

PREEK DOOR DE WEEK

Zelfbeheersing

[Galaten 5:22](#) (NBV)

*Geraakt &
Geroepen*

Zelfbeheersing

Een wacht voor mijn lippen

'Als iemand in woorden niet struikelt, is hij een volmaakt man, die bij machte is om ook het hele lichaam in toom te houden.' ([Jakobus 3:2](#))

We zijn gekomen aan het laatste onderdeel van de vrucht van de Geest. Waar we begonnen met de liefde in onze relatie tot God, gaat het hier in onze relatie tot onszelf om **zelfbeheersing**. Zo inspireert de liefde tot God onze zelfbeheersing. Juist in onze tijd staat deze vrucht onder druk. Staat niet het opkomen voor jezelf, doen wat 'goed voelt', zelfexpressie i.p.v. zelfbeheersing centraal? Maar we zien ook juist dat een tekort aan zelfbeheersing op allerlei gebied problemen oproept, denk maar aan de rellen tegen de maatregelen van de regering. Ook op andere gebieden zien we het. Als je je eetlust niet kunt beheersen, heeft dat gevolgen voor je lichaam. Als je je tong of je driftbui niet in toom kunt houden, ga je dingen zeggen die je niet of niet snel meer ongedaan kunt maken. Als je je seksuele verlangens niet in toom houdt, zul je relaties kapotmaken. Als je geen nee kunt zeggen, raak je uitgeput.

[Spreuken 25:28](#) ziet iemand zonder zelfbeheersing als een stad waarvan een bres in de muur is geslagen. Het is gemakkelijk zo'n stad aan te vallen. Iemand zonder zelfbeheersing is net zo kwetsbaar. Jakobus betreft de zelfbeheersing vooral op de zonden van de tong, een klein onderdeel van het lichaam maar het is als een vuur en zet een grote hoop hout in vlammen. ([Jakobus 3:1-12](#))

Als iemand in zijn spreken niet struikelt, is hij een volmaakt man, die bij machte is om ook het hele lichaam in toom te houden (vers 2). Jakobus gebruikt twee illustraties: het bit van een paard dat in staat is een paard te temmen en het roer van een schip. Een sterke wind kan het schip uit koers doen drijven, maar het roer helpt haar om koers te houden. Zo is de tong een klein lid; als we haar beheersen, hebben we controle over ons lichaam, met goede gevolgen voor het leven. Sterke begeerten in onszelf kunnen ons aanzetten tot zonden, een ondoordacht woord uitspreken, onwaarheden, roddel, een bedekte toespeling. De tong is de sleutel tot dit alles, maar met haar kunnen we ook God prijzen. De tong kan dus ook dienen tot heilig leven. Van Jezus wordt gezegd dat Hij een man was *'die geen zonde gedaan heeft en in wiens mond geen bedrog is gevonden'* ([1 Petrus 2:22](#)). Hij was volmaakt, ook in zijn spreken. Hoe kunnen wij dit bereiken? Als alles door eigen wilskracht of zelfdiscipline moet worden bereikt, zullen we het nooit halen. Juist doordat de Geest ons hierin te hulp komt, mogen we rekenen op Gods werk in ons. Struikelen we in ons spreken, dan mogen we steeds weer terugkomen bij de Heilige Geest en vragen ons te vernieuwen. [Galaten 5:25](#) zegt: *'Wanneer de Geest ons leven leidt, laten we dan ook de richting volgen die de Geest ons wijst.'* Zo mag de vrucht van de Geest ons leven beheersen en niet ons eigen vlees.

Gebedssuggestie

Mogen de woorden van mijn mond en de overleggingen van mijn hart U welgevallig zijn.
(Opwekking 59)

Zelfbeheersing

Met liefde volgen

U zegt: 'Alles is toegestaan.' Zeker, maar niet alles is goed. Alles is toegestaan, maar niet alles is opbouwend. Wees niet op uzelf gericht, maar op de ander. ([1 Korintiërs 10:23,24](#))

Voor veel mensen is religie een beklemmend stelsel van ge- en verboden. 'Godsdienst' roept een beeld op van onderwerping, van het opgeven van vrijheid en het aantrekken van een keurslijf.

