

## Preek 25-10-2020; ds. Jan van der Wolf

HOE VIND JE INNERLIJK RUST IN ONRUSTIGE TIJDEN? VIER TIPS UIT DE 'HEMEL'

Bijbellezing: Psalm 62

Geliefde gemeente van de Heer,

Ik kwam een briefje uit de hemel tegen, met tips over hoe je met deze corona-crisis moet omgaan. De tips zijn van Ignatius van Loyala.

Die leefde in de 15-16e eeuw en was de stichter van de orde van de Jezuïeten. Hij is beroemd geworden door zijn boek 'Geestelijke oefeningen'. Het is een soort handleiding, een 'doe-boek' over hoe neem je beslissingen, hoe word je stil, hoe kun je bidden. Tot op de dag van vandaag wordt dit boek gebruikt. Het briefje uit de hemel is van deze Ignatius. Natuurlijk niet echt. Maar iemand die goed thuis is in het Ignatiaanse gedachtegoed heeft 4 tips geformuleerd (Nicolaas Sintobin). Wat zou deze Ignatius ons willen meegeven in onze tijd?

Het begint zo: *Dierbare mensen op aarde, ik zie dat jullie het moeilijk hebben een juiste houding te vinden ten aanzien van het coronavirus. Dat is niet vreemd. De wetenschap heeft zo'n vooruitgang geboekt dat jullie zijn gaan geloven dat er voor alles een snelle oplossing is. Nu wordt wereldwijd duidelijk dat dit een illusie is. Het leven is niet maakbaar en geluk al helemaal niet. Het virus is een streep door jullie rekening. Voor velen onder jullie is dit behoorlijk verwarrend.*

Deze crisis is voor ons een streep de rekening. Maar er zijn landen die van crisis naar crisis gaan. Het is dagelijkse kost. Wij vroegen ons af bij de voorbereiding: wat zouden we van die mensen daar kunnen leren? Wat zouden bij voorbeeld Christenen uit Afrika ons daarover kunnen vertellen? Zouden zij ons perspectief wijder kunnen maken? Voordat je het weet gaat het alleen maar over "Ik-en-corona". Maar deze crisis is niet de enige crisis. Er is meer aan hand. En deze crisis is – denk ik – een gevolg van andere crises. Zou deze relativering, zou dit grotere plaatje ons kunnen helpen?

Ignatius gaat verder: *Zelf ben ik 30 jaar chronisch ziek geweest. Als leider van de snel groeiende Jezuïetenorde kwam ik veel problemen tegen. Ik wil jullie graag vier tips geven om deze barre tijden goed door te komen. Ze zijn ontleend aan mijn eigen ervaring.*

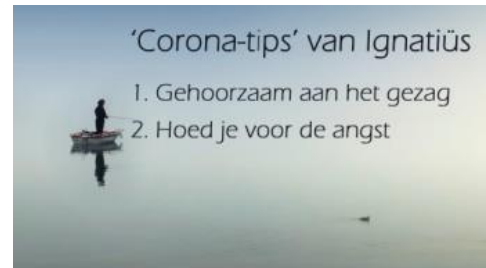
*Tip 1. Gehoorzaam in deze tijd aan de artsen, de wetenschappers en de bevoegde overheden als was het aan God zelf. Ook al ben je het niet met hun besluiten eens of snap je ze niet goed. Heb de nederigheid om te aanvaarden dat het de moeite loont te vertrouwen op hun kennis en ervaring. Het zal je een gerust geweten geven en je draagt zo bij aan een oplossing van de crisis.*

Wat vind je van deze tip? Deze tip gaat in tegen de Nederlandse aard, alhoewel, de meeste Nederlanders proberen zich aan de maatregelen te houden. Maar ik voel vaak ook de neiging om over de maatregelen te gaan discussiëren.



