

Bijbelstudie

Frans van Velzen

Het nieuwe leven in Christus Efeziërs 4:25-32

INHOUD

Stille tijd	2
Je mag boos zijn!	2
Taalvaardig	2
Je bent gestempeld	3
Weg met het slechte!	4
Kringstudie 9	5
Verkenning van de tekst	5
Context	5
Thematiek en structuur	5
Korte uitleg	5
Boodschap en actualiteit	6
Aanwijzingen voor de kringleider	6
Ijsbreker	6
Inleiding	6
Kringgesprek	6
Afsluiting	7
Werkvellen voor de kringstudie	7
Efeziërs 4:25-32	8



Stille tijd

tussen kringstudie 8 en 9

1

*Als u boos wordt, zondig dan niet:
laat de zon niet ondergaan over uw boosheid,
geef de duivel geen kans.
(Efeziërs 4:26-27)*

Je mag boos zijn!

Ook als christen ben je wel eens boos. Woedend soms. Maar juist als christen heb je het idee: dat mag niet. En dan houd je je boosheid maar weer in. Maar ondertussen stapelt het zich in je toch op. In feite koester je zo je boosheid – tot lang na zonsondergang. Maar vroeg of laat zoekt je woede z'n uitweg. En als het er dan eenmaal uitkomt, dan ben je voor je het weet veel verder van huis...

Paulus schrijft hier echter: 'als u boos wordt'. Hij gaat er heel nuchter van uit dat dat ook onder christenen voorkomt. Hij onderkent wel het gevaar dat je boosheid tot verkeerde daden leidt. Daarom voegt hij er meteen aan toe: 'zondig dan niet'. Bovendien gaat het niet om boos worden als het j'ou tegenzit, maar als een iemand – God, medemens of jezelf - onrecht wordt aangedaan. Dan mag je boos worden.

Maar laat de zon er niet over ondergaan. Koester het niet. Blijf niet wrokken. Duw het ook maar niet weg. Maar zie onder ogen dat je boos bent. En bepaal of dat terecht is of niet. En als het terecht is, zoek dan naar een opbouwende manier om het onrecht recht te zetten.

a) Onderdeel 1

- o 'Als u boos wordt': Paulus gaat ervan uit dat je dat ook gebeurt als christen. Om wat voor redenen word jij zoal boos?
- o Bid God dat je alleen boos wordt over dingen, waar Hij ook boos over wordt.

b) Onderdeel 2

- o 'Laat de zon niet ondergaan over uw boosheid'. Hoe zou jij op een opbouwende manier met je boosheid kunnen omgaan?
- o Vraag God je te laten zien hoe je constructief bezig kunt zijn met je boosheid.

c) Onderdeel 3

- o Paulus biedt terechte boosheid de ruimte, maar voegt er toch ook aan toe: 'geef de duivel geen kans'. Ga voor jezelf eens na hoe hij ingang in je hart heeft op de momenten dat je boos bent.
- o Bid met de woorden van het Onze Vader: 'leid ons niet in verzoeking, maar verlos ons van de boze'.

2

*Laat geen vuile taal over uw lippen komen,
maar alleen goede en waar nodig opbouwende woorden,
die goed doen aan wie ze hoort.
(Efeziërs 4:29)*

Taalvaardig

Schelden doet geen pijn, zegt men vaak. Larietoe! Niet alleen klappen voel je, maar woorden kunnen je ook pijnlijk raken. Schelden, vloeken, tieren, laster, roddel. Het maakt meer kapot dan je lief is. Als je in Christus bent, past zulke vuile taal niet meer bij je. Die bevlekt als het ware je nieuw aangetrokken kleding, de nieuwe mens (vers 24).

Al dit soort taal breekt alleen maar af, maakt relaties kapot.

Als christen ben je daarentegen geroepen om op te bouwen, om relaties te herstellen. Daarbij passen 'goede en waar nodig opbouwende woorden'. Zegenen, een compliment maken, positief aansporen, het voor iemand opnemen.

