

# Inhoud

	Pagina
Woord vooraf .....	7
1. Vrucht van de Geest .....	9
<i>Galaten 5:13-26</i>	
2. Liefde .....	15
<i>1 Korinthe 13:1-8a</i>	
3. Blijdschap .....	21
<i>Lukas 15:1-32, Johannes 15:9-17, Filippenzen 4:4-7</i>	
4. Vrede .....	27
<i>Johannes 14:23-31</i>	
5. Geduld .....	32
<i>Exodus 34:1-10</i>	
6. Vriendelijkheid .....	37
<i>2 Timotheüs 2:22-26</i>	
7. Goedheid .....	43
<i>Mattheüs 5:14-16, Mattheüs 5:43-48</i>	
8. Geloof .....	48
<i>Hebreeëen 11:1-11, 2 Petrus 1:3-8</i>	
9. Zachtmoedigheid .....	53
<i>Exodus 2:11-15a, Numeri 12:1-8, Mattheüs 11:25-30</i>	
10. Zelfbeheersing .....	58
<i>Galaten 5:16-25, 1 Korinthe 9:24-27</i>	

## Woord vooraf

---

**H**et is een prachtig compliment om te krijgen en om te geven: Je bent een mooi mens! Als je wilt uitleggen wat daarmee bedoeld wordt, dan klinken er al snel woorden als: authentiek, eerlijk, vriendelijk, geduldig, liefdevol. Een bijbellezer zou dan kunnen denken aan wat de 'vrucht van de Geest' wordt genoemd (door Paulus in Galaten 5 vers 22 en 23): 'liefde, blijdschap, vrede, geduld, vriendelijkheid, goedheid, geloof, zachtmoedigheid, zelfbeheersing'. Iemand die deze eigenschappen bezit, is zeker een mooi mens!

In tien bijbelstudies staan we stil bij deze vrucht van de Geest. Mooie karaktertrekken, waarin je kunt groeien en rijpen. 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!

Ik hoop dat deze bijbelstudies ertoe mogen 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 al lang onvoorwaardelijk van je), maar omdat het zichtbaar worden van de vrucht van de Geest in ons leven Gods tactiek is om de mensen om je heen aan Jezus te herinneren.

Jos Douma

# 1 Vrucht van de Geest

## Galaten 5:13-26

De vrucht van de Geest: negen woorden die samen een beeld geven van wat het betekent om een mooi mens te zijn! Misschien is het goed om even stil te staan bij de negen eigenschappen en er één uit te kiezen waarvan je denkt: nou, daarbij kan ik nog wel een beetje groei gebruiken.

liefde  
blijdschap  
vrede  
geduld  
vriendelijkheid  
goedheid  
geloof  
zachtmoedigheid  
zelfbeheersing

Dat betekent niet dat je er één eigenschap uitpikt en de rest kunt laten zitten. De vrucht van de Geest vormt een geheel. Er wordt ook niet gesproken over een meervoud: ‘vruchten van de Geest’, maar over een enkelvoud. En we zullen merken: als je wilt groeien in geduld, heb je ook groei in liefde, groei in zachtmoedigheid, groei in zelfbeheersing nodig.

Daarom is het goed om al die negen woorden te kennen, ze uit je hoofd te leren zodat je ze mee kunt dragen in je hart.

## Jezus als bron

Als ik een mooier mens wil worden, dan geloof ik dat ik me moet richten tot de mooiste mens die ooit geleefd heeft, de Zoon van God: Jezus! Het gaat niet om liefde of geduld die ik zelf moet creëren, maar het gaat om de liefde en de vriendelijkheid en de zelfbeheersing van Jezus die van mij worden als ik in Hem geloof!

Misschien roept dat al meteen een vraag op: 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? Ik kan me zelfs voorstellen dat er mensen zijn die zeggen dat ze buiten de kerk meer liefde tegenkomen dan daarbinnen!

Inderdaad. Er zijn veel mensen die Jezus helemaal niet kennen, die niet in God geloven en misschien nog wel nooit van de heilige Geest hebben gehoord – en van wie je toch zegt: wat is dat een liefdevolle man, wat is dat een geduldig mens, wat is zij zachtmoedig!

Maar staat dat dan niet haaks op wat het christelijk geloof zegt? Nee, dat denk ik niet. Echt menselijk zijn heeft alles te maken met liefdevol zijn, vrede kennen, geduldig zijn, zachtmoedig zijn. En ook het christelijk geloof gaat over 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.

Natuurlijk is er ook verschil, maar dat verschil is niet dat een geduldige christen beter zou zijn dan een geduldige niet-christen of dat de liefde van een christen meer waarde zou hebben dan de liefde van een niet-christen. Alle liefde die we hier op aarde ervaren, echte liefde die de ander op het oog heeft, is een prachtig geschenk, een Godsgeschenk, of je nu in die God gelooft of niet.

