

Preek over Spreuken 14:29,30

Liturgie:

Votum en groet

Zingen: Ps. 108:1,2

De Tien Woorden

Zingen: Ps. 49:1,2,5

Gebed

Schriftlezing: Spreuken 3

Zingen: Ps. 37:1,2,4,12

Tekst: Spreuken 14:29,30

Preek

Zingen: Ps. 131:1,2,3

Gebed

Collecte

Zingen: Lb. 460:1,2,3,4,5

Zegen

Gehouden te: Baflo; 21-07-13 (9.30 u.)

Preek

Thema: Wijsheid, goed voor gezondheid en welbevinden

Gemeente van onze Heer Jezus Christus, broeders en zusters, jongens en meisjes,

1. Ontstressen

De vakantie is echt een periode om te ontspannen en te ontstressen. Toch?

Voor veel mensen is dat inderdaad het geval. Je mag je werk en de drukte van je bestaan even achter je laten. En je mag tot rust komen.

Voor sommige andere mensen is het geen periode van ontspanning en rust. Als je bijvoorbeeld drie weken op elkaars lip zit in een tent of een caravan en er irritaties ontstaan, die je thuis kunt ontwijken, doordat ieder zijn eigen agenda en zijn eigen bezigheden heeft.

Ook de vakantie kent zijn stress bevorderende factoren. Je staat uren lang in de file op een Franse autoweg in de blakerende zon. Want je moet zo nodig naar de zon in Zuid-Frankrijk.

Of het opzetten van je bungalowtent lukt niet en jij hebt geen zin of bent te eigenwijs om iemand om hulp te vragen. Dat heb ik gelukkig niet meegemaakt. Maar het zou mij stellig overkomen.

Of als het monteren van je fietsendrager op de trekhaak en het opzetten van je fietsen tegenzit en je krijgt ook nog een flinke schram op je hand. Daar word ik chagrijnig van. Heb je net in rap tempo de auto ingepakt...

Een laatste voorbeeld van vakantiestress: als je jaloers bent op je burens, je collega's, je familie, die een veel grotere reis hebben geboekt naar een veel verdere bestemming. En je denk: 'Waar doen ze het eigenlijk van?'

Vakantie: ontspannen, ontstressen? Forget it! Vergeet het!

Maar als je opgefokt raakt in de file of als je een dikke knoop legt, wanneer het niet gaat zoals jij gedacht of gewenst hebt, wat zegt dat dan over jouzelf? Wat zegt het van jouw innerlijk, van jouw houding tegenover jezelf, tegenover je naasten en tegenover God?

Stress kan funest zijn voor je rust, je gezondheid en je welbevinden. Het is een kwestie van wijsheid om dat te onderkennen en er iets tegen te doen. Om je houding te veranderen, om wijsheid te leren.

Wijsheid, gezondheid en welbevinden. Dat waren de eerste drie woorden die ik opschreef in mijn aantekeningen voor deze preek. Met deze drie woorden in het achterhoofd wil ik de beide spreuken van vanmorgen / vanmiddag benaderen. En ik wil daar nog twee andere begrippen aan verbinden vanuit de tekst zelf. Geduld en tevredenheid. Als uitwerking en invulling van dat welbevinden. Het heeft daar alles mee te maken, dunkt me.

Overkoepelend begrip is – dat snapt u wel vanuit het Bijbelboek Spreuken – het begrip 'wijsheid'. Wijsheid, levenservaring gekoppeld aan ontzag voor God de HEER.

Dat is immers het begin en het beginsel van alle kennis, inzicht en wijsheid.

Ik heb als thema boven de preek gezet:

Wijsheid, goed voor gezondheid en welbevinden.

2. Vorm

Veel spreuken zijn kort en krachtig. Ze bestaan uit twee regels, twee zinsdelen, die met elkaar samenhangen.

Soms is de tweede regel een herhaling van de eerste, met andere woorden. Dat wel.

Voorbeeld:

*"Hooghartigheid gaat vooraf aan ellende,
hoogmoed komt voor de val."* (Spr. 16:18)

In andere spreuken geeft de tweede regel een duidelijke aanvulling op de waarneming in de eerste regel. Bijvoorbeeld de spreuk die vorige week zondag onze aandacht had:

*"De ouderdom is een prachtige kroon,
je vindt hem op de weg van de rechtvaardigheid."* (Spr. 16:31)

In nog weer andere spreuken is in het tweede zinsdeel een tegenbeweging zichtbaar. Wordt er een contrast neergezet. Ook weer om de hoofdzin in de eerste regel te onderstrepen en te versterken. Om de les van wijsheid extra aan te bevelen, door te laten zien wat de andere kant betekent en oplevert.

