

Lucas 6:1-16 – Nu even niet!

Voor preeklezers: ik hoor graag als mijn preek ergens gelezen wordt. Neem dan even contact met mij op: hmveurink@gmail.com. Dan stuur ik ook de bijbehorende powerpoint toe.

Liturgie

- Zingen: opw 502: Jezus ik wil heel dicht bij U komen
- opw 609: U bent Heilig
- Stil gebed, votum en groet
- Zingen: opw 462: Aan Uw voeten Heer
- Gebed
- Zingen: psalm 65 : 1, 2 en 5 (versie 'levensliederen')
- Lezen: Lucas 6 : 1-16
- Preek
- Zingen: opw 734: Adem om van U te zingen
- Geloofsbelijdenis: gez. 161: Heer U bent mijn leven
- Gebed
- Collecte
- Zingen: opw 488: De kracht van Uw liefde
- Zegen

Preek: Nu even niet!

Inleiding

dia 1 – filmpje

dia 2 – whatsapp

Vrienden staan nooit uit...

Eerst dacht ik: het zal wel.

Er is toch niemand die serieus denkt dat er iets mis is als je een minuutje niet bereikbaar bent?

Ik ben van gedachten veranderd.

Volgens mij zit er meer waarheid in die reclame dan ik zou

willen.

Als je iemand een berichtje stuurt,
is het toch wel erg fijn als je binnen een kwartier bericht
terug krijgt.

En na een dag nog eens reageren, dat kan echt niet hoor!

Vrienden staan nooit uit...

Of dat nu wel echt reclame is, vraag ik me af.

Ik heb het al zo druk!

En dan moet ik ook nog altijd bereikbaar zijn?!

Het is precies de reden dat ik geen smartphone heb,
maar zo'n ouderwets apparaat waarmee ik kan bellen en sms'en.

dia 3 – stress

We moeten al zo veel en dat geeft zo veel stress!

'Maak je huiswerk, morgen moet het af zijn.'

Of, in mijn geval:

'schiep eens op met die preek over stress.'

Zelf lever ik trouwens ook mijn bijdrage
door de themadiensten-commissie op te jagen.

Graag gedaan, Geeske...

Maar we hebben nog veel meer:

sporten, want je kunt je teamgenoten niet in de steek laten,
een bijbaantje, want je moet je telefoonabonnement toch ergens
van betalen,

het nieuws bijhouden, want je moet natuurlijk wel kunnen
meepraten,

piano spelen, want dat is leuk en ik kom er veel te weinig aan
toe,

bedenken wat je gaat eten, want er moeten boodschappen worden
gedaan,

iets gezelligs met vrienden doen, want in vrienden moet je
investeren,

op bezoek bij pake en beppe, dat spreekt voor zich,

en de stapel achterstallige kranten lezen, anders wordt mijn
achterstand alleen maar groter.

Hebben we zo alles gehad?

0 ja, na al die drukte is het echt tijd voor vakantie.
Maar dat moet nog wel geregeld worden!
Nog meer stress...

dia 4 – nu even niet

Je moet zo veel, en komt er gewoon niet aan toe.
Het is druk in je hoofd,
alle 'belangrijke dingen' vechten om je aandacht.
Het leven slokt je helemaal op.
Kon je alles maar gewoon even loslaten.
'NU EVEN NIET!'

1. Stress

dia 5 – een preek helpt je niet van je stress af

De een is gevoeliger voor stress dan de ander.
Sommige mensen kunnen redelijk goed met stress omgaan,
terwijl anderen er burn-out van raken of er depressief van
worden.

En dit wil ik direct maar even zeggen:

als je de stress echt niet aankunt,
kan ik je alleen maar aanraden om professionele hulp te
zoeken.

Misschien kan deze preek je best een beetje verder helpen, ik
hoop het voor je,
maar je hebt dan meer nodig dan een preek.

dia 6 – stress is druk in je hoofd

Vanmiddag gaat het over de gewonere stress.

Een probleem van alle tijden.

