

## Preek n.a.v. 1 Timoteüs 4,7b-8

De straten kleuren al weer een paar weken oranje. Het zal wel niemand ontgaan zijn: deze week begint het Europees Kampioenschap voetbal. En als het EK is afgelopen, dan heb je natuurlijk nog Wimbledon, de Tour de France en als klap op de vuurpijl ook nog de Olympische Spelen.

Veel sport dus, deze zomer. Dus ook veel sporters, die allemaal hard getraind hebben.

En dan krijgen wij vandaag, aan de vooravond van het EK, deze tekst te horen:

“Oefening [training; lett: gymnastiek] van het lichaam heeft wel enig nut”

Dat klinkt niet zo heel positief. En in de vorige vertaling al helemaal niet, want daar stond:

“Oefening [training] van het lichaam is van weinig nut”

Wat bedoelt Paulus precies? Dat je maar niet moet sporten?

Er zitten hier heel wat mensen op voetbal: moet je dat maar laten schieten, omdat het weinig nut heeft? En dat in tegenstelling tot een vroom leven. Dat is immers de tegenstelling die Paulus maakt: oefening/training van je lichaam, daar heb je niet zo heel veel aan, maar aan het oefenen/trainen in een vroom leven heb je oneindig veel. Conclusie: de voetbaltraining [en welke sport je verder ook maar doet] inruilen tegen training in een leven met de Here?

Iedereen snapt intussen wel: zo simpel ligt het niet. Paulus zegt hier niet: allemaal stoppen met je sport en de vrijgekomen tijd besteden aan oefenen in het leven met de Here. Dat dus niet.

Gelukkig – zeg je nu misschien. Van de dominee mag ik blijven sporten.

Ja, ..., maar ook daarmee is niet alles gezegd. We gaan de tekst nu nader bekijken.

### 1. Paulus' hoofdgedachte: vroom leven is oneindig nuttig

[Denklijn van Paulus]

- Die begint met de oproep aan Timoteüs [vers 7b]: oefen je in een vroom leven. Vroom leven = leven met God. In ontzag voor Hem. Naar zijn wil. Enzovoort. Heilig leven.
- Vervolgens gaat Paulus dit motiveren: waarom zou Timoteüs dat moeten doen? [vers 8, 2<sup>e</sup> helft] het heeft een oneindig groot nut. Niet een klein beetje. Maar grenzeloos.
- Ook dat legt Paulus uit: dat grenzeloze nut, dat is er *omdat* aan een vroom leven een enorme belofte van God verbonden is. Nu al, in dit leven. En in het toekomstige leven.

Daar hebben we dus meteen al Paulus' hoofdgedachte te pakken: aan een vroom leven is een enorme belofte verbonden. Een belofte die je levenlang meegaat. Die een eeuwig leven lang meegaat. Aan niets anders is zo'n langdurige belofte verbonden. Er zit dus oneindig nut aan vroom leven.

Als je kijkt naar het nut van dingen: waarom zou je dit doen, of dat / wat heeft het grootste nut? Dan is er maar één conclusie mogelijk: met stip staat bovenaan: oefenen/trainen in een vroom leven. Al het andere valt daarbij in het niet.

Al dat andere is daarmee nog niet verkeerd. Nee, niet verkeerd, maar *betrekkelijk*. Van allerlei andere dingen is de waarde *betrekkelijk*. Je hebt er best wat aan, maar er is geen belofte aan verbonden, laat staan dat ze je de eeuwigheid in loodsden. Moeten we goed zien!

We hebben hier niet te maken met een verbodstekst. Nee, Paulus zet de zaken wel in de juiste verhouding. Maar hij zegt dus niet: 'alles wat niks helpt op de weg naar het eeuwige leven – nou, laat dat maar, niet mee bezig houden!' Vlak hiervoor heeft hij juist nog gezegd: 'alles wat God geschapen heeft is goed. Niets hoeft te worden verworpen als het onder dank wordt aangenomen.' [vers 4]

- gaat op zich niet over 'alles in het algemeen' [vs. 3: huwelijk verbieden / onthouden van voedsel]
- dus daar doelt Pls op met: 'alles wat God geschapen heeft is goed' → maar kun je doortrekken.
  - o Prediker: oproepen tot genieten van ...: gave van God.
- De Bijbel leert ons niet: kijk naar het nut van iets. Is het nuttig voor de eeuwigheid of niet? [Als dat zo was: 'huwelijk maar erg betrekkelijk'. Word je echt niet door behouden; straks wordt er niet meer getrouwd]

