

Gerard Kramer

# Is de lichamelijke oefening van weinig nut?

## *WoordStudie*

*‘Verwerp echter de ongodelijke oude-vrouwen-fabels. Oefen je echter in de godsvrucht. Want de lichamelijke oefening is tot weinig nuttig, maar de godsvrucht is nuttig tot alle dingen, daar zij de belofte heeft van het tegenwoordige en van het toekomstige leven’.*

1 Timotheüs 4:7-8

---

*Doet Paulus in 1 Timotheüs 4:8 een uitspraak over de waarde van gymnastiek en sport? Of keert hij zich tegen mensen die een ascetische leefwijze voorstaan?*

Paulus keert zich in 1 Timotheüs 4:1-3 in ieder geval tegen merkwaardige dwaalleringen ‘in latere tijden’, het begin van de eindtijd. Het huwelijk wordt dan afgekeurd als een veilige haven voor de intieme seksuele omgang, en merkwaardige diëten worden gepropageerd. Dat klinkt allebei helaas behoorlijk modern!

Deze dwaalleer typeert hij in vers 7 als ‘ongodelijke oude vrouwen-fabels’, waarvan hij Timotheüs opdraagt die te verwerpen. Deze weinig complimenteuzen, sarcastische kwalificatie ‘oudevrouwen-’ (Gr. *graodès*) komt in het Nieuwe Testament alleen hier voor. Het gaat om verhalen zoals oude vrouwen die vertellen, die het niveau van kletspraak en geroddel niet te boven gaan en niet serieus te nemen zijn. Oude *gelovige* vrouwen worden overigens door Paulus met respect genoemd in hoofdstuk 5:2.

Wat moet Timotheüs tegenover de genoemde dwaalleer stellen? *De godsvrucht*, oftewel een leven dat bewust aan het dienen van God gewijd is. Daarin moet hij

zich *trainen*, want die training is buitengewoon nuttig. De resultaten daarvan zijn direct zichtbaar in het leven nu, maar ook straks in de eeuwigheid.

Er bestaat zeker ook zoiets als de ‘lichamelijke oefening’, de training van het lichaam. Die training levert weinig op, schrijft Paulus, maar dat kun je niet zeggen van een training die gericht is op een aan God toegewijd leven. Die levert juist veel op; niet alleen voor het leven nu, maar ook voor het leven straks. Dat beloofde leven, zowel nu als in de toekomst, staat in direct verband met de levende God (zie vers 10). En met Christus Jezus, ‘Die de dood tenietgedaan en leven en onvergankelijkheid aan het licht gebracht heeft’ (2 Tim. 1:1, 10).

Om te onderzoeken wat Paulus bedoelde met deze ‘lichamelijke oefening’ duiken we wat dieper in de tekst, en ook dieper in het Grieks. Dit is per slot van rekening een WoordStudie:

### ‘Oefen je echter’

‘Oefen’ is Gr. *gumnaze*, de gebiedende wijs praesens van *gumnazoo*, dat verder voorkomt in Hebrreeën 5:14; 12:11 en 2 Petrus 2:14. Het gaat, gezien het praesens, om iets dat Timotheüs moet *blijven* doen. ‘Je’ is letterlijk ‘jezelf’ (Gr. *seauton*). Het tekst-element ‘oefen je’ kan ook worden weergegeven als ‘train jezelf’, ‘blijf jezelf trainen’. Deze metafoor is, gelet op wat in 4:8 staat over de lichamelijke oefening, ontleend aan de Spelen, die Paulus vaker als illustratie gebruikt (zie 6:12; 2 Tim. 2:5; 4:7; 1 Kor. 9:24-27).

### ‘in [de] godsvrucht’

Dit is letterlijk: ‘tot godsvrucht’ (Gr. *pros eusebeian*). Voor ‘godsvrucht’ (Gr. *eusebeia*) zie ook hoofdstuk 2:2; 3:16; 4:8; 6:3, 5-6; 2 Timotheüs 3:5; Titus 1:1. Daarnaast komt het voor in Handelingen 3:12 en 2 Petrus 1:3, 6-7; 3:11. Dit woord, dat letterlijk ‘goed-verering’ betekent, duidt oorspronkelijk in het heidense Grieks een vrome houding tegenover de goden en een respectvolle, piëteitsvolle houding tegenover de mensen aan. In het Nieuwe Testament werd het een speciale aanduiding voor ‘christendom in de praktijk van het dagelijks leven’.

### ‘lichamelijke oefening’

Het woord ‘lichamelijk’ is Gr. *soomatikos*. Het komt verder voor in Lukas 3:22, en als bijwoord in Kolossenzen 2:9. ‘Oefening’ (Gr. *gymnasia*) is verwant met ‘oefenen’ in vers 7, en kan ook worden weergegeven als ‘training’. Hier zal de

‘lichamelijke oefening / training’ op het bedrijven van sport betrekking hebben, en niet op de in vers 3 besproken ascetische houding tegenover seksualiteit en voedsel – zoals sommige uitleggers denken. Want hoe zou Paulus van een *dwaalleer* kunnen zeggen dat die toch nog enig nut heeft, al is het weinig?

### ‘tot weinig’

Dit tekstelement, Gr. *pros oligon*, kan ook de betekenis hebben van ‘voor een korte tijd’, zoals in Jakobus 4:14. Gelet op de tegenstelling met ‘tot alle dingen’ (Gr. *pros panta*) zal dat hier in 1 Timotheüs 4:8 niet de eerste betekenis zijn en moet eerder gedacht worden aan ‘beperkt’. Maar toch: zie het slot van het vers!

### ‘nuttig’

Dit woord (Gr. *oofelimos*), dat hier tweemaal wordt gebruikt, komt in het Nieuwe Testament alleen nog voor in 2 Timotheüs 3:16 en Titus 3:8. Het tegenovergestelde is Gr. *anoofelès*, dat voorkomt in Titus 3:9 (‘nutteloos’) en Hebreëen 7:18 (‘nutteloosheid’, lett. ‘het nutteloze’).

*‘maar de godsvrucht is nuttig tot alle dingen’*. Voor ‘de godsvrucht’, zie bij vers 8: *daar zij [de] belofte heeft van het tegenwoordige en van het toekomstige leven*.

De term ‘van het tegenwoordige en van het toekomstige leven’ (Gr. *zooès tès nun kai tès mellousès*) is op te vatten als een genitivus obiectivus, en geeft dan de *inhoud van de belofte* aan, dus dat wat beloofd wordt. Namelijk leven nu en leven straks, oftewel het eeuwige leven dat nu al met beperkingen, maar straks ten volle zal worden genoten.