

Groeipunt 18: Matigheid

Galaten 5:22-23:

De vrucht van de Geest is liefde....zelfbeheersing/matigheid....

Een oproep tot matigheid komt bij veel mensen niet prettig over. Dat komt omdat ze die term associëren met zuinigheid, soberheid of zelfs ascese, dus dat je vergaand van dingen afziet. Matigheid lijkt hen in de kaart te spelen die het idee hebben dat je als christen niks mag.

Dit is volgens mij een foute benadering van matigheid. Matigheid kun je namelijk zien als een middel om juist beter te kunnen genieten. Dat betekent meteen: al heeft deze preek 'Matigheid' als titel, in feite gaat het over genieten.

1 Alle ruimte voor genieten

In de Bijbel worden heldere uitspraken gedaan over de ruimte die we hebben om te genieten van wat God ons geeft. Zo kritiseert de apostel Paulus de mensen 'die het huwelijk verbieden en dwingen tot onthouding van voedsel dat God geschapen heeft om door de gelovigen, die de waarheid kennen, onder dankzegging te worden gegeten.' Daaraan voegt hij toe: 'Alles wat God geschapen heeft is goed. Niets hoeft te worden verworpen als het onder dank wordt aangenomen, want het is geheiligd door het woord van God en door het gebed.' (1 Timoteüs 4:3-5).

Dit stemt overeen met de herhaalde oproep in Prediker om te genieten van eten en drinken, bijvoorbeeld: 'Het is goed en weldadig voor een mens wanneer hij zich aan eten en drinken te goed doet, en geniet van alles wat hij heeft verworven. Daar zwoegt hij voor onder de zon gedurende het luttel aantal levensdagen dat hij van God gekregen heeft; dat is wat hem is toebedeeld. Wanneer een mens geniet van rijkdom en bezit, wanneer hem dat door God wordt toegestaan als zijn rechtmatig deel en hij zich verheugt in alles wat hij moeizaam heeft verworven, is dat een geschenk van God. Dan piekert hij tenminste niet zo veel over het luttel aantal dagen van zijn leven, maar gaat hij van ganser harte op in de vreugde die God hem toebedeelt.' (5:17-19) Het mooie van Prediker is dat hij het onder ogen ziet dat het leven vaak zwaar is. Z'n aansporing tot genieten is dus geen oppervlakkig 'pluk de dag'. Hij weet wat er gaande is in ons bestaan, maar juist daarom stimuleert hij ons om gebruik te maken van de mogelijkheden die God ons biedt.

Doordat zowel Paulus als Prediker hun benadering nadrukkelijk met God als de bron van alles verbinden, krijgt het genieten diepgang: als we genieten met dank aan God geven we Hem de eer die Hem als Schepper van alles toekomt.

Tegen deze achtergrond kunnen we het begrijpen dat Christus zijn publieke optreden is begonnen op een bruiloft te Kana. Daar heeft Hij water in wijn veranderd, waardoor Hij het bereikte dat het bruiloftsfeest vrolijk voortgezet kon worden. (Johannes 2:1-11) Verder vertellen de Evangelieën verschillende keren dat Christus aan een feestmaaltijd deelnam. Ook had Hij het in gelijkenissen vaak over maaltijden. Voor Christus leefde het dus dat van het goede van het leven genoten kan worden. En waarom? Omdat zijn hemelse Vader als Schepper de oorsprong van al dat goede is.

Helaas moet er meer over genieten gezegd worden. We leven namelijk niet meer in een zondeloze wereld. Daardoor lopen we het risico dat we tomeloos zijn in ons genieten, zonder dat we qua normen of kwantiteit grenzen accepteren. Het gevolg van tomeloosheid is dat het ontspannen genieten dat volvoering geeft voorbij is. Daarom is matigheid zo belangrijk want die is hét middel om tegen te gaan wat het goede genieten verziekt.

2 Matigheid als uiting van onafhankelijkheid

Afhankelijkheid

Wat vaak fout gaat in het genieten is dat we ons afhankelijk maken van onze begeerte. In Prediker 6:9 wordt dat aangeduid als 'het jagen van de begeerte' (NBG 1951); de NBV vertaalt met: 'het grijpen naar iets onbereikbaars'. In dat geval wil je altijd maar meer; nooit heb je genoeg. De één is constant op jacht naar seksuele ervaringen met wisselende partners; de ander haakt naar rijkdom, waarom hij zich telkens bonussen laat toekennen; een derde is rusteloos bezig met het uitbreiden van z'n verzameling; voor een vierde is lekker eten of alcohol nuttiger z'n lust en z'n leven.

