

EEN GEZONDE CHRISTEN IN EEN GEZONDE GEMEENTE

De Oudheid

Beroemd is het motto van de Romeinse dichter Juvenalis (100 n.Chr.) die in een satirisch gedicht pleitte voor '*mens sana in corpore sano*': een gezonde geest in een gezond lichaam.

Grieken en Romeinen hechtten grote waarde aan lichamelijke gezondheid en sport was een belangrijk onderdeel van het leven. In de Griekse stad Olympia ontstonden de Olympische Spelen. Een gymnasium was in zijn allereerste vorm een sportschool!

In onze tijd wordt steeds meer aandacht gevraagd voor lichamelijk welzijn. Aangedrongen wordt op het gebruik van gezond voedsel, veel beweging en frisse lucht. Velen beoefenen een sport of gaan geregeld naar fitness. Dat is een goede ontwikkeling, ook vanuit het geloof gezien: we zijn naar Gods beeld geschapen en hebben goed voor ons lichaam en voor onze geest te zorgen.

De Bijbel

Hoe ligt dat in de Bijbel? In het Oude Testament is de aandacht sterk gericht op het leven op aarde. Het goede leven wordt voor het volk Israël voorgeschreven in de Thora, de wetten van Mozes. Daarbij ook de spijswetten. Tot de dag van vandaag houden orthodoxe Joden zich aan deze wetten en eten *koosjer*. Dit eten is niet zozeer gericht op gezondheid, meer op de speciale plaats van dit volk tussen de andere volkeren. Maar in het houden daarvan ligt de zegen van een gezond leven (zie Daniël 1 : 12-15).

Toch vinden we ook in het Oude Testament gerichtheid op het geestelijke leven. Gods goedheid is zelfs beter dan het leven (Ps. 63 : 4). Er is een leven dat het aardse overstijgt, het leven met God.

In het Nieuwe Testament vinden we een sterkere gerichtheid op het eeuwige leven, een wijd perspectief voor de gelovigen. Zeker is in het Evangelie een gezond lichaam een zegen. Jezus genas veel zieken van hun kwaal.

Ook de apostelen genazen zieken. Maar nooit om het wonder zelf. Wonderen zijn in het Evangelie *tekenen*. Tekenen van het koninkrijk van God, zichtbare illustraties van de prediking: zo heeft Christus macht de zonde te vergeven (vgl. Lucas 5 : 24).

In onze tijd gaan christenen wel naar genezingsdiensten. Genezingen van vooral psychosociale noden worden daar gezocht en ook wel gevonden. Maar bij volwassen geloof hoort dat je het leven onder ogen ziet en op God vertrouwt. Dan kan betekenen dat je gezondheid niet optimaal is, zoals bij Paulus, die moest aanvaarden dat Gods genade genoeg voor hem moest zijn. We zijn immers sterfelijk en verwachten een ander leven.

Geloof in een dip? Sporten!



Ons geloofsleven kan soms in een dip raken. Je vindt jezelf zelfs een slappe gelovige. Maar je wil wel graag versterking van je geloof. Geestelijke fitness. Je kunt wel een boost gebruiken. Maar hoe krijg je dat?

In onze tijd van prestatie en maakbaarheid ben je al gauw geneigd een methode te zoeken om je geloof zelf op te peppen. Dat is echter niet de weg die Christus wijst.

Wat je zoekt is, klassiek gezegd, *volharding*. Daarvoor geeft de Bijbel ons heldere wenken.

Over fitness gesproken: een meermalen voorkomend beeld in het Nieuwe Testament is dat van de atleet, die zich geweldig inspant om de wedloop te winnen. Laten wij *'vastberaden de wedstrijd lopen die voor ons ligt'*, nodigt Hebr. 12 : 1).

Ook Paulus hanteert het beeld van de wedloop. Maar daarbij moeten we goed zien dat het niet gaat om de eigen spirit van de atleet: het is God die de energie geeft om te lopen, vol te houden en uiteindelijk de finish en de krans van de overwinning te bereiken (2 Tim. 4 : 8).

Bijbelse handreikingen

De Bijbel geeft ons handreikingen die ons kunnen helpen om het geloof vol te houden en te versterken.

- Systematisch *de Bijbel lezen* is van groot belang. Daarin staan zoveel beloften, betuigingen van Gods nabijheid, verzekeringen van zijn hulp voor ons. Woorden die ons bemoedigen en inspireren. Beloftevolle teksten zijn als kapstokken om je geloof aan op te hangen.
- Het *gebed* is eveneens een middel tot volharding. Oefenen in het gebed brengt ons dichterbij de HEER. Bidden in stilte leidt je van twijfel en onzekerheid af en voert naar de eenheid met de Vader.
- En ervaar de *verbondenheid met anderen* die dezelfde geloofsweg gaan en samen met ons de gemeente van Christus vormen. Mensen met dezelfde twijfels, verleidingen en weifelingen, maar die toch standhouden, met God en met elkaar.
- Maarten Luther zei eens: *'Twijfelt iemand, laat hij zingen!'* Ook dat kan voor ons soms een medicijn zijn tegen weifelingen. Het *geloofslied* brengt ons vaak al zingend op de toonhoogte van het geloof terug!

Tenslotte: kan een gelovige van zijn of haar geloof afvallen? Die vraag was ook een twistpunt tussen Rome en de Reformatie. De hervormers hielden vol: nee, God laat zijn kinderen niet los. Ze zullen niet uit zijn hand vallen. Want de HERE is de *'God die ons doet volharden'* (zo zegt Paulus in Rom. 15 : 5). Hij helpt allen die op Hem hopen om dapper vol te houden en te leven met een *gezond* geloof. En die belofte geldt niet alleen de christen persoonlijk, maar ook de christelijke *gemeente*. Een gezonde gemeente leeft dicht bij Christus, zet de Bijbel centraal in haar diensten, streeft ernaar een hechte gemeenschap te zijn voor jong en oud, zingt liederen die de diepten en hoogten van het geloof bezingen. En is open naar de buitenwereld toe.