

Ps.108:1; Spreuken 4:20-27 (vs.23), Ps.63:2; Opw.343; OLB473:1,5; Opw.136

Zorg deze zomer allereerst goed voor je hart!

1. Eigenlijk heb ik een hekel aan 'zomerpreken'..., en nu kom ik er zelf ook mee. Toch waag ik het erop en hoop dat deze woorden zomer-overstijgend voor je zullen zijn.
2. Ik wil graag dat je deze zomer goed zorgt voor jezelf en dat je ervoor waakt dat dit zo blijft of zelfs beter wordt. En vaak doe je dat al vanzelf. Want wat heb je het druk met je gezondheid, het waken over de democratie, je bankrekening, je werk, je vriendschappen, goede schooldiploma's. Wat investeren we veel om die zaken goed voor elkaar te hebben. We bewaken en beschermen wat af! Dat kost heel veel energie. Als je aan de Spreukendichter vraagt wat je moet doen om goed voor jezelf te zorgen verwijst hij naar je hart. Niet dat de rest er dan niet toe doet, maar het begint bij je hart! Dat is de 'directiekamer'. Daar waar je hele persoonlijkheid samenkomt en alle belangrijke emotionele en rationele keuzes worden gemaakt. Je hart, dat is de bron. Dat is waar het echte leven huist.
3. Hoe moet je dan goed zorgen voor je hart? Je hart bewaken? Vooral door te letten op wat er in je hart binnenkomt. Want dat beïnvloedt ook wat er uitkomt. 'Waar het hart vol van is, daar stroomt de mond van over' (Luc.6:45). Dus wat eruit komt, zegt iets over de kwaliteit van je hart. Jezus spreekt daar duidelijke taal over in Mat.15. Er komt veel binnen in je hart door waar je naar kijkt, naar luistert, naar toe gaat, mee omgaat. En sta er eens bij stil hoe dat voor je is. Waarbij het vooral om het 'gewone leven' gaat. Want dat is het waar het bij de Spreuken altijd om draait.
4. Tenslotte nog wat gedachten/aandachtspunten voor deze zomer-en-daarna...
 - Onrustig is ons hart, totdat het rust vindt in U
 - Maak werk van de vervulling van je hart door de Heilige Geest
 - De Spreuken praten je graag bij over wijsheid zoeken bij God en zijn woorden
 - Let op je ogen, oren, handen, voeten: soms moet je radicaal zijn (Mat.5:29-30)
 - Tob niet in je eentje, maar deel met Hem en met iemand die je vertrouwt

Gesprekspunt, kind-fragment, citaten, bijbelrooster

1. Een mooie zomer gewenst 😊! Met veel hart-elijkheid, hart-stocht en hart-versterkende ontmoetingen. Gods hart gaat naar je uit! Hart-elijke groet...
2. 😊😊😊😊 voor de kinderen: z . t jij op . . n sch . . l w . . r je gez . nd moet trak . eren als je j . ri . b . nt? Wa . rom is d . t, d . nk je? Vr . . g eens . . n je ou . ers hoe zij ervoor z . rg . n dat zij gez . nd leven. Wijs daarbij naar je eigen en na . r hun hart. G s!
3. 'De tekst van de Spreuken is in het algemeen zeer toegankelijk. Dat heeft te maken met het per definitie generaliserend karakter van een spreekwoord en het vrijwel ontbreken van een specifieke context in dit Bijbelboek. Daardoor is het inderdaad een boek van haast 'timeless advice' geworden. Voor de verdieping is het onmisbaar om de draagkracht van elke spreuk te doordenken tot op het evangelie van Jezus Christus. Alleen dan kan de preek (prediker) moralisme en wetticisme te boven komen. Voor wie in Hem is, ligt de wijsheid pas echt voor het grijpen'
4. 'Waar het hart vol van is, daar stroomt de mond van over'. In deze vorm is het spreekwoord algemeen bekend. Het is de moeite waard om er in de preek plaats voor in te ruimen. Het is een spreuk (Luc.6,45), die qua strekking dicht bij de preektekst ligt. In de dagelijkse conversatie is het spreekwoord nogal afgevlakt en neutraal geworden. De preek kan zo'n spreuk weer terugplaatsen in de zinvolle betekenis van het evangelie en zo krachtig maken, voor gebruik in het gewone leven'
5. **Bijbelrooster: zondag** Mat.15:1-20 (11.18-20); **maandag** Jak.3 (5-12, in relatie met gisteren), **dinsdag** Luc.6:43-49; **woensdag** Spr.1:1-7 en 3:1-6; **donderdag** Spr.7:1-4 en 9:10-12; **vrijdag** Joh.7:37-39 (je leeft ná Pinksteren!); **zaterdag** Deut.6:4-9 en Joz.22:1-5 en Mat.22:34-40. **Liefhebbers:** Luc.11:24-28; Spr.15:11-14; Jer.4:1-4; Jer.32:37-41; Jer.31:28-34; Deut.10:16 en Deut.30:6