Het kan duidelijk zijn dat deze afhankelijkheid gevoed wordt door de welvaart waarin we leven. Daardoor hebben we talloze mogelijkheden om aan onze begeerte toe te geven. Bovendien wordt door de reclame met haar verleidingen telkens een appèl op ons gedaan op te gaan in de overvloed.

Wie zich zo aan het genieten overgeven zijn met hun afhankelijkheid in feite slááf geworden van hun begeerte. Ze willen steeds weer en steeds meer, zonder dat het hun ooit lukt tevredenheid te bereiken. Wat hier nog bij komt is dat dit genieten ten koste gaat van de omgeving: je verlaagt je medemens zomaar tot een object waarvan je profiteert of je ziet er geen been in het milieu uit te buiten.

Dit alles heeft ernstige gevolgen. Door je afhankelijkheid van de begeerte laat je het gebeuren dat de dingen in gaan staan tussen jou en God. Ze worden tot afgoden, en dan geldt: wij bezitten die dingen niet meer maar wij worden door hen bezeten. In dat geval kun je niet meer van wettig genieten spreken. Met al onze gedrevenheid om aan onze trekken te komen worden we beheerst door onze hang naar genot. We zeggen wel dat we in dit alles onze eigen baas zijn, maar in feite is de zonde de baas over ons geworden (vergelijk Romeinen 6:11-13).

Deze afhankelijkheid van onze begeerte hangt er meestal mee samen dat we afhankelijk zijn van het heden. Door de secularisatie is namelijk het geloof aan een grootse toekomst verdwenen. Dat betekent dat we niet meer uitzien naar de tijd van allesomvattende vrede en vreugde, de tijd dat we dank zij Gods vergevende liefde helemaal tot ons recht zullen komen. Zonder dit geloof ga je ervan uit dat ons leven eindigt met de dood, zonder enig vervolg.

Als je in dit eindige leven wilt genieten, moet je ervoor zorgen dat het hier en nu gebeurt, want dat is je enige kans. Om de drang naar genieten te verdedigen wordt tegenwoordig dan ook vaak gezegd: 'Je leeft maar één keer.' Daarbij sluit de oproep aan die al in Jesaja 22:13 staat en door Paulus in 1 Korintiërs 15:32 is aangehaald: 'Laten we eten en drinken, want morgen sterven we.' Hierbij past een eisen-de mentaliteit: 'Ik wil het allemaal en ik wil het nu'. Wachten is er niet meer bij, met als resultaat dat mensen zich aan van alles te buiten gaan, waarbij ze zich nog al eens in de schulden steken.

Onafhankelijkheid

Tegen deze achtergrond is de bijbelse oproep tot matigheid ter zake, om zo weer te komen tot een ontspannen genieten dat voldoening geeft. Maar je kunt matigheid alleen realiseren als je onafhankelijk bent van je jagende begeerte. Het is niet makkelijk hierin verandering bij jezelf aan te brengen. Dat is alleen mogelijk als je gericht bent op Christus. Hij heeft voor ons een hoge prijs betaald: zijn bloed. Daarom is Hij onze Heer en meester. Dat kan ons motiveren om de strijd aan te gaan tegen onze afhankelijkheid van onze begeerte.

Daar komt bij: verbonden met Christus zijn we in ons element. Ons is het voorrecht verleend geliefd kind te zijn van onze hemelse Vader. Genietend van de goddelijke liefde kunnen we het opbrengen gehoor te geven aan Paulus' aansporing om ons door niets te laten beheersen (1 Korintiërs 6:12). Daardoor genieten we niet meer omdat het van onszelf door innerlijke aandrang per se móet; eventueel kunnen we er probleemloos van afzien.

Al is het met vallen en opstaan, door de binding aan Christus lukt het ons ook grenzen te stellen aan ons genieten: je hebt respect voor normen, want je weigert je door het kwaad te laten leiden; je hebt respect voor de naaste, want je wilt niet ten koste van de ander bezig zijn; je hebt respect voor je financiële marges, want je wilt niet meer uitgeven dan volgens je bankrekening kan; je hebt ten slotte respect voor het milieu, want je voelt je verantwoordelijk voor de generaties na je.

Op deze manier is matigheid geen zurige actie. Wel ben je heel bewust bezig, omdat je onafhankelijk wilt zijn van alles wat jou zou kunnen knechten. Dat geeft je genieten diepgang en voldoening.

De gerichtheid op Christus betekent eveneens dat we onafhankelijk zijn van het heden, want we hebben toekomst. We zijn op weg naar een leven in Gods directe nabijheid, naar een tijd dus waar we niks meer te wensen over hebben. Met dat in het vooruitzicht hoeven we niet per se mateloos bezig te zijn en nu al aan onze trekken te komen. Ook is het niet erg meer om kansen onbenut te laten. We kunnen het aanvaarden dat ons genieten hier en nu vaak maar beperkt is, want onze tijd komt nog wel: op de nieuwe aarde.