Het is waar. In veel religieuze tradities worden gelovigen onderworpen aan strenge regels en voorschriften. In de Bijbel kun je zonder veel moeite ook allerlei wetten, geboden en verboden terugvinden en er zijn genoeg 'schriftgeleerden' die met de Bijbel in de hand precies denken te kunnen uitleggen wat je wel of niet mag doen.

Paulus was als voormalig farizeeër zeer vertrouwd met de geldende religieuze tradities en voorschriften van het joodse geloof. Hij lette er zelfs scherp op dat mensen niet afweken van de juiste leer en deinsde er niet voor terug andersdenkenden te vervolgen. Totdat hij een ontmoeting met de levende Christus had en zijn wereld op z'n kop gezet werd...

Door alle brieven van Paulus heen ontdek je dat hij zichzelf moest bevrijden van veel religieuze ballast, maar ook dat hij voortdurend medegelovigen moest herinneren aan het feit dat ze vrijgekocht waren, niet meer 'onder de Wet' leefden... en dat zij werkelijk als kinderen van God door het leven konden gaan, gered door genade en geleid door de Geest.

Soms kwam Paulus mensen tegemoet wanneer ze zich aan bepaalde tradities wilden blijven houden of gewetensbezwaar hadden bij het loslaten van religieuze voorschriften. Het kwam ook voor dat hij mensen juist moest oproepen om hun vrijheid in Christus niet te misbruiken – dat is het geval bij bovenstaand tekstgedeelte.

Natuurlijk, je bent een vrijgekocht mens. Maar daarmee heb je geen vrijbrief om er onbeheerst op los te leven, de dingen die je doet moeten wel nuttig en opbouwend zijn. En dat niet alleen voor jezelf, maar vooral ook voor anderen!

Het is goed om onze vrijheid in Christus te omarmen. Paulus schrijft: *"Christus heeft ons bevrijd opdat wij in vrijheid zouden leven; houd dus stand en laat u niet opnieuw een slavenjuk opleggen."* ([Galaten 5:1](#))

Om over na te denken

Wat zijn de nuttige dingen die je in vrijheid mag doen, waar je van mag genieten en waarmee je een ander opbouwt?

Gebed

Heer, onze vrijheid heeft U alles gekost. We willen U met liefde volgen.

Zelfbeheersing

Rennen om te winnen

Bij zelfbeheersing denk je niet als eerste aan vrij zijn. Zelfbeheersing roept een beeld op van moeite doen en jezelf iets opleggen, jezelf tot iets verplichten. Wigle sprak over het werk van Christus om ons vrij te maken. Daar begint ook [1 Korintiërs hoofdstuk 9](#) mee. Daar stelt Paulus de vraag: *'Ik zou zelf niet vrij zijn?'* Verderop in dit hoofdstuk schrijft hij, vanaf vers 24: *'Weet u niet dat van de atleten die in het stadion een wedloop houden er maar één de prijs kan winnen? Ren als de atleet die wint.'*

'Ren als de atleet die wint', dat is voor mij een enorm krachtig voorbeeld. Ik ren zelf graag een rondje en dat gevoel tijdens het rennen, vind ik heerlijk. Laat staan het gevoel wanneer je rent als de atleet die wint, wat een kracht en euforie gaat daar vanuit. Dit beeld heeft alles te maken met zelfbeheersing, omdat zoals er staat in de [verzen 25-27](#): *'iedereen die aan een wedstrijd deelneemt, beheerst zich in alles; atleten doen het voor een vergankelijke erekrans, wij echter voor een onvergankelijke. Daarom ren ik niet als iemand die geen doel heeft, vecht ik niet als een vuistvechter die in de lucht slaat. Ik hard mezelf en oefen me in zelfbeheersing, want ik wil niet aan anderen de spelregels opleggen om uiteindelijk zelf te worden gediskwalificeerd.'*

Jezelf oefenen in zelfbeheersing, hoe doe je dat? In [Jakobus 1:19](#) staat een antwoord op deze vraag dat mij erg aanspreekt: *'Geliefde broeders en zusters, onthoud dit goed: ieder mens moet zich haasten om te luisteren, maar traag zijn om te spreken, traag ook in het kwaad worden.'*

Waarom zou je je oefenen in zelfbeheersing? Ik denk om op die manier dichterbij God te komen, meer op Jezus te gaan lijken, iedere dag een beetje meer. Waardoor we ook als vanzelf minder onze regels aan anderen opleggen, minder oordelen, meer luisteren en minder spreken. Op die manier kunnen we werkelijk vrij zijn!

