

1Kor 9, 24-27 / Gal 6, 8 – vrucht van de Geest 9
Welkom; votum/groet; Ps 62: 1, 4; gebed; lezen 1Kor 9, 24-27 / Gal 5,17 – 6,10; LB 670: 1, 3, 6; preek; LB 912: 1, 5, 6; gelbel; gebed; Jezus' liefde voor mij (luisterlied https://www.youtube.com/watch?v=ITEs6vqa8Aw); zegen; collecte met muziek
Bergschenhoek 3.8.2020

Kindermoment dia

Hoi jongens en meisjes, ik wil het vandaag hebben over zelfbeheersing. Weet jij wat dat is? Best moeilijk om uit te leggen, vind je niet? Ik kwam een filmpje tegen waarin je te zien krijgt wat het is en ook waarom het moeilijk is. Laten we gaan kijken:

<https://www.youtube.com/watch?v=-vUKZPixn0k>

Tja, moeilijk hè, zelfbeheersing. Iets niet doen, terwijl je er vreselijk veel zin in hebt. Niet dat spekje pakken. Maar het spekje ziet er zo lekker uit! Je ziet die kinderen denken: zal ik wel, of zal ik niet? O, wat moeilijk! Zouden jullie van dat spekje af kunnen blijven, jongens en meisjes? Knap als het je lukt! Dat heet nou zelfbeheersing!

Zonder zelfbeheersing geen vrucht dia

Zelfbeheersing dus. De laatste vrucht van de Geest die Paulus noemt in Galaten 5, 23.

Bedoelt Paulus zoiets als in dat filmpje dat we net zagen? Ja, ik denk het wel.

Zelfbeheersing is een actieve houding, waarbij je nee zegt tegen je eigen verlangens, jezelf in bedwang kunt houden, je niet door je impulsen laat leiden, maar je gedachten en daden bewust aanstuurt tot gezond en verstandig gedrag. Paulus noemt hem als laatste vrucht van de Geest. Niet zonder reden, denk ik.

Zelfbeheersing heb je nodig om die andere vruchten van liefde, vrede, goedheid en geduld in de praktijk te kunnen brengen. Dat maakt deze vrucht van de Geest spannend. Zonder zelfbeheersing geen vruchten van de Geest. Dat wil ik jullie uitleggen.

Zelfbeheersing heb je nodig om je doel te bereiken dia

Zonder zelfbeheersing geen vrucht... Is zelfbeheersing zo belangrijk? Kijk es naar deze sporters. Je kent ze wel denk ik: Daphne Schippers, Epke Zonderland, Sanne Wevers. Ooit haalden ze de hoogste trede in hun sport. Olympisch goud, wereldkampioen. Misschien herinner je je nog het moment waarop ze goud wonnen. Dat is het moment dat altijd bij blijft en nog vaak in beeld komt. Wat je vaak niet zo te zien

krijgt, is de weg ernaar toe. Die is ook een stuk minder spannend en leuk om naar te kijken. Het zijn momenten van intensieve trainingen. Uit en te na die ene oefening herhalen. Urenlang aan de halters. Jarenlang trainen. Soms vertellen ze erover. Over die voorbereiding voor dat ene moment. Hoe ze hebben afgezien. Zichzelf allerlei plezier en leuke dingen hebben ontzegd. Alleen maar bezig met hun trainingsprogramma. Alles gericht op dat ene doel. Zelfbeheersing hadden zij nodig om hun doel te bereiken.

