

Jaarthemapreek nr. 4 Seizoen 2008 – 2009
Oosterparkkerk



Feest
van
Verbinding

Zondag 14 december 2008, aanvang 10 uur.

Thema:

Verbinding met God is **verbinding met jezelf**
Over het aangaan van de verbinding met jezelf

Voorwoord

Na preken en diensten over de noodzaak van verbinding, verbinding met de Vader en verbinding met Jezus, nu een preek over verbinding met jezelf.

Dit is de vierde preek in de serie Feest van Verbinding, het jaarthema van de Oosterparkkerk te Amsterdam.

Deze reader wordt aangeboden als materiaal om met datgene wat in de preek te berde is gebracht, verder aan het werk te gaan. Het is allereerst bedoeld voor de kringen in de Oosterparkkerk, maar kan ook persoonlijk worden gebruikt.

In deze reader wordt allereerst een (geschreven) versie van de preek gegeven die op 14 december in de Oosterparkkerk is gehouden. Deze preek ging over Psalm 139, 23 en 24 (met als verdere leesstof Gal. 5, 13 – 25). De preek is eventueel ook nog te beluisteren, zie www.oosterparkkerk.nl/agenda/luister_dienst.php

Er is deze keer voor gekozen om in de kantlijn de aangehaalde bijbelteksten te noteren. Dit geeft de mogelijkheid om e.e.a. ook zelf nog eens na te lezen in de bijbel.

Daarnaast wordt er het nodige aan ander verwerkingsmateriaal in aangeboden: een leesrooster met gebedspunten, oefeningen, gesprekspunten, meditatieoefeningen.

De volgende jaarthemapreek met verwerkingsmateriaal zal D.V. worden gehouden op zondag 11 januari a.s. en zal gaan over de verbinding met de waarde die God aan jouw leven hecht. Zie verder ook

www.oosterparkkerk.nl/algemeen/jaarthema0809.php.

Ik wens iedereen veel zegen toe bij het lezen en verwerken van onderstaande preek. Het is mijn gebed dat het een bijdrage mag leveren in jouw verbinding met God, jezelf en de mensen om je heen. En met jouw groei naar het evenbeeld van Jezus.

Roelof Telgenhof,
Amsterdam/Duivendrecht, 11 december 2008.

Jaarthemapreek over Psalm 139, 23 en 24

Thema:
Verbinding met God is
Verbinding met jezelf

Kern van de boodschap

Hoe komt het dat we vaak zoveel moeite hebben om de liefde van de Vader en/of het heilswerk van Jezus de Zoon, te ontvangen? Dit heeft o.a. te maken met het feit dat er diep in ons hart "redenen" zijn die dat in de weg staan. Alleen heb je dat zelf niet altijd door, omdat je niet in verbinding staat met die diepere delen van je hart. Dit wil zeggen: je weet eigenlijk niet precies wat erin schuilt. Wel voel je aan dat het niet allemaal even fijn is... En dan ga je liever maar geen verbinding aan. Maar... geen verbinding met jezelf aangaan betekent dat je ook "stukken" leven verliest. Dat is niet de bedoeling en Jezus wil ons daarvan bevrijden. Je moet dan echter wel die diepten binnen gaan. Dat is spannend. Maar met Jezus is het mogelijk die uitdaging toch veilig en geborgen aan te gaan.

De vorige keren

Joh. 15, 5
Verbinding is noodzakelijk. Zonder verbinding met Jezus kun je niets doen dat echt waarde heeft (Joh. 15, 5). Alleen: dit is ook best spannend. Want verbinding laat het diepst van jouw hart niet koud...

Sef. 3, 17
God doet echter voortdurend pogingen om met Zijn Vaderliefde tot het diepst van ons hart door te dringen. O.a. door ons blij te geven van Zijn verlangen voor ons en Zijn vreugde over ons (Sef. 3, 17). Hij heeft dit ook gedaan door Zich in Jezus volledig met ons in te laten (in heel ons bestaan). En juist deze Jezus staat nu aan de deur van ons hart, met de vraag: "Mag ik bij je binnenkomen? Dan mag je van Mij het echte leven ontvangen in een echte existentiële verbinding met Mij" (Openb. 3, 20).

