

Inhoud

Voorwoord	6
1. De vrucht van de Geest	9
2. Liefde	23
3. Vreugde	35
4. Vrede	47
5. Geduld	59
6. Vriendelijkheid	71
7. Goedheid	85
8. Geloof	97
9. Zachtmoedigheid	108
10. Zelfbeheersing	121
Nawoord	130
Dankwoord	134

Voorwoord

6

‘Je bent een mooi mens!’

Heeft iemand dat wel eens tegen je gezegd? En hoe voelde dat? Of heb je het weleens tegen iemand anders gezegd? Ik denk dat we allemaal graag een mooi mens willen zijn. We voelen ook direct aan dat het dan niet over het uiterlijk gaat (een mooie vrouw of een mooie man). Een mooi mens is een mens met een mooi innerlijk, een prachtig karakter. En als we dat met wat meer woorden willen uitleggen, dan gaat het al snel over: authentiek zijn, eerlijk zijn, vriendelijk, geduldig en liefdevol zijn.

Een bijbellezer zou dan direct kunnen denken aan wat door Paulus (in Galaten 5:22-23) de ‘vrucht van de Geest’ wordt genoemd. ‘De vrucht van de Geest is liefde, vreugde en vrede, geduld, vriendelijkheid en goedheid, geloof, zachtmoedigheid en zelfbeheersing.’ Iemand die deze eigenschappen bezit, is zeker een mooi mens!

In dit boek wil ik aandacht geven aan de bijbelse boodschap over een mooi mens zijn. Dat heeft dus alles te maken met ons innerlijk, met ons karakter. En ik weet tegelijk ook heel goed dat hier nog veel te groeien valt. Want we kennen allemaal onze worstelingen met ongeduld, egoïsme, liefdeloosheid of een veroordelende houding.

Maar kán dat eigenlijk wel: een mooi mens zijn? Ja, dat kan! De bijbelse boodschap is dat God bezig is om ons zo te vormen dat we zijn beeld weer gaan vertonen, dat we gaan lijken op de mooiste mens die ooit op aarde geleefd heeft: Jezus! Wat had die man lief, wat was hij vol vreugde, wat een vrede straalde er van hém af!

Ik hoop dat het lezen van de tien hoofdstukken in dit boek en het je verdiepen in de vrucht van de Geest ertoe mag leiden dat je er nog meer naar verlangt om een mooi mens te zijn. Niet omdat God dan meer van je zal houden (want hij houdt allang onvoorwaardelijk van je). Wel omdat het zichtbaar worden van de vrucht van de Geest in onze levens Gods tactiek is om de mensen om je heen aan Jezus te herinneren.

De hoofdstukken van dit boek gaan terug op tien preken die ik in 2010 gehouden heb in de Fonteinkerk in Haarlem. De preken waren voor mij toen ook een oefening om zowel christenen als zoekers aan te spreken. Want de kerk heeft een heel relevante boodschap over een mooie manier van mens zijn. Het evangelie is niet dat we zondaren zijn die vergeving nodig hebben (dat trouwens ook) maar dat we geschapen zijn naar Gods beeld en dat Jezus door zijn Geest bezig is om dit beeld, dat zo gebroken is geraakt, te herstellen als we dicht bij hem leven.

Het is mijn gebed dat dit boek een rol mag spelen in dat herstelproces en dat je je als lezer aangemoedigd voelt om je te richten op Gods vernieuwende werk in je leven. Ook hoop ik dat dit boek een rol mag spelen in gespreksgroepen, huiskringen en bijbelclubs. Want we worden aan elkaar gegeven om de weg van de Geest in de vernieuwing van ons leven te herkennen, te verkennen en ook daadwerkelijk te gaan.

In Christus verbonden,

Jos Douma





HOOFDSTUK 1

*De vrucht
van de Geest*

Het zijn precies negen woorden. Samen geven ze een beeld van wat het betekent om een mooi mens te zijn! Ik vind het allemaal prachtige eigenschappen. Maar ik ken mezelf ook wel een beetje. In elk van die eigenschappen ben ik nog een groentje. Ik ben nog maar amper begonnen erin te groeien. En op sommige punten lijkt het er weleens op dat ik nog helemaal vanaf het begin moet beginnen. Daarom heb ik zelf ook steeds weer de behoefte om de boodschap te horen die ik in dit boek tot klinken wil laten komen.

Negen woorden

Neem nu eerst even een moment om stil te staan bij de negen eigenschappen. Kies er één uit waarvan je zegt: daar kan ik nog wel een beetje groei gebruiken!

1 Liefde	2 Vreugde	3 Vrede
4 Geduld	5 Vriendelijkheid	6 Goedheid
7 Geloof	8 Zachtmoedigheid	9 Zelfbeheersing

11

Hoewel we allemaal wel een eigenschap kunnen aanwijzen waarin we echt minder sterk zijn, is het eigenlijk niet de bedoeling dat je er maar één eigenschap uitkiest en vervolgens geen aandacht geeft aan de rest. Want de vrucht van de Geest vormt een geheel. Er wordt ook niet gesproken over een meervoud: 'vruchten van de Geest', maar over een enkelvoud: 'vrucht van de Geest'. Als je bijvoorbeeld wilt groeien in vriendelijkheid, heb je ook groei in liefde, zachtmoedigheid en zelfbeheersing nodig.

Daarom is het ook goed om alle negen woorden te kennen, ze uit je hoofd te leren en er niet maar een paar uit te pakken die het beste bij je passen. Dat kan trouwens op verschillende manieren, er een paar uit pakken. Je kiest bijvoorbeeld de eigenschappen die met 'vr' beginnen (vreugde, vrede, vriendelijkheid), of met de 'g' (geduld, goedheid, geloof), of met de 'z' (zachtmoedigheid, zelfbeheersing). Het is ook nog verhelderend om te zien dat de eerst drie eigenschappen vooral over de relatie met God gaan, de middelste drie over de relatie met je naaste en de laatste drie over de relatie met jezelf.

