

Oecumenisch Meditatief Avondgebed 20 augustus 2025

Thema: Leren lachen

Voorganger: Reint Jan Terbijhe



[Aanhef \(blz. 12\): Wees hier aanwezig](#)

Welkom en inleiding

Wij wonen in een senioren appartementencomplex. Op de gangen heb je soms toevallige ontmoetingen. Zo ook met Geertje, die een medaillon in de vorm van een hartje draagt. Ik vroeg haar of het een aandenken was aan haar overleden man maar het bleek om een dochter te gaan die op



tienjarige leeftijd is verongelukt. Het zwaarste wat ouders kan overkomen. Zij vertelde dat zij destijds, samen met haar man, goede begeleiding heeft gehad.

Zij vatte dat samen met: “die begeleider heeft ons weer leren lachen”.

“Leren lachen” die twee woorden hielden mij bezig.

[Lied nr. 52: Laudate omnes gentes.](#)

Leren lachen

Lachen is écht gezond. Als je lacht, komt er endorfine vrij.

Dit ‘**gelukshormoon**’ vermindert het cortisolgehalte en beïnvloedt de hoeveelheid dopamine en serotonine, stoffen die je algemene gemoedstoestand positief beïnvloeden.

Lachen verlaagt ook de bloeddruk en zorgt ervoor dat je beter bestand bent tegen pijn. Wie veel lacht, kan zich makkelijker ontspannen, heeft minder angstklachten en is beter beschermd tegen ziektes (gezond leven).

Er bestaan lachworkshops en zelfs tweedaagse cursussen.

Lachen in de bijbel

In de beroemde roman *De naam van de roos* (1980) van Umberto Eco discussiëren de benedictijn Jorge van Burgos en de franciscaan William van Baskerville in het jaar **1327** over de vraag of Jezus gelachen heeft. Jorge, de benedictijner is behoudend en wil niets van lachen weten: 'Maar u weet dat Christus niet lachte.' William de franciscaan is ruimdenkender: 'Daar ben ik niet zeker van...'

De Bijbel lijkt Jorge gelijk te geven: op het eerste gezicht wordt er niet veel gelachen.

Humor en gelach in de Bijbel zijn meestal een teken van vijandigheid.

Theologie.nl

In de Bijbel worden in het oorspronkelijke Hebreeuws diverse woordgrappen gebruikt.

Helaas gaat de grap meestal verloren bij de vertaling.

De enige passage in de bijbel waarin uitdrukkelijk over lachen gesproken wordt, vinden we in het eerste Bijbelboek Genesis.

Abraham en Sara, beide hoogbejaard, krijgen bezoek van God in de vorm van drie vreemdelingen. God zegt "Ik kom over een jaar terug en dan zal uw vrouw Sara een zoon hebben"

Sara schiet in de lach: zij en Abraham nog een kind!

Zij lacht om het onmogelijke.

Als op hun oude dag toch nog een zoon geboren wordt lachen de ouders. Isaak (Jischak) noemen ze hem. Dat betekent 'hij zal lachen'.

KU Leuven Thomas Onderwijs



Die sombere uitstraling van de Bijbel ken ik in uit mijn jeugd vooral uit conservatieve protestantse kringen (de zwartekousenkerk). Veel vrolijker was het bij het Leger des Heils wanneer ik meeding met mijn schoolvriendje naar zo'n bijeenkomst. Op het enthousiasme waarmee bijvoorbeeld Afrikaanse of Amerikaanse kerkgenootschappen hun diensten houden, kunnen we jaloers zijn.

Luisterlied:

O happy days when Jesus washed my sins away

The Tennessee Society

Bijbellezing uit Prediker 7: vers 3-6 uit de Nieuwe Bijbel Vertaling van het NBG

Ik heb dit gekozen als illustratie van wat Jorge, de sombere Benedictijn, in 1372 zei over het niet lachen in de Bijbel:

Je kunt beter droevig zijn dan vrolijk, want bij een droevig gezicht maakt het hart het goed, De gedachten van de wijze zijn graag in een huis vol rouw, die van de dwaas in een huis vol plezier.

Je kunt beter luisteren naar de berisping van de wijzen dan naar de lofzang van de dwazen, want zoals de dorens knetteren onder de pot, zo knettert het lachen van de dwaas. Ook dat is enkel leegte.

William, de Franciscan, zal aan het verhaal over Sara gedacht hebben.

In de Naardense Bijbel wordt dat verhaal prachtig verwoord:

Bijbellezing uit Genesis 18: vers 11-14 + 21: vers 2-3

Hij (de Ene) zegt: terugkerend keer ik tot jou terug in de tijd van leven schenken En dan is hier een zoon bij Sara, je vrouw!

Intussen hoort Sara dit in de open kant van de tent, achter hem.

Abraham en Sara zijn oud geworden, op dagen gekomen.

Opgehouden is het te geschieden aan Sara naar de wijze der vrouwen.

Dus lacht Sara in haar binnenste en zegt: "Nadat ik versleten ben zal mij nog wellust geschieden? En mijn heer is oud geworden."

Dan zegt de Ene tot Abraham: Waarom eigenlijk heeft Sara gelachen en gezegd: "Ach, zal ik waarachtig baren, ik die zou oud geworden ben?"

Is voor de Ene een woord te wonderlijk?

Tegen de samenkomsttijd zal ik tot jou terugkeren, in de tijd van leven schenken

en dan is er bij Sara een zoon!

Sara wordt zwanger en baart aan Abraham een zoon in de samenkomsttijd waarvan God heeft gesproken. Dan roept Abraham als naam uit voor zijn zoon, die hem gebaard is, die Sara hem gebaard heeft: Isaak: men lacht.

Lied nr. 150: Be still (4x)

Stilte

Lied nr. 11: Gloria



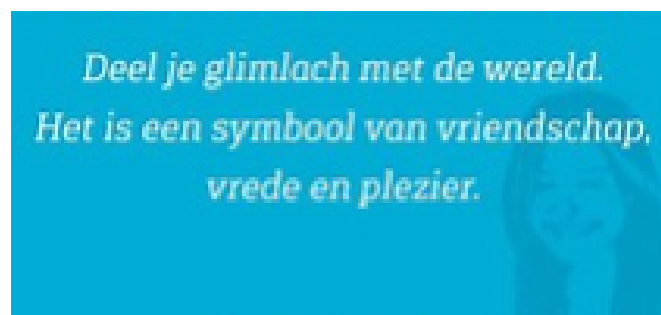
Voorbeden met als acclamatie nr. 117: Gospodi pomilui

- Goede God, mogen mensen, ook in moeilijke omstandigheden, toch af en toe kunnen lachen. Mogen zij en wij dat als tekens van hoop en vertrouwen ervaren.

Laat ons zingend bidden...

Lied nr. 36: Alleluia, slava tiebie Boze

Avondgroet



Slotlied nr. 15: Ubi caritas et amor.

Iedereen is van harte welkom voor koffie, thee of een praatje.