

## Genieten van genoeg

Twintig minuten spreekijd???

**“Maar dat is niet genoeg...!!”**

Toch zal ook ik moeten genieten van genoeg vandaag...

Dit voorbeeld bewijst dat we **allemaal onze ‘niet-genoegs’** hebben.

De een heeft nooit genoeg nieuwe jurkjes, de ander wil elke keer de kamer vernieuwen en ik heb **nooit genoeg nieuwe boeken**, en kennis die ik vandaar weer wil delen...

Vul voor jezelf maar eens in: waarvan heb ik nooit genoeg?

Of anders gesteld: ben ik tevreden of niet? En waar zit dat dan in?

We leven in **een ontzaglijk rijk land**.

Eigenlijk hebben we in Nederland allemaal meer dan genoeg, als je de Bijbelse maatstaf van 1 Timotheus 6:8 erlangs legt:

als wij voedsel en deksel (bedekking) hebben, wij zullen daarmee vergenoegd zijn.

Alles wat daarbovenop komt hebben we in feite **voor ons comfort, of voor ons plezier**.

En vaak verveelt ons het nieuwe na verloop van tijd weer, of het valt tegen,

Dan belandt het in de kringloop.

Bijna nergens heb je zoveel **volle kringlopen** als hier in Nederland.

Ik ben er blij mee, maar het zegt ook iets.

Een ander **hyper-actueel voorbeeld van onze overvloed**: de Oekrainers die wij opvangen.

Wij kunnen onze huizen en spullen delen met een heel ander gezin, zonder een centje pijn.

Ik zie het gebeuren bij de Nieuwe Kerk tegenover ons

kastjes, fietsen, koelkasten, wasmachines, er worden aan de lopende band spullen bezorgd.

We kunnen het prima missen.

Soms heb ik zelfs **het idee dat we het fijn vinden om eindelijk eens iets van onze overtollige spullen kwijt te zijn**, aan een goed doel.

Het is heel mooi en goed hoor, dat dit gebeurt, maar **het laat ook zien hoeveel comfort wij zelf hebben**.

Het is in **een superrijke context** dat ik moet spreken over genieten van genoeg.

Ik heb beloofd dat ik daarover **zo praktisch mogelijk** zou spreken vanavond

Dus ik zou **tips kunnen gaan geven over duurzaamheid en besparing**,

dat dat eerst even wennen is: 1x in de week douchen,

maar dat je er op den duur voldoening in zult vinden.

Maar al deze dingen weten jullie zelf al wel. En anders kun je genoeg tips op internet vinden.

Maar als we echt heel praktisch willen zijn, moeten we naar de bron van het probleem toe.

Hoe komt het nou toch dat **tevredenheid zo’n schaars goed is?**

in een land waar we alles ongeveer kunnen krijgen?

Waarom dan altijd die knagende ontevredenheid,

We zijn niet tevreden met voedsel en deksel.

We hebben meer dan genoeg, maar we piepen wat af.

We piepen dat de zonnebloemolie en de bloem op is.

En we piepen als de benzineprijzen stijgen bijvoorbeeld. Iedereen snapt dat het nodig is, en het lijkt me een mooie oplossing voor de stikstofuitstoot, maar wat gebeurt er: de overheid compenseert het wel!  
En zo kun je doorgaan.

**Dit is de tragiek van een rijk land**, met rijke inwoners: altijd meer willen, altijd ontevreden zijn.

Als je minder geld hebt, precies genoeg om je huur te betalen en eten en af en toe kleding, dan hoef je ook verder niet erg na te denken over wat je daarbovenop nog zou willen. Daar kun je wel over dromen, maar er zit gewoon een limiet aan, dus heel veel mogelijkheden vallen gewoon af.

Niet dat je dan niet vervuld kunt zijn van begeerte, maar er zit tenminste een grens aan.

Maar wat wij doen als onze basale verlangens vervuld zijn, **is onze verlangens vergroten**. Je koopt een iets groter huis met een iets grotere tuin, en je denkt: nu kan ik een schuur bouwen, en als ik dat toch doe kan ik ook dieren gaan houden, een paard misschien en dan wil je dochter op paardrijles en je vrouw wil een koetsje om zaterdag uit rijden te gaan... Zie je **rupsje nooitgenoeg** kruipen?

