

Preek Psalm 37:4, 14 mei 2017mi, thema 'ik moet gelukkig zijn', 554, JWB.

votum en zegengroet		
zingen	Ps 144:2,3,6	
bidden		
zingen / luisteren	PvN 42/43 (sfeer van deze Psalmen)	CD
lezen	Psalm 37	
zingen	GK 34	
tekst	Ps 37:4	
preek		
zingen	Gk 110	
korte bespreking		
belijdenis		
zingen	Opw 553	MT
bidden		naam
collecte		
zingen	Ps 106:2	
zegen		
	Gk 10	

Gemeente van Christus, gasten, vrienden,

Wat is geluk? Wie is gelukkig?

Hoe omschrijf je dat?

Stel je voor: je werkt bij google, afdeling afbeeldingen.

U moet bepalen welke afbeeldingen mensen zien als een woord intypen.

**(klik)** Welk plaatje kies je bij het woord 'geluk'?

Wat is een plaatje, een afbeelding, dat bij 'geluk' of 'gelukkig' past.

Wie kan iets bedenken? ...

Wat zou u kiezen?

Mag ik eens horen? ...

Of: wat denkt u dat google als plaatje laat zien als je 'geluk' googlet? ...

Ik laat even zien wat google zelf heeft: dit zijn de eerste vier afbeeldingen bij het woord 'geluk'.

**(klik)** Past dat een beetje bij wat we zelf bedachten?

Wat ziet u in deze plaatjes (uitleg voor thuis: mensen armen omhoog, springen, gras, ballonnen); wat valt op? ...

[vrijheid, uitbundigheid, vrolijkheid, onbezorgdheid, je mogelijkheden gebruiken, ruimte, beweging, overal de zon...].

Nog een vraag: maken deze plaatjes u ook vrolijk?

Mij wel, ik kan me voorstellen, een paar dit nadoen, maakt je vrolijk en gelukkig.



**(klik)** Wat is geluk? Wanneer ben je gelukkig?  
Ik ga u niet vragen aan of u gelukkig bent.  
Dat is ten eerste een moeilijke vraag, hoe breng je onder woorden of en hoe gelukkig je bent.  
En ten tweede, een te persoonlijke vraag.  
Haast een taboe-vraag.  
Je voelt je een beetje ongemakkelijk als je toe zou geven, dat je niet gelukkig bent.

Wij hier in het westen voelen ons verantwoordelijk voor ons eigen leven, voor uitbannen van lijden<sup>1</sup> en bevorderen van je eigen geluk.  
Ik maak mijn geluk.  
Toegeven, dat je je zelf niet gelukkig kan maken, dat voelt ongemakkelijk.  
Als je je ongelukkig bent, ben je er niet trots op.  
Het voelt als falen.

Of zelfs schuldig.  
We wonen in het rijkste deel van de wereld; we hebben vrede, welvaart, eten, drinken, allerlei spullen en vermaak, politieke stabiliteit, en dan nog ongelukkig? Dat kan je toch niet maken?  
En tegelijk, veel mensen, juist in de welvarende landen zijn ontevreden, cynisch, verongelijkt... ongelukkig?  
Er is veel boosheid in de samenleving; rond verkiezingen komt dat naar boven: dan gaat het over de blanke, boze burger.

**(klik)** Ik hoorde laatst iemand zeggen: ons leven is de laatste jaren comfortabeler geworden, maar niet gemakkelijker<sup>2</sup>.  
Comfortabel leven, maar gelukkig...?

Ben je niet helemaal gelukkig, heb je als christen nog een extra probleem.  
Zoek je geluk in God, lezen we in de Psalm.  
Heel de boodschap van de bijbel is, dat geloof in God gelukkig maakt.  
Geloof in God gaat boven alles: geld, spullen, mensen.  
Want Hij maakt gelukkig.  
En als ik dat dan niet zo voel?  
**(klik)** 'Geloof maakt blij, behalve mij<sup>3</sup>'.  
Misschien herken je je in deze zin: geloof, het zou me blij moeten maken.  
Ik zie mensen blij en gelukkig worden van God.  
Maar ik... ik voel niet zo veel.  
Geloof maakt blij, behalve mij.

