

liefde

VREUGDE Vrede

geduld GOEDHEID

vriendelijkheid

GELOOF

ZACHTMOEDIGHEID

zelfbeheersing

## GROEIEN IN GELOOF DOOR DE VRUCHT VAN DE GEEST

Als je in de NBV21 zoekt naar 'vrucht van de Geest' vind je één Bijbeltekst, Galaten 5:22-23: 'Maar de vrucht van de Geest is liefde, vreugde en vrede, geduld, vriendelijkheid en goedheid, geloof, zachtmoedigheid en zelf-beheersing. Er is geen wet die daar iets tegen heeft.'

Het woord 'vrucht' is enkelvoud, terwijl er toch negen eigenschappen worden genoemd. De vrucht gaat over ons karakter. Bovendien is de vrucht relationeel: zij gaat over onze omgang met anderen. Daarin kun je niet zeggen: ik ben wel betrouwbaar, maar erg ongeduldig. Het is één geheel. Je kunt het ook zo lezen: er is één vrucht, namelijk de liefde, en die liefde wordt zichtbaar in acht eigenschappen.

In de natuur groeit een vrucht door verbonden te blijven met de tak, de boom. Uit de boom komen de levenssappen. Het is een mooi beeld van de onmisbaarheid van gebed. Als je verbonden blijft met God, zul je merken dat je groeit in de vrucht die zijn Geest geeft.

Hoe zit het met jouw verlangen om te groeien in liefde en je geloof te blijven ontwikkelen? Het woord 'groeien' laat al zien dat dit een proces is.

In de natuur zit er een hele tijd tussen de mooie voorjaarsbloesem en de appels die je plukt in het najaar! Zo is er ook alle tijd om ons karakter te laten vormen door Gods Geest – gelukkig maar, want die tijd hebben we vaak hard nodig.

In dit boekje ontdek je in 9 dagen de eigenschappen die voortkomen uit de vrucht van de Geest. We nodigen je uit om de Geest jouw richtingaanwijzer te laten zijn. Wil je samen of alleen groeien in geloof en steeds meer ontdekken hoe je je karakter kunt ontwikkelen? Dan is dit boekje voor jou!

De teksten in dit boekje zijn eerder verschenen in een online leesplan, met de titel 'De vrucht van de Geest'. De teksten worden af en toe afgewisseld met quotes uit een blogserie over de vrucht van de Geest. De blog van Cocky Drost over de liefde in het midden van dit boekje hebben we volledig overgenomen.

**Alle blogs zijn terug te lezen op [debijbel.nl/berichten](https://debijbel.nl/berichten).**

**Wil je elke dag inspiratie? Volg ons op Instagram: [@Bijbelgenootschap](https://www.instagram.com/Bijbelgenootschap)**

'De wetenschap dat je  
geliefd bent zoals je bent,  
zonder dat je het hoeft te  
verdienen of te bewijzen,  
maakt je hart vrij.'

- Cocky Drost

# 1

## DE VRUCHT VAN DE GEEST IS

# liefde

*Maar de vrucht van de Geest is liefde, vreugde en vrede, geduld, vriendelijkheid en goedheid, geloof, zachtmoedigheid en zelfbeheersing. Er is geen wet die daar iets tegen heeft.*

**Galaten 5:22-23, NBV21**

In 1 Johannes 4:16 lezen we: 'Wij hebben Gods liefde, die in ons is, leren kennen en vertrouwen daarop. God is liefde. Wie in de liefde blijft, blijft in God, en God blijft in hem.' God is liefde. Een prachtige uitspraak! Als je de verzen leest die eraan voorafgaan, ontdek je hoe concreet en alomvattend groot Gods liefde is. God had ons lief voordat wij Hem liefhadden (vers 10). Liefde is dus veel meer dan verliefdheid, een warm gevoel voor iemand hebben. Gods liefde is dat Hij zich aan ons verbindt op het moment dat wij Hem nog niet kennen. Gods liefde wordt ook zichtbaar in wat Hij geeft. Hij geeft zichzelf, Hij stuurt Jezus, zijn geliefde Zoon, naar de wereld (vers 9). En uit liefde offerde Jezus zich op om ons te redden.

## **KIEZENDE LIEFDE**

Het woord voor 'liefde' dat Johannes hier gebruikt is agape. Dat is kiezende liefde, liefde die de ander zoekt en de ander tot bloei wil brengen. Het is liefde die zich verbindt met de ander. Liefde die het initiatief neemt en trouw blijft, ook als de ander tegenvalt. Precies dat woord voor liefde gebruikt Paulus in Galaten 5:22 als eerste gevolg van wat Gods Geest in ons teweegbrengt.