Er zit een onrust in ons die steeds weer ontevreden maakt. **Een voortdurend gevoel van schaarste**, de drang om ons bezit veilig te stellen  
(vanmiddag hebben jullie uitgebreid over de achtergrond daarvan gehoord)

We weten allemaal dat het met de wereld en het klimaat niet goed gaat  
Dat we iets moeten doen aan ons consumentengedrag  
Maar niemand wil inleveren.

**Hoe kunnen we weer genieten van genoeg?**

Rentmeesterschap!

Maar dan niet in de eerste plaats over je omgeving, over de natuur en de dieren, maar over je hart.

**Bewust regeren over je hart.**

Je hoort veel over timemanagement tegenwoordig (waarmee je de regie pakt over je tijd) maar wat we hard nodig hebben is **zielsmanagement**.

Daar zit namelijk de bron van ontevredenheid, en de sleutel tot het genieten van genoeg. Daar wil ik eens wat beter naar kijken:

**Ontevredenheid ontstaat namelijk in vijf stappen: (Samuel Johnson)**

- 1. je wordt je bewust van een gemis in je huidige situatie (huwelijk, single zijn)**
- 2. Je maakt je een voorstelling van hoe het zou kunnen zijn, een situatie die anders is en gelukkiger maakt.**
- 3. Je vormt daar in gedachten een droombeeld van, waar geen enkele negatieve kant aan zit.**
- 4. Je gaat aan de slag om de droom waar te maken**
- 5. Je ontdekt dat je niets bent opgeschoten**

Ik dacht: als ontevredenheid een proces is, met stappen, dan moet tevredenheid ook een proces zijn.

Met stappen.

Daar heb ik over nagedacht, en dat stappenplan wil ik jullie vanavond heel praktisch meegeven.

Ik doe niet aan powerpoint

Maar je kunt dit stappenplan vast onthouden.

Of opschrijven.

### **Tevredenheid is een PAD dat je loopt – in drie stappen:**

- **Pauzeer**
- **Adem in**
- **Droom groot**

#### **Punt 1: Pauzeer.**

Denk aan die eerste stap richting ontevredenheid.

Je wordt je bewust van een gemis.

Maar voor je gelijk overgaat tot de tweede en derde stap: het dromen van een betere situatie, moet je even met je ziel praten.

Druk op **de pauzeknop**

Ziel, wat gaat er in je om? Waar is dit verlangen ontstaan?

In negen van de tien gevallen speelt **de mimetische begeerte** hierin een grote rol.

Wat is mimetische begeerte?

Je ziet het bij twee kinderen.

Al hebben ze een kamer vol speelgoed samen, als de een iets pakt om mee te spelen, moet de ander ook precies dat hebben.

Het wordt plotseling heel begeerlijk, omdat het voor de ander kennelijk ook begeerlijk is.

Volwassenen zijn er beter in dit te camoufleren, maar **in wezen zitten we nog altijd zo in elkaar.**

Laat iemand in jouw straat een dakkapel zetten, dan zal er al gauw iemand volgen.

En nog iemand, en als jij op den duur bijna de enige bent die geen dakkapel heeft, zul je dat gaan beleven als een gemis.

Het knaagt aan je en je denkt: zal ik ook niet...

Hetzelfde geldt van vensterbanken. Stuk wrakhout, letterborden, Home is where the hart is...

Je maakt je een voorstelling van jouw huis, met dakkapel.

Je denkt alleen maar aan de extra ruimte die je dan zult hebben.

Niet aan de troep, aan de kosten.

Je gaat een aannemer zoeken. Maar die blijken heel lang geen tijd te hebben.

Dus leef je wekenlang in onrust

Etc etcetera.

En als je eenmaal je dakkapel hebt, ja tuurlijk ben je er dan wel blij mee.

Maar even later begint het cirkeltje opnieuw...want dan gaan de buren een carport bouwen.

Dat is wat de mimetische begeerte met je doet.

Het is heel moeilijk om tevreden te zijn met een oude keuken, als iedereen om je heen er een nieuwe inzet.

Daar heb ik zelf ook last van, bij mijn oude keuken van dertig, veertig jaar oud.

Ik word mij bewust van een gemis.

Maar als ik na deze stap op de pauzeknop duw en reflecteer: ...dan wil ik niet dat het verlangen naar een nieuwe keuken gaat heersen, zeker niet als het een opgedrongen verlangen is, omdat nu eenmaal iedereen verbouwt etc! Dat wil je toch niet?!

