



Christfulness

Creatief bestaan in Jezus - Ef. 4, 13

Jaarthema Oosterparkkerk Amsterdam
Seizoen 2010 – 2011

Deel 6

Vreugde

Amsterdam, september 2010 – juni 2011



Inhoud

Voorwoord	Pag. 4
Vreugde – drie preken	Pag. 5
Persoonlijke verwerking	Pag. 11
Verwerking in de kring	Pag. 12

Voorwoord

Voor februari stond het thema vreugde op het programma. Vreugde is iets dat we allemaal wel graag willen, maar wat soms ook ver weg lijkt. Bovendien is er niet altijd duidelijk wat nu precies vreugde is en hoe je er komt.

In de drie preken die over dit thema zijn gehouden probeer ik hier eea over te zeggen. Kern is opnieuw dat als we ons vullen met Jezus Christus, er ook zeker meer vreugde in ons leven zal komen. In de gemeenschap met Hem worden we pas weer echt mens, ontvangen we het echte leven. En alleen dat geeft echte vreugde.

Ik hoop dat onderstaande preken bij mogen dragen aan meer Christfulness in jouw en jullie leven. En naar verlangen om steeds meer samen met God je leven te "doen". Laten we dit ook voor elkaar bidden. Zodat de volkomen vreugde steeds meer ons deel mag worden en in ieder geval meer in het zicht.

Deze keer is er voor het ene thema ook "slechts" één reader gemaakt. Het hele thema Vreugde wordt dus in deze ene reader "behandeld". In de weergave van de preken heb ik me daarom moeten beperken. De volledige preken zijn tot ongeveer juni nog na te luisteren op de site van de Oosterparkkerk.

Roelof Telgenhof,
Duivendrecht, 28 februari 2011.

De poster/flyer op de tweede pagina van deze reader is van de hand van Christiaan Bruijn. Hij verzorgt zo alle thema's op een voor hem karakteristieke manier.

Christfulness

Vreugde

- 1 - Volkomen vreugde (2 Kron. 30, 21)
- 2 - Bedreigde vreugde (Sef. 3, 17)
- 3 - Herwonnen vreugde (Hebr. 12, 1 en 2)

Vreugde

Iemand zei eens: "Vreugde is daar, waar leven tot bestemming komt". Vreugde gebeurt, als levenskracht kan uitwerken wat het wil, waarvoor het is bedoeld. God heeft ons als mensen geschapen naar Zijn beeld. Daarom zijn we ook gemaakt met een hart, dat wil zeggen met een centrum in ons leven, dat er naar verlangt om te leven en om in dat leven uit te werken wat er in dat hart is aan energie, kracht, liefde. Als dat gebeurt, dan is er vreugde. Dat wil zeggen: dan is er de enorme behoefte om de energie die daaruit opwelt om te zetten in o.a. feesten, juichen, zingen, vieren, genieten, omhelzen, blijdschap delen, dankbaar zijn en uitleven, en zo voort.

Eén van de allermooiste dingen waar ons levenshart voor is gemaakt en waar het ook voortdurend op uit is, is onmiddellijk contact met een ander hart. Daarom leefden Adam en Eva in het paradijs ook in volkomen harmonie, namelijk met God en met elkaar. En dat gaf vreugde: volkomen en harmonieus zijn bij elkaar, gezien en gekend zijn. Zodat de levensenergie in de harten in volkomen verbinding met elkaar kon stromen naar elkaar toe, met aanwezigheid, liefde, betrokkenheid, beschikbaarheid, openheid.

In de bijbel zie je vreugde op allerlei plaatsen terugkomen. En het centrale punt waar het dan eigenlijk altijd om gaat is: het leven komt (weer) tot z'n recht, het is (weer) goed om te leven, er is (weer) uitzicht, het mag (weer) geleefd worden in veiligheid, harmonie en liefde, de energie die er is kan weer stromen van de één naar de ander en terug.

Helaas moet ik hierbij wel telkens "weer" zeggen. Want door de zonde is er heel veel vreugde uit het leven verdwenen. In de bijbel wordt deze "vreugdederiving" direct verbonden aan de verbroken verbinding tussen God en mensen en tussen mensen onderling. Dan is de gemeenschap weg en kan er ook geen (echte) vreugde zijn. Maar God zorgt er iedere keer voor dat er toch weer vreugde kan ontstaan doordat Hij het mogelijk maakt dat harten weer verbonden kunnen worden aan elkaar: de gemeenschap wordt weer hersteld. En zo kunnen levens weer aan God en aan elkaar worden verbonden en vruchtbaar zijn. En zo is er ook weer vreugde.