Dia In 1 Korintiërs 9 komt Paulus ook met dat beeld van de atleet in de renbaan, of de bokser in de ring. Zo zie ik mijzelf, zegt hij. Zo zitten we er allemaal in. Wij zijn als die sporters, zegt Paulus. We lopen een wedstrijd op weg naar de eindstreep. Zoals atleten op de Olympische Spelen. Zij lopen voor een gouden plak. Paulus zou zeggen: een vergankelijke erekrans. Jij loopt voor een onvergankelijke erekrans. De krans van de overwinning die God om je nek hangt als je de bestemming bereikt. Op weg daar naartoe heb je zelfbeheersing nodig. *Ren als de atleet die wint*, zegt Paulus. Dat doe ik ook. Ik hard mezelf. Ik oefen mij in zelfbeheersing. Ik wil op koers blijven naar die bestemming bij God. Ik zeg ja tegen wat God wil en wat mij helpt op die weg. Ik zeg nee tegen alles wat mij afleidt en afhoudt van dat doel. Zonder zelfbeheersing kom je er niet. Zelfbeheersing heb je nodig om het doel van God te bereiken.

Wat wil jij er zelf voor doen? **dia**

Hoe klinkt jou dat in de oren? Ik zou me kunnen voorstellen dat het een beetje ongemakkelijk klinkt. *Ren als de atleet die wint*. Ik hard mezelf. Ik oefen mezelf in zelfbeheersing. Klinkt niet relaxed en ontspannen. Hoort dat bij geloof? In mijn geloof wil ik rust vinden. Het moet niet teveel moeite kosten. Hoezo mijzelf inspannen? Ik wil graag vrij zijn en mezelf zijn.

Maar denk aan die sporter die zegt: Ik wil naar de Olympische Spelen, of ik wil wereldkampioen worden. Als je dat echt wilt, dan ga je ervoor aan het werk. Je kunt ook zeggen: ik wil 20 kilo afvallen. Of: ik wil volgend jaar de marathon van Rotterdam lopen. Dan ga je daar ook mee aan de slag. Je gaat een dieet volgen. Je gaat in training. Waarom zou het bij geloven anders zijn? Ik wil Jezus volgen. Ik wil op Hem gaan lijken in mijn doen en laten. Prachtig als je dit wilt! Maar wil je er nu zelf voor in beweging komen? Daar gaat zelfbeheersing over.

Ja, ik snap wel: dit is een kant van geloven die we soms liever niet horen, en waar we soms moeite mee hebben. Paulus heeft er veel minder moeite mee. Hij dringt onbekommerd aan op eigen inzet en activiteit. Alleen al in dat stuk van Galaten dat we lazen. *'Wie Christus Jezus toebehoort, heeft zijn eigen natuur met alle hartstocht en*

begeerte aan het kruis geslagen. Wanneer de Geest ons leven leidt, laten we dan ook de richting volgen die de Geest ons wijst. Ik kan er moeite mee hebben, maar vanuit de Bijbel bekeken is het een hele normale vraag: wat wil jij er nu zelf voor doen?

Je hebt kracht nodig die buiten jezelf ligt **dia**

Ja, maar ho wacht even, zeg je nu misschien... Dus ik moet het uiteindelijk toch zelf doen? Zonder mijn eigen zelfbeheersing geen vrucht van de Geest. Als Paulus dat zegt, dan haalt hij toch alles onderuit wat hij eerder heeft gezegd? Dat alleen Jezus redt. Dat het erom gaat dat je op Jezus vertrouwt en niet op je eigen kracht en inzet. Precies de hoofdboodschap van de brief aan de Galaten: je wordt door Gods genade gered en niet door jouw gehoorzaamheid aan een of andere wet!

Dat is een goed punt. Werpt Paulus jou en mij nu toch terug op onszelf? Nee, dat doet hij niet. Weet je wie dat wel deden? De Griekse filosofen in de cultuur van toen. Voor hen was zelfbeheersing de belangrijkste deugd die er was. *Enkrateia*, zo is het Griekse woord. Een van hen zei: *'Wie kan zonder zelfbeheersing ook maar één goed ding leren of in praktijk brengen?'* Voor de Grieken kwam zelfbeheersing voor alles aan. Beheers jezelf en je wordt een goed mens. Zo word je terug geworpen op jezelf. Jij moet het doen.