Kortom, matigheid is een teken van onafhankelijkheid en juist daardoor is het goede genieten mogelijk.

3 Matigheid als uiting van geborgenheid

Compensatie-drang

Soms kan het genieten voor mensen de functie hebben van compensatie: ze lijden onder een gemis in hun leven en proberen dit goed te maken door te genieten. Meestal wordt hier niet welbewust en vrij voor gekozen. Hun genieten komt voort uit een haast niet te stuiten innerlijke drang, die gevoed wordt door een onbewust gevoel van onvrede of zelfs van leegte. Ik geef hiervan twee voorbeelden:

Het kan zijn dat je onlust hebt over je huwelijk of je baan. Dat kan de fleur uit je leven wegnemen, zodat je geen aardigheid meer hebt in de dingen. Dat kan uitmonden in een chronisch gevoel van neerslachtigheid of zelfs depressie, waarbij voor jou een floers ligt over alles. Maar mensen houden niet van innerlijke pijn en proberen die haast automatisch te verdringen. Een bruikbare methode lijkt dat je probeert aan je ellende voorbij te leven, bijvoorbeeld door hartstochtelijk genot te zoeken.

Er kan ook iets anders gaande zijn. Het komt veel voor dat mensen last hebben van hun levensgeschiedenis. Zo hebben veel kinderen de ervaring opgedaan dat niet of onvoldoende werd voldaan aan hun basisbehoeften, waarbij te denken valt aan: aandacht, warmte, respect, veiligheid, kortom: liefde. Als kinderen die liefde niet genoeg gekregen hebben, kunnen ze als volwassene last hebben van wat wel bodemloosheid wordt genoemd. Ze ervaren bewust of onbewust een innerlijke leegte. Onvermijdelijk gaan ze dan als volwassene alles op alles zetten om die leegte gevuld te krijgen, vaak door het ultieme genot na te jagen.

In beide gevallen is als verborgen motief werkzaam: 'Als ik nou maar dit of dat krijg, is het geluk daar!' Maar altijd kom je met lege handen te staan; de leegte-in-jou blijft bodemloos. Hierbij past het bekende gezegde: 'Het bezit van de zaak is het einde van het vermaak.' Je kunt jezelf nog zo opjagen om het geluk achter de horizon te zoeken, nooit zul je het vinden. Innerlijke rust is er niet bij. Het leven is overheersend vreugdeloos, want je onlust over je huwelijk of je baan, je gemis van vroeger blijven zich telkens weer aandienen.

Kortom, compenseren werkt niet. De onlust of leegte blijft bestaan. Je compensatie-drang kan zich zelfs ontwikkelen tot de boven vermelde afhankelijkheid, met weer als gevolg dat je slaaf wordt van je begeerte en allerlei zaken voor jou uitgroeien tot afgoden.

Geborgenheid

Maar welke compensatie werkt wel? Hoe kan de mogelijke leegte in je leven gevuld worden, hoe kun je innerlijk grond onder de voeten krijgen? Daar is maar één afdoende antwoord op: door je op God te richten. Niet voor niets schreef Augustinus in z'n Belijdenissen (I,1 in Boek I): 'Rusteloos blijft ons hart totdat het z'n rust vindt in U.' Hiermee sloot hij aan bij de Psalmen. Twee citaten:

Psalm 73:25-26: 'Wie buiten U heb ik in de hemel? Naast U wens ik geen ander op aarde. Al bezwijkt mijn hart en vergaat mijn lichaam, de rots van mijn bestaan, al wat ik heb, is God, nu en altijd.'

Psalm 23:1: 'De HEER is mijn herder, het ontbreekt mij aan niets.'

Waarom doet de dichter zulke sterke uitspraken over God? Omdat God geen abstract superwezen is dat ergens ver weg troont, zonder enige verbinding met ons. Hij is de Schepper en dus de bron van alles; Hij is ook degene die deze werkelijkheid nog altijd draagt en bestuurt. De dingen waarvan wij kunnen genieten zijn even zovele geschenken van Hem. Daarnaast is Hij door Christus onze Vader. Hij is met liefde bij ons betrokken. De band met Hem garandeert ons dat er bij Hem vergeving is, dat Hij ons onder zijn hoede heeft en dat Hij ons meeneemt naar zijn nieuwe wereld.

