder wordt uitgerold staat er dat Mozes zeer zachtmoedig was, zachtmoediger dan wie ook. (Tussen haakjes: blijkbaar kunnen ook zachtmoedige mensen nog kwaad worden en hun geduld verliezen en bijvoorbeeld met stokken op rotsen slaan zoals Mozes later deed.)

Zachtmoediger dan wie ook. Juist hier staat dat. Want wanneer heb je die zachtmoedigheid ook echt nodig? Ik denk speciaal in deze situaties: als mensen je beledigen, als mensen je bekritisieren, als mensen het niet met je eens zijn, als mensen je laten stikken. Dat was er allemaal aan de hand bij Mozes. En ik denk dat veel van u ook wel situaties kennen: dat je beledigd wordt, in de steek wordt gelaten, je je verraden voelt – en wat is het dan ongelooflijk moeilijk om zachtmoedig te reageren... Denk maar even aan zo’n situatie: iemand heeft je vertrouwen beschaamd, iemand heeft leugens over je verteld, iemand komt met ongezouten kritiek naar je toe. Hoe reageerde je?

‘Mozes nu was een zeer zachtmoedig man, meer dan enig mens op de aardbodem.’ Hoe zachtmoedig ben jij?

(4)

Mozes was zachtmoedig. Maar de Bijbel laat zien dat ook Jezus zachtmoedig was. En dat is nog weer een tikje belangrijker om tot ons door te laten dringen. Want we bidden niet om de zachtmoedigheid van Mozes, maar om die van Jezus. ‘Jezus nu was een zeer zachtmoedig mens, meer dan enig ander op de aardbodem.’ Hij zegt het van zichzelf. Juist op het moment dat hij ons oproept om onze rust bij hem te zoeken. ‘Kom naar mij, jullie die vermoeid zijn en onder lasten gebukt gaan, dan zal ik jullie rust geven. Ik ben zachtmoedig.’

En het is waar: onze hardheid, ons onvermogen om te vergeven, onze agressie en onze boosheid – het is allemaal verschrikkelijk vermoeiend. Wat kun je uitgeput raken van je eigen kwaadheid, van je onmacht om liefdevol te reageren. Velen kennen het wel: je agressiviteit vanwege onrecht dat je is aangedaan, mensen die je onheus bejegenen, wat kost het een energie om dat te handelen. En als je dan rust zoekt, dan zegt Jezus: ‘Kom bij mij, want ik ben zachtmoedig.’ Dus hij zegt eigenlijk: in zachtmoedigheid zul je rust vinden. Oefen je in die zachtmoedigheid, dat zal je weer rustig maken.

Jezus zegt er tegelijk bij: ‘Ik ben nederig.’ En dat vind ik mooi, als Jezus dat zegt. En ik zie het ook voor me, in alles wat hij doet: Jezus laat zich niet gelden, Jezus staat niet op zijn strepen, Jezus slaat er niet op los, Jezus scheldt niet, Jezus spuugt niet, Jezus mept geen ambulancepersoneel in elkaar en Jezus vergeeft je als je hem tekort doet.

Maar wil ik dat wel? Wil ik wel nederig zijn? Dat hoort er wel echt bij. ‘Want ik ben zachtmoedig en nederig.’ En dan kom ik terug bij die watten. We vinden die watten fantastisch als ze in een kussen zitten zodat je je hoofd daar lekker op kunt leggen, maar ze raken ook aan onze irritatiezone. Want niemand wil een watje zijn. Zachtmoedigheid doet ons, helemaal in combinatie met nederigheid denken aan: halfzachtheid, slapheid, over je heen laten lopen, zwak zijn, soft zijn, een zijk sok. Maar dat misverstand moeten we wel even afsnijden. Zachtmoedige mensen zijn geen deurmatten die anderen toeschreeuwen: veeg je vieze voeten maar op mijn af, van mij zul je geen last hebben. Zachtmoedige mensen zijn geen halfzachte slappingen die nodig een assertiviteitscursus moeten volgen. Dat zien we juist ook aan Jezus. ‘Jezus nu was een zeer zachtmoedig mens, meer dan enig ander op de aardbodem.’ Maar hij veegde wel de vloer aan met de zelgenoegzame en wettische arrogantie van de religieuze leiders van die tijd. En toen het huis van zijn Vader en verkoophal was geworden, veegde hij de tent schoon. Woédend was hij! Maar toch: ‘Jezus nu was een zeer zachtmoedig mens, meer dan enig ander op de aardbodem.’