Het verschil zit in de inspiratiebron. Als je christen bent zul je zeggen: ik put de liefde die ik geef aan een ander uit Jezus en zijn liefde voor mij en voor de wereld (hoewel er best veel christenen zijn die het nog behoorlijk lastig vinden om dit te zeggen). 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 in mij of die liefde put ik uit iets goddelijks dat in ons allemaal zit.

Desondanks is de vrucht van de Geest, karaktervorming, een thema dat voor ons allemaal heel belangrijk is. Omdat we allemaal mensen zijn. Het gaat over hoe je bent, hoe je omgaat met jezelf, hoe je omgaat met anderen, je collega's, je vrienden, je kinderen, je ouders, je burens.

## **Galaten 5:13-26**

Die negen eigenschappen van de vrucht van de Geest vallen niet zomaar uit de lucht. Ze staan in een brief die in de Bijbel is terechtgekomen. Een brief van een volgeling van Jezus, de apostel Paulus. De brief is gericht aan christenen in de eerste eeuw in een provincie van Griekenland, Galatië.

*De vrucht van de Geest is echter...* Er wordt met dat woordje 'echter' een tegenstelling uitgedrukt. De vrucht van de Geest staat tegenover iets anders. Als we dan even

een paar verzen teruggaan, komen we in vers 19 deze zin tegen: *Het is bekend wat de werken van het vlees zijn, namelijk overspel, hoererij, onreinheid, losbandigheid, enz.* Nogal een pittige opsomming van wangedrag waarmee de meesten van ons denk ik niet zo graag worden geïdentificeerd. Het gaat over de christenen in Galatië. Paulus spreekt in deze brief mensen aan die nog maar vrij recent tot geloof in Jezus zijn gekomen. En het leven dat ze achter zich lieten was niet altijd een net, burgerlijk en fatsoenlijk leven. Voor heel veel van hen was het een leven geweest waarin ze zich van God noch gebod iets aantrokken, een leven van seks, drugs en rock & roll. Dat was nu anders, want ze hadden een heel nieuw leven gekregen door Jezus, maar heel ver weg was dat oude leven toch ook weer niet. Soms voelden ze zomaar weer de vreemde aantrekkingskracht van dat leven.

Paulus heeft het over 'de werken van het vlees'. En 'vlees' is een bijbelse term voor de slechtheid die je in mensen kunt aantreffen en die ook op een weinig fraaie wijze naar buiten kan komen. Die werken van het vlees vormen de donkere achtergrond waartegen Paulus het licht van de vrucht van de Geest scherp wil laten afsteken. De lelijkheid van een leven vol overspel en drank, maar ook vol vechtpartijen en gescheld, vol jaloezie en vijandigheid staat in schril contrast met het leven zoals God het bedoelt, een leven vol liefde en vreugde, vol vrede en zelfbeheersing. Paulus laat zijn lezers watertanden door te spreken over de vrucht van de Geest.

## **De God-factor en de mens-factor**

Een vrucht heeft tijd nodig om te groeien. De ontwikkeling van een vrucht is onderworpen aan natuurwetten. Ik kan geen vrucht laten groeien. God geeft groei. Dus we worden direct al door het gebruik van het woord vrucht in de armen van God gedreven: Hij geeft de groei.

Dat leidt aan de andere kant ook weer niet tot een houding van helemaal niks doen. Het kweken van bijvoorbeeld een appelboom kost veel tijd: van een appelpitje dat de grond in gaat tot de eerste appel die je plukt en op kunt eten. Op veel heb je geen invloed. Er kan van alles mis gaan: te weinig regen, te weinig zon, te weinig voeding in de grond, een zware storm. Maar tegelijk kun je sommige dingen ook wel doen: mest geven, extra water geven, snoeien...

Zo kun je bij de vrucht van de Geest spreken over de God-factor en de mens-factor. De God-factor houdt in dat de vrucht uiteindelijk echt een geschenk van God is, dat het de Geest is die de vrucht laat groeien in je leven. Maar de mens-factor is dat je je wel bewust richt op die vrucht, dat je belemmeringen wegneemt, dat je onkruid weghaalt, dat je op tijd water geeft, dat je ruimte geeft en zorgt dat er voldoende licht is.

# Praktische handreikingen

Als de vrucht van de Geest echt tot bloei komt in ons leven is dat allereerst een geschenk van God, maar ook onze eigen inspanning speelt een rol. Hier volgen drie oefeningen om gericht bezig te zijn met de vrucht van de Geest.

