

Preek zondag 1244, voor 29 december 2013mi, nr 436, JWB.

Votum en zegengroet	
Zingen	Ps 150:1,2
Gebed	(Onze Vader)
Lezen	Romeinen 7:13-25. (wet leert zonde kennen)
Zingen	GK 36:1,7 (gebed ivm onze zwakheid)
Tekst	Zondag 44
Preek	
Zingen	GK 178:3,4,5
Belijdenis	Belijdenislied
Gebed	
Collecte	
Zingen	Ps 91:1,5,7
Zegen	

Gemeente van Christus, gasten,

Wie moet wel eens een reflectieverslag maken? ...

Of wel eens gedaan? ...

Wie vindt moeilijk? ...

Een reflectieverslag: je moet als student na een opdracht je leerdoelen en competenties opschrijven en blik je terug over wat er goed en fout ging.

Vaak moet je dan ook beschrijven wat je voelt en ervaart.

Lastig en ook is niet altijd even leuk.

Leren kijken naar jezelf zit - denk ik - in vrijwel alle studies.

Logisch ook, het helpt je in je functioneren.

Anderen kun je niet veranderen, alleen jezelf.

Je neemt jezelf ook altijd mee in je werk.

Dus goed zicht op wie je bent, hoe je bent, hoe reageert op situaties, je hebt het nodig.

Maar makkelijk is het niet.

(klik) *Kijken naar jezelf is pijnlijk.*

Er is veel onderzoek naar gedaan.

Hoe we denken, wat we voelen, hoe patronen werken, wat we willen en verlangens.

Hoe deze dingen werken, in menswetenschappen en sociale wetenschappen krijg je er les over.

Maar in vrijwel ieder Hbo-opleiding krijg je er wel wat van.

En dat valt niet altijd mee.

Want hoe we als mens zijn, hoe we reageren en denken, dat is niet alleen complex.

Het is ook minder mooi dan het lijkt.

Kijken naar jezelf is pijnlijk.

Als je supervisie hebt, of een coach, of een therapeut.

Vaak zware gesprekken.

Je coach dwingt je naar jezelf te kijken.

Er is een conflict of een probleem.

Leg maar uit; je vertelt omstandigheden, hoe anderen dingen verkeerd doen, hoe anderen jou behandeld hebben.
En dan komt altijd de vraag: en wat is jouw rol?
Kijk eens naar jezelf.
Kijk eens naar binnen.
Wat drijft jou?
Welke verlangens zie je?
Welke ambitie, wel beeld heb je van jezelf?
Dat is niet altijd leuk.
Naar binnen kijken, dan kom je een hoop rommel tegen.
Het komt gelukkig niet altijd naar buiten.
Maar wie eerlijk naar binnen kijkt, valt zichzelf tegen.
Je ziet egoïsme, blind voor anderen, kortzichtigheid, je laten leiden door emoties.
En dat terwijl jij eerst dacht, je het zo goed deed.
Pijnlijk.

Het 10^e gebod gaat over deze dingen.
De tien geboden gaan eerst over de band aan God, basis.
De eerste geboden – geen andere goden, geen beelden, eerbied.
Dan gaan ze over gedrag tegenover God en mensen – Gods dag goed gebruiken, omgang met ouders, met je medemens, met seksualiteit, met spullen.
Dan gaat het daarna over woorden, 9^e gebod.
En ten slotte gaat het over gedachten, gevoelens, verlangens, drijfveren, je binnenkant.
'Zet je zinnen niet op iets wat van een ander is'.

Samengevat zegt God: God en je naaste liefhebben, dat is goed.
En vooral als je bij jezelf naar binnen kijkt, dan zie je iets anders.
Reflectieverslagen, coaches, supervisors wijzen het aan.
Je binnenwereld is niet best.
(**klik**) *Kijken naar jezelf is pijnlijk,*

zeker als Gods wet meekijkt.
Want lees de uitleg van de catechismus: 'zelfs niet de geringste neiging of gedachte tegen enig gebod van God hebben'.
'In je hart mag zo iets niet opkomen'.
Je hart: dat is je gevoel, je motieven, je onbewuste.
Leer je juist niet van de menswetenschappen, dat er zoveel onbewust is?
Nauwelijks invloed op.
Of dit: 'zonde haten, liefde tot gerechtigheid... altijd'.
Dat kan niet.
Natuurlijk, niet alles wat je doet en denkt en voelt is slecht, maar dit gaat wel heel ver.
Als God dit vraagt, als je je binnenwereld vergelijkt met wat hier staat....
Dat nog even wat meer dan een supervisor aanwijst.