Wat is geluk? Ben ik gelukkig?  
Maakt geloof gelukkig? Wat is dat dan?  
Ik moet gelukkig zijn, een soort drang vanuit de samenleving, een drang vanuit de kerk.  
Daar gaat het over.

---

<sup>1</sup> zie ook de 2 preken over lijden, Jesaja 43:2

<sup>2</sup> Ds.P.J.Visser, Amsterdam

<sup>3</sup> titel van een preek van ds.Klaas de Vries (10 jaar geleden?)

**(klik)** Daarom deze tekst gekozen, Psalm 37.

Ik ga er een paar dingen over uitleggen, over de hele Psalm, dan over vers 4, over je verlangen van je hart en over geluk zoeken bij God.

Dan kom ik daarna weer terug op wat is geluk en wat is onze beleving.

**(klik)** De hele Psalm gaat over boosheid, ergernis.

3 keer een oproep je niet te ergeren.

Het kan blijkbaar, ergernis over onrecht; ook gelovigen zijn niet altijd kalm en gelukkig.

Je kunt je opwinden; er is oneerlijkheid en ongelijkheid op aarde.

Er zijn dingen die je niet begrijpt.

Hoe vind je je weg op zo'n wereld?

Twee opties: zelf je geluk zoeken, zelf je deel opeisen, voor jezelf opkomen, aanpakken of het tegendeel: afwachten, vertrouwen op Gods oplossing, eerlijk blijven, het goede doen.

**(klik)** In een paar woorden: nu, zelf, bezig tegenover straks, God, ontvangen.

De Psalm roept in alle verzen op tot dat laatste.

Blijf kalm, vers 7, vertrouw op de Heer, vers 3; mijd het kwade, doe het goede, vers 27; vestig je hoop op God, vers 34.

Daar wordt de wereld beter van.

Iedereen eerlijk, iedereen oog voor de ander; een ander wat gunnen.

Een goed advies, wat zou de wereld opknappen als we dat allemaal deden.

3

Maar dat is nu juist het probleem; daar gaat deze Psalm over.

Wat voor zin heeft dat?

Dat geeft je ergernis; het goede zoeken voor een ander; het is vaak stank voor dank.

**(klik)** De graaiers en asocialen profiteren; oneerlijkheid loont.

En dat brengt de ergernis, zoals we die in de maatschappij voelen.

Iets voor een ander doen, netjes je papieren invullen, eerlijk zijn, een ander wat gunnen; je maakt jezelf belachelijk.

Anderen gaan ook zichzelf, dat loont.

Als iedereen vanuit zichzelf redeneert..., dan is het ook wel goed ook.

**(klik)** Boosheid, ergernis; begrijpelijk.

Even bij stil staan; een reëel probleem op aarde.

Er is geweldig veel oneerlijkheid; veel dingen zijn scheef.

En voor wie christen is, komt daar dan bij: waarom doet God dan niets?

Waarom blijft dat maar bestaan?

Is God er dan wel?

Bemoeit Hij zich wel met ons, met mij?

Wat zegt Psalm 37?

Als dit alleen een advies was....

een advies om de aarde leefbaar te houden.

Alleen een moraal: laten we met elkaar toch maar proberen eerlijk te zijn en de

ander wat te gunnen....

Des te meer kan boosheid opkomen, als het niet lukt, als je de enige lijkt, als ze over je heen lopen....

Ga je dan niet vanzelf meedoen; graaien wat je graaien kan?

Deze Psalm is geen advies.

Het is goed nieuws, een goede boodschap.

**(klik)** Vers 4 is een kernvers.

'Zoek je geluk bij de Heer; Hij zal geven wat je hart verlangt'.

Wat verlangt ons hart?

Je verlangen, dat is in ieder geval niet spullen of geld.

Daar zijn we wel achter.

Een stijging van 500% in welvaart heeft ons niet 500% gelukkiger gemaakt.

Wat is het wel?

Mag ik eens horen? [beneden]

**(klik)** Wat is onze grootste wens? ...

Overleg even met elkaar.

Wat willen wij als mensen het liefst? ...

[ev piramide van Maslov laten zien].