2000 Jaar geleden zei Jezus al tegen gestreste mensen dat ze
bij hem rust kunnen vinden.

Stress, dat is niet gewoon druk zijn, maar druk in je hoofd.

Maar waar komt stress vandaan?

Eigenlijk moet je dat aan een psycholoog vragen,

maar ik heb er met mijn boerenverstand ook maar even over
nagedacht.

Ik heb drie dingen bedacht die kunnen verklaren waarom we
stress hebben:

verwachtingen, YOLO (you only live once) en afleiding.
Vanuit de bijbel kun je daar ook iets over zeggen.

Dat ga ik doen.

Ik ga eerst die drie bij langs,
daarna wil ik nog even stilstaan bij de vraag:
'is een leven zonder stress niet saai?',
en als laatste nog wat over hoe je met stress kunt omgaan.

1.1. Verwachtingen

dia 7 – waarom stress (1): verwachtingen

Er wordt van alles van je verwacht.

Je moet je telefoon altijd bij je hebben.

Als vrienden je een berichtje sturen, moet je daar snel op reageren.

Overal wordt aan je getrokken

En als je op een feestje bent,

wordt van je verwacht dat je er leuk uitziet

dat je lekker spontaan meedoet en zorgt voor een goede sfeer.

En dan zijn er ook nog de eisen die je aan jezelf stelt.

Ik wil bijvoorbeeld dat mijn preek

altijd beter is dan de preek van vorige week.

Of je kunt van jezelf verwachten dat je nuttig bent voor anderen.

dia 8 – verwachtingen zijn moeilijk van je af te zetten

Allemaal verwachtingen.

En het probleem: we kunnen ze slecht van ons af zetten.

Het is eigenlijk heel makkelijk:

wordt je er gestrest van dat je altijd bereikbaar moet zijn?

Zet je telefoon dan gewoon uit!

Maar zo makkelijk is het vaak niet.

Als je aan verwachtingen voldoet, krijg je het gevoel dat je ertoe doet.

Je kunt pas tevreden met jezelf zijn

als je aan alle verwachtingen tegemoet komt.

Daaraan ontnemen we vaak ons gevoel van eigenwaarde.

'Ik mag er zijn, kijk maar wat ik allemaal doe.'

Dat geeft dus veel stress.

dia 9 – wat God vindt telt

Jezus doet dat heel anders.

We hebben gelezen over twee sabbatdagen.

Volgens de Farizeeën, en zij konden het weten,
was de sabbatdag een dag waarop je absoluut niets mocht doen.
Waag het niet de rustdag te verstoren.

De Farizeeën verwachten dat iedereen zich aan hun regels voor
de sabbat houdt.

Jezus trekt zich er niets van aan.

Sabbat is voor hem wel belangrijk, maar de verwachtingen van
de Farizeeën niet.

Dat dat problemen oplevert, neemt hij voor lief.

Jezus kan dat omdat het voor hem niet uitmaakt wat de
Farizeeën van hem vinden.

Jezus weet dat hij er mag zijn.

God heeft dat zelf tegen hem gezegd:

‘jij bent mijn geliefde Zoon, in jou vind ik vreugde.’

Het gaat niet om wat anderen van je vinden,
het gaat ook niet om hoe je jezelf beoordeelt.

Wat God van je vindt, dat telt!

Je bent waardevol, niet om alles wat je doet of zou moeten
doen,

maar omdat God van je houdt.

Als God naar je kijkt, ziet hij Jezus, een geliefde zoon of
dochter,

voor God hoef je niet aan allerlei verwachtingen te voldoen.

1.2.#YOLO

dia 10 – Waarom stress (2): #YOLO

De volgende is YOLO, dat kun je op Twitter tegenkomen met een
hashtag.

Bijvoorbeeld: ‘moest er eens van komen, parachute springen was
gaaf, #YOLO.’

YOLO: you only live once, je leeft maar een keer.

En als je maar een keer leeft, dan moet je in dit leven zoveel

mogelijk ervaringen opdoen.

Nu is je kans, die moet je grijpen.

YOLO, dat klinkt heel nieuw, maar het gaat al wat langer mee.