Openb. 3, 20
Maar hoe kunnen we nu deze verbinding echt aangaan? O.K., beseffen dat God de Vader ons buitengewoon liefheeft, Jezus binnenlaten in ons hart. Maar toch stuit dit vaak op problemen. Hoe kan dit?

Verbinding met jezelf

Verbinding met God is verbinding met jezelf

Waarom doet de liefde van de Vader me vaak zo weinig? Geloof ik het gewoon niet (Het is onzin. Als God me liefheeft, waarom dan al die ellende in mijn leven?)? Of het interesseert me niet (Wat kan mij het allemaal schelen. Als ik maar een goed en/of prettig leven heb...)? Misschien zijn dit redenen. Maar vaak is dit niet de diepste reden. Of slechts substituut voor de eigenlijke reden. Die we lang niet altijd goed in beeld hebben.

Dit laatste heeft er mee te maken, dat we niet altijd een beeld hebben van hoe we in het diepst van ons hart "in elkaar steken". We hebben er geen verbinding mee. En dan weten we ook niet wat voor invloedrijke ideeën, krachten, meningen en "waarheden" eruit naar boven komen, die in feite de koers van ons "uiterlijke" gedrag, onze gedachten en gevoelens, onze conclusies en beslissingen bepalen... En dan kan het zijn dat mijn hemelse Vader niets anders doet dan zeggen dat Hij mij liefheeft. Maar als er diep binnen in mijn hart e.o.a. "mening" zit die zegt: "je bent niets waard" of "God houdt alleen van je als je perfect bent", dan komt die liefde van de Vader mooi niet binnen.

En als Jezus aan de deur van je hart staat en klopt, dan laat je hem mooi niet (echt) binnen, omdat je aan je water voelt dat dit "narigheid" gaat geven.... (want waar genezing plaatsvindt, daar is de wond en de pijn in het licht gekomen...).

Ps. 139, 23v

In Psalm 139, 23 en 24 vraagt de schrijver van de psalm (David) aan God of Hij met David zijn hart wil onderzoeken. Want het hart zit ingewikkeld in elkaar (vgl. ook Jeremia in Jer. 17, 8). Daar kom je zo 1-2-3 niet zelf uit...

Jer. 17, 8

Juist daarvoor wil Jezus ook binnenkomen in je hart, om dat "onderzoeken" te doen (Openb. 3, 20, maar ook Matt. 11, 28). En Paulus roept ook op om dit te onderzoeken: Is de Christus wel in je hart? (vgl. 2 Kor. 13, 5). Want juist met Hem kom je je diepste overwegingen (die van je hart) op het spoor. In de spiegel van Zijn liefdevolle waarheid... Zodat je leven echt kan veranderen naar Zijn beeld.

Op. 3, 20
Matt. 11, 28
2 Kor. 13, 5

Verbinding met jezelf is spannend

En dan kom je gelijk ook op het spoor van de diepere reden dat die liefde van de Vader en dat kloppen van Jezus op je deur niet altijd gehoor vinden aan jouw kant.

En waarom je zelf niet altijd door hebt hoe dat diepe hart in elkaar zit. Want die diepe overwegingen zijn heel vaak niet om echt vrolijk van te worden: we zijn als mensen namelijk ten diepste bange en gebroken wezens, schaamtevol, schuldig, onrein en onheilig (vgl. Gen. 3, 7 – 13). En als reactie daarop verlangen we van alles waarvan we wel en niet weten dat het niet (helemaal) o.k. is, etc. Ook kan er in je hart een wereld aan pijn en verdriet zijn opgeslagen, waarvan je ooit een keer

Gen. 3, 7 - 13

(bewust of onbewust) hebt gezegd: "Dat is passé. Daar wil ik op geen enkele manier ooit meer aan herinnerd worden". En dat is logisch: dat doet ook echt pijn! Op de één of andere manier voelen we dit "bedreigende" (want dat is het) aan... En dus hebben we er niet zoveel belang bij (denken we) dat dit allemaal opgerakeld of aan de dag gebracht wordt. Wie wil er nu aan herinnerd worden dat hij of zij een angstaas is, of dat 'ie niet zo heel kosjer in elkaar zit (voor zijn eigen besef). En wie wil zijn pijn en verdriet nog weer een keer moeten doorwerken. En zo denk je de boel de boel te kunnen laten. En er geen last meer van te hebben.

