

Gemeente van onze Heer Jezus Christus,

*Laat de Geest u vervullen en zing met elkaar
Psalmen, hymnen en liederen die de Geest u ingeeft.*

*Zing en jubel met heel uw hart voor de Heer,
en dank God die Uw Vader is altijd voor alles
in de naam van Jezus Christus onze Heer.*

Efeziërs 5:18b-20

Wat zit er veel levenswijsheid in dit korte fragment uit de Efezebrief. Het is geen optie; het gaat niet om een vrijblijvende keuze die je maakt, wanneer je hoofd er toevallig naar staat, maar om een wonderlijke opdracht, een ingrijpen door God zelf. De Statenvertaling heeft hier: 'wordt vervuld door de Geest'. En dat is ook terecht, want Paulus gebruikt hier een *passivum*, een lijdende werkvoordsvorm die uitdrukt dat het Gods werk is. We komen dat vaker tegen in de Bijbel. Wanneer een melaatse man zich neerwerpt aan Jezus voeten en hem vraagt: 'Heer, als u wilt kunt u mij rein maken' – dan antwoordt Jezus: 'ik wil het, wordt rein' (Matt 8:3). En hier lezen we: wordt vervuld van de Geest. Vervuld worden, vol raken van de Geest, dat moet aan je gebeuren. Het gaat om God die zo ingrijpt in ons leven, dat je verandert in je denken, maar ook in je doen en laten.

Maar wie hieruit concludeert dat wij rustig achterover kunnen leunen totdat de Geest doorbreekt in ons bestaan, begrijpt Paulus verkeerd. In de brieven van Paulus is het werk van de Geest steeds verbonden met een levenshouding van dankbaarheid, maar ook met onze omgang met onze broeders en zusters. En dat is allesbehalve passief! Wil je dus vol raken van de Geest, dan zul je dus eerst moeten leren om God te danken en in verbondenheid te leven met je naaste. Het gedeelte dat wij vandaag gelezen hebben begint eigenlijk al in Efeze 4, waar Paulus het heeft over het bedroeven van de Geest. Het vol raken van de Geest en het bedroeven van de Geest staan in relatie tot elkaar. Laten we daarom nog eens lezen wat Paulus schrijft in Efeze 4:

Laat u voortdurend vernieuwen in uw geest en uw denken en trek de nieuwe mens aan, die naar Gods wil geschapen is in waarachtige rechtvaardigheid en heiligheid. Leg daarom de leugen af en spreek de waarheid tegen elkaar, want wij zijn elkaars ledematen. Als u boos wordt, zondig dan niet: laat de zon niet ondergaan over uw boosheid, geef de duivel geen kans. Laat wie steelt niet meer stelen, maar eerlijk de kost verdienen door zelfhard te werken, zodat hij iets weg kan geven aan wie het nodig heeft. Laat geen verderfelijke taal over uw lippen komen, maar alleen goede en waar nodig opbouwende woorden, die goeddoen aan wie ze hoort. Maak Gods heilige Geest niet bedroefd, want Hij is het stempel waarmee u gemerkt bent voor de dag van de verlossing (Efeziërs 4:23-30).

Ook hier, in vers 23 gebruikt Paulus een passieve werkvoordsvorm. Hier staat dus eigenlijk: 'wordt vervuld in uw geest en uw gedachten'. Dat geeft te denken. Ook hier gaat het om een ingrijpen door God zelf. Wanneer God ons aanraakt door zijn Geest, dan gebeurt het aan ons. Je stroomt weer vol van vreugde en goede gedachten. En dat is Gods werk. Je kunt het vergelijken met het dorstige land, waarover we lazen in Jesaja 44. Wanneer God zijn Geest uitgiet, verandert het dorre land in een gebied met waterstromen. Zoals de regen die neerdaalt over de aarde, zodat het gras opschiet en bomen weer groen in het blad zullen staan, zo zal ook ons leven vruchtbaar zijn

wanneer de Geest over ons vaardig wordt. Tegelijk herken je vast wel dat we het werk van de Geest ook in de weg kunnen zitten doordat we al vol zijn. Stress, verdriet en de zorgen die we met ons meedragen om wat er allemaal misgaat tussen mensen, de toekomst die we voor ons zagen... negatieve gedachten kunnen ervoor zorgen dat je er helemaal door in beslag wordt genomen. Er is gewoon geen ruimte meer voor iets anders.