## **OPDRACHT**

Wij zijn bedoeld om God te weerspiegelen. Dat geldt ook voor zijn gevende liefde. We zijn immers naar zijn beeld gemaakt. God wil dat wij ons in liefde verbinden aan anderen. Liefde is dus een opdracht. Die liefde spreekt niet vanzelf. Want hoe zit dat met die irritante collega, je burens met hun geluidsoverlast, de minder mooie eigenschappen van je partner? Moet ik die echt liefhebben? Ja, is het eenvoudige antwoord. Jezus gebruikt zelfs precies dit woord in de oproep 'heb je vijanden lief' (Matteüs 5:44).

## **VRUCHT**

'Dat lukt mij niet,' zucht je misschien met mij mee. Dat klopt. Die liefde komt ook niet uit onszelf, maar is vrucht van Gods Geest. Gelukkig wil God in ons bewerken wat we zelf niet kunnen. Misschien schieten je al namen te binnen van mensen voor wie je moeilijk liefde kunt opbrengen. Ik nodig je uit om de namen van deze personen te noemen, hen te zegenen en te bidden: 'Heer, vul mij met uw liefde. Schenk uw Geest, zodat ik mag groeien in de liefde.'

### **— Vraag —**

Aan welke namen denk jij?

## DE VRUCHT VAN DE GEEST IS

# vreugde

*Maar de vrucht van de Geest is liefde, vreugde en vrede, geduld, vriendelijkheid en goedheid, geloof, zachtmoedigheid en zelfbeheersing. Er is geen wet die daar iets tegen heeft.*

**Galaten 5:22-23, NBV21**

De wereld wordt overspoeld door crises. Nieuwsmedia vullen zich vooral met nieuws waar we niet blij van worden. En persoonlijk kunnen we terechtkomen in vele situaties die de vreugde smoren. Hoe kunnen we dan toch blij zijn?

### **GOED VOORBEELD**

Bij een blij persoon denken we waarschijnlijk niet direct aan God zelf. Toch is dat een goed startpunt. In Genesis 1 lezen we het refrein dat God zag dat het goed was, en de mens was zelfs zeer goed. Je proeft Gods vreugde over zijn uitbundig mooie en veelkleurige schepping.

Gods voorbeeld laat zien dat vreugde en blijdschap mogelijk zijn wanneer we goed kijken door de juiste bril. De bril van het journaal helpt niet. Een wandeling in de natuur helpt wel, evenals oog hebben voor de variatie, de afwisseling van de seizoenen. Hetzelfde kun je toepassen op wat er om je heen gebeurt. Je kunt kijken naar wat er fout gaat, bijvoorbeeld de toenemende vereenzaming. Je kunt ook in beweging komen, interesse tonen, de vele initiatieven zien die mensen en kerken ondernemen om iets van Gods koninkrijk te laten zien. Daar word je blij van.

### **GOED NIEUWS**

Het Griekse woord *chara* dat Paulus gebruikt, komt maar liefst bijna zestig keer voor in het Nieuwe Testament. Dat begint al bij het geboorteverhaal van Jezus. De engel vertelde de herders goed nieuws, dat het hele volk met vreugde zou vervullen (Lucas 2:10). De komst van Jezus maakt blijdschap los! En hoeveel mensen maakte Hij blij door te vergeven en te genezen ... Jezus zag de mensen zoals ze waren, aanvaardde hen, gaf hun eigenwaarde. Kinderen ontvingen een knuffel en zegen. Vreugde als vrucht van de Geest is: je hart en gedachten openen voor de goedheid, liefde en veelkleurigheid van God. Hij kijkt naar ons met vreugde: 'De HEER, je God, zal in je midden zijn, Hij is de held die je bevrijdt. Hij zal vol blijdschap zijn, verheugd over jou, in zijn liefde zal Hij zwijgen, in zijn vreugde zal Hij over je jubelen' (Sefanja 3:17). Het vraagt geloof en openheid van onszelf om ons Gods vreugde over ons eigen te maken. Hoe meer ons dat lukt, hoe meer we met een glimlach naar anderen leren kijken. De ander proeft dat we zonder oordeel kijken en wordt daar ook weer blij van.

### **— Vraag —**

God kijkt met vreugde naar je.  
Wat roept dat bij je op?

‘De vreugde en de  
andere acht vruchten zijn  
belangrijk omdat ze  
— als we moeten **kiezen** —  
de richting aangeven  
waartoe God ons  
uitnodigt.’

— Nikolaas Sintobin

## DE VRUCHT VAN DE GEEST IS

# vrede

*Maar de vrucht van de Geest is liefde, vreugde en vrede, geduld, vriendelijkheid en goedheid, geloof, zachtmoedigheid en zelfbeheersing. Er is geen wet die daar iets tegen heeft.*

### **Galaten 5:22-23, NBV21**

De vrucht van de Geest is vrede, zo schrijft Paulus in Galaten 5:22. In het Grieks staat er *eirènè*. Onze naam 'Irene' is hiervan afgeleid.