Geen **V**erbinding met **j**ezelf

Geen verbinding is verlies van leven

Dat kan tot op zekere hoogte ook echt. Je kunt dingen van je hart wegdrücken. Zodat het lijkt alsof ze er niet (meer) zijn. En met een beetje discipline en wilskracht kom je dan een heel eind. En mensen die daar goed in zijn gooien zo zelfs hoge ogen in bestuur, wetenschap, etc. Denk aan David, de man waarvan we net dat gebed hebben gelezen. Is hij hierin niet een illustrer voorbeeld?

Waarom dan toch zoveel aandacht hiervoor vanmorgen? Omdat deze schijnbaar gerechtvaardigde keuze aan de ene kant weliswaar enige bescherming biedt (wat soms voorlopig ook nodig was), maar aan de andere kant verlies van leven inhoudt. Of om het met David te zeggen in vers 23: die weggedrukte dingen blijven me wel op de één of andere manier kwellen... (vgl. ook Ps. 130, 1). En kwelling is verlies van leven (en levensvreugde). Het leven wordt er minder mooi van, minder zoals bedoeld. En ook minder bruikbaar voor de bouw van Gods Koninkrijk in jouw leven en om je heen.

Laat ik dat illustreren adhv een voorbeeld:

1 Sam. 9 - 31

Koning Saul is de eerste koning van Israel. Hij was een rijzige (grote) man die veel indruk maakte. Tegelijk was hij een bange man. Hij verstopte zich toen hij (voor de eerste keer) in het middelpunt van de belangstelling zou moeten staan (bij zijn voorstellen aan het volk), 1 Sam. 10, 22 - 23.

Deze bange man heeft die angsten van z'n hart helaas nooit echt onder ogen gezien. God liet hem hiervoor wel de ruimte. Bv door bij Samuël te erkennen dat hij zo bang was en dat hij alleen in de kracht van de Heer koning zou kunnen zijn (zoals later David wel doet), zie bv. 1 Sam. 13, 5 - 12. Maar Saul verdringt deze hartenpijn wel haast bewust (zie 1 Sam. 10, 27). Deze angst diep in z'n hart speelt hem daarom z'n hele verdere leven parten. Uiteindelijk brengt hem het tot paranoïde gedrag (m.n. tegenover David) en zelfs tot raadpleging van een occult medium (Endor, 1 Sam. 28). Totdat het tenslotte zijn leven kost (hij pleegt zelfmoord, die hij eerst ook nog

door een ander wil laten voltrekken, 1 Sam. 31, 4). Zie voor deze hele geschiedenis 1 Sam. 9 – 31.

Zie je hoe hier een stuk van het leven verloren gaat als je de diepste overwegingen van het hart niet onder ogen ziet? Bij Saul was dit waarschijnlijk iets als angst voor afwijzing, minderwaardigheid, o.i.d. En zo zijn er nog talrijke andere voorbeelden te noemen die diep in je hart kunnen zitten en die je leven op allerlei (vaak heel destructieve) manieren kunnen interrumpen. En heel vaak hebben deze diepe ladingen van het hart te maken met angst om te verliezen of verlaten te worden, wanhoop, ellendige eenzaamheid, diepe pijn of gekwetstheid, boosheid en bitterheid, e.d.

Gal. 5, 19-22

Daaruit voort komen dan van die gedragingen, waarvan in je ook in Gal. 5 enigen tegenkomt (vs. 19): geagiteerdheid, ongeduld, verkramptheid, geldingsdrang, wetticisme, arrogantie, schuldgevoelen, schaamte, onbeheerst gedrag, norsheid... Dingen die ook vaak tussen jou en een ander in kunnen staan als verhindering voor contact. Dit zie je in feite ook tussen Saul en David gebeuren. En ook tussen Saul en Samuël. Samuël kan hierdoor niet echt bij Saul komen. En God ook niet... (Juist) Ook niet met Zijn liefde en bemoedigingen.

Deze "vruchten van het vlees (d.w.z. leven zonder verbinding met God en jezelf) zijn ook allemaal van die dingen die een stuk leven wegnemen. Net als bij Saul... Weet je wat nu zo "aardig" is? Dit zijn ook allemaal dingen die precies staan tegenover die vrucht van de Geest. Pak Gal. 5, 22 er maar eens bij. En probeer voor jezelf eens het tegenovergestelde woord te vinden van die vruchtdelen die hier door Paulus worden genoemd...

