

## Mijn ziel tot rust en stilte gebracht

Voorganger: Ds. Heleen Weimar

Lezingen:

1<sup>e</sup> schriftlezing: Psalm 131

2<sup>e</sup> schriftlezing: Lucas 18, 9-17

Gemeente van Jezus Christus,

Stil worden, verstillen – daarover gaat het vanmorgen. Tegenover drukte stellen we de stilte, tegenover onrust verstilling. Kan het stil worden in deze dienst? Kunnen we komen tot innerlijke stilte?

De meesten van ons zijn heel erg druk, met bezigheden in het dagelijks leven en met allerlei gedachten in ons hoofd. Heel veel gedachten zijn gewijd aan wat we allemaal moeten, wat we moeten van anderen, van de maatschappij of van onszelf en aan wat we bovendien allemaal willen. We zijn aan het plannen in ons hoofd, aan het organiseren, we zitten met onze gedachten al bij morgen of volgende week, of over een maand. We zijn in onze gedachten ook voortdurend aan het oordelen. Dat gebeurt haast vanzelf, het gaat om ingebakken gedachtepatronen. Wat zouden anderen vinden van ons, van wat we doen, van wat we zeggen? Wat vinden wij zelf van anderen, van hun uitspraken, hun gedrag, hun uiterlijk, hun gewoontes. Onafgebroken vinden we iets van iemand of van iets, of van onszelf. Heel veel gedachten zijn hieraan gewijd.

Hoogmoed, trots - zo noemt de dichter van Psalm 131 zulke uiterlijke en innerlijke drukte. De psalm wordt aan David toegeschreven, de grote koning David. Als er iemand weet had van verantwoordelijkheden en ambities, van grote plannen en van snelle actie, dan is het David wel geweest. Maar op het toppunt van zijn macht was hij zichzelf ook behoorlijk tegengekomen. Door schade en schande leerde hij om niet alleen te plannen, te pakken, te handelen, in te grijpen, maar ook om te wachten en te hopen. Daarover gaat de psalm. 'Israël, hoop op de ENE.' Want het allerbelangrijkste in het leven, de dingen die er echt toe doen (het leven zelf, de liefde, zin en betekenis), die kun je niet zelf organiseren of plannen, die overkomen je, die krijg je. Die zijn er niet om na te jagen, die zijn er om bij stil te staan. Of om stil van te worden.

In zijn lied heeft David zijn ziel (dat wil zeggen: zichzelf, de David die hij is, met al zijn gedachten, emoties en verlangens) tot rust en stilte gebracht. Zijn ziel is zo stil en rustig als een kind bij zijn moeder. Als je deze woorden hoort of leest, denk je wellicht aan een pasgeborene, een baby die bij zijn moeder heeft gedronken en nu verzadigd en tevreden in haar armen rust. Maar als je goed leest dan zie je dat David zijn tot rust gekomen ziel vergelijkt met een *gespeend* kind (zo

staat het er in de NBG-vertaling van '51 en in de Naardense Bijbel). Een gespeend kind wil zeggen: een kind dat van de borst af is, niet meer uit de fles drinkt, géén speen meer in de mond heeft. Een peuter of een kleuter dus. Een kind dat enorm actief kan zijn, in een ongelofelijk tempo al doende van alles aan het leren is, op onderzoek uitgaat, al spelend de wereld verkent, maar dat ook terug kan keren naar een basisrust, in de nabijheid van zijn moeder, of zijn vader, zich daaraan kan toevertrouwen, helemaal ontspannen, volledig onbezorgd over wat het allemaal zou moeten, volledig onbewust van oordelen of geoordeeld worden, volledig aanvaard en gerust – om na een uur of een minuut weer op te springen, een en al actie en ondernemingslust.

De grote koning David heeft geleerd zich klein te maken als een kind, zich toe te vertrouwen aan de stilte, zijn hoop en verwachting te stellen op zijn God, als een rustige basis, om van daar uit weer flink te gaan regeren, wat ontspannener hopelijk dan eerst, wat minder hoogmoedig, en wat minder laatdunkend.

Wanneer Jezus aan volwassenen een kind ten voorbeeld stelt, dan gaat het denk ik om dit basisvertrouwen, dat we van kinderen af kunnen kijken. Kleine kinderen (peuters, kleuters) zijn nog niet bezig met wat er allemaal moet en ontlenuen hun eigenwaarde nog niet aan wat ze allemaal presteren. Kleine kinderen kennen de stroom van waardeoordelen nog niet, die grotere kinderen beginnen te ontwikkelen en die zo kenmerkend voor volwassenen is. Kinderen kunnen zich volledig geven in hun bezigheden, volledig opgaan in hun spel, maar kunnen (als het goed is) zich ook volkomen ontspannen, terugkeren tot een basis van rust en vertrouwen.

