

Rinze Ijbema - Filippenzen 4, 4-7.

**[1]** Stel je voor: hoe ziet jouw perfecte zondag eruit? Oké, meteen met een beperking: hoe ziet jouw perfecte *christelijke* zondag eruit? Want anders kom jij misschien met lekker lang uitslapen en Max Verstappen eindelijk weer eens op het erepodium. Dus: hoe ziet jouw perfecte christelijke zondag eruit? Wat je antwoord ook is, ik wijs je er even op dat in het christelijk geloof de zondag het middelste deel is van een drietrapsraket. Je hebt de kerkdienst als basis, die kerkdienst is de kern van de zondag en die zondag is weer de drager van de hele week. Eigenlijk zegt jouw ideaal van een christelijke zondag dus vast heel veel over jouw idealen voor je christelijke leven.

Even over die kern, die kerkdienst. De Bijbel zegt daar niet eens zo heel veel over. De beste omschrijving van een kerkdienst kom je waarschijnlijk tegen in Handelingen 2: 42. Even voor de duidelijkheid: dan is de kerk net begonnen en dan komen ze regelmatig bij elkaar en dan beschrijft Lucas dat met vier trefwoorden. **[2]** 'Ze bleven trouw aan het onderricht van de apostelen, vormden met elkaar een gemeenschap, braken het brood en wijdden zich aan het gebed.' Vier trefwoorden voor een christelijke kerkdienst: onderricht, gemeenschap, avondmaal en gebed. En het is een beschrijving en geen voorschrift. Maar omdat het een beschrijving is van hoe ze, hoe *we* het vanaf het begin hebben gedaan zou dit natuurlijk best dichtbij het ideaal kunnen komen.

En over die zondag, of daarvòòr nog de zaterdag, de sabbat, zegt de Bijbel natuurlijk wat in het vierde gebod. 'Houd de sabbat in ere, het is een heilige dag. ... Want in zes dagen heeft de Heer de hemel en de aarde gemaakt, en op de zevende dag rustte hij. Daarom heeft de Heer de sabbat gezegend en heilig verklaard.' Of ook: 'Bedenk dat u zelf slaaf was in Egypte totdat de Heer, uw God, u met sterke hand en opgeheven arm bevrijdde. Daarom heeft hij u opgedragen de sabbat te houden.' Dat hebben we leren samenvatten in twee werkwoorden: vieren en rusten. **[3]** Feestvieren en uitrusten.

Ik was op zoek naar een invalshoek voor deze preek over Filippenzen 4, 4-7. Als je Paulus' boodschap hier om je laat inwerken, dan is het nogal wat. 'Wees *altijd* blij.' 'Laat *iedereen* je kennen als vriendelijke mensen.' 'Wees over *niets* bezorgd, ... en dank [God] in *al* je gebeden.' 'De vrede van God, die *alle* verstand te boven gaat.' Dat komt wel erg massief naar je toe. Maar toen zag ik opeens een paar overeenkomsten tussen wat Paulus hier van me vraagt en dus wat er hier en daar in de Bijbel staat over de zondag en de kerkdienst. Ik zeg daarmee niet dat dit precies is wat Paulus heeft

bedoeld. Ik zeg wel dat dit een mooie invalshoek is om te begrijpen wat hij bedoelt. Je zou Filippenzen 4, 4-7 trouwens ook naast het Onze Vader kunnen zetten. Ook een mooie invalshoek, volgens mij.

Hoe dan ook, ik gebruik die twee werkwoorden, (feest) vieren en rusten, en die vier trefwoorden, en dan in de volgorde onderricht, gemeenschap, **[4]** gebed en avondmaal, als sleutel om zeg maar de muziek van Paulus vandaag opnieuw te laten klinken. Met als doel natuurlijk dat het jou helpt bij je eigen uitvoering van deze muziek. We lezen Filippenzen 4, 4-7 om te beginnen als Paulus' omschrijving van een perfecte zondag, of ook van een mooie kerkdienst. En als we daar eens mee beginnen, dan krijgen we wie weet wat meer grip op hoe je dat dan altijd, bij iedereen en overal in de praktijk zou kunnen brengen.