Liturgie rondom Spreuken 4:23

Zorg deze zomer allereerst goed voor je hart!

Blok 1. Heb je er ook ervaringen mee? Met zomerpreken? Vakantiepreken?
Of met dagboekjes voor tijdens de vakantie?
Prachtig hoor, dat mensen daar hun best voor doen.
Ik vond het zelf wel eens lastig om de thema's goed mee te kunnen maken.
Als eerste gaat vaak Abraham op reis (Gen.12) en krijgen we dan wat reistips mee.
Of over de natuur, de bergen, de rust en dat we daar eindelijk weer eens de tijd krijgen
om dichtbij God te leven en ons te verwonderen...

Ja, en nu staan er een aantal van jullie op het punt om op vakantie te gaan.
Je bent hier vanmorgen en nu waag ik het ook om een soort vakantiepreek te houden.
Met alle risico's van dien. Ik weet er alles van.
En toch waag ik het erop.
Omdat ik denk dat de Spreuk van vandaag en de woorden erover zomer-overstijgend
zijn. We gaan het zien...

Blok 2. Het advies voor deze zomer, deze vakantie is om goed te zorgen voor jezelf.
En dat advies is misschien wel overbodig want dat doen we eigenlijk al vanzelf.
We hebben het er druk mee om onze zaakjes goed voor elkaar te krijgen en zo goed te
zorgen voor onszelf.
Om je geld en je gezondheid en de democratie te bewaken, om maar wat te noemen.
Goed oppassen en beschermen wat je hebt: dus..., voor hoeveel dingen heb jij een
wachtwoord? 5? 10? 30? Zodat alleen jijzelf toegang hebt tot jouw eigen informatie.
En hoe alert moet je zijn om ervoor te zorgen dat wat van jou is van jou blijft.
Een appje met 'hallo mam, met mij. Mijn telefoon is kapot. Kun je geld storten?' en voor
je het weet ben je slachtoffer van internet-fraude.
Bewaking en bewakers: het is een vak geworden. Het is 'booming business'.
Bedrijven, vliegvelden, ja ook heel wat personen worden bewaakt.
Geert Wilders al jarenlang. Bewakers bewaken zijn leven.
Al met al zijn we allemaal aardig druk met het goed zorgen voor onszelf.

Zorg voor een goed saldo op je rekening, besteed veel aandacht aan je gezondheid, zorg
ervoor dat je de goede diploma's haalt, dat je een mooie vriendenkring om je heen
verzamelt. En stop daar veel geld en energie in.....

En nu horen we, dwars door al ons gezorg en geregeld heen, opeens die Spreukendichter
zeggen: voor alles heb je te zorgen voor je hart. Dat te bewaken!
Ik hoor hem helemaal niet over geld, gezondheid, diploma's.
Doen die er dan niet toe? Ja, natuurlijk.
Maar onder dat alles ligt een 'eerste'. Je hart.
Want al die punten waar ik het net over had, hebben heel veel te maken met je hart.
Met je houding. En met het hart en de houding van de ander.

Je hart. Als het gaat om de biologische kant van de zaak: de spier die ervoor zorgt dat je
leeft of niet. Basaal, allernoodzakelijkst. Los van al het andere.

En als het gaat om de andere betekenis van je hart dan geldt hetzelfde.
Allerlei spreekwoorden en uitdrukkingen geven ook veel aan over je hart, terwijl er dan
meestal niet de biologische, maar de metaforische betekenis bedoeld wordt.

Het hart op de tong hebben.
Van je hart geen moordkuil maken.
Een hart-ig woordje spreken met iemand.
Ergens hart-zeer van hebben.
Iets doen met hart en ziel.
Je hart, dat is in de Bijbel altijd het centrale, je zou kunnen zeggen: de directiekamer.
Daar waar de beslissingen genomen worden.
Daar waar emotie en ratio bij elkaar komen.
De start, de bron. De bron van je leven....