In de middeleeuwen kenden ze het ook al,
toen natuurlijk niet met een hippe Engelse afkorting,
maar met een Latijnse spreuk, dat was toen in de mode:
'carpe diem', pluk de dag.

dia 11 – alles moet nu, je hebt maar één kans...

Als je inderdaad maar een keer leeft,

dan hangt er nogal wat af van hoe je je leven invult!

Elke dag waar je niet van hebt genoten,

elke dag waar je jezelf niet verder hebt ontwikkeld, is een
verloren dag.

Want het leven is maar kort.

Je moet eruit halen wat erin zit, er is geen tijd te
verliezen.

Ik heb daar ook een beste tik van meegekregen.

Veel dingen kunnen mij niet snel genoeg gaan,
en wat ik doe moet ook direct goed zijn.

You only live once, dat klinkt mooi,

als een aanmoediging om van je leven te genieten,

maar het maakt ontzettend onrustig, gestrest.

Je moet van alles, niet alleen omdat de verwachtingen zo zijn,
maar ook omdat je maar één kans hebt.

dia 12 – met Jezus een eeuwigheid de tijd

Vaak lukt het helemaal niet om uit je leven te halen wat er in
zit.

En gelukkig hoeft het ook niet!

Ja, je leeft maar een keer, maar met Jezus is dat wel eeuwig!

Je hebt een eeuwigheid de tijd om te leven.

Jezus zegt in Johannes 11:

'Ik ben de opstanding en het leven, wie in mij gelooft zal
leven.'

Niet alles hoeft vandaag.

Als het leven tegenzit of als je gewoon je dag niet hebt,

dan is dat nog geen verspilling van je leven.
Je hoeft niet alles eruit te halen, leef maar gewoon.

1.3.Afleiding

dia 13 – waarom stress (3): afleiding

En dan afleiding.

Je zit te werken achter de computer,
en het schiet maar niet op.

Je bekijkt maar even of je nog mail hebt en of er nog gebeurt
in de wereld.

Je krijgt een berichtje via whatsapp, en als je eindelijk weer
bezig bent,

merk je dat na 10 minuten je concentratie ook wel weer weg is.

Voor je het weet is de dag alweer voorbij.

dia 14 – het leven kan je overkomen

Overall is afleiding.

Je kunt veel plannen hebben voor een dag,
maar aan het einde blijkt vaak dat er weinig van terecht is
gekomen.

Je kunt het gevoel hebben dat het leven je overkomt,
dat je geleefd wordt door alles wat er op je afkomt,
en dat je niet toe komt aan de dingen die je echt belangrijk
vindt.

Dat geeft stress.

Jezus wilde zich niet laten leven door alles wat er op hem af
kwam.

En dat was nogal wat!

Altijd trokken mensen achter hem aan, voor mooie verhalen of
wonderen,

altijd waren er de Farizeeën op zoek naar een discussie.

Jezus zou er zonder moeite zijn hele leven mee kunnen vullen.

Maar dat is niet waarvoor hij gekomen is.

dia 15 – terugtrekken om Gods plan te zoeken

We hebben gelezen dat Jezus zich een nacht terugtrekt op een
berg.

Dat deed Jezus vaker.

Soms ontvluchtte hij de mensen,

want alle drukte mocht Jezus niet afleiden.

Daarom nam hij regelmatig tijd om met zijn Vader te praten.

Helemaal vlak voor belangrijke gebeurtenissen,

zoals in Lucas 6 waar Jezus zijn 12 leerlingen kiest.

Jezus is bezig met: wat is mijn doel, wat is Gods plan met mij?

En het is goed daar tijd voor te nemen,

om je af te vragen: wat wil God met mij, wat is het doel van mijn leven?

Voor de echt belangrijke dingen hebben we vaak te weinig tijd.

Trek voor jezelf tijd uit om even stil te staan en met God te zijn.

2. Leven zonder stress saai?

dia 16 – leven zonder stress saai?

Even samenvatten.

Stress betekent dat het druk is in je hoofd.