Wat voor woorden heb je vandaag gesproken? Hoe kun je dat morgen doen?

a) Onderdeel 1

- o Wat voor vuile, negatieve taal ontsnapt je lippen nog wel eens? Hoe zou je op die momenten anders kunnen reageren?
- o Bid: 'Zet een wacht voor mijn mond, HEER, een post voor de deur van mijn lippen' (Psalm 141:3).

b) Onderdeel 2

- o Hoe zou jij anderen kunnen opbouwen met je woorden? En wie dan?
- o Vraag God om opbouwende 'taalvaardigheid'.

c) Onderdeel 3

- o Bedenk eens welke woorden Jezus heeft gesproken tegen andere mensen.
- o Dank Jezus voor zijn liefdevolle woorden, die je richting en steun geven.

3

*Maak Gods heilige Geest niet bedroefd,
want hij is het stempel waarmee u gemerkt bent
voor de dag van de verlossing.
(Efeziërs 4:30)*

Je bent gestempeld

Mensen geven elkaar nogal eens een stempeltje of etiketje. 'Degelijk' of 'lichtzinnig'. 'Lastig' of 'ongelovig'. En noem maar op. Met zo'n stempel zet je iemand eigenlijk weg. Zo schep je een bepaalde afstand tot hem of haar. Je distantieert je van haar of zijn gedrag.

Maar God stempelt je op een heel andere manier! Hij stempelt je met zijn heilige Geest. Als gelovige ontvang je die in je hart. Gods Geest woont in je. Jij bent zijn tempel. Voor God is dat hét teken dat je bij hem hoort. Als hij je ziet, ziet hij dat stempel, zijn Geest. En weet hij: die is van mij.

Nu schrijft Paulus dat je zo gestempeld bent 'voor (eigenlijk: tot) de dag van de verlossing'. Ben je dan nog niet verlost? Als je in Christus bent wel! Maar zijn verlossing is nog niet totaal. De Geest is daar nog maar een voorproef van. Jezus heeft nog een hele nieuwe hemel en aarde voor ons in petto! Daarom zal hij eens terugkeren. En dan kan hij als het ware zo selecteren wie bij hem horen. 'Die is wel gestempeld met mijn Geest. Maar deze niet...'

a) Onderdeel 1

- o Je kunt de heilige Geest blijkbaar bedroeven. Waarmee? En wat zou de heilige Geest juist blij maken?
- o Bid God dat je zijn Geest niet bedroeft, maar juist verblijdt!

b) Onderdeel 2

- o Hoe zichtbaar is in jouw leven dat God je gestempeld heeft met zijn Geest?
- o Bid om vervulling met de Geest, zodat hij in jou zijn werk kan doen en zichtbaar wordt.

c) Onderdeel 3

- o Zelfs met de Geest is het hier nog niet wat het wezen moet. Welke rol speelt voor jou het uitzien naar 'de dag van de verlossing' –als Jezus terugkomt?
- o Vraag Jezus spoedig terug te komen en alles goed te maken.

*Laat alle wrok en drift en boosheid varen,
alle geschreeuw en gevloek,
en alle kwaadaardigheid.
(Efeziërs 4:31)*

Weg met het slechte!

'Laat alle wrok, drift, boosheid, geschreeuw, gevloek, kwaadaardigheid varen'. Graag! Als christen wil je dat natuurlijk niet meer. Maar ondertussen vindt het meer z'n weg in je leven dan je lief is. 'Laat het varen'. Makkelijker gezegd dan gedaan. Want hoe doe je dat? Nog een tandje hoger? Zo van: 'Nu neem ik me toch echt voor dat het nooit meer gebeurt!' Maar soms nog geen dag later heb je weer dit of dat gedaan. Een vaak hopeloze strijd.

Hoe kom je er dan vanaf? Hoe laat je alle wrok en zo varen? Letterlijk staat er iets als: 'Alle wrok etc. moet van u genomen worden'. Daar is de sleutel! 'Worden' geeft aan dat je het zelf niet kunt, of hoeft, maar dat je het aan je moet laten gebeuren door iemand anders. Góð wil graag al je wrok en woede, geschreeuw en gevloek, al je sluwe en slechte daden van je wegnemen!

Met andere woorden: vraag, smeeek hem erom. Blijf niet zelf aanmodderen, maar geef hem de ruimte in je leven om zijn reinigende werking te hebben!

a) Onderdeel 1

- Van welke slechte gedachten en gewoontes, woorden en daden zou je graag af willen?
- Beken God die dingen en vraag hem om vergeving.

b) Onderdeel 2

- Hoe werkt het bij jou om zelf al het slechte in je leven los te laten?
- Bid God dat hij het van je wegneemt!

c) Onderdeel 3

- In dit vers noemt Paulus zes slechte dingen. Bedenk bij elk van de zes wat het positieve tegendeel ervan is.
- Vraag God om deze positieve dingen je eigen te laten worden. (Je kunt hierbij denken aan de vrucht van de Geest in Galaten 5:22-23!)