Als kinderen van deze God mogen we ons bij Hem geborgen weten. Zelfs als vroeger niet voldaan is aan onze basisbehoeften als kind, zelfs als dierbare zaken zoals gezondheid, veiligheid en bezittingen grotendeels wegvallen - zelfs dan zijn we er niet verloren aan toe, want dan rest ons nog altijd God met zijn liefde. Vandaar dat de dichter in die beide psalmen verklaart dat God zijn alles is en dat het hem met God aan niets ontbreekt. De profeet Habakuk heeft het zo gezegd (3:17-18):

Al zal de vijgenboom niet bloeien,
al zal de wijnstok niets voortbrengen,
al zal de oogst van de olijfboom tegenvallen,
al zal er geen koren op de akkers staan,
al zal er geen schaap meer in de kooien zijn
en geen rund meer binnen de omheining -
toch zal ik juichen voor de HEER, jubelen voor de God die mij redt

Vanuit deze geborgenheid bij God zijn wij in staat het negatieve in ons leven onder ogen te zien, zonder dat dit onze compensatie-drang activeert.

We aanvaarden het verdriet over het gemis in ons huwelijk of de onvrede over het teleurstellende van onze baan. We laten ons daardoor niet meer beheersen. Verbonden met God hebben we er geen onstuitbare behoefte meer aan om alsnog zo veel mogelijk aan onze trekken te komen.

Ook aanvaarden we het dat we onze jeugd niet meer kunnen overdoen en dus niet alsnog kunnen krijgen wat we vroeger gemist hebben. We zetten ons er niet meer voor in die oude leegte op onze manier te vullen. We zoeken de vervulling van ons leven bij God. Verbonden met Hem weten we ons rijk.

Het is waar, daarmee is de onlust over je huwelijk of baan niet zo maar weg. Ook kan het telkens pijnlijk bovenkomen hoe je levensgeschiedenis niet ideaal was. Maar door onze geborgenheid bij God activeert dat negatieve niet meer onze drang om als compensatie tomeloos te genieten, met alle afhankelijkheid van dien. Matigheid wordt het kenmerk van ons genieten. Waarom zouden we er onverzadigbaar op gespist zijn het onderste uit de kan te krijgen, nu we met God het meest fundamentele in handen hebben gekregen?

4 Matigheid en genieten

Door matig te zijn laten we het dus zien dat we onafhankelijk zijn van onze begeerte en van het heden en eveneens geen last hebben van de drang tot compensatie. Gericht op Christus en geborgen bij God zijn we bevrijd van ongeremdheid bij het genieten. Door deze matigheid realiseren we ontspannen genieten en ervaren we daarbij voldoening.

Hierdoor krijgen de dingen een heel eigen kleur, hoe gewoon ze ook mogen zijn. Je ziet dan niet alleen de dingen zelf, maar daarin of daarachter zie je God, zoals Hij als royale Gever optreedt; je ziet zijn grootheid, zijn macht. Laat ik enkele voorbeelden geven:

Je zit met z'n allen aan tafel; daarop staat eten en je hebt het gezellig met elkaar. Dat is mooi, maar tegelijk kan dat jou tot lof op God brengen, want Hij is het die de mensen overvloed aan eten en vrolijkheid geeft (Handelingen 14:17).

Je gebruikt je cd-speler of rijdt in je auto. Dan kun je er diep van onder de indruk komen hoe knap mensen zijn dat ze zoiets hebben kunnen bedenken en maken, maar tegelijk kom je bij God uit: Hij heeft de mensen dat soort apparaten laten ontwikkelen.

Dit verder kijken dan de dingen is evengoed van toepassing op de kleine dingen. Hoe prachtig is het als een wolkje melk zich in hete thee verspreidt; of hoe vormenrijk zijn rimpelingen op het water. Maar vergeten we niet: daarin ontmoeten we de Schepper.

Zo kunnen we op allerlei manier geraakt worden: allereerst door de dingen zelf, maar nog eens extra hierdoor dat we via die dingen in zekere zin een ontmoeting hebben met onze hemelse Vader.

Daarmee genieten we een voorproef van het nieuwe paradijs. Dan zullen we oog in oog komen te staan met onze goddelijke Vader. Maar in zijn goedheid geeft God ons soms hier al een glimp van Hem.

Door dit alles kan duidelijk zijn: matigheid zet geen rem op ons genieten, maar maakt het ons juist mogelijk beter en intenser te genieten. Dank zij God zijn we onafhankelijk en weten we ons geborgen. Dan hebben we goed beschouwd niks wezenlijks meer nodig. Dat stelt ons in staat elk jagen van de begeerte in te ruilen voor matigheid, waardoor we als Gods kind ontspannen kunnen genieten, vol voldoening.