Voorafgaand aan het gesprek over de kinderen had Jezus een gelijkenis verteld, over het gebed van een arrogante Farizeeër, zeer ingenomen met zijn geweldige prestaties, die vanuit zijn deugdzaame hoogte neerkeek op de twijfelachtige levenswijze van een tollenaar. Maar juist die tollenaar wordt door Jezus ten voorbeeld gesteld, omdat hij met zijn schietgebed 'God, wees mij zondaar genadig' zichzelf niet opblies, maar juist klein maakte en blijk gaf van het besef dat een mens datgene wat er echt toe doet in het leven niet zelf kan organiseren, niet zelf tot stand kan brengen, maar dat het je geschonken wordt. Uit genade.

Vervolgens, op één lijn met het voorbeeld van de tollenaar, komt dan het voorbeeld van de kleine kinderen, die zo lastig voor de voeten van de discipelen lopen en hun serieuze bezigheden en gesprekken verstoren. Deze kinderen, die alleen komen om iets te krijgen, een aanraking, een koestering, worden door Jezus ten voorbeeld gesteld. ‘Wie het koninkrijk niet ontvangt, niet verwelkomt als een kind zal er niet binnengaan.’ Wie alleen maar bezig is met wat er allemaal moet en of we het wel goed doen, heeft geen oog meer voor wat we aangereikt krijgen, voor wat er al is aan tekenen van Gods nieuwe wereld. Maar wie leeft vanuit een basisrust, een ontspannen vertrouwen op God, heeft daar innerlijke de ruimte voor en kan er ook ruimte voor maken in de tijd en de agenda: ruimte voor het verlangen, de verwachting en de hoop.

De grote kerkvader Augustinus vond de basisrust in zijn leven, toen hij zich liet gezeggen door de stem van een kind. Augustinus beschrijft dit in zijn autobiografische werk *Confessiones (Belijdenissen)*. Tijdens een geestelijke crisis in 386, op 32-jarige leeftijd, ging hij languit liggen onder een vijgenboom in de tuin van zijn woning in Milaan. Hij praatte wanhopig tegen God. Rusteloos, onafgebroken had hij in zijn leven naar de waarheid gezocht, in diverse filosofische stromingen en verschillende vormen van christendom, maar tevergeefs voor zijn gevoel. Uitgeput en ten einde raad stort hij zijn hart uit voor God. En dan schrijft hij: “*En ineens, daar hoor ik een stem uit een naburig huis, een stem die zingende zei en steeds weer herhaalde, een stem als van een jongetje of van een meisje, ik weet het niet: “Tolle, lege! Tolle lege!” (‘Neem en lees!’) En meteen veranderde mijn gezicht en begon ik ingespannen na te denken of kinderen bij een of ander spelletje iets van dien aard zingen; het wilde me niet te binnen schieten dat ik het ooit ergens had gehoord. Toen bedwong ik de heftige stroom van mijn tranen en stond op: de enige verklaring die ik kon geven was deze, dat ik van Godswege bevel kreeg om het boek (de Bijbel) te openen en de eerste passage waar mijn oog op viel te lezen.*” (Belijdenissen, 8, XII, 29)

Augustinus begint zijn *Belijdenissen* (de eerste autobiografie in de Westerse geschiedenis) met de beroemd geworden woorden: “*Gij hebt ons geschapen naar U toe, en rusteloos is ons hart tot het rust vindt in U.*” (Belijdenissen, eerste boek, I,1)

Ik wil jullie voorstellen om het niet bij praten over verstilling te houden, maar om ook daadwerkelijk stil te worden.

Ik denk aan zo'n 5 minuten gezamenlijk stil zijn. Dat is langer dan 1 of 2 minuten stilte, wanneer we gestorvenen gedenken. De bedoeling van deze stilte is ook anders: niet om te gedenken, juist om niet te denken, om te verstillen en tot rust te komen worden we stil.

Een goede lichaamshouding is daarbij belangrijk. Onderuitgezakt kom je juist moeilijk tot rust. Beter is het om goed rechtop te zitten, de voeten naast elkaar op de grond, de handen open in de schoot, de ogen gesloten en je hoofd alsof het aan een ballonnetje in de lucht zweeft.

Laten we in die stilte proberen om alle gedachten over ‘moeten’ en over ‘oordelen’ (ergens iets van vinden) naast ons neer te leggen en alleen maar aandacht te schenken aan de ademhaling, het rustige ritme van de adem in en uit.

Als het helpt om je te concentreren, dan kun je op het ritme van je ademhaling in je hoofd ook een paar woorden zeggen. Ik stel voor om dan de woorden van Augustinus te gebruiken:

*Ons hart is onrustig (op de inademing)  
totdat het rust vindt in U (op de uitademing).*

Het zijn de woorden van het refrein van Lied 897 (dat we zo dadelijk gaan zingen). Ik zou zeggen: zoek het op en prent de woorden in, zodat je tijdens de stilte je ogen dicht kunt houden. Nogmaals de woorden van Augustinus (als je ze wilt gebruiken):

*Ons hart is onrustig (op de inademing)  
totdat het rust vindt in U (op de uitademing).*

Laten we nu goed gaan zitten, het denkbeeldige touwtje van de ballon aan ons hoofd vastmaken, de handen openleggen in de schoot, de ogen sluiten, en onze ziel tot rust en verstilling brengen, totdat de stilte met pianospel beëindigd wordt.