- Bijbel leert ons dus niet te denken in een soort zwart-wit schema. Trouwens, hoe zou dat ook kunnen? Want misschien heb je dat wat op zichzelf niet zo nuttig is, wel heel hard nodig. Juist om je ook met nuttige – voor de eeuwigheid - dingen bezig te kunnen houden.  
[laatst: 1/3 ds-sen loopt hard; in vrijgemaakt Dalfts zelfs 50%; onder het motto een gezonde geest in een gezond lichaam; om je weer even leeg te maken zodat je je werk weer extra goed kunt doen]

Samengevat: het gaat om de balans – goede woord hier. En de manier waarop je de dingen gebruikt. Bij alles wat je in dit leven doet, alles waarvan je geniet enzovoort – bij al die dingen die een betrekkelijke waarde hebben: ze moeten worden ingebed in een vroom leven. In een leven waarin geoefend wordt in vroomheid. [oefenen straks, eerst:]

## 2. Sport als voorbeeld van iets van betrekkelijk nut

[eigenlijk even een zijpaadje. Wordt wel duidelijk waarom]

Vraag die nu overblijft: waarom noemt Paulus sport/training als voorbeeld? Hij had het ook weg kunnen laten. Dan was vers 7-8 zo verlopen:

‘Timoteüs, oefen je in een vroom leven, want het nut daarvan is grenzeloos.’

Of Paulus had het heel algemeen kunnen houden door vs. 7-8 zo te laten verlopen:

‘Timoteüs, oefen je in een vroom leven, want het nut daarvan is grenzeloos, in tegenstelling tot zoveel andere dingen?’

Maar waarom noemt Paulus hier dan wel de sport? Waarom niet , om maar eens wat te noemen – postzegels verzamelen, spannende boeken lezen, films kijken en noem maar op? Heeft hij dan toch iets op sport tegen?

Eigenlijk niet zo moeilijk: in Paulus’ tijd heerste er een enorme sport- en lichaamscultuur.

[Nogmaals: Pls zegt niet: houd je er niet mee bezig. Op meerdere plaatsen in brieven gebruikt Pls beelden uit de sport. Hardloopwedstrijden bijvoorbeeld. Hij vergelijkt het leven in geloof daar zelfs mee.] Er heerste dus een sport- en lichaamscultuur. Vorm ongelijk aan vandaag. Maar feitelijk zelfde.

En daar zit precies het punt. In Paulus’ tijd, net als vandaag, ging zoveel aandacht uit naar dingen die maar betrekkelijke waarde hadden. *Alsof ze geen betrekkelijke, maar eeuwigheidswaarde hebben.* Het verdringt wat echt belangrijk is van de eerste plek.

Vandaag is dat ook zo. Voetbal is bijna een religie geworden. Als je hoort hoe er soms over gepraat wordt:

- God zond ons Messi [mooie voetballer natuurlijk ...]
- Johan Crujff werd in Spanje ‘El Salvador’ genoemd – de verlosser
- voetballers worden soms omschreven als godenzonen

Als je niet uitkijkt, wordt voetbal zo het één en al.

Maar het kan ook anders. Ik hoorde eens het volgende – waar gebeurde voorbeeld. Een ongelovige jongen kreeg verkering met een meisje van de kerk. Hij hield nogal van voetbal. Elke zondag ging ga naar de wedstrijd van zijn favoriete club. Zijn voetbal was dus ‘zo groot’. Maar naarmate hij meer in contact kwam met het geloof, werd die voetbal telkens ietsje kleiner: ‘zo ... zo’. Totdat die uiteindelijk ongeveer ‘zo groot’ was. En zo groot is een voetbal ook ongeveer!

Dit is nou precies wat Paulus bedoelt: zo groot is een voetbal. Niet groter en niet kleiner. En de jongen in dit voorbeeld ging dat beseffen. De dingen in zijn leven kwamen in de juist verhouding te staan. Dat is wat geloof kan doen. Maar dat gaat niet vanzelf. Je moet wel oefenen/trainen.

## 3. Oefenen in een vroom leven

Niets gaat vanzelf. Als je wilt leren pianospelen, dan moet je oefenen. Als je een sportprestatie wilt leveren zul je moeten trainen. En dat beeld gebruikt Paulus hier ook voor het leven met God. Dat moet geoefend, getraind worden. [gebruik van het woord gymnastiek]

Trainen – dat is iets wat je regelmatig moet doen.

Als je hardloopt, bijvoorbeeld, dan moet je dat een paar keer per week doen. Anders gaat je conditie achteruit. Je moet het bijhouden en er moeite voor doen. Doorzetten. Niet opgeven.