Laten we daar serieus eens bij stilstaan, hoe we dat doen met elkaar, zonder dat iemand op de pauzeknop drukt.

Ik sprak iemand die zei: rond de kerst begint het altijd te jeuken, dan moet ik weer wat slopen en vernieuwen.

Ik zei: je kunt ook op boksen gaan of zoiets.

Of een ander: nieuw maakt veel fijner schoon. Tja, het is fijner om een baby te badderen dan een oud mens...

En de neiging om alles te slopen in een huis dat je net gekocht hebt.

Als er nog een goede keuken in zit (maar het is niet helemaal jouw kleur) pauzeer alsjeblieft, denk na.

Ik heb met mezelf een soort **challenge rond mijn oude keuken**.

Wanneer gaat het echt niet meer?

Pauzeren kost tijd. Denktijd, stille tijd. Zorg dat je daarover waakt.

Dat je af en toe op je keukenstoel gaat zitten en nadenkt.

Als je altijd maar doorgaat, en niet meer reflecteert, gaat er iets niet goed.

Dan word je een dier, dat zijn of haar instincten najaagt.

Het najagen van onze verlangens kost trouwens ook ontzettend veel tijd.

Dat vergeten we vaak he?

Een verbouwing neemt maandenlang je hart en gedachten in beslag.

En zelfs goede, nobele verlangens: besparen, consuminderen...voor je het weet loop je de hele dag achter koopjes aan te rennen of marktplaats af te zoeken.

Sommige mensen gaan 4 supermarkten achter elkaar af.

Voorbeeld van de vrouw die altijd contant geld op zak had, want als iets 1,99 kostte pinde ze, want in contanten wordt dat naar boven afgerond, maar als iets 2,02 kostte betaalde ze contant, want dan werd het afgerond naar 2 euro. En zo kun je op jaarbasis toch heel wat centen besparen...

Ik moet zeggen dat zoiets nog nooit in mijn gedachten is geweest.

Pauzeer: tel wat je wel hebt (een klein stukje groen misschien dat nu prachtig aan het uitlopen is. Het hoeft niet eens van jezelf te zijn...

Loop je tuin eens in en denk aan degene die dat alles gemaakt heeft.

De fluitende merel op mijn dak.

Pauzeer: het eerst wat hij doet is een uitgebreid lied zingen.

## **Pauzeer en dan stap 2: Adem in.**

We zijn geen willoze slaaf van onze omgeving.

We kunnen nadenken, **rentmeesteren over ons hart.**

Dat is het goede nieuws: **als je mimetisch beïnvloed kunt worden door hebzucht, kun je ook beïnvloed worden door eenvoud.**

Maar dat eerste gaat vanzelf, en voor het tweede moet je je best doen.

Zorg dat je goede lucht inademt.

Lees goede boeken van evangelisten, van mensen die alles opgaven om Jezus te dienen.

Kies zorgvuldig je vrienden uit.

**Oswald Chambers zei: Als je ergens een man of vrouw ontmoet die Jezus Christus op de eerste plaats heeft gezet, hecht je dan met heel je ziel aan deze mens.**

Dat kan ook iemand uit het verleden zijn.

Voor mij: Elisabeth Elliot.

Ik wandel elke avond met haar (in mijn oren)

EE: een kleine muurloze hut in de jungle was **mijn thuis**, omdat God me daar wilde hebben.

En bedenk: wat je inademt, bepaalt ook wat je uitademt.

Wat je uitademt is besmettelijk, zoals we intussen weten.

Adem dus het goede in, en besmet anderen daarmee door wat je uitademt.

We kunnen elkaar wel beschuldigen (ik heb die neiging) omdat we altijd maar vernieuwen, en elkaar dan weer opzadelen met nieuwe begeerten.

Maar ten diepste zit er natuurlijk een leegte in ons, waarvan we altijd weer denken dat die door externe factoren opgelost kan worden.

Dan beelden we ons in dat we in een andere situatie zouden zijn (getrouwd of niet getrouwd), en dat die ons gelukkiger zou maken.

Maar het is niet waar lieve dames.

Het klopt niet.

Zeg dat tegen je ziel.

**Er is maar een ding dat ons kan bevredigen en dat is een levende relatie met Jezus Christus.**

Dus, praktische tip: wil je genieten van echt genoeg, richt je ogen dan op Jezus.

Zoek in Hem te zijn en te blijven.

Dan ben je net zo tevreden als de rank is met de wijnstok.