Hier horen de beide spreuken bij, die we in deze dienst onder de loep nemen. Kijk maar: een geduldig mens tegenover een onbesuisd persoon; inzicht tegenover dwaasheid. En tevredenheid tegenover jaloezie; gezondheid tegenover verrotting. En op de achtergrond herkennen we het grote contrast van het hele Spreukenboek: wijsheid tegenover dwaasheid. Ontzag voor God de HEER tegenover onverschilligheid tegenover God en zijn woord.

Dat is het brede kader waarin de losse spreuken concreet een waarneming neerzetten, als een les voor de leerlingen, voor alle mensen.

Daarbij is het verbazingwekkend hoeveel inzicht iemand als Salomo – en de andere wijsheidsleraren – hadden in de eenheid van lichaam en geest bij de mens. Nou ja, verbazingwekkend? Vanuit hedendaags medisch perspectief misschien.

Maar ze hebben hun wijsheid gekregen van God de Heilige Geest. Van God die de Schepper is, ook van het leven van de mens.

God wil door wijsheid ook je gezondheid en je welbevinden bevorderen. Zo praktisch is het. Het gaat hem om heelheid en welzijn van ons mensen. Dat het ons in alle opzichten goed gaat. In onze verhouding tot onszelf, tot onze naasten en tot God.

3. Geduldig

Met deze algemene lijn in ons achterhoofd zoomen we nu in op de eerste van de beide spreken van vanmorgen / vanmiddag.

*"Wie geduldig is geeft blijk van groot inzicht,
wie onbesuisd is stapelt dwaasheid op dwaasheid."* (Spr. 14:29)

'Geduld is een schone zaak.' Dat Nederlandse gezegde zou zomaar uit het Spreukenboek weggelopen kunnen zijn. (Meer gezegden in onze taal komen er echt vandaan.)

In dit gezegde wordt geduld ook beoordeeld als iets positiefs. Geduld is een mooi ding, een te waarden eigenschap. Er zit ook een element van humor in, wanneer je het zegt tegen iemand die nagelbijtend of duimen draaiend op iets wacht.

Toch gaat het in onze spreuk niet zozeer op het geduld als een positieve eigenschap of een karaktertrek. Er wordt iets gezegd van een geduldig mens.

"Wie geduldig is geeft blijk van groot inzicht..."

In vertaling van de Naardense Bijbel: *"Een lankmoedige is rijk aan goed-verstaan..."*

Hier kom je het mooie, wat oudere woord 'lankmoedige / lankmoedigheid' tegen.

Trouwens net als in de Statenvertaling en de vertaling NBG51.

Lankmoedig. Dat is lang van gemoed zijn. Misschien ook wel lang van moed. Een volhouder dus. Zo iemand denkt en leeft op de lange termijn. Hij kijkt terug en hij kijkt ook vooruit, wat verder dan zijn neus lang is.

Wie geduldig is kan wachten, lang wachten vaak. Wanneer je dat kunt, dan heb je en dan neem je ook de tijd om dingen waar te nemen, te beschouwen in zijn verbanden. En zo nodig te toetsen. Zo iemand verwerft gaandeweg inzicht en kan daarmee ook naar buiten komen. Om andere mensen te leren of tot een voorbeeld te zijn.

Een lankmoedig mens leeft in een rustig tempo, zonder allerlei korte lontjes of hedendaagse 'hyperigheid'. Het hoeft niet allemaal vandaag klaar. Of liever nog gisteren. Het kan overmorgen ook nog wel. Of volgende week.

Een lange file in vakantietijd aanvaard je dan. En je probeert er het beste van te maken. Je middelvinger blijft gewoon met zijn collega's aan het stuur van je auto. Of je maakt een gebaar van wellevendheid en welwillendheid. Als je in het verkeer iets doms hebt gedaan... Sorry! Je laat je niet opjagen door je bumper klevende medeweggebruiker. Hoe irritant dat ook is.

Daarmee krijgen we dat andere type mens in beeld. Die uit de tweede regel van de spreuk: *"...wie onbesuisd is stapelt dwaasheid op dwaasheid."*

Ik zet er weer even een andere vertaling naast:

*"... wie kortaf van geest is
drijft domheid op."* (Naardense Bijbel)

Daar heb je de driftkop, kortaangebonden als hij is. Onbesuisd. Als je dat bent dan flap je er van alles uit, zonder er goed bij na te denken. Je doet dingen, zonder enig besef van wat de gevolgen zouden kunnen zijn.

En dat niet slechts één keer, maar telkens weer. Je stapelt dwaasheid op dwaasheid. Je leert niet van je fouten en je laat je ook niet gezeggen door een ander, een wijs persoon. Of door God. Dan wordt je stapel dwaasheid steeds hoger. En daar waarschuwt de wijsheidsleraar tegen op een subtiele manier.