### **ALOMVATTEND**

In het Oude Testament (Hebreeuws) is het woord voor vrede *sjalom*. Dit woord heeft een veel diepere inhoud dan de afwezigheid van ruzie, conflict en onvrede. De vrede die God geeft, is dat alles klopt, alles op de juiste plek valt, alles functioneert zoals het bedoeld is. Vrede is een situatie waarin je je op je gemak voelt bij God en bij elkaar; je voelt je thuis. Als er vrede is, dan is er gaafheid, heelheid en harmonie.

In het Oude Testament was het vredeoffer een hoogtepunt binnen de offerdienst. Drie 'partijen' genoten van dit vrijwillige offer. Een deel van het offerdier was voor God bestemd. Een ander deel was voor de priesters. Maar het grootste deel mocht de offeraar weer mee terugnemen om samen met zijn gezin te eten (zie Leviticus 3, 7 en 1 Samuel 1). Zo kon iedereen letterlijk proeven van de harmonie en verbinding die Gods vrede teweegbrengt.

### **'ZOALS DE WERELD DIE NIET GEVEN KAN...'**

De bron van vrede is God zelf. Daarom noemt Paulus Hem herhaaldelijk 'de God van de vrede' (Romeinen 15:33 en 16:20). Jezus spreekt veelvuldig zijn vrede uit over zijn angstige leerlingen. In Johannes 14:27 zegt Hij: Ik laat jullie vrede na; mijn vrede geef Ik jullie, zoals de wereld die niet geven kan.' Vrede is dus wat de Geest als vrucht bewerkt, wat Jezus uitspreekt over zijn volgelingen en God (de Vader) is de God van de vrede. Vrede als vrucht van de Geest is een diepe ervaring van heelheid en harmonie in relaties. Uit onszelf komen vaak heel andere dingen naar boven: onvrede – irritatie over situaties, mensen en ook over onszelf! Gods Geest wil dat deze onvrede minder wordt en vrede meer ruimte krijgt. Als we deze vrede kunnen ontvangen en onszelf eigen maken, verandert dat niet alleen onszelf. En dat is ook de bedoeling. Een vrucht is er niet om alleen zelf van te genieten, maar ook om anderen van te laten genieten. Denk maar aan de bekende uitspraak van Jezus: 'Gelukkig de vredestichters, want zij zullen kinderen van God genoemd worden' (Matteüs 5:9). Wie de vrede, de harmonie van God in zich draagt, gaat die ook uitdelen. Zo iemand weerspiegelt het karakter van God.

### **— Vragen —**

In welke situatie zou jij vredestichter kunnen zijn?

Nodig de heilige Geest uit om in de situaties die je benoemd hebt de vrucht van vrede te geven.

‘Wat doe jij terwijl je wacht op  
(antwoord van) God? Ben je  
gefrustreerd, vol onzekerheid,  
vol angst? Of ben je bereid om  
geduld te hebben?’

- Shelton Telesford

## DE VRUCHT VAN DE GEEST IS

# geduld

*Maar de vrucht van de Geest is liefde, vreugde en vrede, geduld, vriendelijkheid en goedheid, geloof, zachtmoedigheid en zelfbeheersing. Er is geen wet die daar iets tegen heeft.*

### **Galaten 5:22-23, NBV21**

Ben jij geduldig? In het verkeer ben ik dat niet. Ik fiets door rode verkeerslichten in mijn stad Amsterdam. Als ik in de auto op een zebrapad af rijd en ik zie iemand aan komen lopen geef ik nog even gas. Mijn eigen natuur – of 'vlees', zoals de Bijbel dat wel noemt – is niet zo geduldig. Geduld is schaars in onze samenleving, waar beloofd wordt dat we morgen in huis hebben wat we vandaag bestellen.

### **TREK NIEUWE KLEREN AAN**

Paulus schrijft over geduld in Kolossenzen 3:12: 'Omdat God u heeft uitgekozen, omdat u zijn heiligen bent en Hij u liefheeft, moet u zich kleden in innig medeleven, in goedheid, nederigheid, zachtmoedigheid en geduld.'

Geduld is een eigenschap die hoort bij het groeiproces van christenen. In de beeldspraak van kleding roept Paulus op de oude kleren van ongeduld uit te trekken. Oude kleren zitten vaak lekker soepel en als gegoten. Maar de Geest wil ons een 'make-over' geven. Dat gaat niet buiten ons om, het vraagt een verlangen naar het nieuwe karakter.