Alles wat ze nodig heeft, ontvangt ze via Hem.

Hoe doe je dat?

Door op je knieën te gaan en Hem te vragen jouw lege hart te vervullen.

Dat is alles wat je hoeft te doen!

Het kost geen geld, en het maakt geen troep.

En je hoeft er niet voor te verhuizen.

Je hoeft niet te scheiden van je man.

Het kost alleen een beetje wilskracht en focus.

Turn your eyes upon Jesus  
Look full in his wonderful face  
And the things of earth wil grow strangely dim  
In the light of his glory and grace.

En als je niet weet hoe dat moet, vraag daar dan maar als eerste om, laat dat de droom zijn die je najaagt.

### **De laatste stap: Droom groot**

Versje uit poezie-album: Zoek Jezus veel, zoek Jezus vroeg, wie Jezus heeft, die heeft genoeg.  
En je zegt: maar ik heb Hem.  
die relatie heb ik.

We zijn hier met allemaal christelijke vrouwen bij elkaar, je mag ervanuit gaan dat Jezus Christus voor ons het belangrijkste is.

Hier komen we wel bij een heikel punt.

Want als dat zo is, waarom lopen christenen dan soms juist voorop in materialisme, waarom consumeren we dan zoveel ten koste van de natuur.

Ik zie weinig verschil.

Dat komt omdat alleen **een affectieve relatie echt bevredigend** kan zijn.

Denk aan een huwelijk:

alleen een overeenkomst hebben op papier is niet genoeg, ook al twijfel je niet aan de echtheid van dat papier en van de overeenkomst.

Je wilt met hart en ziel van diegene zijn

hij of zij is je leven, degene die je als het ware steeds voor ogen staat, de eerste met wie je je dingen deelt.

Zolang we zo'n relatie met Jezus Christus niet hebben, zal de leegte ergens blijven, en zoeken we die op te vullen.

Zoals ik al aan het begin zei:

iedereen heeft weer andere behoeften,  
die kunnen per persoon van elkaar verschillen.

Maar er is maar een liefde, die alle andere liefdes kan overtreffen en dat is de liefde van Jezus.

Misschien komt het door de coronatijd

Of door de oorlog

Door een wereld die steeds onveiliger lijkt te worden

Een toekomst die betreft.

Dat ik bij mezelf een onrust bemerk

Een dorst naar iets

Een honger naar meer

Maar dan niet van deze wereld

Maar van die liefde van Jezus Christus

Ik denk dat we op dit punt pas echt schaarste ervaren met elkaar

Juist in een rijk land

Samuel Rutherford schrijft ergens: Als we Jezus werkelijk zouden kennen, we zouden wel door vuur en water willen gaan om bij Hem te zijn.

Dat geeft mij onrust: de gedachte dat er meer is bij Hem, een verzadiging waar mijn ziel naar hunkert.

Misschien herkennen jullie het: die onrust.

Maar dan herken je ook het knagende besef: ik kan dit zelf niet oplossen.

Al gaf ik al mijn geld, verkocht ik mijn huis...

Het moet van een andere kant komen.

Regen op het dorstige land

Het moet uit de hemel komen.

En wij kunnen alleen op de knieën gaan om dit te krijgen.

Laat me daarom afsluiten met een paar woorden uit de Bijbel, over overvloed

Om ons hongerig en dorstig te maken.

Een belofte uit Jesaja 44, vanmorgen aan tafel gelezen:

Maar nu, luister Jakob, Mijn dienaar,

Israël, die Ik verkozen heb!

Zo zegt de Heere, uw Maker

En Uw Formeerder van de moederschoot af, Die u helpt:

Wees niet bevreesd, Mijn dienaar Jakob,

Jesjurun, die Ik verkozen heb.

Want Ik zal water gieten op het dorstige

En stromen op het droge

Ik zal Mijn Geest op Uw nageslacht gieten

En Mijn zegen op uw nakomelingen.

Zij zullen opkomen tussen het gras,

Als wilgen aan de waterstromen.

De een zal zeggen: Ik ben van de Heere,

Een ander zal zich noemen met de naam Jakob,

Weer een ander zal met zijn hand schrijven: van de Heere,

En de ere naam Israël aannemen.

Als je dan weer eens pauzeert, neem dan deze woorden tot je, eet ze, adem ze in maak ze biddend tot je grootste droom.

**De vervulling zal niet uitblijven.**