

Ps 131 – op adem komen bij God
Opw 815; votum/groet; Ps 84: 1, 2; gebed; PvN 16 (Opw 727) (kiel); lezen Ps 131 / Mc 10, 13-16 / Matt 11, 28-30; preek; PP 27; gebed; levensvernieuwing met LB 310; collecte; LB 939; zegen
Bergschenhoek 28.8.2022 / Berkel 6.11.2022

Dia

Rust – die is er niet altijd. We hebben het nodig. Op zijn tijd willen we het graag hebben. Maar dat is niet zo makkelijk: de agenda is vol, er is van alles te doen, je werkt hard en maakt lange dagen – waar en hoe vind je je moment van rust? Gelukkig is er na een seizoen hard werken of gewoon ergens in het jaar een periode van vakantie met rust en ontspanning. Even tot jezelf komen.

Onrust – die is er vaak wel. Onrust omdat je dan weer hier en dan weer daar nodig bent. Mensen doen een beroep op je. Goed voor jezelf zorgen zeggen ze wel eens, maar hoe moet dat als je leidinggevende graag resultaten wil zien? Je moet door, je kunt niet zomaar uit de ratrace stappen, je staat onder druk. Sommige mensen gaan er heel goed op, maar dan nog. Je zult ook een keer rust moeten nemen.

Ja, dat denken wij vaak: rust moet je nemen. Rust krijg je niet, rust moet je nemen – las ik bij iemand. Maar wat als het helemaal niet gaat om rust *nemen*, maar om rust *ontvangen*, rust krijgen dus. Dat het er niet om gaat om te leven naar rust toe, maar om te leren leven *vanuit* rust. Rust – niet als iets dat op het eind komt, maar als iets waar je mee begint.

Psalm 131 kan hierbij helpen. De psalm helpt je om op adem te komen bij God – oog in oog met onrust.

Reik niet te hoog dia

Psalm 131 is een pelgrimslied. Een lied dus dat de Israëlieten zongen op weg naar de tempel om God te ontmoeten. Pelgrimsreizen zijn vaak reizen met bezinning. Tijd om na te denken, tot jezelf te komen: hoe leef ik, wil ik dat het zo blijft? Vandaag zijn er ook vaak mensen die zo'n pelgrimsreis willen maken. Ze gaan wandelen naar een pelgrimsoord, zoals Santiago de Compostela in Spanje.

In Psalm 131 hoor je ook de pelgrim. Een mens die rondkijkt in zijn leven en tot bezinning komt. Bij dit lied komt er iets bij. De dichter is op weg naar de tempel om *God* te ontmoeten. Voor hem is de vraag: Hoe ga ik bij God binnenkomen? Naast bezinning is zijn lied ook een biecht. Hij biecht op tegenover God hoe hij heeft geleefd tot nu toe.

Heer, niet trots is mijn hart, hoogmoedig mijn blik, ik zoek niet naar wat te groot is voor mij en te hoog gegrepen. Dat hoorde bij mij, zegt de dichter: trots, hoogmoed, zoeken naar wat te groot is voor mij en te hoog verheven. Maar ik wil er vanaf. Ik heb ontdekt: het zijn schadelijke patronen die niet goed meer voor mij zijn.

Waar gaat het precies over? Trots – dat is jezelf groot maken, naast je schoenen lopen. Hoogmoed: jezelf een bepaald niveau aanmeten dat je helemaal niet hebt. Zoeken naar wat te groot is. De dichter gebruikt hier woorden die op andere plaatsen aan God worden toegeschreven. De dingen die te groot zijn – in andere psalmen worden daar de wonderdaden van God mee bedoeld¹. Verheven zijn – alleen God is echt verheven.

Wat hij zegt is dus: ik wilde een beetje als God zijn, mijn eigen godje zijn. Ik maakte mij groter dan ik zelf ben. Ik reikte te hoog. Het is niet zo moeilijk om vandaag hier iets van te herkennen. Ik herken de patronen. Je eigen godje willen zijn. Alles controleren en bepalen. Niemand nodig hebben. Het beter doen dan anderen.

