

Gemeente van onze Heer Jezus Christus,

“Iemand zonder zelfbeheersing is als een stad waarvan de muur is geslecht” (Spr 25:28). Een dwaas geeft uiting aan al zijn gevoelens, een wijze houdt ze in toom” (Spr 29:11). Wijze woorden uit het boek Spreuken; Bijbelse gezegden die je als speldenprikjes aan het denken zetten. Zelfbeheersing is de negende vrucht van de Geest. Een mooie eigenschap maar soms o zo lastig. Waar denk je aan bij het woord zelfbeheersing? Aan het koekje of chocolaatje dat je beter zou laten staan? Die ene Netflixserie die zo spannend is, dat je niet kunt stoppen met kijken? Of denk je ook aan geestelijke zaken als het om zelfbeheersing gaat? De discipline bijvoorbeeld om niet mee te doen aan opmerkingen die een ander beschadigen, de discipline om je verre te houden van allerlei zaken die je afhouden om te leven vanuit de liefde van Christus, alles wat niet in zijn Geest is.

Als we willen begrijpen waarom Paulus het rijtje karaktereigenschappen in de Galaten 5 afsluit met het begrip zelfbeheersing, dan moeten we ook kijken naar de historische achtergrond, de samenleving waarin Paulus stond die zo door en door bepaald werd door het Griekse denken. Ik neem u weer even mee naar die wereld, want zo zal u beter kunnen volgen wat ik precies bedoel. Ik begin met het Griekse woord dat in onze hedendaagse Bijbelvertalingen steeds met zelfbeheersing of matigheid wordt vertaald. *Enkrateia* staat er in Gal 5:23. Een woord dat sterk verwant is met het *kratos*, het Griekse woord voor kracht. *Kratos* is kracht. *Enkrateia* de kracht om je gedachten, je lichaamshouding, je beslissingen te beheersen.

De *enkrateia* was in het Griekse denken de allerbelangrijkste deugd. Zelfbeheersing stond helemaal bovenaan in het denken van de grote Griekse filosofen. Xenophon, een leerling van Socrates, schreef in de vijfde eeuw voor Christus: ‘Wie kan zonder zelfbeheersing ook maar één goed ding leren of in praktijk brengen?’ Plato, een andere grote Griekse denker, gebruikt in één van zijn geschriften het beeld van een wagenmenner. Beeld je een menner in die op een wagen staat die door twee paarden getrokken wordt. Het ene paard heet ‘drift’, het andere ‘begeerte’. De wagenmenner moet beide paarden in toom zien te houden met de rede, met zijn verstand – zijn geestelijke vermogens.

Nu is het de vraag of een mens daartoe wel in staat is. Eigen aan de Griekse filosofie is de sterke focus op het zelf, op de mens die zijn beschikking en zijn levenslot in eigen handen neemt. Zelf betekent dan ook dat je het zelf moet doen, dat wij mensen heer en meester zijn over ons doen en laten. En dat staat haaks op een christelijke levensvisie, haaks ook op hoe Paulus het nieuwe leven in Christus ziet.

Paulus reageert in de Galatenbrief zowel op de Grieken als op sommige christenen. Tegen de Grieken zegt Paulus: zelfbeheersing is niet de grootste deugd. De kracht om je gedachten en je negatieve neigingen in toom te houden komt niet uit onszelf. Dat denken jullie maar. Wij christenen hebben in Jezus een nieuw bestaan gevonden. Wij leven uit de kracht van zijn liefde. Dat staat voor ons voorop. Daarom noemt Paulus de liefde ook als eerste vrucht van de Geest. Omdat Jezus ons als eerste heeft liefgehad, weten wij wat werkelijke en onvoorwaardelijke liefde is, wat het betekent om jezelf te geven voor de ander en vanuit dienstbaarheid te leven. Dat het niet meer om onszelf gaat, maar om Hem: om Jezus, de Levende! De eerstgeborene van heel de schepping.