Vruchtdeel van de Geest

Vreugde

Vrede

Geduld

Vriendelijkheid

Goedheid

Geloof/vertrouwen

Zachtmoedigheid

Zelfbeheersing

Tegenovergestelde (karakter~) eigenschap/vrucht

verdriet, teneergeslagenheid,

onvrede, opstandigheid, prikkelbaarheid

hittepetitterigheid, ongeduld

onvriendelijkheid, norsigheid, geirriteerdheid

heimelijkheid, slinkse bedachtzaamheid,

omzichtigheid

wantrouwen, ongeloof, minachting,

leugenachtigheid

hardheid, kwetsend,

onbeheerst gedrag, mateloosheid,

grenzeloosheid

Herkenbaar?

Herken je die woorden in het rechter rijtje? Waarom hebben we dat toch? Waar komt dat vandaan? Bij het verwerkingsmateriaal zitten een paar oefeningen om hiermee iets te doen (misschien iets van antwoord te vinden op deze vraag), voor jezelf of met de kring. Ga er maar eens mee aan de slag...

Maar nu al vast iets van een antwoord: waar komen die dingen vandaan? Uit de diepste diepten van ons hart.

Waarom ben je zo kort angebonden? Waarom irriteren dingen je zo snel? Waarom slaat je de angst om het hart als je het overzicht even kwijt bent? Omdat er vanuit een diepe bron in ons hart energieën vrijkomen, die we niet goed in de hand hebben (of die we op z'n hoogst heel dwangmatig en disciplinair "bestieren"). En die dingen voortbrengen die "boos" zijn.... Vgl. Gen. 6, 5. Soms haast ongemerkt...

Gen. 6, 5

Verbinding met de diepten van je hart

Wie kent die diepten van z'n hart? Wie kent de overleggingen van zijn hart? Zoals al gezegd, volgens Jeremia is het hart onbetrouwbaar... Arglistig zegt de NBG '51. Gewiekst. Het probeert zich te verschuilen. Het probeert zich staande te houden zonder echt open te hoeven. En zo zoekt het een weg door het leven, zo goed en zo kwaad als dat gaat... Als het maar niet open hoeft. Als het maar niet in het licht hoeft. Herken je dit?

Jer. 17, 8

Ps. 130, 1

Vgl. ook Ps. 130, 1: "diepten van het hart" – in de bijbel is dit vaak verzamelnaam voor die onduidelijke kwellende gevoelens en gedachten die je maar niet op een rijtje krijgt. Maar die wel hun werk doen! Soms zonder dat je dat zo door hebt.

Wat er kan gebeuren als je er niets aan doet zie je bv bij Saul. Hij hield de diepe overwegingen van z'n hart gesloten voor inmenging van buitenaf (ook voor God en Samuel) en liep daarin vast. Waarschijnlijk had hij zelf niet eens door hoe dat allemaal zat. Maar wat wel duidelijk was, dat was dat het ontbreken met die verbinding met zichzelf en daardoor met God, er in resulteerde dat wat er uit hem voortkwam enkel "boos" was... En uiteindelijk leidde tot waanzin en dood (zowel in het kleine als in het grote). Zie hierover ook Jezus in o.a. Matt. 6, 21; 7, 16 – 20 en (vooral) 15, 18 en 19.

Matt. 6, 21;
7, 16 – 20
15, 18 en 19

Van buiten zie je, ben je en doe je, wat er van binnen in je hart ten diepste is en de dienst uitmaakt. Snap je dat?

Daarom roept David (toevallig ook de "tegenspeler van Saul) dan ook naar de hemel: Heer, ik weet dat dit zo is. Dat ik mijn eigen hart niet begrijp. En dat er foute dingen uit voort komen als ik alles maar laat gebeuren, groot en klein (denk aan 2 Sam. 11, de zonde met Bathseba en hoe de verveling het gat in zijn hart blootlegde met alle gevolgen van dien... Of denk aan de volkstelling die hij deed omdat ... Ja, waarom eigenlijk? 2 Sam. 24). Maar dit weet ik ook: U hebt mij gemaakt, u begrijpt mij

2 Sam. 11

2 Sam. 24

Ps. 103, 14
Ps. 32
Ps. 51

volkomen. Wilt U dan met mij een tocht maken door mijn hart. Om aan het licht te laten komen waar ik verkeerde wegen ga.... Want U weet wat voor maaxsel ik ben...? (vgl. Ps. 103, 14). En God doet dat (zie Ps. 32 of 51).