## 1. *Leren*

Leer deze negen woorden uit je hoofd. Vul je gedachten met de door de Geest aangereikte karaktereigenschappen. Nu kan ik me voorstellen dat je zegt: waarom dan nu juist deze negen woorden? De Bijbel heeft toch nog wel andere rijtjes met woorden (zie bijvoorbeeld Filippenzen 4:8-9; 1 Timotheüs 6:11; 1 Petrus 3:8-9; 2 Petrus 1:3-7). Dat is zeker waar. Maar denk eens aan de volgende situatie: als we op een receptie zijn met veel mensen en we hebben een gesprekspartner gevonden, dan merk ik dat we heel vaak over de schouder van die gesprekspartner kijken omdat even verderop een veel interessantere gesprekspartner staat. Herken je dat? Dat je eigenlijk maar zelden tevreden bent met je gesprekspartner van dat moment? Galaten 5:22 is de komende maanden onze gesprekspartner. Heb de moed om je echt eens helemaal op deze ene gesprekspartner te concentreren, en door te gaan met luisteren tot je echt alles gehoord hebt wat gezegd moest worden...

## 2. *Bidden*

Bid om de vrucht van de Geest. Richt je tot de mooiste mens die ooit heeft geleefd, Jezus, en gebruik bijvoorbeeld de woorden van dit gebed:

Jezus - uw liefde in mij  
Jezus - uw vreugde in mij  
Jezus - uw vrede in mij  
Jezus - uw geduld in mij  
Jezus - uw vriendelijkheid in mij  
Jezus - uw goedheid in mij  
Jezus - uw geloof in mij  
Jezus - uw zachtmoedigheid in mij  
Jezus - uw zelfbeheersing in mij

Met dit gebed wordt duidelijk dat het niet gaat om liefde of geduld die ik moet creëren op eigen kracht, maar dat het gaat om de liefde en de vriendelijkheid en de zelfbeheersing van Jezus die van mij worden als ik in Hem geloof!

## 3. *Kijken*

Als je de vrucht van de Geest in je hoofd en je hart meedraagt, heb je als het ware ook een geestelijke bril tot je beschikking. Kijk eens anders naar een conflict waar je midden in zit, naar een collega met wie de samenwerking heel moeizaam gaat. Kijk in

de buurt waar je woont eens rond. Kijk naar je kinderen, naar je leraren, naar je baas, naar je broeders en zusters in de kerk. Kijk, en vraag je af: wat zou er veranderen als onze omgang werd gekleurd door  
een Geest van liefde, vreugde en vrede,  
een Geest van geduld, vriendelijkheid en goedheid,  
een Geest van geloof, zachtmoedigheid en zelfbeheersing...

## Verwerking

1. Wat doet het met je als tegen je gezegd wordt: 'Je bent een mooi mens!'  
Hoe reageer je daarop?
2. Welke van de negen eigenschappen van de vrucht van de Geest is bij jou het minst ontwikkeld? Hoe zou daar verandering in kunnen komen?
3. Bekijk en bespreek enkele andere 'rijtjes' uit het Nieuwe Testament:  
Filippenzen 4:8-9; 1 Timoteüs 6:11; 1 Petrus 3:8-9; 2 Petrus 1:3-7.
4. Hoe zie jij de verhouding tussen de God-factor en de mens-factor als het gaat om karaktervorming?
5. Hoe ga je proberen om in je alledaagse leven gericht te zijn op groei in de vrucht van de Geest?



## 2 Liefde

### 1 Korinthe 13:1-8a

Het gaat in deze bijbelstudie over liefde. Als Paulus de vrucht van de Geest beschrijft, gebruikt hij negen woorden. Dat rijtje van negen begint met liefde. Dat is niet voor niets. Je zou de komma na het woord liefde ook kunnen vervangen door een dubbele punt: De vrucht van de Geest is echter: liefde: ... – en dan volgen er acht uitwerkingen van die liefde. Liefde is dan dus niet slechts een van de onderdelen van de vrucht van de Geest, maar de kern, de bron. En dat betekent dat je voor de andere eigenschappen steeds het bijvoeglijke naamwoord ‘liefdevol’ moet zetten. Het gaat niet om blijdschap, maar om liefdevolle blijdschap (en dat is wat anders dan uitbundige pret). Het gaat niet om goedheid, maar om liefdevolle goedheid (en dat is wat anders dan een wat zelfingenomen ‘kijk-mij-eens-goede-daden-doen’).

## Liefde

Iedereen is geïnteresseerd in de liefde en iedereen heeft er behoefte aan! Of je nu christen bent of niet, man of vrouw, oud of jong, kleurling of blank.

De bijbelse boodschap is – als het gaat om liefde en houden van – een jas die ons als gegoten zit; wij verlangen naar liefde en de Bijbel zegt: ‘God is liefde.’ Mooier kan het niet!