Wat je gelukkig maakt, is per mens verschillend, maar heeft in ieder geval te maken met een aantal voorwaarden en daarna met contact met andere mensen en kijk op jezelf.

Dat is ook wat de bijbel ons leert: we zijn mensen die gemaakt zijn om samen te leven.

**(klik)** We leven op, we worden gelukkig, onze diepste wens is, dat we *gezien* worden, dat we *geliefd* zijn, dat je je bijdrage levert die er toe doet, *gewaardeerd* worden.

En daarin speelt God de meest belangrijke rol; daar kom ik nog op.

Ik las een artikel over geluk<sup>4</sup>: wat brengt je gelukkig voelen dichterbij?

**(klik)** Dat artikel zei: stop met 3 dingen:

1 stop met jezelf vergelijken met anderen

2 stop met kritisch te zijn (het negatieve van alles te zien en te benoemen) en

3 stop met proberen perfect te zijn.

Wat een bijbelse wijsheid zit daarin.

Wat willen wij? Wat zit er diep in ons hart?

Vergelijken met anderen gaat altijd mis.

Hoe goed je ook bent of denkt te zijn, er zijn altijd mensen die iets nog beter kunnen.

Jezelf vergelijken, dat loopt mis.

2 Kritisch zijn, negatief kijken naar anderen, je doet het meestal om jezelf beter te voelen.

---

<sup>4</sup> <http://wendyonline.nl/je-wordt-pas-echt-gelukkig-als-je-stopt-met/>

En het is andersom.

Een mens leeft op, als je een ander een compliment geeft, als je blij bent over een feest van een ander, als je kunt lachen om het geluk van een ander.

Heel bijbels: je richten op een ander maakt gelukkig.

En het derde: stoppen met perfect willen zijn.

Daar zit achter: hoe kijk ik naar mijzelf?

Mag ik er zijn?

Mag ik zijn zoals ik bent?

En als ik mijzelf tegengval, als ik fouten maak, houd er dan nog iemand van me?

Dit gaat het meest diep.

En juist hierover heeft de bijbel de diepste boodschap.

Dat is wat de Psalm door alle verzen heen laat zien.

**(klik)** We zijn mensen die gemaakt zijn om met anderen te leven.

Met God en met de medemens.

Doe je dat, samenleven, dan kom je tot je recht.

Dat is je hartenwens.

Voorbeelden genoeg: wanneer voel je je het meest prettig?

Als je zélf uitgebreid vertelt over wat je allemaal kan en gedaan hebt?

Of wanneer iemand anders – haast onverwacht – zegt dat je iets goed gedaan hebt?

Dan leef je op: gezien, gewaardeerd.

5

Wanneer voel je je prettigst?

Als je een ander dwingt van jou te houden?

Jij moet leuk tegen mij doen?

Of als iemand spontaan blij is dat je er bent, dat een ander het prettig vindt om bij je te zijn?

Gezien, geliefd, gewaardeerd.

Nog een voorbeeld; de tijd van examens.

Wat is fijner: dat je zelf het gevoel hebt dat je je examen goed gemaakt hebt en dat je best veel wist?

Of dat de examinerator blij is met je antwoorden?

Mooi als hij het doet, hij geeft de cijfers.

Wij hebben anderen nodig.

**(klik)** We zijn gemaakt om samen te leven; geliefd zijn, gewaard worden, gezien worden, dat is onze diepste wens.

En als die ontbreekt, als die liefde van anderen, die waardering door anderen, die erkenning door anderen, gezien worden door anderen, als dat ontbreekt, dan ga je zelf zoeken en compenseren.

Dan zoek je – subtiel of niet – naar liefde en waardering, door te praten over jezelf, door negatief te doen over anderen, door cynisch te worden.

Onze hartenwens is deel uitmaken van een groter geheel, je plaats erin te hebben, geliefd te zijn.

Krijg je dat niet, dan zit er een gat in je hart: zie mij, hou van me, waardeer me. Dat is de wens van ons hart.

**(klik)** De tegenstelling in de Psalm: nu, zelf, bezig tegenover straks, God, ontvangen.

Proef je al iets van Gods antwoord op onze vraag naar geluk?  
Ik kan het niet zelf, voor geluk hebben we anderen nodig.