Verkeerde wegen: weet je, vaak is ongeduld, geïrriteerdheid, onbeheerst gedrag, ongevoeligheid voor anderen, niet maar incidenteel. Het is vaak een weg (geworden) die je gaat. Het maakt (zo lijkt het) deel uit van jouw "karakter" ... Zo beschrijft Paulus ook de vruchten van het vlees en de Geest in Gal. 5: dat gaat om dingen die er zijn tussen mensen... en dat gaat om dingen die voortduren, die je identiteit naar buiten toe gaan mee bepalen, Zodat mensen bv iets zien van "nou, dat is me een opvliegerige kerel", of "Hmm, een hittepetitterig vrouwtje zeg", of juist (dat kan natuurlijk ook): "wat een fijngevoelige man".

Het is trouwens de vraag of het woord "karakter" wel juist is in dit verband. Veel eerder worden deze eigenschappen veroorzaakt door dingen die je diep in je hart besloten hebt om te doen ondanks hoe jij ten diepste bent (dus hoe je karakter werkelijk is). Het zijn mechanismen waarmee je probeert te voorkomen dat er weer iets gebeurt dat je zwakte, verdriet, pijn of gevoel weer opnieuw bloot legt. Je "karakter" is dus een beschermings- en mijdingsmechanisme geworden die je echte karakter in de weg staat, te groeien naar Gods bedoeling.

Heb jij dit door bij jezelf? Zonder nu gelijk allemaal gelijk naar de psycho – therapeut te gaan (of dit zelf te spelen), kun je wel begrijpen hoe de diepten van je hart aandrijvingen zijn voor hoe je in het leven "performd" (om het maar even zo te zeggen)?

Juist op dit punt wil God ons verder brengen. En juist ook in de kerk. In de verbinding die Hij als Vader en door Jezus met ons wil maken, wil Hij ons begeleiden in het maken van de verbinding met onszelf. Alleen: durf jij die uitdaging aan te gaan?

Verbinding met jezelf samen met Jezus

Zoek de verbinding met Jezus

Jes. 40, 1v
Jes. 41, 8 – 16
Jes. 44, 8

Het is echt een uitdaging, die verbinding met jezelf. Want het is echt spannend. De bijbel erkent ook dat het niet gemakkelijk en best angstig is, het leven. Zie bv Jes. 40, 1 – 2, maar vooral 41, 8 – 16. Een ander mooie tekst uit Jesaja is 44, 8. Strecking van al deze gedeelten: Ik zie je angsten, Ik zie de diepten van je hart en de vrees en wanhoop die daarin leeft.

Luk. 8, 50; 12, 32
Matt. 14, 27

Daarom kun je hierbij bedenken, dat je dit niet alleen met jezelf hoeft te doen. Maar dat God je uitnodigt het met Jezus te doen. In de verbinding met Hem mag je in alle rust, in jouw tempo, die verbinding met jezelf (leren) aangaan. En weten dat de zorgende liefhebbende God daarbij is. Om dit tegen je te zeggen: Wees niet bang mijn beminde (vgl. ook de vele keren dat Jezus zoiets zegt, bv in Luc. 8, 50; 12, 32; Matt. 14, 27).

Volgens de Amerikaanse dominee Brennan Menning is angst de grootste tegenstander van het leven, ook het leven met God. Zie bv zijn *Onder de indruk van Jezus*, Driebergen, 2005, p. 21.

Kortom: zoek de verbinding met Jezus, dat wil zeggen zoek zelf verbinding met Jezus (zoals in een vorige themapreek aangegeven) en zoek dan de verbinding met jezelf in Zijn Tegenwoordigheid en onder Zijn leiding. Dat is veilig.