De catechismus kijkt negatieve naar ons.
Nu hebben wij juist een positieve kijk op onszelf.
Let daar maar eens op.
Ik neem het vaak op voor jezelf.
Ik vind het belangrijk dat mijn mening gehoord wordt.
Ik kan het sterker zeggen, iemand als Freud heeft ons dat geleerd: *een mens*

heeft de fundamentele behoefte om voor zichzelf vast te stellen, dat hij op bepaalde gebieden net even beter is dan burens, vrienden, kennissen en collega's. Wij hebben de neiging om te zoeken naar dingen waarin wij beter zijn dan anderen.

Een onbewust neiging om jezelf in het middelpunt te zetten.

Het valt mij wel eens op, dat ik van een gesprek vooral onthouden heb wat ik zelf verteld heb.

En ik had toch echt belangstelling voor de ander.

Misschien herkent u het in andere dingen.

Een gesprek is pas de moeite waard als ook ik een bijdrage heb.

Een vergadering is pas geslaagd als ik iets gezegd heb.

Dit soort dingen ontdekt iedereen bij zichzelf.

Het draait om mij en dat duwt de naaste van zijn plaats.

En als je dit bij jezelf ontdekt, raak niet in paniek.

Maar ik wil u vragen eerlijk te kijken naar je motieven, durf naar binnen te kijken.

Naar binnen kijken, dat botst op het 10e gebod: waar zet ik mijn zinnen op?

Wat begeer ik?

Waarom doe ik zo?

Waarom zeg ik dit?

Wat wil ik?

Wat verlang ik?

Komt veel gedrag niet hieruit voort, dan ik begeer mijzelf op een voetstuk te plaatsen?

Natuurlijk, ieder heeft zijn plaats, ieder heeft zijn mening en zijn goede kanten, maar ik ben er ook nog, en naar mij moet ook geluisterd worden.

Dat legt het tiende gebod bloot: ik zet mijn zinnen op belangrijk zijn, belangrijker dan anderen.

Niet: God liefhebben boven alles en de naaste als mijzelf, maar: mijzelf liefhebben als geen ander, en de naaste op de tweede plaats.

Het 10e gebod vat de bedoeling van de wet samen.

'Niet de geringste neiging tegen enig gebod van God', 'nooit meer'.

'Altijd alle zonde haten', 'in ons hart liefde hebben tot alles wat God gebiedt'.

Zo ver gaat de wet.

Die vraagt alles.

Dan kunnen wij wel ophouden.

Dat betekent: geen sleur, geen formalisme, geen uiterlijkheden.

Nooit eens twifelen, nooit te weinig eerbied voor God, nooit eens per ongeluk een ander op zijn tenen trappen, nooit eens negatief denken over een ander.

Ik heb al moeite genoeg om de buitenkant, mijn gedrag.

Hou dat maar eens vrij van fouten.

Het 10^e gebod zegt: ik ben dus niet klaar met mijn vriendelijk gedrag, mijn beleefdheid, mijn goede manieren.

Nee, de Heer vraagt dan ook nog dat het allemaal oprecht gemeend is.

Zo ver gaat de wet; dat kan ik dus niet.

(klik) *Kijken naar jezelf is pijnlijk, zeker als Gods wet meekijkt.*
Die wet dwingt mij hulp te zoeken.

Want hoe ga ik met deze kennis om?
Moet je een reflectieverslag maken met deze wet in je achterhoofd?
Wat komt daar van?
Daar word je toch moedeloos van?
Dat motiveert toch ook niet om je goed en beleefd te gedragen?

Niemand vindt het leuk als iemand je op fouten wijst.
Je mindere trekjes, je eigenaardigheden, zwakke kanten, wie vindt dat leuk?
Het valt niet mee om je fouten te zien en te erkennen.
In zijn algemeenheid lukt dat nog wel.
Wij belijden allemaal, dat wij van nature verdorven zijn, en dat wij allemaal elke dag verkeerd doen.
En ik bid ook om vergeving en ik weet ook, dat ik het nodig heb.
Maar het is moeilijker om dat echt concreet in je leven van nu toe te passen.
Als iemand iets aanwijst, is mijn eerste neiging verdedigen.
Herkenbaar?
Als je ouders zeggen dat je iets verkeerd gedaan hebt, wat zeg je dan?
Of als ouder, hoe reageer je op bedekte of openlijke kritiek van je kinderen?
Zelfs als je het met kritiek eens bent, dan nog wil je aannemelijk maken, waarom die fout gemaakt is.
Moeilijk om fouten bij jezelf te zien en die erg te vinden.

Hoe komen we daar uit?
Hoe doorbreek je dat?
Mijn eerste reflex is mijzelf verdedigen.
Haast vanzelf zie ik de fouten van een ander makkelijker dan die van onszelf.
Hoe kom ik daar uit?
Supervisie kan helpen, een goede vriend of coach.
Dan leer je meer naar jezelf te kijken.