### **WAT IS GEDULD?**

Bij ongeduld staan je eigen programma, doelen, agenda en tijd op de voorgrond. Een ander die tijd en aandacht vraagt, is een sta-in-de-weg voor wat je zelf van plan was. Doordat je alle beschikbare ruimte vult met je eigen plannen, doe je een ander al snel tekort. Een oud Nederlands woord voor geduldig is lankmoedig. Een prachtig woord waarin je de combinatie kunt horen van 'lang' en 'moed', ook al klopt dat etymologisch misschien niet helemaal. Geduld kun je dan zien als de moed om het lang uit te houden met de ander, lang de verbinding met een ander kunnen bewaren – langer dan je eigen natuur zou doen. Met de puber die je het leven soms lastig maakt, het gemeentelid met zijn geklaag, je collega die zo traag is, enzovoorts. Geduld is dat je ruimte blijft houden voor de ander. Die ander weet zich daardoor gezien, gehoord en kan zijn verhaal kwijt.

### **JEZUS ALS VOORBEELD**

Het mooiste voorbeeld van geduld is Jezus, die bekleed was met de heilige Geest. Hij heeft ruimte voor Zacheüs, die door de mensen genegeerd werd. Jezus staat stil bij de roepende blinde Bartimeüs, terwijl de mensen zeggen: 'Houd je mond.' Jezus wil weten wie Hem aangeraakt heeft in de massa; een vrouw die de zoom van Jezus' mantel aanraakt, wordt door Hem gezien. Jezus neemt de tijd om samen op te wandelen met de twijfelende, verwarde Emmaüsgangers. Hij luistert naar hun verhaal en geeft vervolgens onderwijs.

### **— Vragen —**

Bij wie word je ongeduldig?

Wat is de vrucht van je ongeduld?

Wat verandert er in de relatie als je moed ontvangt om het langer uit liefde vol te houden met de ander?

## DE VRUCHT VAN DE GEEST IS

# vriendelijkheid

*Maar de vrucht van de Geest is liefde, vreugde en vrede, geduld, vriendelijkheid en goedheid, geloof, zachtmoedigheid en zelfbeheersing. Er is geen wet die daar iets tegen heeft.*

**Galaten 5:22-23, NBV21**

Wat Paulus schrijft over de vrucht van de Geest, is een rij prachtige eigenschappen. Maar het kan ook overkomen als een lijst waar je als christen allemaal aan moet voldoen. Als iets onhaalbaars. Dat is niet de bedoeling. Het is immers wat Gods Geest in je wil werken. In Lucas 11:13 lezen we: ‘... hoeveel te meer zal de Vader in de hemel dan niet de heilige Geest geven aan wie Hem erom vragen.’ Gods Geest is een geschenk dat God de Vader ons graag geeft, elke dag opnieuw, als we Hem er maar om vragen.

## **VRIENDELIJKHEID EN GOEDHEID**

Vriendelijkheid en goedheid liggen dicht tegen elkaar aan. Beide zijn relationeel en doen iets in je contact met anderen. Bij goedheid gaat het vooral om concrete dingen die je kunt doen voor een ander. Bij vriendelijkheid ligt het accent meer op de innerlijke gesteldheid. Vriendelijkheid is een innerlijke houding van openheid naar een ander. Je wilt de ander tegemoet treden zoals je dat doet met een vriend. Je bent geïnteresseerd in de ander, neemt tijd voor de ander. Wat kan vriendelijkheid een groot verschil maken. Je gaat naar een arts voor een belangrijke uitslag omtrent je gezondheid. Je brengt je kind voor het eerst naar school of naar de kinderopvang. Je zoekt iemand om eens te sparren over een probleem waar je mee rondloopt. Wat is het belangrijk dat je dan een vriendelijk persoon tegenover je vindt. Dat maakt het zoveel makkelijker om je aan de ander toe te vertrouwen.

## **VRIENDELIJKHEID OPENT HARTEN**

In de Bijbel denk ik bij vriendelijkheid aan Jezus die de Samaritaanse vrouw ontmoet bij een bron. Door Jezus' vriendelijkheid en mildheid komt haar verdrietige levensverhaal in het licht van genade te staan. Als Jezus een massa mensen ziet die Hem achterna reizen, is Hij innerlijk over hen bewogen. In plaats van weerstand voelt Hij compassie.

## **HART VAN STEEN**

Tegenover vriendelijkheid staan wantrouwen, norsheid, afwijzing en reageren vanuit vooroordelen. Weet je welke eerste indruk mensen van jou hebben? Misschien zijn er in jouw levensgeschiedenis dingen gebeurd waardoor je startpunt wantrouwen en afstandelijkheid is. Je bent niet de enige! Maar God heeft iets mooiers voor je in petto. Ezechiël mocht de Judeeërs in ballingschap deze belofte van God meegeven: 'Ik zal jullie een nieuw hart en een nieuwe geest geven, Ik zal je versteende hart uit je lichaam halen en je er een levend hart voor in de plaats geven' (Ezechiël 36:26).

### **— Vraag —**

In welke relaties zou je meer willen reageren vanuit vriendelijkheid?