1. Volkomen vreugde (2 Kron. 30, m.n. vers 21)

Een prachtig voorbeeld hiervan vind je in 2 Kron. 30. Vanaf vers 21 wordt daar uitzinnige vreugde beschreven: een geweldig feest met alles erop en eraan, gevierd door mensen vol van vreugde. Een hele week lang vierde men in volle vreugde: met prachtige professionele muziek (vers 21 en 22), met (hersteld) oog voor elkaar (vers 22 en 25), met overvloed aan "middelen" om ook echt feest te kunnen vieren (vers 24a), met (opnieuw en nieuw) toegewijde priesters (vers 24b). En of één week nog niet genoeg was, plakten de "autoriteiten" er nota bene nog een week aan vast!

Alleen: waar komt dat "opeens:" vandaan, die uitzinnige vreugde?

Want de geschiedenis voorafgaand aan 2 Kron. 30 geeft niet direct aanleiding tot vreugde... Dat laat namelijk hoofdzakelijk zien dat er onrecht is en misbruik, afgoderij en wangedrag, dood en verderf. En een God die Z'n handen van Zijn volk lijkt af te trekken... Er is veel eerder reden voor droefheid, kommer en kwel. Waardoor alle vreugde juist is verdwenen (vgl. Spr. 14, 13).

Ja, dat klopt. Het is de zonde ten top! Van God los en ieder voor zich. De sterksten winnen meer. En de armen worden steeds armer en ellendiger.

Totdat Jehiskia koning wordt.

Jehiskia is een bijzondere koning. Hij is aan de ene kant de zoon van één van de meest goddeloze koningen die Israël ooit gekend heeft. Zie hierover 2 Kron. 28, m.n. vers 22 – 25. En aan de andere kant blijkt Jehiskia juist zelf zeer gelovig en Godvrezend te zijn. Zo

zelfs dat hij de tempel, die zijn vader in zijn goddeloosheid volkomen had toegesloten, weer opent (dit moet wel haast tegen de common sense van zijn tijd in zijn gegaan). Om zo de gemeenschap met God weer te zoeken en te herstellen. Tevens roept hij het volk op om weer terug te keren naar de Heer, de God van hun voorouders en de God die hun zoveel beloofd heeft (30, 6).

En waar dit op uitloopt, lees je in hoofdstuk 30, 21 vv. Een groot feest vol van vreugde. Maar waarom? Omdat Jehiskia het volk weer terug brengt naar de enige plek waar het vanuit de gebroken werkelijkheid weer herstel kan vinden: bij het altaar van vergeving en verzoening. Alleen hierdoor kan het leven worden vernieuwd. Als het daar komt, waar het weer in verbinding wordt gebracht met datgene waar het op is aangelegd: gemeenschap met God, die liefdevol en barmhartig is, groot in goedertierenheid (vgl. Ex. 34, 6v). Die God die heeft beloofd dat als Zijn kinderen tot Hem terugkeren, Hij ze zal verwelkomen met vergeving, als een liefhebbende Vader (2 Kron. 30, 9; vgl. Jezus later in Luc. 15, 11 – 32).

En dat gebeurt ook: offers worden gebracht, vergeving wordt gegeven (2 Kron. 30, 13 – 20, m.n. vers 20!). Wat moet dit de mensen, die leefden in goddeloosheid en onheil, hebben geraakt. Van te voren hebben ze wellicht al gevoeld dat er zoveel mis was, dat ze ver bij God vandaan waren geraakt, al of niet door eigen schuld. Maar nu was daar Jehiskia die hen weer op de weg terug bracht. Terug naar de Vader. En Vader vergaf het volk. En dat zelfs terwijl de "riten" zoals God die ooit had laten instellen niet eens goed gedaan waren (zie vers 19)! God, Vader vergaf het volk.

Besef even wat dat doet: als je zo beladen met schuld, schande en schaamte aankomt bij Degene die je gekwetst hebt, aan wie je alles verschuldigd bent, die Zich als Enige echt uit kan spreken over jouw leven. En dat Diegene dan zegt: het is goed zo, Ik vergeef je.

Dat maakt je leven weer schoon. Dat maakt het weer waard om te leven, dat doet je opnieuw thuiskomen! Want je schuld is vergeven, je schande is weg gedaan, en in je schaamte mag je toch aan het licht komen in de ogen van God.

Dat geeft volkomen vreugde. Want het leven komt weer tot Zijn recht. De energie uit het hart kan weer stromen. Niet belemmerd door wat dan ook aan zonde, schuld, schande of schaamte.