Waar leidt dat toe? Onrust. Spanning. Overspanning. Want dat is wat er gebeurt. Probeer jezelf maar eens groot te maken, op te rekken – dan moet je je lichaam aanspannen. Niet comfortabel. Je wordt er moe van. Je raakt uitgeput. Het treft veel mensen vandaag de dag. Burnout, opgebrand, overbelasting. De cijfers geven te denken. Sommigen hebben het over een burnout-epidemie. Een signaal. Willen we niet te veel met elkaar? Leggen we onszelf niet veel te veel druk op? Reiken we niet te hoog? Wat Psalm 131 benoemt zit ons nog steeds in het bloed: trots, hoogmoed, zoeken naar wat te groot is en te hoog gegrepen.

Onrust komt dus niet van buiten. Onrust zit binnen in je. Leren leven vanuit rust begint ermee, dat je de onrust in jezelf ontdekt. Net als de dichter van Psalm 131 eerlijk erkennen en opbiechten: ook ik, trots, hoogmoedig, zoeken naar wat te groot is voor mij en te hoog gegrepen. De eerste stap naar leven vanuit rust: Reik niet te hoog.

¹ Bv Ps 145, 5

Leer buigen **dia**

En dat te hoog reiken – het ligt zo dichtbij. *‘Ik ben een God in ‘t diepst van mijn gedachten, en zit in ‘t binnenst’ van mijn ziel ten troon’*, dichtte de Nederlandse dichter Willem Kloos. Mijn eigen god zijn – het kleeft aan me, steekt steeds weer de kop op. Er is geen quick fix om dat even te repareren of zo. Een trucje dat je even kunt leren of uit een zelfhulpboek opdiepen – en dan klaar.

De Engelse opwekkingspredikant Charles Spurgeon zei van deze psalm: *‘Het is de kortste om te lezen, maar de langste om te leren’*. De spijker op de kop. Psalm 131 gaat om de totale omdraaiing van wat jij en gewoon vinden, hoe het ons geleerd is thuis of in onze samenleving. Psalm 131 is de psalm van de omgekeerde weg. Niet van klein naar groot of van afhankelijk naar onafhankelijk. Andersom. Van trots naar nederigheid. Van hoogmoed naar ootmoed. Van zelfstandig naar hulpbehoevend. Van groot naar klein. Van volwassene naar kind.

Nee, geen quick fix of een trucje. Een levenslange leerschool eerder. Het moeilijkste dat er is. Grenzen erkennen. Toegeven over jezelf: niks selfsupporting en het wel zelf kunnen. Jezus heeft het over worden als een kind. Wij denken dan vaak aan dat spontane en onbevangene van kleine kinderen, met al die puurheid die bij hen hoort. Maar ik denk niet dat Jezus dat wilde zeggen. Het ging Hem om het totaal afhankelijke van een kind. Nog niks gepresteerd en gedaan. Niks anders kunnen dan ontvangen. *Wie niet als een kind het koninkrijk van God ontvangt, zal het zeker niet binnen gaan.*

Je zult moeten leren om te ontvangen dus. Leren buigen. En vergis je niet: het is tricky. Wie denkt dit stadium te hebben bereikt – geworden als een kind – die is er nog juist ver bij vandaan en heeft nog een lange weg te gaan... In de vingers heb je het nooit en krijg je nooit.

Psalm 131 wordt toegeschreven aan David. Als je zijn leven naast de psalm legt, dan kun je je er wel iets bij voorstellen. Een man die moest leren buigen, de controle verliezen, afhankelijk zijn, wachten. Hij moest zijn hoogmoed afleren, trots. Alleen op God vertrouwen. Het ging door schade en schande heen. En het was nooit klaar. Leren buigen is een taaie, levenslange les.

Misschien schrikt dat je af. Als het zo is, waarom zou ik het dan willen? Een goede vraag. Maar wat als dit nou de weg is naar weergalozе ontspanning. Je plek kennen – dat is niet vernederend, maar juist bevrijdend. Ik *hoef* ook helemaal niet mijn eigen God te zijn. En

gelukkig ben ik God niet. Ook als ik niks doe, draait de wereld wel door. Ook als ik niks presteer, blijf ik voor God nog van onschatbare waarde.

Leren buigen – misschien het moeilijkste om te doen. Tegelijk, de grootste weldaad die je jezelf kunt bewijzen...