Want natuurlijk vind je dingen waarvoor je je schaamt. Maar juist Hij wil die schaamte weghalen door het in het licht van Zijn liefde te brengen

En natuurlijk heb je schuld. Maar juist Hij wil je die schuld onder ogen laten zien in het licht van Zijn vergeving en genade. Hij verlangt ernaar om je te vergeven (Jes. 30, 18). Maar die vergeving komt pas echt binnen als jij zo concreet als dat maar kan ook weet waar die vergeving nodig is.

Natuurlijk zijn dingen spannend, zeker als het om jouw eigenwaarde gaat, jouw identiteit, etc. Maar bedenk dan dat juist Jezus aan jou Zijn waarde wil geven. En als Hij je bij de naam noemt (die Hij voor jou heeft), dan kom je thuis!

Rom. 8, 28 Natuurlijk is het soms beangstigend als dingen volkomen uit de hand lijken te lopen als jij niet alles in handen hebt. Maar bedenk dan dat Jezus alle macht heeft in de hemel en op de aarde en dat Hij alles ten goede keert voor jou (Rom. 8, 28).

Verbinding is een uitdaging

Durf je nu met David deze verzen uit Ps. 139 te bidden?

Ps. 139, 23v Ga eens na voor jezelf: wat is voor jou de reden om die verbinding met jezelf uit de weg te gaan? Wat is voor jou de reden om maar en beetje door te hobbelen en die strijd waarover Paulus spreekt in Gal. 5 (tussen Geest en vlees) niet aan te gaan? Ben je bang? Zie Hebr. 2, 15: Jezus heeft ons juist van deze angst bevrijd. Hoe? Door alles wat ons van leven kan beroven, weg te halen (formeel, op overtuigings- en spiritueel niveau. Door Hem is onze schuld vergeven, onze schande bedenkt, zijn we bevrijd van onze angsten en bindingen en wordt ons huidige leven van dag tot dag vernieuwd. En dit laatste is zelfs zo definitief, dat Paulus in 2 Kor. 5, 17 zegt: "In Christus ben je een nieuwe schepping, zie het oude is voorbij gegaan en het nieuwe is gekomen.

2 Kor. 5, 17 Dit is existentiële werkelijkheid. En dat kan het zijn omdat de opgestane Jezus werkelijk leeft en woont in jouw hart (Joh. 14, 23)!

Joh. 14, 23 Waarom zou je nog blijven hangen in die oude patronen die je stukken leven ontnemen. Die het leven en de omgang met anderen onprettig maken of op z'n minst een heikele onderneming.

Maar als je met Jezus de verbinding aangaat met jezelf, dan wordt verbinding een feest. Want je gaat meer en meer ontdekken dat in het gebeuren tussen jou en Jezus iets gebeurt wat je misschien nooit had bevroed: genezing en heling tot op de

bodem van je hart. Het "in Jezus zijn" betekent zo ook nu al een stuk genezing en heling!

Tot slot (mar wel belangrijk dit te beseffen): dit gaat niet in 10 stappen. En ook niet in 40 dagen. En dit lukt je ook niet alleen. En dit is ook niet een soort vakantietrip die je brengt in het paradijs op aarde... Maar het is wel de enige weg naar meer van God in en door jouw leven. Ga die uitdaging aan! Want God is er Zelf bij. En er zijn mensen om je heen door Hem gegeven om je hierin bij te staan en samen de weg te vinden. Want alleen als je zo die weg in verbinding met jezelf gaat, samen met God, dan vind je een weg die eeuwig en blijft! En die vandaag al begint.

Vragen/Bespreekpunten/Oefeningen bij de preek over Psalm 139, 23 en 24

Enkele instructies vooraf

Het is de bedoeling van de onderstaande "oefeningen"/vragen, dat je die persoonlijk voorbereid en dat die daarna in de kring verder worden verwerkt. Neem hiervoor de tijd, probeer zo eerlijk mogelijk te zijn en bevrage elkaar in de kring.

Hoever wil jij gaan?

Beslis wel voor jezelf hoever je wilt gaan met delen. Niet iedereen hoeft per se alles te weten. En jij wilt vast niet alles zo even delen. De andere kant is dat je van de kring mag vragen dat het er echt veilig en vertrouwd is. Je kunt het hier op de kring ook eerst eens met elkaar over hebben:

- Wat zou ik willen en wat zou ik willen delen?
- Waarom kan ik dat nu al of waarom niet?
- Wat is, vanuit de bijbel gezien, de bedoeling van een kring in de kerk (vgl. hierbij bv Gal. 6, 1 – 5 of Jak. 5, 16)?
- Lukt het ons om daaraan toe te komen? Waarom wel/niet.
- Wat willen we samen en wat moeten we daarvoor doen?

