



# Liturgie morgendienst Emmen, 27 augustus 2017 Thema: een gezonde geest

1. Votum

2. Vredegroet

*Genade voor u en vrede van God onze Vader en van de Heer Jezus Christus.*

3. Zingen: **Psalm 93:1,3**

4. Gods wil voor ons leven

5. Zingen: **Gezang 157:1-4**

6. Gebed om verlichting met de heilige Geest

7. Schriftlezing: **Psalm 38** (*gelezen door...*)

8. Zingen: **Psalm 38:1-4**

9. Kindermoment: als je ziek bent, afsluiten met **Gezang 132:4,5,6**

10. Preek

11. Amenlied: **Psalm 38:5,8,11**

12. Dankgebed, voorbede

13. Inzameling van de gaven (*diakenen geholpen door...*)

14. Slotzang: **Opwekking 392**

15. Zegen

*De genade van onze Heer Jezus Christus, en de liefde van God en de eenheid met de heilige Geest zij met u allen.*

**Kindermoment: als je ziek bent**

(kinderen groep 4,5,6)

- wie is er wel 's ziek geweest? (wat had je? hoe vond je het?)
- heeft iemand wel 's in het ziekenhuis gelegen? (hoe was dat?)
- hoe kan het dat je ziek wordt?
- wat kun je doen om weer beter te worden?

**Kindermoment afsluiten met Gezang 132:4,5,6**

**Preek**

Volk van God, geliefde gemeente van Jezus Christus,  
br/zr jonger of ouder, welkome gast, luisteraar/kijker thuis,

Het moet een stuk gezonder en beter! [dia1]

Van de week in het nieuws: we moeten meer bewegen.

Volwassenen 2,5 uur per week en jongeren elke dag zelfs minstens een uur!

Lukt dat?

Hardlopen en fietsen zijn natuurlijk goede manieren om aan je beweegtuurtjes te komen.

Maar het kan ook door tuinieren of de vloer dweilen.

Of met je kinderen dansen in de kamer.

En we moeten vooral meer activiteiten doen die botten en spieren versterken.

Onder het motto: [dia2] *bewegen is goed, meer bewegen is beter.*

Lukt dat?

Neem je dat serieus genoeg? Of valt het allemaal wel een beetje mee?

Krijg je het gevoel dat je zo nodig weer wat moet? *We moeten weer wat...*

Of heb je juist een schuldgevoel? En baal je ervan dat je best wel weet dat het anders moet en dat je dat ook best wel wilt, en je begint met goede moed, maar in de praktijk valt het zo zwaar tegen, en je zit zo gauw weer in je oude ritme...

Hoe vaak heeft de dokter al tegen u gezegd dat u wat minder moet eten, en wat meer moet bewegen, en dat er nodig wat kilo's af moeten, en dat u moet stoppen met roken en dat je niet zoveel alcohol moet nuttigen...

Het is toch niet zo raar gedacht, als je beseft dat het leven je gegeven is door de Schepper, door God, en dat jouw lichaam zelfs een tempel is van de heilige Geest – dan vraagt dat er toch inderdaad om dat je verstandig met je lichaam om gaat!

Echt een heel goede raad, zeker voor christenen: *bewegen is goed, meer bewegen is beter.* Is alleen maar heel wijs als je met bewegen en voeding bewust omgaat.

Ok, da's waar, je kan er in doorslaan.

Sporten, voeding, je kan daar zo mee bezig zijn dat het je hele leven gaat beheersen.

Dat is de bedoeling ook weer niet – kijk uit dat het geen afgod wordt.

De uitdaging is een goede balans – eer God ook met je lichaam!

*Bewegen is goed, meer bewegen is beter.*

We komen wel bij een spannend punt: [dia3] **wat is je eigen verantwoordelijkheid als het gaat om gezondheid en ziekte?**

Je hoort wel 's verzekeringinstanties er over nadenken dat mensen die ongezond leven ook een hogere premie zouden moeten betalen...

Of dat een ziekenhuis soms de afweging maakt, omdat er te weinig ruimte is, dat iemand die nooit gerookt heeft en toch longproblemen voorrang krijgt boven iemand die z'n leven lang gerookt heeft...

En zo kun je wel meer vragen stellen, die nadrukkelijk een mens verantwoordelijk maakt voor zijn/haar levensinstelling.

Moeten we daarnaar toe?

Kun je er wat aan doen dat je ziek wordt?

Wat vind je in dit opzicht van Psalm 38?

Poeh, wat neemt die dichter het leven zwaar zeg...

[dia4] *Mijn wonden zweren en stinken / vanwege mijn lichtzinnig leven.*

*Ik loop gebogen, diep gebukt, / ik ga in het zwart gehuld, dag in dag uit.*

De dichter trekt dus wel degelijk een relatie tussen zijn eigen leven, zijn eigen opstelling en zijn ziektzijn.

*Vanwege mijn lichtzinnig leven... erkent hij.*

Dat is wel heel eerlijk – maar wees reëel: dat kan wel.