En vind nieuwe ruimte om te leven **dia**

Leren buigen. Dat betekent: je klein maken. Klein worden. Precies waar David bij uit komt: *Als een kind op de arm van zijn moeder – zo is mijn ziel in mij*. Mooi, intiem beeld. De ultieme rust. Het kleine kind, veilig en gekoesterd in moeders armen. Nergens veiliger, nergens meer geliefd. Het klinkt bijna als psychologentaal: terug naar het kind in jezelf. Op zich is die psychologentaal helemaal geen onzin. Maar David bedoelt het anders. Niet zozeer terug naar het kind in jou, maar als kind terug naar God. Ik bij God, als een kind op de arm van zijn moeder.

Vaak wordt bij dit beeld gedacht aan een zuigeling, een baby. Zonet schreeuwend in de wieg. Nu vol gedronken en verzadigd in de armen van zijn moeder. Maar er staat dus iets anders. Een kind, *de borst ontwend*. Bij ons vandaag is dat rond een jaar oud of zo. In de tijd van toen duurde het langer. Een kind was een jaar of 4, 5 als het van de borst werd ontwend. Het was een groot ding. Er werd feest gevierd². Een nieuwe levensfase brak aan.

Zo is mijn ziel in mij, zegt David. Niet als de zuigeling bij zijn moeder vanwege de melk. Maar als het kind, de borst ontwend, dat gewoon lekker dicht tegen mama aan wil kruipen. Liefde voelen. Mama houdt van mij, ik ben veilig bij haar. Zo wil ik leven vanaf nu, zegt de grote, stoere David. Mijn basis, mijn vertrekpunt. De nieuwe ruimte om te leven.

Dia Rust – wij beschouwen het vaak als iets om te bereiken. Eerst hard werken en op het eind welverdiende rust. Maar de Bijbel draait het om. Rust is iets om mee te beginnen. Een basis om vanuit te leven en niet een situatie om naartoe te werken. Het wordt je aangeboden voordat je een stap hebt gezet. *Kom bij Mij en ik zal je rust geven*, zegt Jezus. Niet meer het harde juk van moeten presteren en jezelf overspannen, maar het zachte juk van Jezus die alles al voor je heeft gedaan en die jij alleen nog maar hoeft te volgen.

² Gen 21, 8

Lekker niks doen, dus – kun je zeggen. Nou nee, juist niet! Die zuigeling ja, die hoeft niks te doen. Maar dat kleine jongetje of meisje – het rent alle kanten op, verkent de wereld, gaat lekker spelen en dingen doen. Maar steeds komt het terug bij mama. Steeds zoekt het die plek van liefde en van veiligheid. Steeds begin je daar en steeds kom je daar weer bij terug.

Als kind terug naar God dus. Altijd en elke keer weer. Hoe doe je dat? Dat vinden we vaak moeilijk, nietwaar – rust bij God zoeken? Even niks nu, alleen ik en God. Te druk, geen tijd. Het schiet er vaak bij in. Met al dat bezig zijn van ons verliezen we vaak het belangrijkste uit het oog: de zorg voor je ziel. Want daar heeft David het over: mijn ziel. Het meest persoonlijke, kwetsbare deel van jezelf. Jouw kern. Die moet je niet verwaarlozen, maar er juist goed voor zorgen.

Lieve mensen, bij alles doet en onderneemt: vergeet niet om te zorgen voor je ziel. Steeds weer terug te gaan, steeds weer je te binnen brengen – de liefdevolle omhelzing van God als de ruimte waarin ik leef – daar begint het mee, eindigt het mee, anker van mijn leven.

De onrust zal nooit verdwijnen. Rond 500 na Christus zei de theoloog Augustinus: Onrustig is mijn hart, totdat het rust vindt in u. Maar gelukkig kan er ook rust zijn. Wil je op adem komen? Reik niet te hoog, leer buigen en vind bij God nieuwe ruimte om te leven.

Slot dia

Hoe kun je leven vanuit rust? Een goede vraag om jezelf te stellen voordat je morgen weer alle kanten op vliegt. Hoe kan ik zorgen voor mijn ziel? Wat zou mij daarbij kunnen helpen? Misschien is dat voor jou: elke dag of met een bepaalde regelmaat een stukje Bijbel lezen eventueel met een overdenking erbij. Of een podcast luisteren. Elke dag een lied om naar te luisteren. Een wandeling in de natuur. Een gebed. Lezen in een boek. Hoe doe jij het? Even niks, maar alleen jij en God. Of vind je het onzin misschien, verloren tijd? Denk er eens over. Praat erover. Kijk wat er gebeurt.

Amen