**[5]** 'Laat de Heer uw vreugde blijven; ik zeg u nogmaals, wees altijd verheugd.' Een goed begin van een perfecte zondag lijkt mij dat je begint met Opwekking 733: 'De zon komt op, maakt de morgen wakker; mijn dag begint met een lied voor U.' En niet alleen de zondag, maar het hele idee van een kerkdienst is ook altijd geweest: **[6]** laten we een feestje vieren. Kijk, als Paulus mij hier opdraagt om 24/7 blij te zijn, dan vraagt hij in één keer zoveel van mij, dat ik de moed verlies om er aan te beginnen. Maar als ik zijn boodschap verbind aan de zondag en aan een kerkdienst, dan snap ik het wel. Ik heb inderdaad tienduizend redenen tot dankbaarheid en dus is er bijna elke zondag wat te vieren. 'Vier altijd feest in de Heer; ik zeg u nogmaals: vier altijd feest.' Oké.

Ik wil deze opdracht van Paulus graag niet alleen aan dat feestvieren verbinden, maar ook aan dat eerste trefwoord uit de beschrijving van een ideale kerkdienst in Handelingen 2. 'Ze bleven trouw aan het onderricht van de apostelen.' **[7]** Onderricht. In Israël hadden ze een feest, en dat hebben ze nog, dat heet 'Vreugde der wet.' Als je daarover nadenkt, waar het dan eigenlijk om gaat, is dat hoe blij je wordt van het onderricht van de Heer. Alles wat God over zichzelf vertelt en over de wereld en over de geschiedenis en over jouzelf: hoe meer je er mee bezig bent, hoe vrolijker je wordt: blij met Gods woord. En eigenlijk is dat ook de bedoeling van alles wat God je vertelt: dat jij er blij van wordt. Want het is het evangelie dat je hoort, het goede nieuws, **[8]** de blijde boodschap. 'Laat de Heer je vreugde blijven.'

**[9]** 'Laat iedereen u kennen als vriendelijke mensen. De Heer is nabij.' Die uitspraak wil ik graag verbinden aan het volgende trefwoord uit Handelingen 2: 'ze vormden met elkaar een gemeenschap.' **[10]** Gemeenschap. Nou weten we allemaal dat dat in de praktijk al heel wat is, om

als kerk met elkaar een gemeenschap te vormen. Dat je elkaar ziet staan, dat je elkaar recht doet, dat je eensgezind bent... Tegelijk is de kern van dat we een gemeenschap zijn, is de bedoeling van God daarmee dat we als kerkgemeenschap de basis van een nieuwe mensheid zijn: zo zijn we met z'n allen door God bedoeld. En volgens mij sluit wat Paulus hier zegt daar naadloos bij aan: als jullie een gemeenschap zijn, stop dat dan niet weg in een kerk en alleen op zondag, maar 'laat *iedereen* u kennen als vriendelijke mensen.' En dan zegt Paulus erbij: 'De Heer is nabij.' Hier kom ik op terug.

**[11]** 'Wees over niets bezorgd, maar vraag God wat u nodig hebt en dank hem in al uw gebeden.' Het ligt heel erg voor de hand om wat Paulus hier zegt te verbinden met dat derde trefwoord uit Handelingen 2: 'ze wijdden zich aan het gebed.' **[12]** Gebed, dus. En als je daar zo over nadent, vind je hier misschien een sleutel van hoe Paulus zelf het zich voorstelt dat we omgaan met die nogal massieve kant van zijn voorschriften. 'Wees over niets bezorgd,' dat is natuurlijk een uitspraak van de Heer Jezus zelf, die Paulus hier citeert. Maar Jezus zelf zei dat niet om te ontkennen dat er geen dingen zijn waar je je druk over kunt maken. Hij erkent voluit: 'Elke dag heeft genoeg aan zijn eigen last.' Maar de vraag is wat je er dan mee doet. En Jezus en Paulus zeggen: leg het neer bij God. God zelf zegt dat je Hem mag opzadelen met jouw zorgen. Ik zou er maar gebruik van maken. En dan komen er vanzelf nieuwe zorgen of dezelfde zorgen komen terug. Maar dan: hup, opnieuw naar God: succes ermee, Heer! En dank U wel, dat U daar goed voor bent.

