

Verkondiging 28 april 2024

Wij van Zuid – De Regenboog

Schriftlezing: Psalm 131

Schriftlezing: Marcus 6:30-33

zingen: oude liedboek 463 vs. 3, 4 en 5 (O vrede van Tiberias enz)

Gemeente van onze Heer Jezus Christus

Wat kun je ernaar verlangen om een beetje rust en stilte te vinden in je leven! Misschien hangt het ook van je levensfase af, maar ik zie mensen woekeren met hun tijd, passen en meten om alles wat je wilt doen voor elkaar te krijgen. Van het één rol je in het ander, je wordt geleefd.

Jezus en zijn leerlingen - apostelen worden ze in Mc 6 genoemd - verlangen ook naar rust. De apostelen waren twee aan twee op pad geweest. Uitgezonden om mensen op te roepen tot inkeer en zieken te genezen. En de mensen blijven toestromen. Het is een komen en gaan, ze hebben niet eens tijd om te eten. En dan zullen ze ook geraakt zijn door het nieuws dat koning Herodes Johannes de Doper heeft laten vermoorden. Pure wreedheid. Het is veel om te verstouwen.

Jezus zegt dan tegen ze: *Ga mee naar een plek ergens waar we alleen zijn om op jezelf te zijn en een tijdje uit te rusten.* Hij gunt het ze om zich even los te maken van de hectiek van iedereen die iets van ze wil om tot zichzelf te komen en even pauze te nemen. Het is niet goed voor je als je steeds maar doorgaat.

Maar je ziet hier in Marcus 6 ook hoe ontzettend lastig dat is. Ze pakken een boot en varen weg. En dan worden ze ingehaald door de mensen. En uiteindelijk laat Jezus zich toch raken door de nood van die mensen en komt er van die hele rustpauze niets terecht.

Dus eigenlijk is dit bijbelgedeelte een slecht voorbeeld, als het gaat om de stilte opzoeken. Maar wel heel herkenbaar. Zo gáát het als je met liefde en open ogen in de wereld staat. Er is altijd nieuws dat je schokt en iemand die je hulp nodig heeft. Zo loop je jezelf voorbij.

Hier valt de rustpauze dus in het water, maar op andere momenten in het evangelie zien we dat Jezus bewust ruimte maken om alleen te zijn en te bidden. Ook voor ons is dat goed. Om op gezette tijden te stoppen met alles waar je druk bent om zelfs die zorgtaak even los te laten en tot jezelf te komen. Al is het maar een kwartier per dag.

Dat is lastig, maar als je het echt wilt, dan kan het. Iedereen kan momenten van stilte inbouwen in zijn leven. Het vraagt alleen wel kracht om je los te maken uit de vaste patronen.

Stil worden begint met een serieuze afspraak met jezelf. En dat moet je niet te groot maken. Voortaan ... ga ik elke morgen een kwartier stil zitten op de bank, geen telefoon, geen krant, geen muziek, echt stil. Of voortaan ... ga ik elke avond na het eten een blokje om, weer of geen weer, even mijn hoofd leegmaken. Niet te groot dus, maar hou je er wel aan! Als je een kwartier afspreekt met jezelf, zet je een wekker en blijf je zitten tot de wekker gaat, ook als je er onrustig van wordt. Zo schep je ruimte.

En dan? Dan heb je de drukte van buiten even weggeduwd en een moment van rust gecreëerd. Je ademt op, geniet van even niets te hoeven. Heerlijk!

Maar dan. Dan begint het pas echt. Allerlei gedachten flitsen door je hoofd.

- * Niet vergeten! Ik moet dat en dat nog doen.
- * Ik heb zin in een stuk chocola
- * Dat gesprek gisteren, ik had eigenlijk dat en dat moeten zeggen...
- * Ik wou dat mijn kind een andere partner had, dit wordt nooit wat

Het wordt heel onrustig van binnen. De drukte van buiten is er niets bij. Henri Nouwen zegt:
Ons innerlijk leven is een bananenboom
waarin de apen op en neer springen.

Dan kun je zeggen: 'Stil worden. Dat is niks voor mij hoor, ik kan beter een beetje bezig blijven...' Maar dan laat je de schat die in de stilte zit liggen.