Dan: zoek je geluk bij de Heer.  
Dat is wel een mooie uitdrukking.  
Ook op andere plaatsten in de bijbel wordt dit woord gebruikt.  
'Je verlustigen' – volkomen ouderwets woord – dat is 'je vrolijk maken', 'met volle teugen genieten'.

**(klik)** Op andere plaatsen 'je laven aan iets heerlijks'.  
Er zit ook iets in van vrijheid, van onbekommerde vrolijkheid, vrede, harmonie (de plaatjes van google) Ook het onverwachte, dingen krijgen.  
De zon, het gras, de kracht je in benen, allemaal gekregen.  
Geluk is ontvangen.

Geluk zoeken bij de Heer; je blij maken over God.  
Dat is de kern van het evangelie.  
De Psalm is geen goed advies; laten we lief en eerlijk zijn voor elkaar.  
Maar de Psalm gaat dieper.

**(klik)** Het evangelie is, dat God zegt: jij mag er zijn, Ik ben blij dat Ik jou gemaakt heb.  
Jij bent een mooi mens, jij draagt bij aan de ontwikkeling van de aarde en de veelkleurigheid ervan.  
Jij bent Mijn geliefd kind en Ik kijk met plezier naar je.  
Dat hebben we nodig, dat wil God geven.  
Heb je dat, besef je dat, dan kan je alles aan.

Ook dat 'niet perfect hoeven zijn'.  
Geluk zoeken in God, dat is ook met jezelf kunnen leven.  
Misschien is dat wel het lastigste van gelukkig zijn, de kunst om met jezelf te leven.  
Wij maken fouten, je valt jezelf tegen.  
En je bent niet de mens die je wil zijn.  
Vandaar zoeken naar erkenning, naar liefde, naar waardering.  
Je geluk zoeken in God, blij en vrolijk worden over God en wat Hij zegt, dat kan dat aan.

**(klik)** Geluk, zoals de bijbel daar over praat, dat begint met erkennen van gebrokenheid.  
Ik maak mijn geluk niet.  
En tegelijk, ik voel en proef dat verlangen naar heelheid, waardering, liefde, eerlijkheid, deel uitmaken van een groot geheel.

Onze God ziet beter, veel beter dan wij, wat er mis is.  
Hij ziet – veel meer dan ik dat voel – dat er ook mij iets mis is.  
Hij kent de wereld van samenhang, onderlinge liefde en waardering, samen bouwen aan een mooie wereld.  
God ziet meer dan wie ook, dat dat stuk is.  
En toch houdt Hij van ons.  
Toch is Hij blij met ons, ziet ons graag, wil onze mogelijkheden herstellen.  
Dat is de boodschap van de bijbel: de liefde van God voor ons bracht Hemzelf naar de wereld.  
De Heer Jezus Christus kwam op aarde en herstelde de band met God en werkt aan een nieuwe wereld.  
Die komt, die is beloofd.

Deze Psalm zet ons voor de keus: nu, zelf, bezig tegenover straks, God, ontvangen.  
Gelukkig zijn, gelukkig worden, je hartenwens krijgen is erkennen, dat je dat zelf niet kan.  
Onze God moet dat doen.  
Hoe moeilijk is dat; juist als je liefde en erkenning mist, ga je het zoeken, overal: bij mensen, bij spullen, bij uitdagingen.  
En je vindt het niet, niet echt, hoogstens tijdelijk.  
Alleen als je erkent, dat je zelf je geluk niet kan maken, dat overal iets mist, juist dan kun je je overgeven.  
Is het daarom, dat wie vastloopt, bijvoorbeeld in criminaliteit, dat die soms eerder open staat voor Gods geluk?  
Die voelt, die weet, dat je als mens alleen het niet redt.

Psalm 37 wijst ons de weg.  
Laat je leiden door Gods wijsheid.  
Richt je niet op jezelf, maar op God, op je medemens.  
Wees niet zo met jezelf bezig.  
Wees niet bezig met geluk; laat het los.  
Ontvangen, geduld, Gods wijsheid.  
En juist dan, juist dan, dan weet je je geliefd: God houdt van wie Hem alles laat doen.  
Dan weet je je gewaardeerd; God werkt in je aan een nieuwe mens, met mogelijkheden, energie, vrijheid.  
Je bent gezien; God kijkt met plezier naar je.