Er zit helaas wel een addertje onder het gras. Bedoelen we allemaal hetzelfde als we dat woord ‘liefde’ in de mond nemen? Want we kunnen het woord ‘liefde’ en de uitdrukking ‘houden van’ met van alles en nog wat verbinden. Liefde is de lichamelijke aantrekkingskracht tussen twee mensen, liefde is ook de toewijding van ouders aan hun kinderen of de intense verbondenheid tussen vrienden. We spreken ook over vaderlandsliefde, liefde voor de natuur of voor voetbal.

## Bijbelse liefde

Het Grieks, de taal waarin het Nieuwe Testament oorspronkelijk geschreven is, heeft drie woorden die we in het Nederlands met liefde vertalen: *eros*, *filia* en *agapè*. *Eros* is de erotische liefde, de liefde die met seksualiteit te maken heeft. *Filia* is de vriendschappelijke liefde, de verbondenheid tussen mensen die vrienden van elkaar zijn. Maar in Galaten 5 staat niet *eros* of *filia*, maar *agapè*. En dat woord wordt gebruikt voor de goddelijke liefde, voor liefde die tot het uiterste gaat, voor de eeuwige en onvoorwaardelijke liefde die we in Christus zien. Je zou de ‘gewone’ liefde tussen mensen, de erotische liefde, de vriendschappelijke liefde en de liefde tussen ouders en kinderen

kunnen vergelijken met een gloeilamp van bijvoorbeeld 30, 60 of 100 Watt. Maar de *agapè*-liefde is het zonlicht.

De *agapè*-liefde is allereerst de liefde van God. Lees met elkaar eens de woorden van Jesaja 43:1-4, een gedicht over Gods liefde voor zijn kinderen. Een liefdeslied, duizenden jaren oud, maar Gods hart klopt er nog steeds in. Als we zeggen: 'De vrucht van de Geest is: liefde', denk dan allereerst aan de liefde van God, God die tegen jou persoonlijk zegt: 'Ik houd zoveel van je!' Eigenlijk is de Bijbel één groot liefdesverhaal: het verhaal van een God die zich koste wat het kost voor ons in blijft zetten omdat Hij zóveel van ons houdt.

De liefde is tegelijk ook een opdracht die gebaseerd is op Gods liefde voor ons. Hét grote gebod in de Bijbel, hét grote gebod van Jezus is: *U zult de Heere, uw God, liefhebben met heel uw hart, met heel uw ziel en met heel uw verstand. ... U zult uw naaste liefhebben als uzelf.* (Mattheüs 22:37-40) Als we niet weten dat deze liefde vrucht van de Geest is, wordt het een onmogelijke opdracht. Maar we leren nu dat de liefde waartoe we worden opgeroepen niet de liefde is die we uit onze tenen moeten halen, maar vrucht van de Geest, gave van God. Uit onszelf zijn we niet tot deze bijbelse liefde in staat; we hebben Jezus nodig.

En we zien Jezus ook in 1 Korinthe 13. Vervang in de verzen 4-8 het woord 'liefde' maar eens door de naam van Jezus.

## Liefde als vrucht van de Geest

Nu hoef je beslist geen christen te zijn om vredelievend, zachtmoedig en geduldig door het leven te gaan. Maar de Bijbel zegt: dat is prachtig... maar er is meer. Het gaat erom dat er een verlangen wordt gewekt naar een liefde die verder gaat, die diepere wortels heeft, niet in jezelf, maar buiten jezelf, namelijk in de *agapè*-liefde. Dat is de eeuwige en goddelijke liefde die God heeft laten zien in Jezus Christus. Paulus schrijft in een andere brief: *Niets zal ons kunnen scheiden van de liefde van God in Christus Jezus, onze Heere.* (Romeinen 8:39)

De liefde die God voor ons heeft en die Hij aan ons heeft laten zien in Jezus, is een liefde die God alles heeft gekost. (*Want zo lief heeft God de wereld gehad, dat Hij Zijn enige Zoon gegeven heeft...*) (Johannes 3:16) Gods liefde is een gévende liefde. God verloocht zichzelf, kiest voor het lijden, omdat Hij zoveel liefde voor ons heeft.

Maar we moeten onder ogen zien dat we in een maatschappij leven die het ons helemaal niet zo gemakkelijk maakt om deze liefde te leren kennen en te beoefenen. We leven namelijk in een voor-wat-hoort-watcultuur. We bewijzen een ander een dienst als we daar wat voor terugkrijgen. In een markteconomie zoals die waarin wij leven, leer je van jongs af aan dat alles te koop is voor een prijs: kleding, een woning, kunst, deskundigheid, kennis, image, gezondheid, tijd, seks en noem maar op.

Zo'n maatschappij staat dus heel ver af van het bijbelse concept van liefde.