'Een ezel stoot zich in 't gemeen, geen twee keer aan dezelfde steen.' Ezels niet; wij mensen wel. Hoe dwaas zijn wij vaak.

Kortaf zijn, korte termijn werk, korte lontjes, dat hoort bij dit slag mensen. En we hebben er allemaal op zijn tijd last van.

Geduld wordt zo steeds meer een schone zaak.

4. Groeiproces

Zulk geduld komt je niet zomaar aanwaaien. Het is ook niet bij voorbaat een karaktereigenschap. Oké, je hebt kalme en minder kalme mensen. Mensen die heel primair reageren en mensen die eerst eens even goed moeten nadenken. Geduldig zijn is ook een groeiproces, waar een flinke worsteling achter kan zitten. Een worsteling met jezelf vooral. Om je heetgebakerdheid af te blussen met wijze kalmte. Om je denken en je voelen om te schakelen van de korte naar de lange termijn.

Dat zit volgens mij onder andere in deze woorden van Prediker:

"Heb een lange adem en beheers je rusteloosheid, want rusteloosheid heerst in het hart van de dwazen." (Pred. 7:9)

Van die worsteling om geduldig en tevreden te zijn getuigt naar mijn idee ook David in Psalm 131.

*"HEER, niet trots is mijn hart,
niet hoogmoedig mijn blik,
ik zoek niet wat te groot is
voor mij en te hoog gegrepen.*

*Nee, ik ben stil geworden,
ik heb mijn ziel tot rust gebracht.
Als een kind op de arm van zijn moeder,
als een kind is mijn ziel in mij.*

*Israël, hoop op de HEER,
van nu tot in eeuwigheid."*

"Ik heb mijn ziel tot rust gebracht." David heeft daar kennelijk veel energie ingestoken. En het was een worsteling met zichzelf. Ook hij was wel eens ongeduldig en heetgebakerd.

[Lees maar eens het verhaal van David, Nabal en Abigaïl in 1 Samuël 25. David wordt zeer onheus bejegend door Nabal. Hij wil er bovenop springen en hij zal Nabal wel eens mores leren. Gelukkig komt Abigaïl – een wijze vrouw – er tussen. Heel nederig maant zij David tot kalmte en geduld. En zo houdt zij David weg van onbesuisde dwaze daden. David waardeert dat. Hij zegt tegen Abigaïl:

*"Ik dank de HEER, de God van Israël, dat hij u vandaag op mijn weg heeft gestuurd.
En u dank ik voor uw verstandig optreden van zojuist, waarmee u hebt voorkomen dat ik het recht in eigen hand nam en me schuldig zou maken aan moord."* (1 Sam. 25:32,33)]

David vindt rust en stilte bij God, zoals een klein kind heerlijk rust en weg soest in de armen van moeder. Wat een vredig gezicht!

Een geduldig mens mag op God lijken en op de Heer Jezus Christus. God is lankmoedig, zeer geduldig. Dat is zijn wezen. Dat zit in zijn naam. Die is immers:

"De HEER! De HEER! Een God die liefdevol is en genadig, geduldig, trouw en waarachtig, die duizenden geslachten zijn liefde bewijst, die schuld, misdaad en zonde vergeeft, maar niet alles ongestraft laat en voor de schuld van de ouders de kinderen en kleinkinderen laat boeten, en ook het derde geslacht en het vierde." (Ex. 34:6,7)

Dat komt in de Bijbel heel vaak terug. God is geduldig. Het is daarom niet vreemd, dat geduld hoort bij de vrucht van de Geest. Paulus zegt dat in Galaten 5:

"Maar de vrucht van de Geest is liefde, vreugde en vrede, geduld, vriendelijkheid en goedheid, geloof, zachtmoedigheid en zelfbeheersing." (Gal. 5:22)

Wie geduldig is geeft blijk van groot inzicht. Groot geestelijk inzicht. Want hij kent God. Hij kent ook de wijsheid van God en leert dat in praktijk te brengen.

5. Tevreden

We maken de stap naar de tweede spreuk. Beide zijn zelfstandig. Maar qua inhoud en zeggingskracht hebben ze veel met elkaar te maken. Geduld en tevredenheid vallen beide onder het koepelbegrip 'welbevinden'.

Een geduldig mens laat zich niet zo snel opjagen en van de wijs brengen. Maar zo iemand heeft uiteraard ook zijn verlangens, doelen, ambities. Niks mis mee! Maar het beheerst zijn leven niet. Hij laat zich er ook niet door beheersen, alsof dat alles is. Hij neemt het leven zoals het komt en hij ontvangt het uit de hand van God, de Schepper, Heer van hemel en aarde.