Maar Paulus reageert ook op sommige christenen, op mensen die zo opgingen in de kracht van de heilige Geest, dat zij vergaten dat een christelijk leven, een heilig leven, ook om inzet vraagt, om discipline en doorzettingsvermogen. Mensen die dachten dat zij zelf niets meer hoefden te doen. Mensen die meenden dat de wet heeft afgedaan. De Geest waait waar ze wil en zal vanzelf haar werk wel doen! Ik ben vandaag wat scherper dan u van mij gewend bent. Maar deze veelgehoorde leus, ook in onze protestantse kringen, is een charismatische misvatting die de plank misslaat. Denken dat de Geest vanzelf haar werk wel doet... is dat nou niet een vorm van goedkope genade? De eerste acht waarden die Paulus noemt: liefde, vreugde en vrede, geduld, vriendelijkheid en goedheid, geloof en zachtmoedigheid... ze groeien in ons door de kracht van de heilige Geest, maar ze hebben de zelfbeheersing wel nodig. Zelfbeheersing houdt alles in evenwicht. Jezelf beheersen kunnen betekent dat je het juiste midden midden weet te houden tussen liefde voor de ander bijvoorbeeld, en liefde voor jezelf. Leven vanuit de liefde van Christus mag nooit betekenen dat je jezelf helemaal opoffert voor de ander. Dat is niet wat liefde is. En zo werkt het ook met al die andere vruchten van de Geest.

Wie de kunst van de zelfbeheersing, van de discipline, weet te verstaan zal daarin de bevrijdende kracht van Christus ervaren. Ik kwam deze week deze wijze woorden tegen van Dietrich Bonhoeffer. Woorden uit het gedicht 'stadia op weg naar vrijheid', geschreven in juli 1944 – 9 maanden voor zijn dood:

*Ga je op zoek naar de vrijheid,
leer dan eerst je ziel en zinnen te beheersen,
zodat je niet heen en weer wordt geworpen
door je zinnen of je begeerten.
Houd je geest en je lichaam kuis,
onderworpen aan jezelf
en dienstbaar aan het doel,
dat hun door God gesteld is.
Niemand ontdekt het geheim van de vrijheid
dan door discipline.*

Het gebod dat Paulus in de Galatenbrief aan ons meegeeft heeft alles te maken met een leven in de Geest. Laat je nu leiden door de Geest! (Gal 5:16) Met zelfbeheersing bedoelt Paulus dat je werkelijk luistert naar de wijsheid en geboden die Jezus aan zijn leerlingen heeft meegegeven, dat je daarnaar wilt leven en je wil eraan ondergeschikt maakt. 'Je laten leiden' door de Geest. Twee keer gebruikt Paulus dat werkwoord in Galaten 5; in vers 16 en in vers 25. Of 'wandelen in de Geest', als je het letterlijk vertaalt. Een christelijk leven begint niet met zelfbeheersing. Het begint bij de beaming in geloof dat 'Jezus de Heer is', zoals Paulus dat zo mooi zegt in 1 Kor 12; en bij de Geest die ons dat leert zeggen (1 Kor 12:3). Gaan in het voetspoor van Jezus, wandelen in zijn Geest, begint bij de overvloedige liefde die God voor ons heeft. Liefde die bevrijdt en geneest, die onze eigenzinnigheden loutert, zoals vuur dat zuivert; die karaktereigenschappen die ons de voeten dwars zetten. Alles begint bij zijn liefde, de levensveranderende kracht van Gods genade die door zijn Geest naar ons toekomt.

Om de Grieksdenkende christenen mee te krijgen, gebruikt Paulus in 1 Kor 9 het voorbeeld van een atleet. Wie van sporten houdt herkent het onmiddellijk. Als je ver wilt komen in de sport, moet je trainen, dag in dag uit je oefeningen doen, letten op je voeding. En Paulus zegt nu: ren als de atleet die wint, maar doe dat niet voor een 'vergankelijke erekrans' maar voor een 'onvergankelijke' (1 Kor 9:25). Succes, erkenning, lof voor alles wat je doen en bereiken kunt zijn zo betrekkelijk, eindig en nietig, zo mijmert ook de Prediker.

"Ik nam alles wat ik ondernomen had nog eens in ogeschouw, alles wat mijn moeizaam gezwog me opgeleverd had, en ik zag in dat het allemaal maar lucht en het najagen van wind was. Het had geen enkel nut onder de zon" (Pr 2:11).