'Goedheid is niet  
zomaar twee euro aan  
een bedelaar geven  
om ervan af te zijn.'

- Saskia van den Kieboom

# DOE EENS LIEF!

Cocky Drost

**‘Doe eens lief!’ roep ik naar mijn kinderen als ze elkaar met de vreselijkste dingen bedreigen. Het haalt niet veel uit. Van de weeromstuit luister ik zelf maar even naar mijn eigen woorden. Waarom wil ik eigenlijk dat mijn kinderen lief doen? Omdat ik me erger aan hun gekibbel? Omdat geen zin heb in gedoe? Of omdat ik mijn boodschap ‘Liefde genereert Liefde’ (jawel, met hoofdletters) voor de na mij volgende generaties op deze manier hoop te waarborgen ...?**

Dat laatste zou natuurlijk nobel zijn geweest. Maar eigenlijk is mijn motivatie onbeschaamde luiheid. ‘Doe eens lief’ betekent hier niet veel meer dan: ‘Doe eens niet zo irritant!’ – en dat doet de liefde natuurlijk schandelijk tekort. Toch is het wel typisch dat we als mensheid lief gedrag belonen en aanmoedigen. Wij maken van liefde vaak een voorwaarde: als je lief doet, dan ben je een goed mens. Maar heeft dat eigenlijk wel zoveel met echte liefde te maken? Het oude Grieks kent verschillende woorden voor liefde. Met *eros* wordt de lijfelijke liefde aangeduid en met *philia* de vriend- schappelijke. In Galaten 5:22 wordt het woord *agape* gebruikt. Dat is de liefde die zoekt naar wat goed is voor de ander, zich richt op de behoeften van de ander en de ander de vrije keus laat om die liefde te beantwoorden of niet. Het is de meest onvoorwaardelijke vorm van liefde die er is.

## ONDER VOORWAARDEN GELIEFD

Ik kom in mijn werk regelmatig mensen tegen die onder voorwaarden geliefd worden. Als ze maar de keuzes maken die hun ouders behagen. Als ze maar hetzelfde over dingen denken als hun partner. Als ze maar mooi, spannend, sprankelend, slim of wat dan ook genoeg zijn – ja dan verdienen zij de liefde ook. Ze stellen die voorwaarden trouwens ook weleens voor de liefde voor zichzelf. ‘Ik geef mezelf een 7, maar als ik nog even flink werk aan die en die puntjes, dan wordt het misschien een 8!’ Maar dat is liefde die juist géén liefde is.

## NEPVRUCHT

Wat mij opvalt in Galaten 5 is dat liefde geen voorwaarde is, maar gevolg. Het is een *vrucht*, iets wat groeit door Gods Geest. Ik vergeet dat weleens. Het liefst wil ik er zelf de hand in hebben, er zelf mijn best voor doen. Iets wat ongetwijfeld meer mensen herkennen. Maar in feite werk ik dan aan een nepvrucht, aan een plastic versie van mezelf die er alleen van buiten fraai uitziet. Natuurlijk: het mag je best wat kosten om iets liefs te doen, iets goeds. Maar als je het enkel doet om van je 7 een 8 te maken, dan heeft het weinig met liefde te maken. Liefde kun je niet geven als je haar niet ook zelf ontvangt. Als jij van jezelf houdt onder de voorwaarden van een hoge lat, zul je ook zo kijken naar de mensen om je heen. Als je Gods liefde bij je vandaan houdt – om welke reden dan ook – zal het onmogelijk zijn om Gods liefde door te geven. In 1 Johannes 4:19 staat: 'Wij hebben lief omdat God ons het eerst heeft liefgehad.' Hij hield van ons met een ontwapenende, overvloeiende en onuitputtelijke liefde. Daar zie ik het geheim van echte liefde. Weten dat je geliefd wordt door iemand die jou nog beter kent dan jij jezelf kent. Door iemand die de diepste en donkerste krotten van je ziel kent. Wat kun jij dan anders doen dan iets van die liefde doorgeven aan de mensen om je heen? Liefde genereert Liefde, zie je wel.

**Cocky Drost** is relatiecoach

## DE VRUCHT VAN DE GEEST IS

# goedheid

*Maar de vrucht van de Geest is liefde, vreugde en vrede, geduld, vriendelijkheid en goedheid, geloof, zachtmoedigheid en zelfbeheersing. Er is geen wet die daar iets tegen heeft.*

### **Galaten 5:22-23, NBV21**

#### **LEVEN IN VRIJHEID**

In Galaten 5, het hoofdstuk waarin de vrucht van de Geest wordt genoemd, is het centrale thema 'vrijheid'. Dat begint meteen in vers 1: 'Christus heeft ons bevrijd opdat wij in vrijheid zouden leven; houd dus stand en laat u niet opnieuw een slavenjuk opleggen.' In vers 13 komt Paulus terug op de vrijheid: Broeders en zusters, u bent geroepen om vrij te zijn. Misbruik die vrijheid niet om uw aardse begeerten vrij spel te geven, maar dien elkaar in liefde ...' Onze aardse natuur maakt ons onvrij en gebonden. Kijk maar eens naar de nare opsomming in Galaten 5:19-21. Maar als je de vrucht van

Gods Geest voortbrengt, leef je vrij. Bij alle vijandschap die Jezus opriep, was Hij toch een vrij mens. Vrij in zijn relatie met zijn Vader en vrij ten opzichte van mensen. Het is die vrijheid die aan de basis ligt van de vriendelijkheid en goedheid waar Paulus over schrijft.