Kringstudie 9

Efeziërs 4:25-32

Verkenning van de tekst

Context

Efeziërs 4:25-32 is een direct vervolg op het voorgaande. Daarin tekent Paulus de tegenstelling tussen het oude leven van de gemeente in Efeze, zonder God, en hun nieuwe leven in Christus. Hier werkt Paulus verder uit hoe dat nieuwe leven er concreet uitziet. In hoofdstuk 5 vervolgt hij trouwens deze tekening van het leven als christen.

Thematiek en structuur

Het gedeelte bestaat uit zeven aanwijzingen voor het leven als christen, die naast elkaar geplaatst zijn. Het gaat om deze oproepen:

1. vers 25: spreek de waarheid (en lieg dus niet);
2. vers 26-27: wees boos, maar zondig niet;
3. vers 28: steel niet, maar werk hard (om weg te kunnen geven!);
4. vers 29: spreek opbouwend (in plaats van vuil);
5. vers 30: kwets de Geest niet
6. vers 31: laat God al je slechte dingen wegnemen;
7. vers 32: wees genadig (zoals God dat is).

Let erop dat de meeste aansporingen te maken hebben met de relaties tussen de gemeenteleden onderling. Uitzondering vormen vers 30 en 31. Daar gaat het over je verhouding tot Gods Geest respectievelijk tot God zelf.

Korte uitleg

Dit gedeelte is niet zo heel moeilijk. Het gaat over nogal concrete onderwerpen. Daarom slechts een paar aantekeningen.

- Vers 26: 'laat de zon niet ondergaan over uw boosheid':

Betekent dit: wees niet langer boos dan tot het einde van de dag? Maak het weer goed voor je gaat slapen? Het geeft in ieder geval aan: blijf je woede niet koesteren. Maar het betekent niet dat je die dan maar moet inslikken. Dan blijft het onderhuids wel voortwoekeren en komt het er vaak opeens overdreven sterk uit. Onderdruk je boosheid dus niet, maar neem die serieus en probeer het zo spoedig mogelijk recht te zetten.

- Vers 30: 'het stempel waarmee u gemerkt bent voor de dag van de verlossing':

Als gelovige ontvang je de heilige Geest van God als een zegel. Dat is een teken dat je bij Jezus hoort. Hij opent je als het ware zodra hij terugkomt, op 'de dag van de verlossing'. Dat wil zeggen: het moment waarop die verlossing totaal zal zijn. Als christen deel je nu al in die verlossing, maar die zie je hier en nu nog niet om je heen. Maar dan wel!

- Vers 31: 'laat alle wrok en... varen':

De Nieuwe Bijbelvertaling geeft dit weer als een opdracht. Jij moet dat loslaten. In het Grieks staat: 'alle... moet (weg)genomen worden'. Als oproep kun je dat weergeven als: 'laat alle wrok en dergelijke van je wegnemen'. Laat dat doen geeft aan dat je dat juist niet zelf kunt – en hoeft! Góð kan en wil het van je afnemen. Hoe kun je deze oproep dan gehoor geven? Door God te vragen al je wrok, drift, boosheid, geschreeuw, gevloek en kwaadaardigheid van je weg te nemen!

Boodschap en actualiteit

Efeziërs 4:25-32 is niet in één hoofdboodschap te vatten, of het moet een erg algemene zijn als: 'laat alle slechte dingen en doe het goede'. Maar het gedeelte is juist bewust te concreet om er zoiets algemeen van te maken. Alle aansporingen hebben te maken met het nieuwe leven in Christus.

Dat dit alles vandaag actueel en van belang is, hoeft verder geen betoog. Het zijn stuk voor stuk oproepen die herkenbaar zijn.

Aanwijzingen voor de kringleider

IJsbreker

Paulus werkt 'het nieuwe leven' in dit gedeelte uit aan de hand van een aantal tegenstellingen. Als christen doe je niet meer dat, maar dit.

Om de groep daar zicht op te laten krijgen, kun je een fragment van een soapserie of iemands levensverhaal uit een seculier tijdschrift nemen. Welke elementen uit de tekst zie je daarin terug? Of ontbreken juist?