Je kunt behoorlijk in de problemen komen door het leven al te licht te nemen, door je al te overmoedig in gevaar te begeven.

Je speelt met je leven... Roekeloos gedrag... En opeens lig je maar zo met hersenletsel in het ziekenhuis...

Seksuele losbandigheid... En opeens heb je een soa, of erger nog HIV, met alle gevolgen van dien...

En de dichter van de Psalm neemt het nog serieuzer: hij erkent niet alleen dat hij zijn ziektzijn aan zichzelf heeft te danken, **hij ziet er ook een straf van God in.**

[dia5] *Diep zijn uw pijlen in mij gedrongen / zwaar is uw hand op mij neergedaald.*

*Door uw toorn is niets aan mijn lichaam nog gaaf, / door mijn zonden is niets van mijn gebeente nog heel...*

Sjonge, da's heftig, dat je je ziektzijn, dat wat jou overkomt, als straf van God ziet.

Dat maakt het wel heel zwaar...

Word je daar niet knettergek van? Kun je dan nog wel verder?

Of is het eerder een primitieve gedachte, die gewoon niet klopt?

Ik ben dat bij de uitleg van deze Psalm wel tegen gekomen. Dat die dichter ten onrechte denkt dat hij zijn ziektzijn aan zichzelf heeft te danken, en dat het dus helemaal niet waar is dat wat 'm overkomt straf van God zou zijn.

Toch vind ik dat te makkelijk, te wenselijk gedacht.

Ik denk juist dat het voor best heel veel mensen reëel kan zijn, dat idee, dat gevoel, dat ze het aan hun eigen gedrag te danken hebben dat ze ziek zijn, en dat God daar ook mee te maken heeft.

Juist omdat je gelooft dat JHWH erbij is, en almachtig is, en nergens buiten staat, niet machteloos aan de kant staat toe te kijken.

Zoals je dat raadselachtig maar toch ziet bij de Bijbelse figuur Job – al dat vreselijke dat hem overkomt, en *waarom?* zou hij zich terecht kunnen afvragen! – en toch erkent hij: *JHWH heeft gegeven, JHWH heeft genomen, de naam van JHWH zij geprezen.*

En in Romeinen 8 lees je op gegeven moment: *Wij weten dat voor wie God liefhebben, voor wie volgens zijn voornemen geroepen zijn, alles bijdraagt aan het goede.*

Zeker, dat is niet makkelijk.

Het is eerder dat je in het raadsel gaat staan, het mysterie niet lekker makkelijk wegtovert. Nee! Dat wat me overkomt, mijn ziekzijn, ik snap er niks van, of misschien snap ik het juist best wel, want ik ben dom geweest, ik heb dingen gedaan die ik niet had moeten doen, maar ik wil en ik kan het niet los zien van God.

Het kan heel heilzaam, heel helend zijn, dat eerlijk onder ogen te zien: wat heeft de HERE te maken met mijn ziekzijn, met dat wat me overkomt?

*Is het misschien straf, een teken, van God?*

Voor alle duidelijkheid: [dia6] ik denk dat het goed kan zijn **als iemand zich dat zelf afvraagt.**

Dat die persoon die ziek is, die wat overkomen is, dat die *zichzelf* afvraagt: wat heeft God hiermee te maken?

Wil de HERE mij misschien iets leren? Iets laten zien? Iets duidelijk maken?

Dat kunnen heel reële en heilzame vragen zijn.

[dia7] **Maar het is dus niet de bedoeling dat je dat voor een ander gaat afvragen.**

Dat is de grote kardinale fout: dat wij wel even zullen inleggen wat een ander van God moet leren. Dat wij wel even zullen vertellen wat God voor bedoeling heeft met die ziekte, of met dat wat je overkomt.

Nee! Nadrukkelijk niet! Niet voor een ander bepalen!

Maar als iemand dat voor zichzelf bedenkt – ok.

Want wat Psalm 38 pijnlijk laat zien is wat helaas vaak het effect is van ziekzijn: dat je in een isolement komt, dat je je vrienden kwijtraakt, je sociale netwerk verliest.

[dia8] *Mijn liefste vrienden ontlopen mijn leed, / wie mij na staan, houden zich ver van mij. Mijn belagers lokken mij in de val, / wie mijn ongeluk willen spreken dreigende taal, / dag in dag uit verspreiden ze leugens.*

Juist in nood leer je je echte vrienden toch?!

Wie blijven je trouw, zonder dat ze zelf allerlei dingen gaan bedenken en erin gaan leggen?

Wie blijven je zien zonder alle vooroordelen?

Wat kunnen vrienden waarvan je dacht dat ze echte vrienden waren je pijn doen...

Ik moet weer denken aan Job – en zijn vrienden die op bezoek kwamen.

Wat hielpen die hem juist van het goede pad af, en wat hitsten ze hem tegen God op...