### **GOEDHEID IS DE VRIJHEID OM TE KUNNEN GEVEN**

Vriendelijkheid is de innerlijke gesteldheid waar concrete goedheid uit voortvloeit. Goedheid als vrucht van de Geest is: anderen dienen, helpen, ondersteunen. Je bent bereid concreet het goede te doen voor een ander. Je gunt de ander jouw goedheid. Goedheid kan de betekenis hebben van gul, royaal kunnen zijn. Je leent makkelijk uit, of geeft makkelijk weg omdat je niet gehecht bent aan je bezit. Het kan ook gastvrijheid betekenen: je ontvangt graag mensen in je huis en toont goedheid in lekker eten en een fijne sfeer. Het woord 'vrijheid' is belangrijk. Je doet niet goed omdat het moet. Dan raak je uitgeput, of teleurgesteld omdat je veel geeft, maar de mensen zo weinig terugdoen. Goedheid als vrucht van Gods Geest is hartelijk, vanuit een oprechte en vrije keuze.

### **ER WAS EEN VADER MET TWEE ZONEN ...**

De gelijkenis van de verloren zoon ken je vast wel. Een verhaal waarin het vaderhart overstroomt van goedheid en gulheid naar de weggelopen zoon. Voor de vader geen offer, geen moeten, maar bruisende liefde. De vader gaat ook op zoek naar de oudste zoon. 'Kom, neem toch deel aan het feest, al het mijne is van jou', zegt de vader tegen de zoon. Gul en royaal deelt de vader zijn bezit. De gelijkenis gaat over het vaderhart van God. De vrucht van goedheid is dat wij deze Vaderliefde weerspiegelen. Gods Geest brengt je in beweging naar anderen. Van harte deel je uit van wat je zelf ontvangen hebt.

### **— Vragen —**

Wie kun jij vandaag of deze week iets laten proeven van Gods goedheid? Denk aan een kaartje, een bemoedigend WhatsApp-berichtje, een bloemetje. Of past het meer bij je om iemand uit te nodigen voor een maaltijd?

‘Wij zijn niet goed omdat de Bijbel ons daartoe dwingt, maar omdat God dat is. Lezen we de Bijbel, drinken we Gods liefde in en brengen we tijd door bij de Bron, dan raken we doortrokken van Zijn natuur. Aan de vruchten herkent men de boom.’

- Kelly Keasberry

## DE VRUCHT VAN DE GEEST IS

# geloof

*Maar de vrucht van de Geest is liefde, vreugde en vrede, geduld, vriendelijkheid en goedheid, geloof, zachtmoedigheid en zelfbeheersing. Er is geen wet die daar iets tegen heeft.*

**Galaten 5:22-23, NBV21**

### **GELOOF IS TROUW ZIJN**

Galaten 5:22 begint met liefde. En die liefde wordt concreet in bijvoorbeeld geduld, vriendelijkheid enzovoorts. Deze eigenschappen vormen een contrast met vers 20 en 21, waar het gaat over ruzie, losbandigheid et cetera. Bij het Griekse woord *pistis* – geloof – als karaktereigenschap kunnen we denken aan trouw, betrouwbaarheid of geloofwaardigheid die Gods Geest teweegbrengt.

## **WIE TROUW IS, BLIJFT BIJ DE ANDER**

De vrucht van Gods Geest is dat we meer en meer het trouwe en betrouwbare karakter van Jezus gaan vertonen. Deze eigenschappen staan in onze cultuur sterk onder druk. Zijn politici, de belastingdienst, de IND, de (sport/muziek-)docenten van mijn (klein)kinderen wel betrouwbaar? Trouw zijn vinden we vaak moeilijk. Als het in mijn kerk niet meer is zoals ik het graag zie – blijf ik dan of stap ik op? We willen ons best inzetten voor een project, maar wel graag tijdelijk, zolang we er zelf plezier aan beleven. Daarna zoeken we een nieuwe uitdaging. Trouw is niet een waarde die populair is. Trouw is: verbonden blijven aan de ander, ook als hij of zij tegenvalt. Trouw is dat je niet je eigen plezier en geluk vooropzet, en afhaakt als dat wegvalt. Trouw is: ik blijf bij je, ik laat een klus niet zomaar uit handen vallen, ik loop niet weg als iets me meer kost dan oplevert. Dat betekent overigens niet dat trouw niet ook zijn grenzen heeft. Dit vraagt een zeker zelfinzicht om te zien waar jouw grens ligt.