Een alternatief hiervoor is dat je ditzelfde doet met een bijbelverhaal, bijvoorbeeld over Nabots wijngaard (1 Koningen 21).

Inleiding

Vertel je groep dat dit bijbelgedeelte een direct vervolg is op het voorgaande. Hierboven vind je daarover informatie onder het kopje 'context'.

Kringgesprek

Laat de groep nader kennismaken met het bijbelgedeelte met behulp van het werkvel. Het invullen hiervan brengt wat Paulus hier beoogt op een bepaalde manier in beeld. Je kunt het werkvel door ieder afzonderlijk of twee aan twee laten invullen. Vervolgens kun je vragen wat ze hier bij opgevallen is. Let wel dat niet bij elk vers beide vakken in te vullen zijn, tenminste niet als je alleen de letter van de tekst volgt.

Na deze verdere kennismaking met het bijbelgedeelte als geheel zou ik een of twee van de zeven oproepen (zie boven, 'structuur') uitkiezen en uitdiepen. Je kunt ze wel alle zeven langs lopen, maar dan moet je er behoorlijk vaart inhouden. En dat zou de bespreking ervan oppervlakkig maken. De keuze kun je of van tevoren zelf bepalen, dan kun je het goed voorbereiden. Of je laat de groep op de avond zelf kiezen. Dan wordt het uiteraard wat meer improviseren, maar hun betrokkenheid zal er groter door zijn. Het is uiteraard ondoenlijk om voor elk van de zeven onderdelen een uitgewerkt plan voor een kringgesprek voor te leggen. Daarom per item een paar gespreksvragen.

* vers 25: De waarheid spreken

- 'De leugen afleggen': hoe doe je dat?

- Wat zou Paulus in deze oproep beogen met: 'want wij zijn elkaars leden'?

* vers 26-27: Boos zijn

- Wat bedoelt Paulus met 'laat de zon niet ondergaan over uw boosheid'?

- Wat heeft 'geef de duivel geen kans' (vers 27) met vers 26 te maken?

* vers 28: Niet stelen maar werken

- Hard werken doen veel mensen. Wat voor zin heeft dat volgens Paulus?

- * vers 29: Opbouwend spreken
 - Waar denk je aan bij 'vuile taal'?
 - Op wat voor manieren kun je een ander opbouwen met wat je zegt?
- * vers 30: De Geest niet bedroeven
 - Waarmee kun je de heilige Geest zoal bedroeven?
 - Wat betekent het dat de Geest 'is het stempel... voor de dag van de verlossing'?
- * vers 31: Al het slechte laten varen
 - Hoe kom je af van alle wrok en dergelijke?
- * vers 32: Vergeven
 - Even in mijn woorden: ga genadig met elkaar om zoals God met u in Christus.
 - Wat belijden wij over wat God in Christus gedaan heeft?
 - Wat betekent dat allemaal voor hoe je met elkaar omgaat in de gemeente?

Dit laatste vers reikt nog een sleutel aan om dit gedeelte vanuit een ander perspectief te zien. Je kunt bij elk van de zeven onderdelen ook vragen: hoe gaat God om met... - bijvoorbeeld leugen & waarheid (vers 26); boosheid (vers 27); et cetera. Ook kun je bij elk onderdeel de vraag stellen: welk verlangen van God spreekt uit deze oproep? Hoe wil hij graag dat wij met elkaar en met hem omgaan?

Afsluiting

Je kunt hiervoor teruggrijpen op de ijsbreker die je hebt gebruikt. Bekijk nogmaals het soapfragment, levensverhaal of bijbelgedeelte en bespreek met elkaar op welk moment het anders had gekund. Hoe had hij of zij dan wel kunnen handelen in overeenstemming met wat God graag wil?

Werkvellen voor de kringstudie

Volgt nog het werkvel, bedoeld om zicht te krijgen op wat Paulus in dit gedeelte zegt over het nieuwe leven in Christus –in contrast met het oude leven buiten hem.

Efeziërs 4:25-32

*Het nieuwe leven in Christus
in contrast met het oude buiten hem.*

vers	Wat doe je <i>niet meer</i> als christen?	Wat doe je <i>juist wel</i> als christen?
25		
26- 27		
28		
29		
30		
31		
32		