Je kunt ook – met vallen en opstaan – leren om te gaan met die apen in je de bananenboom. Dat kan. Met geduld en oefening. Ik zou daar dieper op in kunnen gaan, maar dat is meer iets voor een cursus. Voor nu zeg ik: Laat je niet ontmoedigen door afleiding, het hoort er gewoon bij. We blijven beginners als het gaat om stilte en meditatief gebed. Word niet boos op jezelf als je merkt dat je gedachten afdwalen. Maar keer vriendelijk terug naar je stilte. Soms helpt het om een zin uit een gebed of lied te nemen en daarnaar terug te keren. 'Barmhartige God' 'Ga met ons mee'

Is het dan zo belangrijk die stilte? Ja, Jezus zei het al: om tot jezelf te komen en rust te vinden. Dat doen heel veel mensen, ook als je niet gelovig bent. Maar vanuit je geloof is de stilte ook ruimte voor God. Iemand zegt het zo:

*De stilte is de ruimte waar God en ik elkaar ontmoeten
een wachten wederzijds
in een aandachtig luisterend zwijgen*

Stil worden is op adem komen bij God. Je laven aan De Bron. Je open stellen voor Gods Geest...

Psalm 131 geeft een inkijkje in zo'n moment van stilte. En ik hoor daarin twee geheimen van die stilte.

HEER, niet trots is mijn hart, niet hoogmoedig mijn blik

Dat is het eerste 'geheim.' Een iets meer letterlijke vertaling zegt: "Niet steeg mijn hart, niet verhoogden zich mijn ogen." Je hoort de inspanning om die hoogte te bereiken en vast te houden.

Als je voortdurend jezelf groot aan het maken bent, jezelf loopt te bewijzen, kom je in een soort kramp. Je ziet een ander iets doen en denkt: dat kan ik ook, dat kan ik beter. Je hebt altijd commentaar op wat een ander doet. Ik kan het niet laten om daarbij de vraag te stellen: Waarom heb je het nodig om jezelf zo omhoog te denken en anderen naar beneden? Zit er soms diep in jou een klein hartje dat vraagt: zie je me wel? Zegt jouw oordeel niet veel meer over jezelf dan over die ander?

Als die houding jouw levensstijl is - altijd maar oordelen, over anderen, over jezelf - zul je geen rust vinden. De grondhouding in deze Psalm is: *Ik voel me niet beter dan anderen. Ik denk niet dat ik belangrijk ben.* Dat zegt David, die toch in onze ogen redelijk belangrijk was. Maar diep weg beseft hij: ik ben gewoon een mens voor Gods aangezicht. Dat is genoeg. En dat geeft rust.

Maar de Psalm gaat verder en daar hoor ik nog een geheim van stilte wat hierbij aansluit. *Ik zoek niet wat te groot is voor mij en te hoog gegrepen.*

Gezonde ambitie, daar is niets mis mee. Maar vraag je eens af of je niet teveel van jezelf vraagt. Moet je echt op alle fronten presteren, eruit halen wat erin zit? Waar jaag je naar?

En heb je dat wel in de hand? Je gezondheid blijft kwetsbaar, ook als je gezond eet en beweegt. Je levensgeluk is kwetsbaar, er kan zomaar iets gebeuren met je kind, met je bedrijf, met je geestelijke gezondheid en dan is alles anders. En sta je met lege handen.

Ik denk niet dat ik alles kan. Dat is de grondhouding van de Psalm. En ik vind het een dagelijkse les: ik kan niet alles. Ik hoef me dus ook niet schuldig te voelen over al die mogelijkheden die ik laat liggen en de dingen die ik niet doe.

De Psalm dichter zegt:

*Ik ben stil geworden,
ik heb mijn ziel tot rust gebracht.
Als een kind op de arm van zijn moeder,
als een kind is mijn ziel in mij.*

Laten we nu we op dit punt gekomen zijn in de Psalm samen een poosje stil worden. Ga goed zitten, rechtop. Je voeten op de grond, op de aarde. En je hart, je gedachten open voor God. Als je wilt, kun je je ogen dicht doen, je naar binnen keren. 'Mijn ziel rust bij U.' We zijn een tijdje stil. ...



Je hoort nog een keer de woorden van Psalm 131

Een pelgrimslied van David.

*HEER, niet trots is mijn hart,
niet hoogmoedig mijn blik,
ik zoek niet wat te groot is
voor mij en te hoog gegrepen.
Nee, ik ben stil geworden,
ik heb mijn ziel tot rust gebracht.
Als een kind, de borst ontwend,
stil op de arm van zijn moeder,
zo is mijn ziel in mij.
Israël, hoop op de HEER,
van nu tot in eeuwigheid.*

Kom, als je dat nog niet bent, met je gedachten weer in het hier en nu.

Is het je opgevallen dat deze Psalm een pelgrimslied is, een Psalm voor onderweg?
Stilte, inkeer, gebed zijn geen doel op zich.
Het zijn pleisterplaatsen van waaruit je verder gaat.
In de stilte kun je kracht opdoen voor onderweg.
Nieuwe hoop vinden zodat je weer verder kunt of geduld om vol te houden.
Onrust soms ook om het anders te gaan doen.
Het gaat om die weg, om de beweging.
Laten we die weg gaan met God.
Amen.