## **GOD IS TROUW**

Is je wel eens opgevallen hoeveel psalmen en liederen over Gods trouw gaan? Het wonder dat God ons niet loslaat, raakt ons hart. '... Als wij Hem ontrouw zijn, blijft Hij ons trouw, want zichzelf verloochenen kan Hij niet' (2 Timoteüs 2:13). God sluit steeds weer een verbond met mensen, zijn goedheid en trouw blijven altijd bestaan. Als Hij zich verbindt aan mensen laat Hij hen niet los. God gaat niet van project naar project; Hij laat ons gelukkig niet vallen. De vrucht van Gods Geest is dat deze eigenschap in ons tot bloei komt, waardoor we trouw blijven, ook waar ons eigen ik roept dat het tijd wordt om iets of iemand anders te zoeken.

### **— Vragen —**

Deze keer een paar confronterende vragen. Vraag je eens af: Wanneer ben ik ontrouw geweest? Waar ben ik (te vroeg) gestopt, afgehaakt en heb ik mensen of activiteiten losgelaten omdat ik onvoldoende trouw kon opbrengen? Waar heb ik anderen tekortgedaan door op te geven uit eigenbelang?

'Geloven is een diep  
weten dat je niet buiten  
de liefde van God valt.'

- Rolinka Klein Kranenburg

## DE VRUCHT VAN DE GEEST IS

# zachtmoedigheid

*Maar de vrucht van de Geest is liefde, vreugde en vrede, geduld, vriendelijkheid en goedheid, geloof, zachtmoedigheid en zelfbeheersing. Er is geen wet die daar iets tegen heeft.*

**Galaten 5:22-23, NBV21**

### DE MOED OM ZACHT TE ZIJN

Wat is zachtmoedigheid? Zachtmoedigheid betekent dat je zacht van gemoed bent: barmhartig, goedaardig en goedhartig. Zachtmoedige personen willen anderen geen schade berokkenen. Ze zullen niet snel op hun strepen gaan staan en zullen proberen problemen vriendelijk en in goede verstandhouding op te lossen. Het vraagt heel wat moed om mild en goedhartig te handelen. Maar het is wel de moeite waard! Het spreekwoord zegt: 'Een brutaal mens heeft de halve wereld.' Jezus zegt: 'Gelukkig de zachtmoedigen, zij zullen de aarde bezitten (Matteüs 5:5). Met andere woorden: 'Je erft de héle wereld als je de moed kunt opbrengen mild en goedhartig te zijn.'

## **MILD VOOR JEZELF**

In onze samenleving zijn vormen van overspannenheid en burn-out volksziekten. Hoe komt dat? Onze samenleving vraagt om inzet, prestatie, groei, carrière maken en kansen pakken. En dat moet je wel zelf doen! En als jij het niet goed doet en weinig bereikt, had je beter je best moeten doen. Dus werken we hard, stellen we hoge eisen aan onszelf. Totdat ons lichaam en onze geest het niet meer volhouden. Juist in deze cultuur is het belangrijk te leren om mild te zijn voor jezelf, je grenzen te kennen en dat eerlijk te durven communiceren.

## **IN DE SCHOOL VAN ZACHTMOEDIGHEID**

Jezus gaat regelmatig de confrontatie aan met farizeeën. Zijn verwijt in Matteüs 23:4 luidt: 'Ze bundelen alle voorschriften tot een zware last en leggen die de mensen op de schouders, terwijl ze zelf geen vinger uitsteken om die te verlichten.' De goede bedoelingen van de farizeeën – namelijk zorgen dat iedereen leeft volgens Gods regels – hadden als bijwerking dat er geen klimaat van zachtmoedigheid ontstond, maar van hoge eisen. Jezus nodigt ons uit: 'Neem mijn juk op je en leer van Mij: Ik ben zachtmoedig en nederig van hart. Dan zullen jullie werkelijk rust vinden, want mijn juk is zacht en mijn last is licht' (Matteüs 11:29- 30). Soms kun je een zwaar 'juk' hebben door hoge verwachtingen van ouders, de samenleving, de kerk of jezelf. Het juk van Jezus is licht, omdat Hij samen met jou dat juk draagt. Jezus' juk is zacht, omdat Hij nederig en zachtmoedig is. Wat weldadig als we in onze gezinnen, werkplekken, scholen en kerken zachtmoedig kunnen zijn. Dat is trouwens iets anders dan alles met de mantel der liefde bedekken! Zo spoort Paulus in Galaten 6:1 ons aan: 'Broeders en zusters, wanneer u merkt dat een van u een misstap heeft begaan moet u, die door de Geest geleid wordt, hem zachtmoedig weer op het rechte pad brengen.'