Om over na te denken

Hoe kun jij je dagelijks oefenen in zelfbeheersing?

Gebed

Trouwe Vader in de hemel, we bidden om volharding in het oefenen van onze zelfbeheersing in de wetenschap dat U op ons wacht met de onvergankelijke erekrans.

Zelfbeheersing

Doel van je leven

De drie mannen zeiden tegen de koning: “Voor ons is dat wel duidelijk. De God die wij dienen, kan ons redden uit uw macht. Maar zelfs als Hij ons niet redt, dan nog zullen wij uw goden niet dienen. En we zullen ook niet buigen voor uw gouden beeld.” ([Daniël 3:16&17](#))

De drie mannen uit de Bijbeltekst hierboven zijn Sadrach, Mesach en Abednego. Dit waren niet hun echte namen. Ze hadden deze namen gekregen toen zij gevangen werden genomen om samen met Daniël koning Nebukadnezar van Babylon te dienen. “Het moeten mannen zijn die gezond zijn, er goed uitzien, veel weten en slim en verstandig zijn”, had de koning bevolen.

Deze gevangenen werd overigens een prima leven in het vooruitzicht gesteld. Ze kregen de beste opleiding, er werd uitstekend voor hen gezorgd en ze aten het beste voedsel. Bovendien waren zij voorbestemd om adviseur van de koning te worden. Kortom, niets stond hen in de weg om helemaal tot ontplooiing te komen. De mannen hadden in Daniël 3 reeds een bestuurlijke functie. Hun carrière ging als een speer.

De ingrediënten voor een succesvol leven anno 2021 zijn deze: gezond zijn, er goed uitzien, veel weten en slim en verstandig zijn. Dit heb je allemaal nodig om helemaal tot ontplooiing te komen. Je leest het goed, precies dezelfde als de eisen van de koning voor de vier mannen uit ons Bijbelgedeelte.

De mannen stonden voor een keuze. Knielen voor de goden en gouden beelden van Babylon en hun riante leventje behouden of God dienen en alleen Hem aanbidden. Kozen ze voor het laatste, dan volgde de doodstraf.

Hoewel ons geen doodstraf boven het hoofd hangt, is een vergelijk met ons leven snel gemaakt. De vraag dringt zich op, waar kies jij voor? Wat is het doel van jouw leven? Gezondheid, er goed uitzien, een goede opleiding, een mooie carrière. We willen het allemaal en je hebt ook als christen veel zelfbeheersing nodig om steeds opnieuw ervoor te kiezen om God te dienen en niet te buigen voor de verleidingen van onze tijd.

God biedt ons een ander leven aan. Door het offer van Jezus Christus, de Zoon van God, zijn wij verenigd met onze Schepper. Jezus volgen en God dienen, dat is het doel van je leven. En je aardse verworvenheden dan? Die zijn niet meer dan een middel om tot je doel te komen. Leven tot eer van Zijn Naam.

Gebed (uit lied Sela)

Hoor mijn gebed, o God die redt:
met U alleen wil ik nog leven.

Zelfbeheersing

Zelfbeheersing als hulp in een te winnen strijd

“Hij moet groter worden en ik kleiner.” ([Johannes 3:30](#))

Deze woorden sprak Johannes de Doper toen hij gewezen werd op het feit dat ‘iedereen naar Jezus toeging’ en dus niet naar Johannes de Doper zoals dat een tijd wel het geval was. Voor Johannes was dat blijkbaar geen probleem. Hij was bijzonder (gewoon). Jezus zei van hem: *“Ik zeg jullie: van allen die geboren zijn uit een vrouw is niemand groter dan Johannes, maar in het koninkrijk van God is de kleinste nog groter dan hij.”* ([Lukas 7:28](#))

“Hij moet groter worden en ik kleiner.” Is dat niet een belangrijk doel van de vrucht van de Geest, waarbij het ‘ik’ staat voor de ‘aardse mens’ met al zijn ‘aardse verlangens’ om het maar zo goed en aangenaam mogelijk te hebben? En staan niet alle negen in [Galaten 5:22](#) genoemde goddelijke karaktereigenschappen mede in het teken van onze keus tussen God en niet-God? Een strijd tussen ons ‘vlees’ en ‘de Geest’ die niet zomaar eventjes te winnen is.