Misschien is op jouw kring dit gesprek al lang geweest. Dan kun je gewoon verder gaan waar je was gebleven.

De oefeningen en gesprekspunten

a. Persoonlijke meditatieve oefeningen

Je kunt deze oefeningen bv doen ter voorbereiding van de kringavond, waarop de verdere verwerking van de bovenstaande jaarthemapreek wordt gedaan.

1. Lees Gal. 5, 22 nog eens door?.

In het vervolg zul je zien dat ik de liefde als volledige vrucht van de Geest zie en de andere 8

genoemde vruchten vruchtdelen noem (de keuze hiervoor heeft te maken met de Griekse tekst, waar achter "liefde" een soort van dubbele punt gelezen kan worden). Ze zijn om zo te zeggen concrete vormen van die ene liefde die door de Geest in ons hart wordt gelegd. Het kan zijn dat je hier wat anders tegenaan kijkt, maar dat doet aan de oefeningen verder niets af.

Doe vervolgens de onderstaande oefeningen:

Spreek onderstaande hardop uit voor jezelf en kijk wat je daarbij voelt.

De vrucht van de Geest is **liefde** – Ik ben volkomen liefdevol

Een vruchtdeel van de Geest is **vreugde** – Ik ben altijd volkomen vreugdevol

Een vruchtdeel van de Geest is **vrede** – Mijn hart is één en al vrede

Een vruchtdeel van de Geest is **geduld** – Ik ben altijd volkomen geduldig

Een vruchtdeel van de Geest is **vriendelijkheid** – Iedereen kent mijn
vriendelijkheid

Een vruchtdeel van de Geest is **goedheid** – Alles wat ik doe is vervuld van
goedheid

Een vruchtdeel van de Geest is **geloof** (~waardigheid) – Ik ben in alles trouw
en betrouwbaar

Een vruchtdeel van de Geest is **geloof** – Ik ben goed van
vertrouwen en wantrouw nooit!

Een vruchtdeel van de Geest is **zachtmoedigheid** –
Ik treedt alles en iedereen tegemoet met zachtmoedigheid

Een vruchtdeel van de Geest is **zelfbeheersing** –
Bij alles wat ik doe beheers ik mijzelf volkomen

Wat gebeurt er in je als je dit allemaal hardop voorleest?

Het kan best zijn dat jij wel altijd zo vol van de vrucht van de Geest bent. Dat is geweldig! Maar bij veel mensen is dit niet zo.

Als je iets voelt van "Hmm, dat is dus vaak niet zo...", kun je dan ook aangeven, wat er in plaats van dat vruchtdeel van de Geest (bv ipv vriendelijkheid) "de dienst uitmaakt" in je gemoed (bv irritatie)?

Probeer zo voor alle vruchtdelen eens een persoonlijke tegenhanger te noteren.

2. Jezus zegt ergens in Matteus (7, 16 – 20), dat hoe iemand aan de buitenkant "performed", te maken heeft met wat er in zijn hart is, daar de dienst uitmaakt, bepalend is. Waar iemands hart vol van is, daar stroomt de mond van over (en zou je kunnen zeggen), daar geven zijn daden blijk van. Kijk jouw lijst van "tegenovers" (de eigenschappen tegenovergesteld aan de vrucht van de Geest) nog eens door en probeer na te gaan waar die negatieve eigenschappen vandaan komen? Waarom heb je vaak ook geen

vreugde, of ben je scherp en geïrriteerd, voel je onrust en onvrede in je hart, ben je sceptisch of cynisch, ben je hard of onbeheerst, etc.? Wordt je bedreigd? Ben je bang, gekwetst of schaam je je? Wat is er de reden van dat je (en dit is erg belangrijk) de verbinding met jezelf en anderen probeert te vermijden?

Met andere woorden: kun je een link leggen naar diepere gronden in je hart, die mogelijk veroorzakers zijn van vruchten van het vlees (Gal. 5, 19)?