Dat komt in de eerste plaats door de zegen van God. Vanuit de hemel wordt die zegen door God aan Zijn volk gegeven, op het gebed van Zijn dienaren, de priesters. Gods levenskracht wordt weer over het volk uitgegoten. Dat gebeurt in die vergeving en verzoening en aan de doorwerking daarvan in de harten van de mensen. En zo vindt het vreugdevolle leven ook weer een goede weg, zie 31, 1. Zelfs de zo algemeen geworden afgoderij wordt uit het leven gebannen. En pas als dat gedaan is, gaat iedereen weer terug naar zijn eigen plek. Ik neem aan: nog steeds vol van vreugde.

2. Bedreigde vreugde (Sef. 3, 14 - 20)

Dat was een prachtig voorbeeld van hoe het kan gaan: je vindt vanuit allerlei ongerief, zonde en ellende de weg naar God terug en je wordt daar bij Hem vorstelijk ontvangen: vergeven en verzoend, vernieuwd en gezegend maak je (weer) deel uit van Zijn gemeenschap en Zijn gezin. Wat een vreugde! En wat gaaf ook dat er van die mensen kunnen zijn die je helpen zo'n weg terug te vinden (zoals Jehiskia voor de Israëlieten).

Maar wat kan er ook veel zijn dat die vreugde telkens weer bedreigt. Waardoor het zo moeilijk is om het vast te houden.

In het profetenboekje Sefanja lezen we hier over. En we lezen daar ook over hoe God in deze bedreigingen ons tegemoet wil komen: namelijk met Zijn geopende vaderhart. De context in Sef. 3 is in wezen niet zoveel anders dan die in 2 Kron. 30 (m.n. daarvoor). Ook ttv Sefanja zijn er (al weer, nog geen 40 jaar na de vreugde onder Jehiskia) tal van goddeloze misstanden met de daarbij behorende gevolgen. Mensen zijn geheel of gedeeltelijk van God los (zie bv. 1, 5), nemen Hem niet serieus, rekenen niet meer met Hem (1, 12), en dergelijke. Sefanja laat in zijn boekje zien dat God hier aan de ene kant

eindeloos diep door getergd is, gekwetst. Maar aan de andere kant laat hij ook zien (net zoals je dat ook bij bv Hosea ziet) dat Gods liefde ten diepste uit is, niet op vernietiging van Zijn kinderen, hoe zondig en afgedwaald ook, maar dat Hij uit is op herstel! Want, en daar spreekt m.n. h. 3 over: Hij weet wat voor maaksel Zijn kinderen zijn. En juist daarin wil Hij ons tegemoet komen. Hij wil ons telkens opnieuw omarmen, zoals een vader dat doet bij zijn kind (vgl. Ps. 103, 13 en 14).

Dit laatste heeft de overhand, als je ziet hoe God in Zijn liefde betrokken is op

- *onze trots en verstriktheid in onze oordelen* (zie 3, 15); we hebben overal onze ideeën over, en horen oordelen van anderen. Maar het 'oordeel' van God over ons en over ons leven (3, 17) ontgaat ons daardoor. Maar God neemt ons oordeel van en over ons van ons af, zodat het geen macht meer over ons heeft en we niet meer boos hoeven te worden als dingen niet zo zijn als dat wij dachten dat moest. Of gefrustreerd omdat het leven niet voldoet aan ons oordeel of aan dat van anderen.
- *onze angsten* (3, 16); deze verlammen ons en maken ons krachteloos (vgl. de slappe handen en knikkende knieën). Maar God neemt deze angst bij ons weg (vgl. Jes. 44, 8 en Hebr. 2, 14). Door Zich een held, een Overwinnaar te betonen, juist op het punt van die dingen waar wij zo bang voor (kunnen) zijn. Daarom hoeft je niet meer weg te vluchten.
- *ons verdriet* (3, 18); dit kan ons bitter maken, zodat vreugde en vrolijkheid (bij bv feesten) nooit meer echt ons deel zijn. Maar God zal elke traan van onze ogen afwissen (vgl. Openb. 7, 17; 21, 4). En Jezus zegt later zelfs: gefeliciteerd ben je als je treurt omwille van mijn Koninkrijk, want wat een troost zul je ontvangen (Matt. 5, 4). Als er iets is wat God wil, is het ons troosten in ons verdriet. Vgl. ook de bekende tekst uit Matt. 11, 28. Daar gaat het ook hierover.

Wat kunnen onze emotionele reacties op wat er ons in dit gebroken en ontwrichte leven ten deel valt, ons in de weg staan om echte vreugde te ervaren. Dat komt (opnieuw) omdat we door die (op zich begrijpelijke maar tegelijk ook vaak (té) overspannen en vastgehouden) reacties op wat we zoal tegenkomen het echte contact met Gods Vaderhart kwijt raken. En zo juist ook tevens dat, waarvoor we gemaakt zijn: gemeenschap met Hem en (daardoor) met elkaar.