Zo is het ook met vroom leven: leven volgens Gods bedoeling. Dat moet geoefend worden. Hoe oefen je dat?

We zijn al gauw geneigd om te zeggen: bidden en Bijbellezen. Vanuit 1 Tim. 4 [vers 5] worden deze twee ook aangereikt. Aan de ene kant: dat klopt. Alleen – als we niet uitkijken, dan zitten we met deze twee nog wel wat aan de buitenkant. Ik bedoel: bidden en Bijbellezen zijn prima. Het is heel goed als je daar vast gewoontes in hebt, vast tijdstippen. Bijvoorbeeld rond het eten of 's avonds voordat je gaat slapen. De ervaring leert: vaste gewoontes helpen om iets vol te blijven houden. Dus ik zeg daar geen kwaad woord van. Absoluut niet. Het is juist prima. Houd vol!

Maar dan wil ik er wel graag iets bij zeggen. Het gaat er niet alleen om *dat* je bidt, bijbel leest, maar ook hoe je dat doet. Ben je er echt op geconcentreerd? Probeer je de woorden van de Bijbel echt te begrijpen? Ze te laten doordringen? Op je eigen leven toe te passen? Je er door te laten corrigeren – of aansporen om bepaalde dingen te veranderen? Ga je op je knieën omdat je je tekortkomingen inziet? Heb je daar echt spijt van en wil je het ook echt anders?

Kijk, als je daar niet op die manier mee bezig bent, dan kun je het moeilijk geestelijke oefening noemen. Je kinderen zullen er doorheen prikken als je er zo in zit.

En dan nog wat: Zeg nou zelf: die belofte waar het over gaat in onze tekst, die belofte dat vroom leven grenzeloos nut heeft voor dit en het komende leven, zou je daar iets van merken als je niet van harte meedoet aan de training, als je juist niet meetraint?

Dat wil ik ook 's toepassen op de kerkdienst [godsdienstoefening]. Denk je dat er zegen aan verbonden is als je hier je tijd komt uitzitten? En als je die tijd zo goed en zo kwaad maar probeert door te komen, desnoods door met je mobiel te spelen? Zou je dan de belofte waar de tekst van vanmiddag het overheeft ontvangen? Ik denk van niet. De tekst heeft het over echte, serieuze training. Als je wilt delen in die belofte, dat je ernst moet maken met de training.

Dus, b+z – en ik zeg dat óók, maar echt niet alleen tegen de jongeren – zullen we ons ertoe zetten om op gezette momenten mee te doen als er getraind wordt? En – ook weer tegen iedereen – zullen we proberen om voor onszelf vaste gewoontes te ontwikkelen. Als het om voetbalwedstrijden gaat, lukt ons vaak prima om tijd vrij te maken en alles zo te organiseren dat we geen wedstrijd van het EK hoeven te missen. Het is dus maar net hoe belangrijk je het vindt om met de dingen van de Here bezig te zijn.

#### **4. Het Avondmaal als geestelijke oefening**

Vandaag hebben we Avondmaal gevierd. Ik denk dat je kunt zeggen dat dit bij uitstek een oefening in vroom leven is. En net als bij de vorige voorbeelden: het hangt er wel vanaf hoe je Avondmaal viert.

Ik hoop dat u het Avondmaal serieus en oprecht gevierd hebt. In dat geval hebt u namelijk in allerlei opzichten een stevig statement gemaakt.

Want als je Avondmaal viert, dan zeg je immers dat je met de zonde wilt breken, er tegen wilt strijden en daarmee ook door te zullen gaan, ook al merk je dat je vaak toch weer in zonden valt. Daarom krijgen we ook brood en wijn, om niet ontmoedigd te raken. Christus heeft het immers voor ons verdiend. Om het weer te beseffen: dankzij Hem sta ik in de vrijheid. Zo word je weer bemoedigd om die vrijheidstrijd te blijven strijden.

Zoals ik vanmorgen al zei: in het Avondmaal word je er keihard bij bepaald. Je kunt niet brood en wijn aanpakken en het daarbij laten. Brood en wijn aanpakken betekent: er is van alles niet goed in mijn leven, ik wil het anders, het lukt vaak niet, maar ik ga er wel voor! Wie Avondmaal viert moet ernstig voornemens zijn om voortaan niet meer achter de rug van die niet zo aardige collega om te kletsen; niet meer zwart te werken of te laten werken; niet meer zo snel boos te worden, je zelfbeheersing te verliezen.

Nergens zegt de Bijbel dat dit makkelijk is. Of altijd leuk. Nergens staat ook dat het je volmaakt gaat lukken als je maar goed je best doet. Maar het is wel Pinksteren geweest: we hebben een goede trainer, de Heilige Geest.