Misschien kan deze preek helpen.
Wat de rol van een ander ook is, bijvoorbeeld bij een ruzie, kijk vooral naar jezelf.
Je eigen rol is vaak groter rol dan je denkt.
Twee mensen zijn beiden heilig overtuigd van hun eigen gelijk.
Ze zijn beiden ook oprecht geschokt over het gedrag van de ander.
Zie de ander mijn goede bedoelingen niet?
De ander kan toch wel begrijpen, dat....
Het falen van de ander zie je scherp.
Je eigen minder gelukkige woorden... dat bedoel ik toch niet zo.

Zondag 44 leert ons vooral naar jezelf te kijken.
Niet om jezelf met anderen te vergelijken.
Nee, het gaat de Heer erom, dat je weet wie jij zelf bent.
Je leert met Gods ogen te kijken.
Kijk je met die ogen, met de ogen van de wet, die van ons volmaaktheid vraagt, dan blijkt: ik zit opgesloten in de zonde.
Niet alleen een ander, maar ook ik.
Ik niet minder dan een ander.
Bij ieder van ons blijkt, dat wij met hart en ziel bij deze zondige wereld horen.

De catechismus zegt het zo: wij kunnen niet meer doen dan *een klein begin* van de gehoorzaamheid.

Proef de machteloosheid.

Want daarom sta ik er uitgebreid bij stil.

Niet om een schuldgevoel aan te praten, niet om moedeloos te maken.

Wel om een reëel beeld te schetsen.

De wet dwingt me om hulp te zoeken.

Ik kan mijn best doen, maar kijk eens goed naar binnen.

Prachtig als ik mijn woede in bedwang houdt; maar God vraagt meer.

Mooi als ik een vriendelijk mens ben, maar toch lopen verhoudingen mis.

Ik kan nog wel harder mijn best doen, maar dat helpt niet.

Ik wil wel, maar ik kan niet.

Dat is wat zondag 44 leert: we zitten opgesloten in het kwaad.

Onze binnenwereld, juist nu we er zo veel van weten, wat een rommel.

Van buiten gaat het vaak nog wel, maar van binnen....

Kijken naar jezelf is pijnlijk, zeker als Gods wet meekijkt.

(klik) *Die wet dwingt me hulp te zoeken bij Christus en zijn vervulling.*

Wat is beter?

Een diepe, schone wond, goed verzorgd?

Of een wat minder erge wond, maar verwaarloosd, slecht verzorgd, vuil?

Ieder weet het antwoord.

Zeker in onze tijd van goede medische zorg; er is voor ernstige verwondingen goede zorg.

Dat is de bedoeling van zondag 44.

Pijnlijk om te horen, dat het van binnen in ons totaal mis is.

Maar beter dat horen dan een minder erge boodschap en het maar laten etteren.

Een goede diagnose wijst het goede medicijn aan.

Volmaaktheid; wij zijn zover niet.

Nog niet.

De catechismus: een klein begin van gehoorzaamheid.

Een klein begin.

Dat is weinig, maar het belooft wat.

We zijn al een week voorbij de kortste dag.

Het is vandaag al net een klein beetje meer licht dan vorige week om deze tijd.

Het wordt lichter.

Dat bedoelt de catechismus.

Begin... begin van gehoorzaamheid.

Dat belooft wat.

Het wordt steeds lichter.

Wij zijn op de goede weg.

Wij zijn op weg naar volmaaktheid.

Niet door oefenen.

Niet door betere technieken.

Zelfs niet door meer preken en meer naar de kerk.

Op de goede weg zijn, dat is niet zelf doen.

Er is maar één manier om dat te doorbreken: God alleen.

De Heer Jezus deed dat.

Hij was volmaakt, in gedrag, in woorden, maar ook in gedachten, ook in gevoelens, ook in zijn wil, zijn verlangens.
In alles zuiver.
Zo was Hij.
En dat biedt Hij ons aan.

Dat maakt mij ontspannen en eerlijk.
Als we zo van binnen zijn, helpt een beetje meer of minder je best doen niet.
Hoe eerlijker je bent, hoe meer je weet dat je vast zit in de zonde.
Zondag 44 leert mij zeggen: Heer, ik wil wel, maar ik kan niet.
(a) *Zo ver* gaat de wet, dat wilt U.
(b) *Zo ver* zijn wij lang niet; en wij bereiken dat ook zelf nooit.
(c) Willen we *zo ver* wel komen, moet U dat geven.
En daarom: wij hoeven geen perfectionisten te zijn; het heeft geen zin.
Uit eigen kracht proberen om naar Gods geboden te leven, je wordt overspannen.
Dat kunnen wij niet.
Het tiende gebod maakt ons dat duidelijk.