Vergelijk dit eens met hoe dat kan gaan in een "gewone" relatie, bv met een vriend, collega of echtgenoot: je bent ergens boos over, of intens verdrietig. Dit kan je ervan weerhouden om echt contact te hebben met die ander: omdat je het niet vertrouwt, omdat je alleen wilt zijn, omdat je je schaamt, enzovoort. Zo kan dit ook werken naar God toe. In onze emoties willen we allereerst vaak alleen zijn. En dat verbreekt de gemeenschap. En zo liggen die emoties, wanneer ze niet in liefde en met begrip en aanvaarding op een tedere manier worden "aangepakt" om het hart heen, dat juist leeft van gemeenschap en verbinding. Vergelijk hierbij eens Ps. 32 of 107. In deze psalmen speelt angst een grote rol. Deze angst geeft eenzaamheid en "wegkwijnen". Pas als deze angsten in contact worden gebracht en de liefde van God "ontmoeten", lossen ze op en zijn in ieder geval geen belemmering meer voor gemeenschap, vergeving, verzoening en vernieuwing. In feite is het zo dat we met onze emoties alambellen hebben, die ons moeten beschermen bij gevaar voor kwetsing, verlies, bedreiging. Ze brengen in ons een beweging op gang "bij het gevaar vandaan". Dit is op zich goed en nodig. Maar als het daarbij blijft (wat heel vaak zo is), dan blijf ik in die weggaande contact – mijdende beweging. En zo blijft mijn hart onverbonden. Met alle gevolgen van dien.

Ons hart is om zo te zeggen ingekapseld in een cordon van beschermingen (die tot uiting komen in boosheid, angst en verdriet) en kan zo die verbinding niet meer maken. We hebben ons verschanst in allerlei technieken en bastions, die ons leven moeten garanderen. Maar uiteindelijk zorgen juist deze dingen ervoor dat we in zekere zin het leven verliezen. En zeker de vreugde...

En juist op dit punt komt God ons in Sef. 3 tegemoet. Hij zegt hier in feite: "Ik zie je boosheid en frustraties die je natuurlijk hebt omdat het leven echt zo vaak frustrerend is! En ik zie je angsten die je natuurlijk hebt omdat er zoveel is om bang voor te zijn. En ik zie je tranen van verdriet omdat je zoveel hebt geleden en hebt moeten verliezen. Ik begrijp je. Echt."

Om dit te laten zien en voelen, opent de Heer vervolgens Zijn hart. Zodat dat wat er aan gevoelens is voor jou en mij, hoorbaar en zichtbaar, zelfs voelbaar wordt:

Hij zal vol blijdschap zijn, verheugd over jou,
in zijn liefde zal hij zwijgen (andere vertaling: je vernieuwen/herstellen),
in zijn vreugde zal hij over je jubelen (zoals een minnaar over zijn beminde).

En nog concreter is deze liefde, die jou als geen ander begrijpt, uitgedrukt in het kruis van Golgota. Als er ergens in onze werkelijkheid een plaats, gebeurtenis, is waar God laat zien, horen, voelen, dat Hij ons als geen ander serieus neemt en echt begrijpt, dan daar wel. En Hij begrijpt ons niet alleen: Hij bevrijdt ons ook van de kwalijke gevolgen van onze verstarde en beschadigde emoties. Juist aan dat kruis. En in de opstanding die daarop volgt!

Dat is ook precies waar Sef. 3 mee eindigt: het doet denken aan Jes. 65 en Openb. 21 en 22: het is het volkomen volmaakte leven, vol van vreugde.

Voor nu mogen wij elkaar aansporen om nu al een "voorsmaak" (vooruitbetaling) van die eeuwige vreugde te proeven (vgl. 2 Kor. 5, 5 of Ef. 1, 13 en 14). Hoe doe je dat? Zodat er iets van die vreugde tot stand komt in je leven?

- luister naar het lied van de Vader over jou. Dit kun je bv doen door het uit te printen en door het ergens te plaatsen waar je het vaak tegenkomt. Laat het op je inwerken zodat je besef van Gods liefde voor jou groter wordt. Dan zal je dat steeds meer vullen.
- Anders gezegd: laat je door God beminnen! En neem daar de tijd voor.
- bemoedig elkaar in de gemeente met deze (en andere) liefdevolle woorden van God. Doe dit bv op de kring en in andere gesprekken met elkaar.