Gebed om de vrucht van de Geest

Zelf bid ik heel regelmatig om de vrucht van de Geest. Want ik geloof dat dat de belangrijkste weg is waarlangs ik meer op Jezus kan gaan lijken. Dat gebed gaat zo:



Heer Jezus Christus,

Zoon van God,

ontferm u over mij.

Uw **liefde** in mij,

uw **vreugde** in mij,

uw **vrede** in mij!

Heer Jezus Christus,

Zoon van God,

ontferm u over mij.

Uw **geduld** in mij,

uw **vriendelijkheid** in mij,

uw **goedheid** in mij!

Heer Jezus Christus,

Zoon van God,

ontferm u over mij.

Uw **geloof** in mij,

uw **zachtmoedigheid** in mij,

uw **zelfbeheersing** in mij!

Heer Jezus Christus,

Zoon van God,

ontferm u over mij.

Zo probeer ik de vrucht van de Geest me biddend eigen te maken. In dit gebed gebeuren voor mij twee belangrijke dingen. 1. Ik zie steeds opnieuw dat Jézus me deze eigenschappen moet geven. 2. Door ook steeds om ontferming te bidden, houd ik het besef wakker dat ik vaak tekort zal schieten en dat Jezus dat voor mij op zich genomen heeft.

Alleen voor christenen?

Een vraag die we nu wel onder ogen moeten zien, is deze: heb je echt Jezus nodig om te groeien in liefde? Zijn er niet heel veel mensen die zonder dat ze christen zijn, zonder dat ze geloven in God, heel liefdevolle mensen zijn, heel geduldig, heel goed? Inderdaad! Ik zie zo veel mensen die Jezus helemaal niet kennen, die niet in God geloven, en nog nooit van de heilige Geest hebben gehoord, laat staan van de vrucht van de Geest – en van wie ik toch zeg: wat is dat een liefdevolle man, wat is dat een geduldig mens, wat is zij zachtmoedig!

Staat dat dan niet haaks op wat het christelijk geloof zegt? Dat denk ik toch niet. Ménselijk zijn, écht menselijk zijn heeft alles te maken met liefdevol zijn, vrede kennen, geduldig zijn, zachtmoedig zijn. En ook christelijk geloof gaat over mens zijn, menselijk zijn. Jezus is er het bewijs van: hij werd echt méns. Een van de claims van het christelijk geloof is dat hoe meer je met Jezus leeft, hoe menselijker je wordt. Je wordt steeds meer echt mens.

Er is wel een verschil, want anders zouden we de christelijke kerk wel kunnen opdoeken en met z'n allen bijvoorbeeld één groot Humanistisch Verbond sluiten. Maar dat verschil is niet dat bijvoorbeeld een geduldige christen beter zou zijn dan een geduldige niet-christen. Maar er is wel een verschil als het gaat om de

13

// Zijn er niet heel veel mensen die zonder dat ze christen zijn, zonder dat ze geloven in God, heel liefdevolle mensen zijn, heel geduldig, heel goed? //

inspiratiebron. Als je christen bent zul je zeggen: ik put de liefde die ik geef aan een ander uit Jezus. En als je geen volgeling van Jezus bent zul je zeggen: ik vind liefde voor anderen gewoon een heel erg belangrijke waarde in mijn leven, die liefde zit gewoon in mij, of die put ik uit iets goddelijks dat in ons allemaal zit.

Maar ik wil nu vooral benadrukken dat we met een thema aan de gang gaan dat voor ons allemaal heel belangrijk is. Iets waar we alle dagen mee te maken hebben. Heel eenvoudig omdat we allemaal mensen zijn. Op een heel enkele echte slechterik na wil iedereen in deze wereld graag een mooi mens zijn: echt, authentiek, eerlijk, liefdevol, geduldig, bewogen, moedig. Iedereen wil graag een mooi mens zijn. En op volmaakte mensen na (en die ben ik eerlijk gezegd nog nooit tegengekomen) worstelt iedereen daar ook mee, omdat je merkt dat er momenten zijn dat je helemaal niet zo liefdevol, zo vredelievend en zo zachtmoedig bent.

Brief aan de Galaten

Die negen eigenschappen van de vrucht van de Geest komen niet zomaar uit de lucht vallen. Ze staan in een brief die in de Bijbel is terechtgekomen. Een brief van een volgeling van Jezus, de apostel Paulus, gericht aan christenen in de eerste eeuw in een provincie van Griekenland, Galatië. We kijken dus niet naar een tekst op een wandtegeltje, maar naar een tekst die voorkomt in een breder betoog. Lees maar: Galaten 5 vers 13 tot 26.

Vers 22 begint met het woordje 'maar': 'Máár de vrucht van de Geest is...'. Er wordt met dat woordje een tegenstelling uitgedrukt. De vrucht van de Geest staat tegenover iets anders. Kijk maar in vers 19: 'Het is bekend wat onze eigen wil allemaal teweegbrengt: ontucht, zedeloosheid en losbandigheid,' enzovoort. Dat is een nogal pittige opsomming van wangedrag waarmee de meesten van ons denk ik niet zo graag worden geïdentificeerd. Je moet je voorstellen dat



////////////////////////////////////
// Die negen eigenschappen van de vrucht van de Geest staan in een brief die in de Bijbel is terechtgekomen. We kijken dus niet naar een tekst op een wandtegeltje, maar naar een tekst die voorkomt in een breder betoog. //