Christus heeft alles gedaan, Hij alleen.
Wij komen niet verder dan pogingen om op de Heer Jezus te lijken.
Maar *dát* is mooi.
Al onze pogingen, hoe gebrekkig ook, ziet de Heer graag.
God is blij met wat wij doen.
Want Hij heeft ons tot zijn kinderen aangenomen.
Van Christus verwachtte God de Vader een perfect gehouden wet.
En Hij kon het, helemaal en van harte.
En Hij deed dat.
En wat Hij deed, geldt voor ons.
Wij zijn vanwege Christus tot Gods kinderen aangenomen.
Van een klein kind verwacht je niet dat het alles kan en alles goed doet.
Maar een vader lacht zijn kind niet uit.
Nee, met iedere serieuze en gemeende poging om goed te doen is Hij blij.
Wij zijn kind van God, niet om wat wij zelf voor de Heer doen, maar om wat Christus voor ons deed.

(klik) *Kijken naar jezelf is pijnlijk, zeker als Gods wet meekijkt.
De wet dwingt me hulp te zoeken bij Christus en zijn vervulling.
Dat houdt mij eerlijk en vooral ontspannen op weg.*

Luister naar je gevoel, luister naar je lichaam.
Denk niet alleen na met je hoofd, maar ook met je hart.
Ga na of iets ook goed voelt.
Iedereen kent dit soort adviezen.
Het komt uit de wereld van reflectieverslagen, supervisie en coaching.
En dat advies geef ik u ook: luister naar je gevoel.
Wie God kent, wie Gods boodschap kent over onze binnenwereld, kijk naar je binnenkant.

Luister naar je gevoel.
Wees daarin zorgvuldig.

Kijk zorgvuldig.

Ben ik boos of meer teleurgesteld, verdrietig?

Dat 2^e is moeilijker, dat gaat over mij.

Erger ik me aan een ander, of zit me zelf iets dwars?

Dat 2^e is pijnlijker, dat gaat over mij.

Ben ik het echt eens met iemand, of ben ik bang dat ik afwijk?

Dat 2^e is ingewikkelder.

Luister naar je gevoel, zorgvuldig en wees eerlijk.

Dan blijkt dat boos op een ander zoveel makkelijker is dan verdriet om jezelf.

Dan blijkt: wijzen naar anderen zoveel makkelijker dan eigen fouten zien.

Daarom zeg ik: luister zorgvuldig naar je gevoel.

Durf diep te kijken, met de wijsheid van God.

Durf je eigen rommel en egoïsme onder ogen te zien.

Dan kom je verder.

Dat helpt je naar boven te kijken, naar Christus en wat Hij deed.

Naar je gevoel luisteren is dan niet je gevoel volgen.

Vaak juist niet.

Naar binnen kijken, dat helpt om Christus te volgen, dat te willen.

Bij het begin van de serie over de wet, zei ik: gehoorzaamheid aan God begint met verlangen.

Verlangen naar eerlijkheid, naar liefde, naar schoonheid, naar deel uitmaken van een groter geheel.

Zo zijn we gemaakt.

In ieder van ons zit het verlangen naar de mogelijkheden die God in je gelegd heeft.

(klik) Het beeld de adelaar gebruikte ik.

We zijn gemaakt om hoog en vrij te vliegen in Gods wereld.

Maar de adelaar is in een kippenhok opgegroeid.

Luisteren naar je gevoel, naar binnen kijken.

Wat is er veel beschadigd.

Wat blijf ik vaak laag bij de grond, wat ben ik veel met mezelf bezig.

Zo naar binnen kijken en dan boven, als het ware naar de adelaar.

Wat geweldig om zo te kunnen vliegen als de Heer Jezus, Gods Zoon, onze broer.

Geweldig, dat Hij liet zien dat inzet voor een ander, zelfbeheersing, Gods weg volgen, zoveel beter en mooier is.

(klik) Dat maakt me ontspannen.

Hij deed dat allemaal al.

Hij legt in ons een begin van gehoorzaamheid.

Hij geeft er zijn Geest voor.

Ik mag er om bidden.

En het wordt dan alleen maar beter.

Hoe meer ik Hem volg en me op Hem richt, gebod voor gebod me eigen maak...

zie hoe ik dat kan, hoe beter mijn leven zou worden.

Dat kost inspanning, dat valt met niet mee.



Ik kan mijn gevoel daarin niet volgen, juist als ik er naar luister.
Maar ik blijft toch ontspannen, want zelf kan ik het niet doen.
Ik vertrouw de Heer Jezus, ik voed het verlangen naar zuiver zijn zoals Hij,
gericht op God en de naaste.
Zo leven, zo ver komt het, dat Hij mij die volmaaktheid geeft.
Amen.

*Kijken naar jezelf is pijnlijk,
zeker als Gods wet meekijkt.
De wet dwingt me hulp te zoeken
bij Christus en zijn vervulling.
Dat houdt mij ontspannen op weg.*

29 december 2013
Jaap Boerma
GKv Rotterdam-Oost