3. Herwonnen vreugde (Joh. 15, 1 - 17; Hebr. 12, 1 en 2)

Ja, dat is waar we ons op mogen richten: op de voor ons, door Jezus, herwonnen vreugde. In Joh. 15 zegt Jezus: Ik wil jullie Mijn vreugde geven, dan zal jullie vreugde volkomen zijn (vs. 11). Zijn vreugde is daar: het doen van de wil van Zijn Vader. En die wil is: mensen tot leven brengen, het verlorene zoeken en vinden en thuis brengen, boosheid, angst en pijn dragen voor gebroken mensen en ze bevrijden, hun schuld teniet doen. Dat is Gods wil voor jou en mij, voor alle mensen (Joh. 3, 16; 1 Tim. 2, 4). Juist daarvoor is Jezus gekomen (Luc. 4, 43). Om dat te volbrengen. Dit is Zijn vreugde (over onze redding en over dat Hij dat mag volbrengen naar de wil van de Vader). Maar dan zegt Hij er ook nog iets bij: Ik wil dat jullie je net zo houden aan wat Ik jullie heb gezegd, als dat Ik dat gedaan heb tav datgene wat de Vader Mij heeft opgedragen. Met andere woorden: als ik doe wat Jezus mij leert, dan zal ik volkomen vreugde ontvangen en kunnen ervaren. Iets anders gezegd: als ik blijf in de liefde van Jezus (= de liefde van Jezus voor mij en de liefde van Jezus door mij heen voor anderen; vandaar Jezus' opdracht om ook elkaar lief te hebben), zal vreugde mijn deel zijn/worden.

Alleen, wat een klus is dat, die gehoorzaamheid en dat blijven in Zijn liefde! Dat vraagt kiezen, vertrouwen, volhouden en onder ogen zien waarom ik wel of niet kies en vertrouw. Dat blijkt ook uit de aansporing van de schrijver van de Hebrëënbrieff (of preek) in Hebr. 12, 1 en 2. Vanuit hoofdstuk 11, waar beschreven wordt hoe velen ons in vertrouwen en gehoorzaamheid zijn voorgegaan en de vreugde die God heeft toegezegd als een erekrans in ontvangst hebben mogen nemen (na wat voor heftige strijd ook!), spoort hij ons nu aan om, net als hen én net als Jezus, de race van ons leven te lopen in gehoorzaamheid, daarin vol te houden en langs die weg vreugde te ontvangen.

Waarom is dit zo'n klus?

Dat komt omdat gehoorzaamheid aan Jezus en aan wat Hij gezegd heeft direct betrekking heeft op één van de lastigste dingen die we ons maar kunnen voorstellen: zonder enige schroom en schaamte oog in oog staan met Hem en... met onszelf. Het evangelie is de blijde boodschap van God voor verloren mensen, maar stelt aan de andere kant onmiddellijk ook de oorzaak van onze nood aan de kaak: ons los zijn van God met alle gevolgen van dien: schuld, schande, schaamte (zie Gen. 3). Evangelie

kan niet redden als het ook niet de diepste sores van ons leven aan het licht mag brengen, om het daarna in liefde weg te ruimen en ons er echt vrij leven voor terug te geven (wat pas echte vreugde in je leven brengt).

In Hebr. 12, 2 wordt de klus aangeduid met "de schande van het kruis". Dat is de schande van jouw leven, datgene waarvoor jij je eindeloos diep schaamt. Juist deze schande komt "ter sprake" als God met Zijn reddende werk van Jezus in jouw leven komt. De schande van het kruis voor Jezus is de schande van jouw leven waarvoor Hij dat kruis op moest. Jouw schande, jouw zondelast kwam op Zijn rug.

Jouw schande, jouw zondelast. En daar wringt de schoen. En goed ook. We laten ons erdoor maar al te vaak afschrikken. Waardoor we het evangelie wel kennen en snappen, maar waardoor het tegelijk ook buiten ons blijft... En zo niet (be~) grijpen. We vinden het te ingewikkeld, te vermoeiend, te pijnlijk, te confronterend.

'De schande van het kruis' zoals Jezus die voor en van ons op Zich genomen heeft (en als het schande voor ons is, bedenk dan eens wat voor een schande het voor Hem moet zijn, vgl hierbij Fil. 2, 5 - 11) is hier zo bezien synoniem met 'de last van de zonde, waarin we steeds weer verstrikt raken' uit vers 1. Het is de foute destructieve en gecorrumpeerde structuur van de door zonde verworden schepping van God en onze reactie daarop, onze omgang daarmee. Hoe zitten we daar vaak niet in vast. Maar helaas laten we het maar vaak liever zo (zelfs tegen beter weten in). Want we laten ons afschrikken door de schande ervan, de schaamte ervoor (schande is iets waarvoor we ons (zouden) moeten schamen). En zo blijven we zelf lopen met de last, die Jezus nu juist voor ons aan het kruis heeft gebracht, zodat die geen macht meer over ons leven heeft en we de wedstrijd van ons leven tot een goed einde kunnen brengen: als winnaar namelijk.