Deze zondag kwam als laatste eigenschap ‘Zelfbeheersing’ aan bod. Een lastige. Omdat zelfbeheersing vaak gaat om niet toegeven aan wat je eigenlijk heel graag wil (hebben, eten, drinken, doen). Mij helpt het als ik bepaalde (!) keuzes zie als een strijd tussen lichaam en geest, het stoffelijke en onstoffelijke, het tijdelijke (nu) en het eeuwige (leven met God). Of mag ik zeggen: als ik *erken* dat dat de strijd is.

In mijn jonge jaren was ik een flinke roker. Toch kon ik het niet laten om ieder jaar een aantal maanden niet te roken. Om aan mezelf te laten zien wie ‘mijn baas’ is (wie mij de baas is): mijn geest of mijn lichaam. Ik moest er niet aan denken dat de wensen van mijn (tijdelijke) lichaam het zouden winnen van de wens van mijn (eeuwige en dus veel belangrijker) geest. Op rookgebied is de strijd gelukt; toen ik er dieper over nadacht, stopte ik definitief. Want waarom de strijd opzoeken? (Richt u op wat boven is..., zegt Paulus in [Kolossenzen 3:1-3](#))

Genieten is goed, het is ook dank laten zien aan God die het ons geeft. Hij gaf de mens tenslotte ook een zéér goede wereld om in te leven. En het werk van Christus is echt niet om ons dingen te ontzeggen of op te leggen, juist niet. In [Johannes 8:36](#) zegt Jezus Zelf het zo: *“Wanneer dan de Zoon u vrijgemaakt heeft, zult gij wèrkelijk vrij zijn.”*

Maar hoe zit dat dan: dingen moeten laten of moeten doen en tóch vrij zijn? Max Lucado, die alles zo heerlijk eenvoudig en duidelijk kan zeggen, omschreef het zo: ‘De wet van Christus is een wet der vrijheid omdat zij precies overeenkomt met de verlangens van de nieuwe mens.’ De nieuwe mens, die wandelt in de Geest, met de vrucht van de Geest. Het is anders leven, anders denken.

We zijn aan het einde van de preken-serie gekomen. Ik mijmer en droom... over een kerk, een buurt, een dorp, een land, waarin iedereen zich uitstrekt naar God en de vrucht van de Geest om de wereld te helpen veranderen naar de stand van het begin en het verlangen van God. God wil wel. Want als wij al goede gaven willen schenken *“... hoeveel te meer zal de Vader in de hemel dan niet de Heilige Geest geven aan wie Hem erom vragen?”* ([Lukas 11:13](#))

Gebedssuggestie Here God, ik bid U om uw Heilige Geest en Zijn vrucht in ons leven, ons denken, ons doen. Tot uw eer en herstel van wat stuk ging.

zaterdag 6 maart 2021

Zondag sloten we de preken serie 'De vrucht van de Geest' af met het negende deel van de vrucht: Zelfbeheersing. Wigle Tamboer sprak. Bijbellesing: [Galaten 5:22](#) (NBV).

Het Griekse woord voor Zelfbeheersing betekent controle hebben over jezelf of jezelf inhouden. Daar is kracht voor nodig. [Spreuken 16:32](#) zegt: 'Wie zichzelf overwint (wie zijn geest beheerst) is sterker dan wie een stad inneemt.' Even verder, in [Spreuken 25:28](#), lezen we de andere kant: 'Iemand zonder zelfbeheersing is als een stad waarvan de muur is geslecht.'

Het ligt voor de hand te denken dat wilskracht het antwoord is op de vraag hoe we aan zelfbeheersing kunnen komen. Maar zoals we bij alle eigenschappen ontdekten, zien we dat God zelf door de hele Bijbel heen Zich als Drie-enig God toont in de eigenschappen van [Galaten 5:22](#). Daarom ook is dit alles de vrucht niet van mensen maar van de Geest. Zo dus ook met Zelfbeheersing. Niet het juk van (de wet en) de wilskracht van het eigen 'ik' maar de Geest maakt ons - in Christus - vrij. Werkelijk vrij ([Johannes 8:36](#)).