3. Uit de woorden van Jezus en ook van Paulus blijkt dat het in die "karaktereigenschappen": niet gaat om eenmaligheden, maar om patronen. Herken jij patronen bij jezelf?

b. Gesprekspunten voor in de groep

Onderstaande gesprekspunten kunnen aan het begin van de avond over de jaarthemapreek worden besproken. Neem hiervoor ongeveer 30 – 40 minuten. Ga daarna met elkaar aan de slag met de oefeningen.

1. Denk nog een keer na over de persoonlijke (bovenstaande) oefeningen. Dit kun je (als iedereen dit heeft voorbereid) kort houden (max. 5 minuten).
2. Ga jouw "antwoorden" op de bovenstaande vragen delen met twee anderen in de kring (dus in een drietal). Wees zo eerlijk als mogelijk... Neem hiervoor een minuut of 20 – 25 (dus 7 - 8 minuten p.p.).
3. Neem ong. 10 minuten om plenair de gesprekken te delen. Heb hierbij ook aandacht voor de volgende dingen (net als de vorige keer):
Wat doet het je als je dergelijke dingen met elkaar deelt?
Doe je dit ook wel eens met Jezus in je persoonlijke gebeden (dat heet nu belijden... Vgl. hierbij Ps. 32 of 51)? En hoe bereid ben je dat God dan vervolgens met je aan de slag gaat (ps. 139, 23 en 24)?

c. Oefeningen en gebed met elkaar (verbindingsoefeningen)

Onderstaande oefeningen hebben als doel zo concreet mogelijk te werken aan de verbinding met Jezus. Van belang is vooral dat je wat ervaring leert opdoen met het voorstellingsvermogen dat je hebt, de ogen van je hart.

1. Zorg dat er twee dozen zijn en voldoende blaadjes om e.e.a. op te schrijven. Iedereen zet nu z'n vruchten van het vlees (die regelmatig de toon aangeven in je gemoed en gedrag) op een papiertje en doet die in één doos.
2. In een twee ronde schrijft iedereen die dingen op waarvan hij/zij denkt dat die (mede) oorzaak zijn van het feit dat die vleselijke vruchten er waren. Het

- kan zijn dat je nu ook dingen opschrijft die je niet hebt gedeeld met andere n in de kring. Dat is prima. Deel ze nu met God.
3. Ga nu met elkaar bidden.
De inhoud van beide dozen worden nu aan de Heer gegeven. De kringleider of iemand anders uit de kring kan dit doen in een eenvoudig gebed. Ieder weet van zichzelf wat hij / zij aan de Heer gegeven heeft.
Neem af en toe een stilte in acht, zodat je met je voorstellingsvermogen kunt gaan zien wat God met jouw "papiertjes" en met wat je er op geschreven hebt, doet.
 4. Als het gebed klaar is, kun je er voor kiezen om de dozen met de papiertjes bv in een openhaard of vuurkorf te verbranden.

Lees (je) wijzer met gebedspunten

Preektekst Psalm 139, 23 en 24 (met Gal. 5, 19 - 22)

- Maandag** Gen. 3, 7 - 13 Intrede van schuld, schaamte en schande
Bid om inzicht in je eigen hart en wat daar is aan schuld, schaamte en schande die echte verbinding met God en anderen in de weg staat
- Dinsdag** 1 Sam. 10, 17 - 27 Saul verbergt zijn zwakte (slecht zelfbeeld)
Bid om zicht op hoe jij met jouw zwaktes omgaat. Is dit net als Saul?
- Woensdag** Jes. 41, 8 - 16 God kent je hart en houdt toch van je
Bid om zicht op Gods liefde en ontferming voor je, ondanks jouw rottigheden diep in je hart
- Donderdag** Matt. 7, 16 - 20 Wat er in het hart is, is bepalend voor de vrucht in je leven (dat dus zichtbaar en merkbaar is)...
Bid om bereidheid om jouw diepste diepten onder ogen te gaan zien met Jezus.
- Vrijdag** Matt. 14, 22 - 33 Wees niet bang! Ik ben echt Gods Zoon!
Bid om besef van Wie Jezus eigenlijk is. Bid om vertrouwen op Hem
- Zaterdag** Hebr. 2, 14 - 18 Jezus is Één van ons geworden om ons van alle angst (voor de dood) te bevrijden
Bid om zicht op Jezus' grote macht en liefde waarmee Hij in jouw hart woont