Bij die last die we dragen kun je denken aan een hardloper die de wedstrijd wil lopen, maar een kilo's zware rugtas om z'n schouders heeft hangen. Of aan een zwaar leren gewaad dat om je schouders hangt, tot op de grond. Die, zodra je gaat lopen, zich om je benen en voeten wikkelt, zodat je erin verstrikt raakt en valt. Bij dat verstrikt raken kun je ook denken aan vogeltjes die in een vogelvangernet zijn gekomen. Die zitten zo verstrikt dat ze zich na verloop van tijd in de strijd om eruit te komen dood wroeten.

Zoals dit al bleek bij Adam en Eva (zie Gen. 3, 7), boezemt ons leven ons angst in om aan het licht gebracht te worden (zoals Paulien Cornelisse terecht opmerkt in haar boekje *Taal is om zo te zeggen mijn ding*, pag. 10: 'in taal hoor je wat mensen eigenlijk liever niet willen zeggen: wie ze zijn'). Deze vorm van angst heet schaamte. En deze schaamte zorgt ervoor dat het zo moeilijk wordt Jezus te gehoorzamen die zegt: Kom bij Mij, met alles wat je hebt en helemaal zoals je bent Dan zal Ik je in het licht en in de kracht van Mijn liefde bevrijden van al die last die je zo in de weg staat om echt te leven en vreugde te ervaren (Matt. 11, 28). Want met dat we dat gaan doen, worden we ook ont - dekt aan onszelf. En hoe pijnlijk kan dat zijn... Nee, dan houden we liever anderen én onszelf voor de gek door ons anders (beter, mooier, slimmer, rijker, etc.) voor te doen dan dat we in werkelijkheid zijn (vgl. Matt. 19, 24). Dit is te ontluisterend voor ons. En dit houdt ons verstrikt in die zondige verhullende destructieve structuren.

Toch roept de Hebreeënschrijver ons op dit van ons af te werpen. Zoals je een natte jas uittrekt en van je afwerpt. Of zoals Paulus zegt, je het oude leven moet afleggen om het nieuwe er voor in de plaats aan te trekken (zie bv 2 Kor. 5, 4 en 5 of Ef. 4, 20 - 25). Blijkbaar kan dat. Blijkbaar is er een manier om toch van die last af te komen, ondanks de heftigheid van de klus. Hoe dan?

Dat kan door je bewuste aandacht vastberaden te blijven richten op die dingen die je voldoende motiveren deze opdracht te doen. En je zodoende te vullen met de kracht van Jezus en Zijn evangelie, op allerlei niveau's:

- laat je tot het afwerpen van die last aanzetten door de velen die je zijn voorgegaan. Ook zij hadden gelijksoortige lasten van schuld, schande en schaamte te dragen, die hen gemakkelijk tot ongehoorzaamheid en krachteloosheid hadden kunnen brengen (en soms ook brachten trouwens...). Maar ze hebben volgehouden (op grond van Gods beloften) en zijn zo tot de eeuwige en volkomen vreugde gebracht.

- Zij roepen je nu vanaf de tribune toe, moedigen je aan (vgl. de heiligen onder het altaar in Openb. 6, 9). ! Luister naar hun getuigenissen en aanmoedigingen.
- maak van daaruit bewust de keuze om de wedstrijd te lopen die voor je ligt. Dit kiezen zit m.n. in dat woordje 'vastberaden'. Dat wijst er niet op dat je geen fouten meer maakt en nooit meer struikelt, maar dat geeft aan dat je actief en bewust kiest om vanaf nu (zo nodig telkens weer opnieuw, voortdurend) de wedstrijd te gaan lopen in de richting die Jezus je gewezen heeft. Dat wil zeggen dat je er voor kiest met een open een eerlijk hart de gemeenschap te zoeken met Hem, op de manier en met de mogelijkheden die Hij gegeven heeft (bv in de gemeente, met de bijbel, in gebed, etc.). En je kiest ervoor om Hem te vertrouwen in Zijn liefde, met name als je er voor kiest alles van je hart met Hem te delen. Bv ook de dingen waarvoor je je het meest schaamt, waar je boos, angstig of verdrietig over bent. Juist daar zul je dan Zijn liefde en heling mogen ontvangen. En van daaruit Zijn vreugde.
 - richt je hierbij voortdurend op Jezus Zelf op allerlei manieren (rationeel, emotioneel, essentieel) en bedenk: er is niemand die jou zo goed begrijpt én aanvaardt! Volg Zijn voorbeeld als het gaat om gehoorzamen, zoals Hij dat ook Zelf meerdere malen heeft gezegd (zoals Hij deed wat de Vader van Hem vroeg, doe jij dat ook zo mbt Hem). En stel Hem daarbij maar zo concreet mogelijk voor ogen als je leidsman, coach, vriend, metgezel, lotgenoot, held, overwinnaar, in ieder geval altijd als de 'Iemand' die je volkomen kent (inclusief alles waarvoor jij je schaamt) en toch alles voor je heeft gegeven. Dat is wat de schrijver hier bedoelt in die woorden 'stel hem voortdurend voor ogen' en 'grondlegger en voltooiër':
 - kijk waar Jezus eindigde: in de eeuwige vreugde, aan de rechterhand van de Vader (vol van eer en aanzien en vreugde, vreugde over jouw redding).
 - Hij zal je daarvoor alle essentiële krachten en motivaties geven (door Zijn Geest woont Hij in je, Joh. 14, 23; 1 Kor. 6, 19). In Hem heeft God Zich werkelijk naar jou en mij uitgestrekt (Rom. 5, 10; 2 Kor. 5, 18 – 20). Waar zouden wij zijn zonder Hem? En tegelijk: hoe zouden wij ooit de wedloop van ons leven kunnen lopen als Hij ons niet eerst is voorgegaan? En ons vervolgens ook de krachten te geven die wij nodig hebben voor ons stukje van de wedstrijd? Vgl. Opw. 627.