En dat geeft rust.  
Je bent geliefd, het wordt mooi en eerlijk, je maakt deel uit van een groter geheel.  
Zo wordt het, daar wordt aan gewerkt; God ziet je al zo en wij oefenen alvast een beetje.

**(klik)** Prachtig misschien, maar werkt het ook?  
Hoe ziet dat er uit als ik mijn geluk zoek in God?

Belangrijkste: geluk begint met erkennen van gebrokenheid.  
De belangrijkste les: ik maak het niet; alleen God kan het geven; Hij wil het geven.  
En daarmee: volg Hem, volg de Heer Jezus.

**(klik)** (1) Heb oog voor anderen, wees blij om anderen, heb belangstelling voor anderen.  
Zo zijn we gemaakt en het doet ons goed.  
Praktische dingen als lenen en teruggeven, dingen weggeven (deze Psalm).  
Dingen als een compliment geven: het goede werk, de goede dingen van anderen zien en benoemen.  
Anderen zien en waarderen, dat uiten; het is ook voor jezelf goed, zo zijn we gemaakt.

**(klik)** Tweede: tel je zegeningen.  
Hoe meer je dankt, hoe meer je ziet aan mooie dingen, hoe ruimer en groter je wereld wordt.  
Het is waar je naar kijkt; uit je verdriet en teleurstelling, maar Gods wereld is groter.  
Naast verdriet is er zoveel meer; let daarop, benoem het.

En als dat niet lukt?  
Geloof maakt blij; behalve mij... Geluk zoeken in God, je gelooft het, je wil het, maar het gevoel komt niet mee.  
Wat dan?  
Ga jezelf niet dwingen, niets opleggen.  
Geloven maakt blij, ja, maar ook daarin zit gebrokenheid.  
Paulus noemt het een onuitsprekelijke vreugde.  
Soms ook hierin, dat het ons niet lukt om dat inderdaad uit te spreken.  
De Psalm praat veel over geduld, over wachten, afwachten; ook in ons geloof is er nog veel te wachten.  
Doe het goede, richt je op God en de ander en blijf geduld hebben.

**(klik)** Niet zo bezig met jezelf.  
Misschien is dat wel de beste samenvatting van de Psalm.  
Niet zo bezig met jezelf.  
Richt je op God.  
Dat is misschien voor ons allemaal wel een goede oefening.  
Mag ik u dat vragen?  
Als je straks naar buiten loopt of vanavond nog eens nadenkt over de dienst.  
Logisch dat je je afvraagt: had ik er wat aan?  
Heeft het me iets geleerd, geraakt?  
Stel eens een andere vraag: heeft de Heer genoten van de dienst, van mijn aanwezigheid?



Niet zo met jezelf bezig, maar richt je op Hem.  
En Hij is blij dat u er bent.  
En dat aannemen, je daar vrolijk over maken, dat doet je goed.  
Amen.

Na het zingen

(klik) U kent waarschijnlijk wel deze poster: Keep calm and carry on.

Blijf kalm en hou vol.

In 1939 in Engeland in oorlogstijd als campagne bedacht om de mensen moed in te praten.

Niet echt veel aandacht aan besteed toen.

In het jaar 2000 een doos vol van deze posters gevonden in een boekwinkel.

Opgehangen en veel mensen wilden deze poster hebben.

En u kent de vele variaties: keep calm and... love me / dream on (droom verder); Blijf kalm en... geef niet op / wees eerlijk / hou van me / eet een koekje.



Vers 7 van Psalm 37 begint ook met: blijf kalm en... (klik) Als wij naar aanleiding van de Psalm een poster zouden maken, wat zouden wij er op zetten. Zullen we eens wat bedenken?

Blijf kalm en bid

Blijf kalm en geef je over

Blijf kalm en kijk naar boven

Ds.Jaap Boerma  
GKv Rotterdam-Noord/Oost  
14 mei 2017