### **5. De Heilige Geest als trainer**

Ik heb bidden en Bijbel lezen, kerkgang en Heilig Avondmaal genoemd als geestelijke oefeningen. Dingen die horen bij een vroom leven. Dingen die je helpen om ook in de praktijk van elke dag je te richten op hoe God graag wil dat je dingen doet. En op wat God wil dat je niet doet. Dat laatste ook nadrukkelijk. De Bijbel is op heel veel plekken best erg down-to-earth. Heel vaak is het: vecht hiertegen, stop daarmee.

Als ik het even mag samenvatten onder het kopje zelfbeheersing, dan is dat dus ook één uit het rijtje van de negenvoudige vrucht van de Geest. Luister maar [Gal. 5,22]: 'de vrucht van de Geest is liefde, vreugde, vrede, geduld, vriendelijkheid, goedheid, geloof, zachtmoedigheid en zelfbeheersing'.

Allemaal dingen die je kunt oefenen - met als trainer: de Heilige Geest. Bid dat die je leidt. Dat die je in de waarheid leidt, dat die jou jezelf leert zien in het licht van het Evangelie en dat die je helpt om volgens dat Evangelie te leven.

### **6. De zegen van een vroom leven**

Waarom zou je je oefenen in een vroom leven? Paulus is er zeer duidelijk over: er is een enorme belofte aan verbonden. Even voor de duidelijkheid: je verdient met je vroomheid niets. Maar het brengt je wel ergens!

Iemand zei ergens: vroom leven is het pad waarlangs je de belofte bereikt. Die belofte zelf is gratis en voor niets. Onverdiend zelfs.

Laat ik het anders zeggen, wat scherper: wie niet vroom leeft, verwijderd zich van God. Die zal zijn zegen niet merken. Die zal het geloof op den duur verliezen. Hier heb je eigenlijk de tekst van vandaag op z'n scherpst: allerlei dingen hebben maar betrekkelijk nut. Maar dit niet. Het is beslissend voor de eeuwigheid. Dat is de keiharde waarschuwing van deze tekst: niet proberen vroom te leven, niet daarin oefenen, is levensgevaarlijk. Want dan verwijder je je van de belofte. Die is namelijk voor wie de Here ernstig zoeken. In woord en daad. In leer en leven. Ik heb het al vaker gezegd: dat kun je niet van elkaar losmaken. Eerlijk gezegd ben ik bang dat wij dat te veel wél doen.

Over de belofte die meekomt bij een vroom leven. Dat van het eeuwige leven – dat begrijpen we. Ik laat dat punt nu rusten. Maar Paulus noemt heel nadrukkelijk ook dit leven: voor dit leven houdt het een belofte in. Over welke belofte heeft Paulus het dan?

In het Oude Testament lezen we heel vaak dat de Here beloont wie leven volgens zijn wil. En dan gaat het over materiële beloning. Het zal je goed gaan in je leven. [geldt wel collectief]

Maar ook in NT komen we dit tegen. Dan gaat het meestal niet over materiële beloning, maar over geestelijke geschenken die God geeft. Ik noemde net die negenvoudige vrucht van de Geest. Is het niet prachtig als je merkt dat God ze inderdaad aan je geeft [nog een keer, waar om uit je hoofd te leren: liefde, vreugde, vrede (in je hart – veel waard – gaat alle verstand te boven), geduld, vriendelijkheid, goedheid, geloof, zachtmoedigheid en zelfbeheersing]. Dit zijn echt heel mooie dingen, die het leven rijker maken. Dit is nou wat God wil.

Kijk maar naar de eerste gemeente. Daar woonde die Geest zichtbaar, voelbaar. Het leven was er goed. Niet dat alles koek en ei was – maar toch, ze hadden alles gemeenschappelijk. Niemand leed gebrek. Vandaag mag de gemeente de vooruitgeschoven post zijn van dat koninkrijk dat eens helemaal doorbreekt. Jezus zegt ergens dat wie vandaag daar veel voor opgeeft – op moet geven [denk eens aan de vervolgd kerk!], *reeds in deze tijd* het veelvoudige zal ontvangen [Luc. 18,29-30].

De kerk, de gemeente, dat is de plek waar het nieuwe leven begint. Daar ontvang je nu al. Vandaag mocht dat zichtbaar worden aan het Avondmaal, die gezamenlijk maaltijd waarin we samen een voorsmaak kregen - nu al dus (!) - van de eeuwige vreugde. Dat is Gods belofte voor wie vroom leeft, Hem oprecht zoekt. Amen.