Verlang je ernaar om vervuld te worden door de Geest? Dat je weer vol raakt van de vreugde van het evangelie, de liefde van Christus voor mensen, hoe hij zichzelf gaf voor ieder mens? Het gaat niet vanzelf, het vraagt van ons ontvankelijkheid, een verlangen naar Gods nabijheid, de bereidheid ook je gedachten en je handelen erdoor te laten bepalen. Daarom gebruikt Paulus in vers 24 het beeld van oude en nieuwe kleding. Zoals wij dagelijks onze kleding aantrekken, zo mogen we elke dag weer opstaan om nieuwe mensen te zijn; mensen die leven in Gods licht. We worden vaak zo bepaald door de sleur van alledag, dat we het niet meer beseffen. Maar elke nieuwe dag is een geschenk, een uitnodiging om te leven naar God toe. Daarbij zal de Heilige Geest ons helpen. Dat is de belofte, waar we ons steeds weer aan toe mogen vertrouwen.

Paulus maakt het heel praktisch en concreet in de verzen 25-29. Een leven in de Geest is niet een theoretisch verhaal. Het gaat om levenswijsheid, om de gezindheid die leefde in Christus. Wees eerlijk en oprecht in wat je vertelt; kies je woorden zorgvuldig en spreek de waarheid. Overdenk ook wat je woorden bij een ander teweeg kunnen brengen. Ga niet met een kwaad hart slapen; laat het niet gebeuren dat de zon opgaat, terwijl je onverzoend leeft met je broeder of je zuster. Geef boosheid geen kans, want zo zet je de deur open voor het kwaad, voor tweespalt en verdeeldheid. Gebruik toch geen kwetsende, afbrekende of vuile taal. Laat alle wrok los. Het zijn allemaal voorbeelden van dwaas, maar o zo menselijk gedrag, waarmee we niet alleen elkaar en onszelf te kort doen, maar waarmee we ook de Heilige Geest bedroeven (Ef 4:30).

Paulus gebruikt hier het werkwoord *lupein*: dat kan niet alleen bedroeven betekenen, maar ook 'lastigvallen', 'tegenwerken' of 'hinderen'. Paulus houdt de Efeziërs een spiegel voor: bedenk goed dat je God bedroeft wanneer je elkaar zeer doet, wanneer je wrok koestert tegenover een broeder of een zuster. Kijk uit voor afbrekende woorden, die de eenheid en de verbondenheid met elkaar schaden. Besef goed dat je zo de aanwezigheid van de heilige Geest uitdooft: de Geest die mensen aan elkaar verbindt, die zachtmoedigheid en liefde in ons ademt. Hoe wij met elkaar opgaan is dus van directe invloed op de vrucht van de gemeente.

In Efeziërs 5 verbindt Paulus het vol zijn van de Geest met een grondhouding van dankbaarheid: 'zing met elkaar psalmen, hymnen en liederen die de Geest u ingeeft' (Ef 5:19). Samen zingen is zo doeltreffend: we hebben allemaal zo onze eigen gedachten en zorgen, maar wanneer onze stemmen samenkomen in het lied dat God looft om zijn goedheid en trouw, als je je laat dragen op de melodie, dan gaat je hart weer open. Je voelt de kracht die uitgaat van de gemeenschap met elkaar, hoe je ondanks je verschillen toch verbonden bent met je broeders en je zusters en hoe de Geest het goede in ons wekt.

Na de lofzang noemt Paulus ook de dankzegging: 'zeg altijd dank voor alle dingen aan God de Vader in de naam van Jezus Christus, onze Heer' (Ef 5:20). Dankzeggen voor alle goede dingen die we ontvangen, hoe klein ook: dat zet je hart weer open voor de vreugde. Dus zeg God dank voor elke dag die je gegeven is, voor vriendschap en genegenheid, voor de zon die opkomt, voor de geur van het gras wanneer het geregend heeft, voor het kind dat groeit. Maar dank God bovenal dat Jezus gekomen is, want hij is de hoop voor deze wereld. Hij leerde ons wat dienstbaarheid is, wat het betekent om in zijn liefde te leven. Hij schonk ons ook zijn Geest.

Wordt daarvan vervuld!

Raak daar vol van!

Laat de Geest je hart vervullen
van zijn liefde en genade.

Laat Jezus je vreugde blijven
vandaag en alle dagen van je leven.

Amen.