Zulke vrienden kun je beter niet dan wel hebben!

Wat heb je meer dan ooit behoefte aan een ware vriend, iemand die er werkelijk voor je is – maar wie is er nog?

Wat kan dat steken. Een pijn doen.

Dat is haast het ergste wat je kan overkomen: dat er nergens meer iemand is die jou wil zien, horen en met je mee wil voelen; dat is pas echt dramatisch als je totaal op jezelf

wordt teruggeworpen.

Wat een geluk, wat een zegen dat je bij de dichter van Psalm 38 dat andere ontdekt.

Dat bijzondere... dat paradoxale... dat hij wordt teruggebracht bij JHWH, bij de God die als Enige er toch (ondanks alles) altijd is.

[dia9] *Wees niet vertoornd, JHWH, straf mij niet, / bedwing uw woede, sla mij niet.*

En iets verderop:

[dia10] *Heer, al mijn verlangens zijn U bekend, / mijn zuchten is U niet verborgen.*

En nog weer later:

[dia11] *Want op U, JHWH, hoop ik, / van U komt antwoord, mijn Heer en mijn God.*

Om zo af te sluiten:

[dia12] *Verlaat mij niet, JHWH, / mijn God, blijf niet ver van mij.*

*Haast U mij te helpen, / Heer, U bent mijn redding.*

Das' toch wel heel bijzonder he?

Zo dubbel... dat je weet dat je fout bent geweest, dat je ziekte, dat wat je overkomt, wellicht verdiende straf is...

en dat je toch weet: ja, ik kan maar naar Eén toe, er is maar Eén die mij aan kan zien, maar Eén die mij genadig kan zijn, maar Eén die mijn redding is – diezelfde God, JHWH!

Je wordt heen en weer geslingerd: besef van Gods toorn, en tegelijk mogen weten van bevrijding. Aan je hele lijf ervaren de afbraak en tegelijk moed ingesproken krijgen: op U HERE wacht ik!

Zo dubbel... maar zo helemaal levensecht!

Zo als het echt goed is, puur, eerlijk: jij en God samen. God en jij, samen alleen.

Dat je weet, ervaart, voelt dat Hij er is, dat Hij er toch ook voor jou is.

En... als het erop aankomt... staan wij daar dan niet allemaal, stuk voor stuk, voor God?

Want wie van ons is 100% onschuldig?

Overvalt je dat gevoel ook niet, soms, zo nu en dan?

Het diepe gevoel van ellende, hopeloosheid, schuldigheid, viezigheid?

Wat kan de werkelijkheid onder ogen zien je pas echt helpen – erkenning van schuld, afkeer van zonde, teruggaan naar God.

Je lijden kan uit zoveel verschillende dingen bestaan, dat de enige uitweg is tot God te roepen, of Hij ons vergeven, beschermen en genezen wil.

En... mag je juist nu niet weten dat God redding, heling, bevrijding geeft in zijn lieve Zoon Jezus Christus. [dia13]

En dat het werkelijk waar is, dat Hij, de Godszoon Jezus, hen opzocht die verschopt waren, de mensen die verworpen werden, al diegene die onder het menselijk oordeel waren geplaatst van al die mensen die de normen zo goed konden toepassen op anderen..?!

Jezus zocht ze op: de tollenaars, de hoeren, de zondaars, de melaatsen – en raakt ze aan!

Terwijl niemand met hen wil omgaan, wil Jezus, wil God dat wel:

Hij raakt je aan, zondaar! Viezerd! Jij die het zo ontzettend verdiend hebt door je lichtzinnig gedrag om Gods boosheid over je te voelen en Gods straf ervaart –

Hij raakt je toch aan! Hij kijkt je aan, Hij spreekt je aan –

en biedt vergeving, genezing, dat je verder kan –

*ga heen, zondig niet meer!*

Eigen verantwoordelijkheid en gezondheid en ziekte.

Dat God je misschien wel wat wil zeggen, iets duidelijk, door je ziekzijn, door dat wat je overkomt.

Spannend...

**[dia14] Maar als ziekzijn misschien niet een straf van God is, bedenk dan dat het in elk geval altijd een weg tot God is.**

We begonnen ermee dat we meer bewegen moeten.

Maar er kan natuurlijk een moment zijn of komen dat er niet veel meer te bewegen valt.

Dat je zo ziek bent... dat er al zoveel lichaamsfuncties van je uitgeschakeld zijn... dat je bij wijze van spreken niet eens meer overeind kunt komen...

Weet dan, dat wat boven dat lichamelijk bewegen uitgaat, is dat je in je geest gezond bent, dat je je relatie met God goed weet, dat wat in de weg zou kunnen staan tussen jou en God, dat je dat opruimt, en weet dat God ook naar jou in zijn lieve Zoon Jezus Christus wil kijken.

Dus – bewegen is goed, meer bewegen is beter – maar het allerbeste is een gezonde geest! Zorg dat vooral die geest gezond is!

Amen

**[dia15]**