Dit plaatje toont hoe wij water wel eens tegenkomen.
Maar je moet terug naar waar het begint, de bron, dat is het belangrijkste.
Ja, en hoe belangrijk is het dan dat de bron goed en zuiver is.
Dat daar het goede en zuivere, en leven-gevende uit komt!
Het aller-nodigste om goed voor te zorgen.
Hartfalen is heftig, een hartaanval kan dodelijk zijn.
Dus sta er bij stil, bij wat jij kunt doen aan hartbewaking.

Blok 3. Misschien zat je er al langer op te wachten, maar hier komt tie.
Hoe kun je dan goed voor je hart zorgen? Waar moet je op letten?
Wat moet je vermijden? Wat moet je stimuleren?
Hoe moet je dat doen, hartbewaking?

Vooral door op te letten wat er in je hart binnenkomt.

Dat is met je 'gewone' hart ook zo.
Croissantjes (gebruikt bij het kindmoment), alcohol, sigaretten, stress kun je via je mond en je bloed in je hart terecht laten komen en dat is gevaarlijk.

Als het gaat om die andere betekenis, dan kunnen we bij de Here Jezus terecht als het gaat om de vraag hoe je goed voor je hart moet zorgen.
Die ons uitlegt waarom de uitdrukking 'waar het hart vol van is, daar loopt de mond van over', zo waar is.
Dat doet Hij in een discussie (Mat.15) met de farizeeën en de Schriftgeleerden over de voorschriften die gehouden moeten worden.
Dat je je handen moet wassen voor het eten omdat je anders onrein bent.
En dan legt Jezus uit dat niet wat de mond ingaat een mens onrein maakt, maar wat de mond uitgaat.
En wat uit je mond uitgaat, zegt Jezus in vs.18 komt uit je hart.
Hij voegt eraan toe: want uit het hart komen boze gedachten, moord, overspel, ontucht, diefstal, valse getuigenissen en laster. Dat maakt een mens onrein.
Dat wat er vaak in een onbe-waakt (!) ogenblik gebeurt.
Waar je soms nog tijden lang, jaren later spijt van kunt hebben.

Hiermee ontnemt Jezus ons alle recht om van onszelf te zeggen dat we goed zijn.
Dat we altijd het goede willen en bedoelen.
Nee, niet altijd. Het gaat niet altijd mis. Het gaat ook regelmatig goed.
Ons hart is een bron waar zoet en bitter water beiden uit naar buiten stromen.
En hoe dat eruit ziet, heeft te maken met wat wij toelaten in ons hart.
Met waar wij naar kijken, waar wij naar luisteren, waar wij naar toegaan, wat onze handen vastpakken.
Onze ogen, onze oren, onze handen, onze voeten: wat je daar mee doet bepaalt de kwaliteit van je hart!

En daar wil ik graag nog even over doorgaan.

Of je daar zelf ook eens bij stil wilt staan.

En vooral niet op de wijze van 'het is nu vakantie. We hebben nu tijd om van elkaar te houden en voor God te leven, met ontzag voor de schepping. En straks is het weer augustus en gaat alles weer op de oude manier'.

Nee, er nú bij stilstaan hoe je áltijd in het leven wilt staan.

Waar je energie in gaat zitten. Waar je vooral mee bezig bent.

Waar je mond vol van is.

Durf je het aan om daar gewoon eens rustig naar te kijken.

Misschien zelfs wel samen met iemand anders, of met anderen.

Hoe vind je dat ik het doe? Hoe sta ik in het leven?

En dan is er nog een mooie tip vanuit het Spreukenboek.

Het gaat vooral over het gewone leven. Het praktische, alledaagse leven.

Ik verbaas me er regelmatig over hoe gewoon de spreuken zijn, hoe praktisch, hoe alledaags.

Dus... Het gaat erom goed op te letten wat er in je hart binnenkomt.

Want daardoor wordt ook duidelijk wat eruit komt en hoe het gesteld is met de conditie van je geestelijke hart.

Daarom, tenslotte, nog 5 aandachtspunten om hier werk van te kunnen maken.

Blok 4.

Het eerste: onrustig is ons hart, totdat het rust vindt in U!

Ik merk zelf regelmatig hoe ik bezig ben met 'hart-vervuiling'.

Onrust, met van alles en nog wat bezig.

Veel tijd bezig met online zijn, spelletjes, muziek luisteren, film kijken, krant lezen.