Maar wat nu wel blijvend is, zo heeft Paulus geleerd op zijn levenslange reizen, zijn tochten over onherbergzaam land en de zeeën die hij trotseerde om overal waar de mensen het maar horen wilden te vertellen over Jezus: oorsprong en toekomst van heel de schepping... de Messias in wie Gods volheid woonde, hij die vrede en verzoening kwam brengen in deze wereld door zichzelf belangeloos te geven aan het kruis. Zo heeft hij alles weer nieuw gemaakt. En van die bevrijdende waarheid heeft Paulus getuigd. In Paulus brandde het vuur van de heilige Geest. Hij wandelde in het spoor van de Levende. Hij is doorgestaan ondanks tegenstand en gevangenschap. Hij kon en hij wilde ook niet anders. Die roeping moet een ongelofelijke discipline hebben gevraagd. Denk je eens in... met een handjevol leerlingen en helpers heeft hij het evangelie verspreid over het hele Middellandse zeegebied. Al die gemeentes waar hij zorg voor droeg. Paulus is duidelijk over de toewijding en de kracht, de taaiheid die nodig is om zijn taak te volbrengen: 'ik hard mezelf en oefen me in zelfbeheersing' (1 Kor 9:27). Daartoe is een mens niet in staat uit eigen kracht, maar alleen door de kracht van de Geest.

Een christelijk leven vraagt om discipline. Want de vrucht van de Geest is liefde, vreugde en vrede, geduld, vriendelijkheid en goedheid, geloof, zachtmoedigheid en zelfbeheersing. Deze bemoedigende woorden, waar wij ons aan toe mogen vertrouwen, staan in een gedeelte met pittige waarschuwingen. In Galaten 5 staat de vrucht van de Geest tegenover de werken van het vlees. Het liegt er niet om wat Paulus allemaal noemt in vers 19-21. De grenzeloosheid waarmee mensen elkaar pijn doen komt voorbij... van narigheden in het karakter van de mens zoals afgunst, jaloezie, geruzie, boosheid en rivaliteit, tot ontucht en zedeloosheid.

Let op de woorden waar Paulus dit hoofdstuk mee eindigt: 'wie Christus Jezus toebehoort, heeft zijn eigen natuur met alle hartstocht en begeerte aan het kruis geslagen'. Geen gemakkelijke woorden, geen goedkope genade. Denk daarbij ook aan de woorden van Jezus zelf: 'wie mijn volgeling wil zijn, moet zichzelf verloochenen, zijn kruis op zich nemen en zo achter mij aankomen' (Mc 9:34). Zelfverloochening: weer zo'n Bijbels woord dat schuurt en botst op onze moderne maatschappij, het Griekse denken ook, waarin het zo sterk gaat om zelfbeschikking, je leven in eigen handen nemen. Zelfverloochening heeft de betekenis van 'zelfontkenning': niet in de zin van zelfhaat, maar in de zin dat je niet toegeeft aan alle gedachten en behoeften die bij je opkomen. Jezelf verloochenen, aan het kruis slaan van passies... daarbij gaat het

om de vrije keuze om niet je eigen verlangens te dienen. Zelfbeheersing betekent dat je leert buigen, dat je jezelf door de Geest van Christus laat beheersen.

Het mooie en het bemoedigende is nu dat alles begint bij Gods Geest. Ook zelfbeheersing is een vrucht van de Geest. Het is God zelf die de kracht van de matigheid, de discipline in ons laat groeien om een goed leven te leiden, een leven dat Hem dient. Leef dan ook door de kracht van de Geest! Leer om met heel je hart en ziel te luisteren naar de woorden die Jezus ons heeft meegegeven, en leef ernaar. Laat je wil omvormen door de herscheppende en levensveranderende kracht van zijn liefde. Wees liefde en vrede voor een ander, laat de vreugde van de Heer je leiden; wees geduldig en vriendelijk in de omgang met elkaar; betoon goedheid waar je kunt; laat je leiden door het geloof en leer om zachtmoedigheid te betrachten. Groei in dit alles door jezelf te harden en te oefenen in discipline. Laat zijn heilige Geest je hele leven doordringen! Stel je daar voor open.

Ik eindig vandaag met de wijze woorden van Bernardus van Clairvaux, vader van de orde van Trappisten:

*Kom, heilige Geest,
spreek altijd tot mijn hart.
En als Gij toch zwijgt,
laat dan uw zwijgen tot mij spreken.
Want zonder U loop ik gevaar
mijn eigen inzicht te volgen
en het te verwarren met wat Gij mij leren wilt.*

Amen.