**[13]** 'Dan zal de vrede van God, die alle verstand te boven gaat, uw hart en gedachten in Jezus Christus bewaren.' Dat is even voor alle VWOertjes van 8 tot 80 in de kerk: Gods vrede gaat jouw IQ te boven. Het kan goed zijn dat je niet alles van God begrijpt en dat je in het geloof dingen tegenkomt die je niet kunt beredeneren. Dan kun je de conclusie trekken dat het allemaal niet waar is, het geloof niet en God niet. Maar dan ben jij eigenlijk groter dan God. En voor mijn gevoel is het logischer dat God groter is dan ik. En dat zijn vrede mijn verstand te boven gaat. Daarom ook is het hart van de kerkdienst niet de preek, maar het avondmaal. **[14]** Een geheim, waar je van proeft, maar dat zich niet helemaal in woorden laat vatten. Daar vind je vrede. Daar is rust.

Goed, dit zijn de vier onderdelen van wat Paulus hier zegt, en dan toegelicht vanuit wat de Bijbel in Handelingen 2 zegt over een ideale kerkdienst en in het vijfde gebod over de perfecte rustdag. Maar het leuke is dat Paulus wat hij zegt zelf samenbindt. **[15]** Dat zit erin dat hij aan het begin zegt: 'Laat *de Heer* uw vreugde blijven,' en aan het eind: 'De vrede van God zal uw hart en gedachten *in Christus Jezus* bewaren.' Het gaat dus om vreugde in de Heer en om vrede in Christus Jezus. En ik zeg opnieuw niet dat Paulus dit hier precies zo bedoelt, maar ik claim wel dat dit de hele achtergrond is van zijn verhaal: hier heb je dus de twee kernwoorden van het vijfde gebod op een

nieuwtestamentische manier ingevuld. **[16]** Twee werkwoorden: feestvieren en rusten. Op een nieuwtestamentische manier: viere in de Heer en rusten in Christus Jezus. En dat is ook een soort tip voor bij het bij bellezen: als er staat 'in de Heer' of zo iets ('in Christus', 'in Christus Jezus'), dat betekent dat vaak: 'op een christelijke, op een nieuwtestamentische manier'.

Goed, nu heb ik dus Paulus' enorme opdrachten (over altijd, iedereen, niets, alle) wat hanteerbaarder gemaakt door ze aan de zondag te verbinden en eerst min of meer tot de kerkdienst te beperken. Maar dan zijn we natuurlijk nog niet klaar. Het is een drietrapsraket. Het begint in de kerkdienst, het begint met de zondag, maar het gaat om alle dagen, het gaat om je hele leven. Elke kerkdienst begint met: welkom in Gods huis. En het eindigt met: en nu wegwezen. En ik wil die brug van de zondag naar de maandag graag oversteken door nog een keer te kijken naar Filippenzen 4, 5: **[17]** 'Laat iedereen u kennen als vriendelijke mensen. De Heer is nabij.'

**[18]** We hebben als kerk in drie woorden samengevat wat we belangrijk vinden: mensen, kringen en 'Oosterpark'. Over die mensen en die kringen heb ik vorige week en een maand geleden gepreikt. Vandaag vraag ik je aandacht voor die 'Oosterpark'. Dat staat tussen aanhalingstekens, en het staat voor de omgeving waarin we wonen en christen zijn en kerk zijn. Op de achtergrond zitten de ideeën van 'Total church', **[19]** een manier van nadenken over hoe je als kerk naar buiten treedt, hoe je missionair bent. En het komt hierop neer: we zijn in de kerk **[20]** gewone mensen die gewone dingen doen met de intentie van het evangelie. Zo ben je kerk in de Oosterpark en christen in Lewenborg en Beijum.