Ontspannen op de volkstuin of op de racefiets.

Op zich zijn die dingen allemaal niet verkeerd maar ik moet daar uiteindelijk niet mijn rust en mijn geluk in vinden.

Mijn geluk is te vinden bij God. Hij is de beste hartspecialist. Hij weet wat goed voor mij is. Bij Hem zijn dat is het goed hebben!

Dan hoef je niet direct heel lang te bidden of lange hoofdstukken uit de Bijbel te lezen. Je kunt gewoon ook rust en tijd nemen, en af en toe wat delen, wat vragen, wat lezen...

En daarom is het zo nodig daar allereerst tijd aan te besteden. Zijn bij Hem....

Het tweede: Maak werk van de vervulling van je hart door de heilige Geest.

Mijn rust bij God vinden. Mijn gerichtheid op de Here Jezus. Hoe doe ik dat?

Dat is volop werk van de Geest.

Besef dat, leef zo, bid erom. Heilige Geest van God, vul mijn hart opnieuw.

Denk niet dat je dat al wel eens gedaan hebt en dat het goed is.

Denk niet: dat was aan de orde toen ik belijdenis deed en nu is het goed.

Want de Schrift waarschuwt ervoor dat je de Geest kunt bedroeven.

En Hij kan ook bij je weg gaan, je verlaten, als je niet met Hem leeft!

Ten derde: de Spreuken praten je graag bij over wijsheid zoeken bij God en zijn woorden.

Het punt hiervoor ging over vol zijn van de Geest, leven met de Geest.

En in onze reformatorische traditie hechten we eraan om te benadrukken dat de Geest zich heel graag verbindt met de woorden van God.

Ik illustreer dat met een vraag en antwoord uit de Catechismus.

Waar komt het geloof vandaan?

Van de heilige Geest die het geloof in ons hart brengt door de verkondiging van het heilig Evangelie....

Dus bij alle drukke bezigheden. Sta ook stil bij de vraag hoe je zelf leeft met God en met de woorden van God. Als je je druk maakt om je gezondheid, je baan, je banksaldo, dan toch zeker hierover!

Door het hele Spreukenboek heen kun je vinden de aandacht voor wijze woorden.

Wijsheid is ontzag voor de Heer. Luister naar de woorden.

Wijsheid is de vreze des HEREN. Bang dat je Hem verdriet doet.

Luister naar deze wijze lessen.

Ten vierde: Let op je ogen, oren, handen, voeten: soms moet je radicaal zijn (Mat.5:29-30).

in dit punt wil ik je vragen te kiezen voor radicaal leven met de Heer.

Keuzes te maken. Dingen die niet deugen in je leven aan te pakken.

Jezus is ook radicaal. Als je hand je verleidt, hak hem af.

En wij haasten ons om te zeggen dat het beeldspraak is. Hoezo?

Als je oog je verleidt, steek het uit.

En wij haasten ons om te zeggen dat het beeldspraak is. Hoezo?

Beter gehandicapt de hemel in dan de eeuwige boot mis, met structureel ernstig hartfalen! Neem het serieus.

Ten vijfde: Tob niet in je eentje, maar deel met Hem en met iemand die je vertrouwt.

Ik weet niet hoe het allemaal op je over komt maar misschien vind je het wel heftig.

En misschien ben je wel iemand die juist op dit punt al heel erg aan het strijden is.

Misschien zelfs al wel heel erg lang.

Je lijdt eronder, je bent aan het tobben.

Heb het er dan over met Hem, met de Heiland.

Met Hem die je hartstochtelijk liefheeft.

Draag je last niet alleen, en niet in stilte en eenzaamheid.

Naast God kan het heerlijk zijn om het te delen met een mens of met een paar vrienden.

Je deelt, je worstelt, je luistert naar elkaar.

Hoe doe jij dat dan?

Heb jij daar dan nooit last van?

Heb je dit wel eens gehoord, gelezen, gezien?

Dat gaat er ook over.

Zo kun je delen. Je bent toch niet voor niets geloofsgemeenschap?

En zo kun je heel wat voor elkaar betekenen.

Niet op de wijze van Kaïn die aan God vroeg: ben ik mijn broeders hoeder?

Moet ik hem soms bewaken? Nee toch?

Ja, juist wel. Samen bezig met hartbewaking.

Dus waak vooral over je hart. Het is de bron van je leven.

Het belangrijkste in je leven, Amen.