

20 september 2026

Oefen je in een vroom leven. 1 Timotheüs 4:7

Oefening van het lichaam heeft wel enig nut, maar oefening van een vroom leven heeft nut voor nu en voor straks (4:8). Wat valt je op? Dat Paulus zuinig doet over sport. Zeker. Maar hij doet er niet negatief over! Hij ziet een overeenkomst. Je kunt net zo fanatiek trainen voor je geloof als voor je sport. En trainen is iets anders dan kennis verzamelen.

Een goeie voetballer kan de bal net zo mooi met zijn linkerbeen raken als met zijn rechter. Door training! Een goeie tennisser heeft aanleg, maar hij traint ook. Al is het maar z'n conditie. Maar ook zijn reflex op een service van de tegenspeler. In zijn autobiografie 'Open' vertelt André Agassi dat hij uren op de baan stond tegenover het tennisballenkanon van zijn vader: *The Dragon*. Het gaat om reflexen. Ook bij een gelovig leven. Als iemand je snijdt in het verkeer, ga je niet de Bijbelboeken opzeggen... Je valt niet terug op aangeleerde kennis, maar op aangeleerde gewoonten en reflexen.

Gymnazein, dat is het woord dat Paulus gebruikt. Daarin hoor je ons woord *gymnastiek*, en *gymnasium*. Paulus gebruikt het wel vaker in zijn brieven. Maar hier in de gebiedende wijs. Het is de opdracht van een trainer. En degene die getraind wordt is Timotheüs. Een jonge dominee in de Randstad Efeze. Een zenuwachtige jongen die vaak buikpijn heeft. Die vaak afgeleid dreigt te worden door allerlei prikkels. Paulus zegt tegen hem: "Laat niemand op je neerkijken vanwege je jeugdige leeftijd. Maar wees een voorbeeld voor de gelovigen, in wat je zegt, in wat je doet, in liefde, in geloof en in zuiverheid (4:12)." Die jonge dominee leeft in een glazen huis. Hij heeft een voorbeeldfunctie. Hoe leeft hij? Hoe gaat hij met mensen om? En hoe met geld en met tijd? Hoeveel liefde straalt er van hem af? Hoeveel vertrouwen? "Bedenk deze dingen, schrijft Paulus, wéés erin, zodat iedereen kan zien dat je vooruit gaat." (4:15) Wees erin, wat een opmerkelijke opdracht. Zoals Agassi op het gravelveld leefde. Zo kun je thuis raken in een leven met de Heer.

Heel lang hebben we in de kerk gedacht: als je nou maar veel kennis hebt! En kennis is op zich helemaal niet verkeerd. Maar het bepaalt gek genoeg lang niet altijd je gedrag en je reflexen. Bijbelgetrouwe gelovigen kunnen helaas de verschrikkelijkste dingen doen. Kennis garandeert niets.

Wat dan wel? Oefening. In 2019 verscheen van James K.A. Smith het boek '*Je bent wat je lief is*'. Ondertitel: *De spirituele kracht van gewoonten*. Smith laat zien dat wij niet gedreven worden door wat we *weten*, maar door wat we *willen*. En helaas hebben wij nogal wat slechte gewoonten ontwikkeld. Consumeren, noemt hij als een hele grote. Ook in de kerk! Het moet mij een goed gevoel geven. Ik jaag onrustig naar leuke dingen en ik word daar alleen nog maar onrustiger van. Eindeloos dóór jagen is onze gewoonte geworden. Aangeleerd.

Maar wat je aangeleerd is (of hebt), dat kun je Goddank ook afleren. Door er iets beters overheen te trainen. Je brein werkt als een spier. Je kunt nieuwe synaptische verbindingen aanleggen. Dus. Als je een kerkdienst te weinig vindt passen bij jouw leven, dan zou je je leven kunnen gaan aanpassen. Als je elke week twijfelt of je wel naar de kerk zult gaan, kun je de gewoonte trainen om gewoon wel te gaan. Als er iets gezongen wordt wat jij persoonlijk niet zo mooi vindt, kun je je trainen om je af te vragen: Wordt Gód erdoor geëerd? Als het avondmaal je niet zo veel doet – waarom zou je het niet gaan zien als een training? Laten inslijten dat het gaat om het lichaam en bloed van Jezus. En we hebben het nu alleen nog maar over kerkelijke dingen. In je dagelijkse leven kun je heel veel goede gewoonten aanleren. Stiltes inbouwen. De Heer om je heen gaan denken.

En als je dan gaat trainen, mag je meteen ook ánderen trainen. Zoals een voetballer van 18 een jeugdcoach kan worden voor de pupillen. een voorbeeld. Zodat ze gaan denken: zoals jij het kunt, zo wil ik het ook! En: De God die jij liefhebt, die wil ik ook! Trainen dus, om de Heer in je 'systeem' te krijgen.

1. Bij Paulus staan sport en geloof niet tegenover maar naast elkaar. Wat kun je met deze benadering?
2. Als je niet net als een dominee full time in Gods koninkrijk werkt, hoe train je dan jezelf? Hoe houd je je geloof vol? En omgekeerd kun je ook vragen: Hoe houd je het vol zónder God?
3. In Hebreëën 5:14 en in 12:11 staat ook het werkwoord *gymnazein*. Wat leer je daar over oefening?
4. Deel met elkaar eens een paar concrete oefeningen, die kunnen helpen om gelovig te leven. Neem hier even de tijd voor.
5. Kennis garandeert niet een vroom leven. Weet je voorbeelden uit de Bijbel? En uit je eigen ervaring? Was het verkeerd dat er vroeger zo veel nadruk werd gelegd op het cognitieve, in de preek en op catechisatie?
6. Misschien vind je het interessant om wat onderzoek te doen naar het boek van James K.A. Smith.