Ons stukje... Dat is niet alles maar kunnen volbrengen in eoa eigen kracht, macht, vermogen of wat ook. Dat is vooral de beslissing om onze schande brengen in het licht bij Hem, die er Zich niet door liet afschrikken, om dat voor ons te dragen, hoe schaamtevol het ook was. Omdat Hij de vreugde zag die voor Hem in het verschiep lag. En die Hij zo graag aan ons door wil geven! Dat er weer gemeenschap is, en daarin veiligheid, ruimte, zichtbaarheid, gekend zijn, kind van de Vader zijn (dát is verzoening).

"Houd daarbij de blik voortdurend ('alleen maar' zegt een andere vertaling) gericht op Jezus". Als er iets is dat vol van Christus (Christful) maakt, dan dit wel. Kijken naar Zijn liefde, kijken naar Zijn vastberadenheid om te doen waarvoor Hij gekomen is: jouw leven redden door jouw schande aan het kruis te brengen, jouw last van de zonde. Zodat jij en ik Zijn vreugde hierover mogen ontvangen!

In dit perspectief staan ook die volgende verzen in Hebr. 12. Die komen wat oubollig en paternalistisch over misschien. Haast disciplinair zelfs. En dat is niet iets waar we in deze tijd zo verguld mee zijn...

Maar waar het in feite over gaat in die verzen is discipelschap: dat wil zeggen: vastberaden volgen van Jezus en ons daarin ook laten leren en sturen. En dat voelt soms als pittige tucht. Of stevige vaderlijke bemoeienis. Maar daarachter schuilt hetzelfde als wat er in vers 1 en 2 achter zit: kijk naar de vreugde die er voor je in het verschiep ligt. En die God met jou voor ogen heeft. En die Hijzelf over je heeft. Leg je er op toe om dit te bereiken.

Ja, dat is pittig. Maar ga het maar aan. En ontdek: Jezus is erbij. En Hij geeft je kracht. Zodat je Zijn voorbeeld van gehoorzaamheid kunt volgen. En in Zijn liefde blijven. Om zo de wedloop, ontdaan van de last van schuld en schaamte, te volbrengen. En als erekrans de volkomen vreugde te ontvangen. Alleen het besef hiervan is al grote vreugde!

Christfulness

Vreugde - Persoonlijke verwerking

Meditatieoefening

Neem een moment de tijd om de volgende tekst in je op te nemen en voor jezelf op de cadans van je adem te herhalen:

Inademen – **God zingt over mij een liefdeslied**

Uitademen - **Ik ben Zijn kind**

naar Sef. 3, 17 en Gal. 4, 6 - 7

Je kunt dit woord bv uit je hoofd leren en het dan telkens opnieuw voor jezelf in je gedachten herhalen tijdens een korte wandeling (15 minuten). Wat je ook kunt doen is de tekst uitprinten en op het beeldscherm van je computer plakken, zodat je het telkens weer ziet. Dit kun je ook doen met andere teksten die indruk op je maken of die je gewoon mooi en bemoedigend vindt.

Preekverwerking

Onderstaande vragen zijn voor persoonlijke overdenking en voor latere bespreking op de kringen. Leg je persoonlijke verwerking zo vast, dat je dit op de kring in de bespreking kunt gebruiken. Neem voor de totale verwerking ong. een half uur (excl. Preek doorlezen (ong. 20 – 30 min.)).

Algemeen

0. Kijk eens naar de plaat die Christiaan Bruijn heeft gemaakt voor het thema "vreugde". Wat vind je hiervan? Kun jij verbanden zien met het thema? Welke?