En dat zijn we. Het is precies wat Oosterlicht is (gewone jongeren gaan gewoon sporten met de intentie iets van Christus te laten zien), het zijn de voedselpakketten in de wijk rond kerst, het is de steun aan de voedselbank en aan HiP/Hulp in Praktijk, het is Marleen Oostland die met het project Jij & Co een tiental christenen heeft gekoppeld aan evenveel wijkbewoners om te helpen met lezen en schrijven en het is de jaarlijkse schoonmaakzondag, dat we na de kerkdienst gaan zwerfvuilruimen hier in de omgeving van de kerk. (Zullen we dat binnenkort weer eens doen? Pak de bal gerust op!)) Het is ook wat we willen zijn en waar we naar blijven zoeken en wat Jaap van den Bos ook aantrok in het wonen in deze wijk.

Maar wat ik zo bruikbaar vind aan deze ideeën, is dat het niet eens gaat om wat je allemaal organiseert, maar dat het begint bij wie je bent. 'Gewone mensen die gewone dingen doen met de intentie van het evangelie.' Eigenlijk gaat het niet alleen om Total Church, maar net zo goed om Total

Christian, helemaal christen. **[21]** ‘Laat iedereen u kennen als vriendelijke mensen.’ Wat jij meekrijgt in de kerk en wat jij viert op zondag, dat je blij bent met God en dat God je al biddend ontzorgt en dat je iets proeft van de vrede van God, dat neem je mee en dat deel je uit, in vriendelijkheid. Gewoon, dat jij uitstraalt wat Jezus uitstraalde voor iedereen die op zijn weg kwam: soms een grap, soms een correctie, altijd aandacht, altijd liefde. Ik weet niet wat jouw perfecte zondag is. Ik denk dat je een heel eind in de goede richting bent als dit doordeweeks het resultaat is: dat mensen je kennen als vriendelijk mens.

En als je nu denkt dat het eigenlijk om die andere dingen gaat, om blij zijn met het evangelie en om bidden, om vrede vinden in jouw persoonlijke relatie met God, dan krijg je even een correctie van Paulus. Want als Paulus zegt: ‘Laat iedereen u kennen als vriendelijke mensen,’ voordat jij kunt denken dat dit bij het keuzemenu voor christenen hoort in plaats van bij de kern, voegt Paulus je toe: ‘De Heer is nabij!’ ‘Laat iedereen je kennen als vriendelijke mensen. De Heer is nabij.’ Hoe bedoelt u? **[22]** Toen twee jaar terug FC Groningen tegen Olympique Marseille speelde, gingen de supporters uit Marseille hun team vooruit. Nou ja, supporters, hooligans waren het. Schelden, zuipen, rotzooi trappen, vechten. Mooie reclame voor die club, maar niet heus. De Heer is nabij. Jij bent een supporter. Welk beeld krijgt iedereen in Groningen door jou van je Heer?

**[23]** De Heer is nabij. Ja, Hij is nabij in de vreugde in je hart. Hij is nabij als je je zorgen en je vragen bij Hem neerlegt. Hij is nabij in de vrede die alles te boven gaat. Maar Hij is bovenal nabij in jouw vriendelijkheid voor de mensen om je heen. Ik weet niet precies wat jouw perfecte zondag is. Maar ik heb wel een idee voor een perfecte maandag. Hoe zou het zijn als je één dag lang vriendelijk bent tegen iedereen die je ontmoet? Ik denk dat het helpt, als je vandaag God hebt gevraagd je te vullen met blijdschap. Net zo als dat het helpt, als je je zorgen vandaag opnieuw bij Hem parkeert. En dat je merkt dat God zelf je een rust geeft, die dieper gaat dan wat ook. Goed idee, zo’n zondag. Goede basis voor morgen. Goed idee, zo’n kerk. Brengt je dichtbij Jezus, en Hij gaat met je mee – als jij in jouw vriendelijkheid Hem laat zien. ‘Laat iedereen u kennen als vriendelijke mensen. De Heer is nabij.’

Amen.

1. Hoe ziet jouw ideale zondag er uit? Wat kun je meenemen de week in?
2. In welke ontmoeting de komende week kies jij bij voorbaat voor vriendelijkheid?
3. Kun je (de onderdelen van) het Onze Vader verbinden aan Filippenzen 4: 4-7?