Maar Jezus was geen watje. Het Nederlandse woord zachtmoedigheid verraadt ook al dat het niet om lafhartigheid gaat. Zachtmoedig zijn is de moed hebben om zacht te zijn. Zachtmoedige mensen zijn moedige mensen. Mensen die zich niet laten beheersen door hun woede maar die hun woede meester zijn en kiezen voor zachtheid, voor vergeving, voor de minste willen zijn. Niet terugslaan. Niet terugschelden. Dat is niet zwak. Dat is juist krachtig. Zachtmoedigheid heeft te maken met de moed om zacht te zijn, de kracht om zwak te zijn, het lef om liefdevol te zijn. Ja, lef. Er is lef voor nodig. Het lef om lief te hebben. Zachtmoedige mensen zijn moedige mensen.

(5)

Waar komt zachtmoedigheid vandaan? Hoe kan de kerk een broedplaats van zachtmoedigheid zijn? Hoe kunnen we ons oefenen in een zachtmoedige levenshouding? Drie richtingwijzers.

**Zachtmoedigheid begint bij gebed.** Als je zachtmoedig wilt reageren in moeilijke situaties en zelfs zachtmoedig wilt zijn, als onderdeel van je karakter, bid er dan om. Dagelijks. Iemand zei erbij: doe dat op je knieën. Want op je knieën liggen is een uitdrukking van de nederigheid die gepaard gaat met zachtmoedigheid. Hoe vaak heb je gebeden voor zachtmoedigheid? Zachtmoedigheid is een heel belangrijk aspect van het koninkrijk van God. En in dat koninkrijk geldt een heel belangrijke wet: vraag, en het zal je gegeven worden.

**Zachtmoedigheid leer je in een contrastgemeenschap.** Durven we de kerk, de christelijk geloofsgemeenschap, die verzameling mensen rondom Jezus ook echt te zien als een gemeenschap die anders is? Een tegencultuur? Hier geldt niet het recht van de sterkste maar de liefde van de zwakste. Hier leer je dat er moed voor nodig is om zacht te zijn en dat zachtmoedig niets met slapheid te maken heeft maar met de zwakheid waarvan Paulus zegt: in mijn zwakheid ben ik sterk. In de harde maatschappij waarin we leven, vol geweld en agressie, zijn er maar heel weinig mensen die dat in de praktijk brengen. Durf het hier te zoeken.

**Zachtmoedigheid brengt geluk.** Ik begrijp best dat dit moeilijk is. Daarom moet het ook met gebed beginnen: 'Jezus, uw zachtmoedigheid in mij.' Gebed betekent: ik kan het niet. Het vraagt moed om te bidden. Maar er is een geweldige belofte aan verbonden. 'Gelukkig de zachtmoedigen, want zij zullen de aarde bezitten.' Als je een gelukzoeker bent, en dat zijn we ten diepste allemaal, want we zijn geschapen voor het geluk, ga dan de weg van zachtmoedigheid, achter Jezus aan.

Laten we bidden...

## **Handreiking voor de liturgie**

Gereformeerd Kerkboek Gezang 145

Gebed

Schriftlezingen: Exodus 2:11-15a; Numeri 12:1-8; Matteüs 11:25-30

Psalm 103:1,3,4

Preek

Gebed

Liedboek voor de Kerken Gezang 107:1,2,4

Het evangelie van Gods wet: Kolossenzen 3:12-15a

Opwekking 710

Voorbeden

Collecte

Psalmen voor Nu 23