Vreugde

1. Wat is voor jou vreugde? En vreugde van God?
2. Hoeveel vreugde ken jij eigenlijk in je leven??
3. Op wat voor manier komt er vreugde in jouw leven tot uiting?

Volkomen vreugde

4. Wat vind je van die haast uitzinnige vreugde in 2 Kron. 30? Snap je daar ook iets van?
5. Hoe is het gesteld met de vreugde in onze gemeente? "Doen" we daar voldoende aan? Hoe zou dat meer of beter kunnen?
6. In hoeverre is de vreugde van/in de Heer (vgl. ook Fil. 4, 4 – 9) motivatie je leven om te gooien, nog meer in de richting van God (vgl. 2 Kron. 31, 1)?

Bedreigde vreugde

7. Herken je die bedreigingen van vreugde zoals die zijn aangegeven in de preek? Zeg hier eens wat over.
8. Wat raakt je het meest in de genoemde tegemoetkomingen van God? Kun jij daar iets mee? Wat?

Herwonnen vreugde

9. Een kern van de laatste preek is, dat de plaats waar vreugde ontspringt, tegelijk de plek is waar onze moeite het grootst is. Wat vind je daarvan? Wat kun je daar mee?
10. Jezus heeft voor jou de vreugde herwonnen. Hoe heeft Hij dat voor jou gedaan? Wees eens zo concreet mogelijk.

Preek in de week

- | | | |
|-------|--------------------------|--|
| Dag 1 | <u>Deut. 30, 1 - 10</u> | Gods vreugde in het zegenen van Zijn volk |
| Dag 2 | <u>1 Kon. 8, 62 - 66</u> | Groot feest ter gelegenheid van de opening van de tempel |
| Dag 3 | <u>Jes. 44, 1 - 8</u> | Laat angst je niet verlammen, noch andere emoties... |
| Dag 4 | <u>Matt. 5, 1 - 10</u> | De troonrede van Jezus, voor bange verontwaardigde en verdrietige mensen |
| Dag 5 | <u>Joh. 15, 9 - 17</u> | Vreugde van Jezus geeft Hij door (vs. 11) |
| Dag 6 | <u>Fil. 4, 4 - 9</u> | De Heer is mijn vreugde! Daar zit het geheim... |
| Dag 7 | <u>Op. 19, 1 - 8</u> | De grote vreugde van de bruiloft van het Lam |

Christfulness

Vreugde - Verwerking in de kring

Verwerking

De verwerking van de preken en de verdere verdieping kun je op de kring als volgt vorm geven (ervan uitgaande dat iedereen pag. 4 - 10 heeft gelezen en ook de persoonlijke verwerking op p. 11 heeft gedaan):

19:45 – 20:00 **Ontvangst en koffie/thee**

20:00 **Opening van de avond**

- Inleiding / IJsbreker – wat is het meest grappige/leuke wat je de laatste tijd hebt meegemaakt? Maak even snel een rondje. Sta vooral stil bij de hilarische dingen... ☺
- Rondje delen – hoe zit iedereen erbij? Deel dit met elkaar.
Neem hiervoor ong. 20 - 30 min. Doe dit n.a.v. de vraag: Hoeveel vreugde ervaar je op dit moment? Hoe is dat?
- Gebed (evt. met zingen vooraf en erna)
Neem in dit gebed ook de persoonlijke dingen mee die (voor gebed) zijn ingebracht. En vraag een zegen over de avond. Vraag God dat Hij merkbaar Tegenwoordig is in het midden van de kring.

20:35 **Bespreking / Verwerking bovenstaande preken en verdere verdieping**
(p. 4 - 10)

- Kijk eens naar de plaat die Christiaan Bruijn heeft gemaakt voor ons thema "vrede". Wat vind je hiervan? Leg eens een link met het thema?
- Bespreek de vragen 1 - 6 van de persoonlijke verwerking.
- Neem even 10 minuten pauze voor koffie / thee
- Bespreek de vragen 7 - 10 van de persoonlijke verwerking.
- Sluit de bespreking af met deze vraag: wat kunnen we er nu met elkaar aan doen dat er (nog) meer vreugde zichtbaar en merkbaar is in ons persoonlijk en ons gezamenlijke leven, zodat Gods heerlijkheid daarin zichtbaar wordt voor de wereld en er mensen tot hem worden getrokken?

22:15 **Afsluiting avond**

Sluit af met een lied en met gebed. Neem in dit gebed eventuele punten uit de bespreking mee. Doe ook voorbede voor de gemeente en vraag om groei in het ontvangen en doorgeven van Gods vreugde voor ons allemaal.

Is er iemand die het zingen kan begeleiden (bv met gitaar of piano)?
Gaaf. Doen!

Thema **maart**

Christfulness

Geven - Daar wordt je rijker van - Hand. 20, 35b