### **— Vragen —**

Is de manier waarop de mensen op je werk, in je thuissituatie, in je straat, in je kerk met elkaar omgaan mild en zachtmoedig? Zo niet, bid dan dat de hardheid verdwijnt en plaatsmaakt voor mildheid. Wat kun je hier zelf aan bijdragen?

'Zoals een vrucht groeit door water, licht, warmte en voeding, zo groeit de vrucht van de Geest wanneer je je in het krachtenveld van de Geest beweegt, wanneer je de warmte van Gods liefde in Jezus opzoekt, wanneer je je laat voeden door de woorden van God.'

- Hanneke Schaap-Jonker

## DE VRUCHT VAN DE GEEST IS

# zelfbeheersing

*Maar de vrucht van de Geest is liefde, vreugde en vrede, geduld, vriendelijkheid en goedheid, geloof, zachtmoedigheid en zelfbeheersing. Er is geen wet die daar iets tegen heeft.*

**Galaten 5:22-23, NBV21**

### GEZOND ZELFMANAGEMENT

De eerste en voornaamste uitwerking van Gods Geest is liefde. Liefde is een gerichtheid op de ander, je wilt een ander tot bloei brengen. Dit kan alleen als je in staat bent om jezelf goed te managen. Zelfbeheersing is dat je een goed beheer voert over jezelf. Je bent geen slaaf van jezelf, maar hebt de macht, de kracht om jezelf aan te sturen. Zelfmanagement is een levenskunst.

### WAT ALS ZELFBEHEERSING ONTBREEKT?

Bij gebrek aan zelfbeheersing denk je al snel aan 'grote' dingen: verslavingen, overspel, geweld, maar het zit net zo goed in de kleine

dingen van het dagelijkse leven. Ik ben bijvoorbeeld iemand die nogal eens (te) laat vertrekt en kom dus regelmatig (te) laat op afspraken. Ik weet dat dit stress geeft, ook bij de mensen die op me wachten. En toch doe ik nog vaak zo. Gebrek aan zelfbeheersing merk je het snelst op als dingen tegenzitten en niet gaan zoals je had gedacht. Hoe reageer je daarop? Raak je geïrriteerd, ga je schreeuwen, word je onredelijk tegenover anderen? Of laat je alles uit je handen vallen en ben je niet bereikbaar? Gebrek aan kracht om jezelf te managen kan jezelf en anderen grote schade toebrengen.

### **ZELFMANAGEMENT LEREN BIJ JEZUS**

Er zijn meerdere verhalen waarin Jezus fel en verontwaardigd reageert. Denk aan het verhaal van de leerlingen die ouders met hun kinderen tegenhouden, aan het vervloeken van een vijgenboom die geen vrucht draagt, of aan het weggagen van de handelaars op het tempelplein. Is dat gebrek aan zelfbeheersing? Nee, het is heilige verontwaardiging die Hem zo laat reageren. Het is hartstochtelijke liefde waarmee Hij opkomt voor kinderen en voor het huis van zijn Vader. Er is maar één situatie waarin Jezus de zelfbeheersing lijkt te verliezen. Dat is als Hij zich biddend terugtrekt en zich voorbereid op de kruisdood. De beker van de Vader lijkt te heftig en Jezus zweet druppels bloed van heftige angst. Waar vindt Jezus dan toch rust, richting en vrede? Zijn gebedsleven is een belangrijke sleutel. Onder grote druk zien we Jezus zich terugtrekken om in de geborgenheid van zijn Vader te zijn. Wij worden uitgenodigd dat ook te doen. Bid om de heilige Geest. Die legt in jou de vrede die je in jezelf mist.

### **— Vragen —**

Uit welke bron put jij als het gaat om je omgang met anderen? Uit je eigen natuur of uit de heilige Geest? Kun je de slotsom van Paulus nazeggen in Galaten: 'Wie Christus Jezus toebehoort, heeft zijn aardse natuur met alle hartstocht en begeerte aan het kruis geslagen. Als we leven door de Geest, laten we de Geest dan ook volgen' (Galaten 5:24).

**We wensen je Gods Geest toe in dit proces!**

**In dit boekje ontdek je in 9 dagen de eigenschappen die voortkomen uit de vrucht van de Geest.**

**We nodigen je uit om de Geest jouw richtingaanwijzer te laten zijn. Wil je samen of alleen groeien in geloof en steeds meer ontdekken hoe je je karakter kunt ontwikkelen? Dan is dit boekje voor jou!**

**De Bijbelteksten in dit boekje komen uit de NBV21.**



Nederlands-Vlaams  
Bijbelgenootschap