Samengevat kunnen we zeggen: Zelfbeheersing in Christus - door de Geest - is een uitwerking van wie we geworden zijn in Christus: we leven vanuit onze nieuwe (vrijgemaakte) identiteit.

Wat sprak jou met name aan in de dienst van zondag?

Paulus roept ons op te wandelen in de Geest. Waaraan denk je bij zelfbeheersing en wandelen in de Geest, waartoe Paulus ons oproept? Als je weleens je zelfbeheersing hebt verloren, kun je dan zeggen dat je op dat moment niet in de Geest wandelde?

Hoe bereid jij je op de dag voor om te zorgen dat je wandelt in de Geest? Hoe bewust ben je dat dat van invloed is op hoe je reageert in wat je meemaakt?

Zie je een verband tussen 'wandelen in de Geest, zelfbeheersing en omzien naar een ander'?

Voor meer: zie de Preek door de Week+ van 28 februari 2021 op de website.

De **dienst van morgen** 7 maart is te zien en mee te beleven via de livestream op www.meerkerk.nl om **10:00 uur**.

Het is het begin van de nieuwe preken serie: Op weg naar Pasen.

Spreker: Patrick van der Laan. Titel: Op weg naar Jeruzalem. Bijbeltekst: [Lukas 19:28-48](#) (NBV)

Op dit moment is er geen mogelijkheid om fysiek een dienst in de grote zaal bij te wonen.

GELOVEN BEGINT THUIS

Ook de programma's van Meerkids en X-pact zijn alleen online mee te beleven.

NB. Meerkids is er ook voor door de week, je vindt het in de Weekinfo en via www.meerkids.nl

De programma's van de kinderen en jongeren van morgen:

Onder- Midden- en Bovenbouw: Jezus gaat naar Jeruzalem, [Lukas 19:29-40](#) en Jezus jaagt handelaars uit de tempel, [Lukas 19:45-48](#)

X-pact: Zending. Spreuken, Hoogmoed komt voor de val

Tip: Praat met je kinderen na over de onderwerpen waar zij over hebben nagedacht.

Meerkerk

Als baptistengemeente neemt De Meerkerk de Bijbel als grondslag voor het leven. Zij gelooft dat het mooiste cadeau dat de mens ooit ontving, is dat God zélf – in Jezus Christus – naar de aarde kwam. Door zijn lijden, sterven en opstanding kunnen wij leven als bevrijde mensen in een open relatie met God en met elkaar.

Missie

We zijn een gemeenschap van mensen die geraakt zijn door de liefde van Jezus Christus. We weten ons geroepen Hem samen te volgen en van Zijn liefde te getuigen.

Activiteiten

Daarvoor zijn tal van activiteiten ontwikkeld voor alle leeftijden, waaronder de wekelijkse samenkomsten op zondagochtend om 10:00 uur.

Voor wie meer wil weten over het christelijk geloof organiseert De Meerkerk drie keer per jaar een Alpha Cursus. Kom je al een tijdje in de gemeente en wil je meer weten over De Meerkerk? Volg dan de Beta Cursus, ook die wordt drie maal per jaar gehouden. Voor meer informatie over de cursussen en je aanmelden, zie de website.

Correspondentie:

Postbus 699, 2130 AR Hoofddorp

IBAN NL07 ABNA 0456 1173 26 RSIN 802147306

Kerkelijk centrum:

Bennebroekerweg 515, 2132 MD Hoofddorp; tel: (023) 562 65 63

Kantoor:

Bennebroekerweg 517, 2132 MD Hoofddorp; tel: (023) 563 58 72

U kunt ook **corresponderen** via e-mail: info@meerkerk.nl

webadres: www.meerkerk.nl

Preek door de week en PddW⁺ dagelijks per e-mail ontvangen?

Via onze website kun je je eenvoudig aanmelden voor deze service. In deze digitale versie kun je ook direct doorklikken naar de behandelde bijbelgedeeltes, om deze (uitgebreider) in de Bijbel door te lezen.