Hij is er ook tevreden mee. Al denkt hij ook wel eens: 'Het zou wat mij betreft best eens anders mogen gaan.'

Kortom, geduld ligt dicht tegen tevredenheid aan. Verbindende elementen zijn de rust en de wijsheid die komen van God de Heilige Geest.

Dit blijkt zeer bevorderlijk te zijn voor je gezondheid, lichamenlijk en geestelijk / psychisch.

"Een tevreden geest geeft een goede gezondheid, jaloezie knaagt aan je botten." (Spr. 14:30)

Ik zet er weer even een paar andere vertalingen naast, om de spreuk scherp in beeld te krijgen.

"Een gezond hart is het leven voor het lichaam, maar afgunst is verrotting van de beenderen." (HSV)

En:

"Het leven van lichamen komt van een gezond hart, - en kanker in de botten van naijver." (Naardense Bijbel)

Dit laatste klinkt wel heel hard. Je zult maar aan botkanker lijden...
Maar het zet de boodschap wel heel scherp neer, naar beide kanten.
De wijsheid signaleert dat een goede gezondheid alles te maken heeft met een tevreden geest, met een gezond hart. Hoe jij leeft, gestrest of in alle rust en tevredenheid, dat maakt een groot verschil.
Het gaat om je welbevinden. Ik zei zopas al, dat Salomo een groot inzicht heeft gekregen in de eenheid van lichaam en geest bij een mens. De mens is een eenheid. Dat komt hier ook duidelijk uit, naar de positieve kant en naar de negatieve kant. *"Jaloersheid knaagt aan je botten,"* zegt de wijsheid.
Onlustgevoelens en haatgevoelens hebben een negatieve invloed op je gezondheid en je gestel. Dat hebben artsen en psychologen in onze tijd ook ontdekt. En wij zelf ook uit eigen ervaring.
Een maagzweer krijg je niet omdat je blij, vrolijk en gelukkig leeft. Stress en onlust zijn eerder de boosdoeners. Je voelt het in je lijf. Vlinders in je buik ook!
Wij zeggen wel eens: 'Ik vreet mezelf op, van ergernis, van irritatie.' Slecht voor je bloeddruk en je gezondheid, mensen. Haal je gewoon uit Spreuken.
En dan gaat het nog niet eens over de aanleiding tot je ergernis en je woede, wat een ander jou aandoet. Maar vooral om hoe jij er mee omgaat. Hoe jij erop reageert. Als je het laat voortwoekeren, tast het je botten aan. Het gebinte van je leven. Zeg maar de stabiliteit van je bestaan. De stabiliteit van jouw persoon, die tempel van de Heilige Geest mag zijn. Een gebouw naar Gods bedoeling met stevige spanten, die in het geloof wel een stootje kunnen verdragen.
Als jij je laat opvreten door wat een ander tegen je zegt of je aandoet, dan ga je er zelf aan op den duur. En het raakt je naaste ook.
Het raakt ook jouw identiteit, wie jij bent, wie jij mag zijn voor jezelf en voor God. Je hoeft je niet in de luren te laten leggen door de luxe en de welvaart van een ander. Dat bevordert alleen maar de stress en de jaloersheid.
Stop daar alsjeblieft mee, leert de wijsheidsleraar. Wees geduldig. Wees tevreden. Want dan volg je je Heer Jezus Christus na in zijn geduld en zachtmoedigheid.

De apostel Paulus beveelt de christelijke tevredenheid aan bij zijn leerling Timoteüs en zo bij de gemeente van Jezus' leerlingen. Hij schrijft:

"Maar voor wie tevreden is met wat hij heeft, is het geloof grote winst." (1. Tim. 6:6)

Dat is uiteindelijk dezelfde wijsheid als hier in het Spreukenboek. Paulus is ook leerling van Salomo.

Wijsheid, goed voor gezondheid en welbevinden.
Dat was de boodschap vanmorgen/ vanmiddag.

Vooruit nog een paar spreuken als uitsmijter van de preek.

*"Wees niet eigenzinnig,
maar heb ontzag voor de HEER
en ga het kwaad uit de weg.
Het zal je sterken als een medicijn,*

het verkwikt je lichaam.” (Spr. 3:7,8)

En deze:

*“Een vriendelijke uitspraak is een korf vol honing,
zoet voor de ziel en gezond voor het lichaam.” (Spr. 16:24)*

En tenslotte deze:

*“Een vrolijk hart bevordert een goede gezondheid,
een sombere geest verzwakt het lichaam.” (Spr. 17:22)*

Wat een wijsheid!

Amen.