Dat kan komen door verwachtingen,

door de gedachte dat je maar een keer leeft

en door afleiding.

God wil je van die stress bevrijden:

hij houdt onvoorwaardelijk van je,

je hebt bij hem een eeuwigheid de tijd,

en je mag je richten op Gods doel.

dia 17 – vervelen

God maakt je graag vrij van stress.

Maar een leven zonder stress, is dat niet ontzettend saai?

Sommige mensen zouden graag wat meer stress willen.

Als je nog geen leuke opleiding hebt gevonden of als je werkloos thuis zit,

kan ik me voorstellen dat je best wat drukker zou willen zijn.

Een leven zonder stress, voelt dat niet heel leeg?

Is het wel zo mooi, die rust die God belooft?

dia 18 – God belooft rust, geen ‘hemels luilekkerland’

Ik denk het wel.

Iets te doen hebben is heel fijn,

maar druk in je hoofd en het gevoel dat je steeds achter de feiten aanloopt niet.

Stress omdat je zelfwaardering afhangt van wat anderen van je vinden,

of omdat je wat van je leven moet maken,

of omdat het leven je overkomt, dat wil volgens mij niemand.

En daar wil God je van bevrijden.

Als je heel druk bent, maar ook als je niets te doen hebt.

En ik geloof er niets van dat God belooft

dat we de hele dag in ons bed liggen en bij een zwembad rondhangen,

omdat we niets beters te doen hebben.

Ik geloof niet in een 'hemels luilekkerland'.

Maar stress is er niet.

3. Omgaan met stress

dia 19 – omgaan met stress

Tenslotte: hoe kun je met stress omgaan?

Daar zijn best wat trucjes voor.

Bijvoorbeeld een lijst maken van alle dingen waar je druk mee bent,

en dan kijken welke dingen daarvan echt belangrijk zijn.

Vorig jaar merkte ik dat ik wat gestrest was

doordat ik te weinig toekwam aan klussen aan mijn auto.

Tot ik bedacht: ik vind het veel belangrijker om er voor Hanneke en Daniël te zijn.

Dat scheelt stress.

dia 20 – zondag: een dag voor rust

Zo zijn er meer trucjes, zoek maar op internet,

maar er zit ook nog een christelijke kant aan.

Je hoeft niet te stressen,

want God houdt van je zoals je bent,

je hebt een eeuwigheid om te leven

en het hoogste doel is God zelf.

God wil dat ook praktisch maken.

Daarom vieren Joden de sabbat: een dag om stil te staan.

Daarom vieren christenen de zondag.

Ik weet het, de zondag heeft wel eens een negatief imago: een dag waarop niets mag...

Dat is inderdaad hoe de Farizeeën het deden.

Maar ondertussen zijn ze juist op sabbat druk in de weer om Jezus in de val te laten lopen.

Het ging hen niet om de rust, maar om de regels.

Jezus zegt juist, in Marcus 2: de mens is er niet voor de sabbat, de sabbat is er voor de mens.

dia 21 – heerlijk, een dag zonder huiswerk!

Het gaat er niet om wat je wel en niet mag op zondag.

Dat is de verkeerde vraag: een rustdag is juist mooi!

Waarom zou je op zondag huiswerk willen maken?

Je hebt al zes dagen in de week om je daar druk om te maken.

Waarom zou je het zes dagen lang stom vinden dat je huiswerk moet maken,

en dan op zondag het opeens stom vinden dat je geen huiswerk hoeft te maken?!

Een dag niets moeten, dat is toch fijn?

dia 22 – zondag is: nu even niet

Zondag is: nu even niet.

De drukte komt morgen wel weer.

Zet je telefoon maar een dag uit, of probeer eens een dagje zonder internet.

Ik kijk wel eens op de website van het Reformatorisch Dagblad, maar op zondag is die dicht.

Daar kun je van alles van vinden, het is misschien wel een beetje belerend,

maar het is ook bevrijdend: ik hoef me vandaag niet met het nieuws bezig te houden.

Doe maar eens een zondag niets, leg je voeten op tafel en rust.

Vandaag even niet.

Amen