Maar voor Paulus komt zelfbeheersing achteraan. De laatste vrucht van de Geest. Wel onmisbaar, maar niet het begin van alles. Het begint met liefde, met Christus, met de Geest. Paulus zegt niet: je hebt zelfbeheersing nodig om een goed mens te zijn. Paulus zegt: je hebt Jezus en zijn liefde nodig om een nieuw mens te worden. Jij kunt het niet zelf. Zelfbeheersing kan alleen groeien als je gaat staan in de kracht van de Heilige Geest. Zelfbeheersing betekent niet dat je zegt: ik kan het zelf. Zelfbeheersing is dat je zegt: ik laat mij beheersen door de Geest van Jezus. Je hebt kracht nodig die buiten jezelf ligt.

Zaai op de akker van de Geest **dia**

Dus lieve mensen, ontspan... Op het eind van alles is de boodschap niet: en nu moet jij zelf de vruchten van de Geest laten groeien in je leven. Nee, niemand kan een vrucht laten groeien. Zeker niet de vrucht van de Geest. Die laat Hij groeien. Maar sta je dan zelf passief aan de kant? Nee, zegt Paulus. Wat jij doet, is toch ook van belang. *Vergis u niet*, zegt hij in Galaten 6, 7, *God laat niet met zich spotten: wat een mens zaait, zal hij oogsten*. Wat zaai jij zelf in de grond van jouw leven? Paulus plaatst voor een keuze: *Wie op de akker van zijn zondige natuur zaait, oogst de dood, maar wie*

zaait op de akker van de Geest, oogst het eeuwige leven. Nee, vruchten kun jij niet laten groeien. Maar er groeit niks jij geen zaadjes in de grond stopt, of de plantjes water geeft...

Dus, zegt Paulus, zaai op de akker van de Geest. Dat is wat jullie nu te doen staat. Het staat tegenover zaaien op de akker van je zondige natuur. Doen wat je zelf wil. Paulus somt op in Galaten 5, 21. De werken van het vlees. Jaloezie voeden, toegeven aan boosheid, wrok, ruzie, je eigen verlangens botvieren. Dat leidt tot de dood. Zaaien op de akker van de Geest is aan het werk gaan met de vruchten van de Geest. In jouw leven de zaadjes zaaien van liefde, geduld en vriendelijkheid, goedheid en vrede. Die horen bij de Heilige Geest. Die leiden tot eeuwig leven!

Begrijp je wat ik wil zeggen? Zelfbeheersing is niet jezelf harde training opleggen. Zelfbeheersing is nu zelf aan het werk gaan met de vruchten van de Geest in je leven. Daar richt ik me op. Ik kom in beweging. Ik zoek de kracht van Jezus en zijn Geest, want alleen red ik het niet. Ik ga zaaien op de akker van de Geest. Ik ga mij inspannen voor liefde. Ik ga kiezen voor geduld. Ik ga vriendelijkheid in de praktijk brengen. Of trouw, of zachtmoedigheid, of welke vrucht ook. Misschien zijn het maar kleine zaadjes die je zaait. Maar samen helpen ze mee aan iets groots. De vrucht van de Geest gaat bloeien in je leven. De Geest van Jezus gaat mij beheersen. Je gaat steeds meer beantwoorden aan Gods doel en bestemming.

Denk groot en begin klein dia

Zelfbeheersing, hoe doe je dat? Het begint met: denk groot. Je doel. Ja, ik wil gelijkvormig worden aan het beeld van Jezus. God heeft mij ertoe bestemd. Ik wil lijken op Hem. Wat een prachtig doel! Maar ook groot. Dus begin klein! Ga op weg in kleine stapjes. Ik kwam een wijze gedachte tegen die dat onder woorden brengt: *Zaai een gedachte, oogst een daad; zaai een daad, oogst een gewoonte; zaai een gewoonte, oogst een karakter; zaai een karakter, oogst een bestemming.* Het kleine begin zal uitlopen op iets groots! Daarom is dit mijn vraag van de week voor jou: welk klein zaadje zelfbeheersing ga jij vanaf nu zaaien?

Amen