Nu is het op zich goed om kritisch te blijven, maar het geeft veel onrust. Je schiet snel in de “ja-maar-zij-reflex ...” In de Sint Janskerk in Gouda mogen op zaterdagavond 250 mensen in de kerk voor een concert. Op zondagmorgen is het dringende advies om met 30 samen te komen. Daar kun je je over opwinden. Maar je kunt ook zeggen: laten we ons aan de adviezen houden en onze bijdrage leveren. Want we zijn deel van een groter geheel. Ignatius zegt zelfs dat het je een gerust geweten geeft. Want innerlijk verzet staat dat in de weg. Over innerlijke rust gesproken.

*Tip 2. Hoed je voor angst. Angst komt nooit van God en leidt niet naar God. De angst fluistert je vaak alle mogelijke redenen in waarom je bang zou moeten zijn. Veel daarvan is waar. Alleen, je hoeft er geen angst voor te hebben. De Heer zorgt ook nu voor jullie. Dat weet ik uit goed ingelichte hemelse bron. De ervaring heeft geleerd dat Hij recht schrijft op de kromme aardse lijnen. Durf daarin te geloven.*



Deze tip gaat over angst en vertrouwen. Door dit virus zijn we in een onbekend land terecht gekomen. We weten ook niet hoe lang we daar zullen verblijven. Dat roept gevoelens van onzekerheid en angst op (trouwens lang niet bij iedereen). Hoe ga je daarmee om? Ignatius roept ons om te durven geloven in de Heer die voor ons zorgt. Dat heeft iets van een sprong. Waag ik het vanuit de angst de sprong te wagen naar het vertrouwen op de Heer die voor ons zorgt? Niet dat alles goed komt, maar dat je ten diepste niet alleen bent. Angst geeft onrust, vertrouwen geeft rust. “Ik wankel niet want Hij staat vast” zingt de berijmde Psalm 62. Dit opent ook een groter perspectief. In de kerk oefenen we ons om ons te oriënteren op God en op Gods nieuwe wereld. Deze crisis wordt omvat door een groter plaatje. Een hoopvol plaatje. Nu gaat het even over deze crisis, maar er is meer ... Deze relativering geeft ons hopelijk rust.

*Tip 3. In tijden van crisis heb je niet minder, maar juist meer baat bij gebed. Gun het je om je te laven aan de liefde van God. Het is het beste tegengif tegen de angst. Je kunt bijvoorbeeld bidden met wat men tegenwoordig een podcast noemt en die mijn medebroeders elke dag aanbieden op internet.*



Opvallend is dat het gebed in deze tip wordt gezien als een manier om je te laven aan de liefde van God. Bidden kun je zien als het binnentreden in het huis van de liefde van God. Vaak verkeren we in andere huizen. Je zit in het huis van het ongenoegen en de wrevel. Maar je kunt besluiten de deur daarvan achter je te sluiten en het huis van de liefde binnen te gaan. Door gebed en stilte. In de kerk is ons gebed vaak een talig gebeuren. We richten ons met woorden tot God. Maar gebed is ook woordeloos, het speelt zich af in de stilte. “Mijn ziel is stil tot God. Hij is mijn redding, Hij is mijn rots, Hij is mijn schuilplaats”, zingt Psalm 62. Het woord ‘stil’ heeft te maken met ‘zonder beweging’ als een rimpelloze vijver. Onze ziel is vaak volop in beweging. Het golft. Allerlei stemmen die de aandacht vragen. Kun je het water van je ziel tot bedaren brengen?

“Mijn ziel is stil tot God”. De stilte vormt een soort weg naar God toe. Vaak lukt het niet om stil te worden. Veel mensen worden juist in eerste instantie heel onrustig als ze stil worden en niks doen. Je kunt bang worden voor de stilte. Met als gevolg dat je weer aan de gang gaat en nog on-

rustiger wordt. Daar is oefening voor nodig. Heb het geduld om die onrust maar uit te laten razen. Want daarna kan de stilte komen. Vaak gaat het niet vanzelf. Ook in die Psalm 62 niet. Want even later pakt David zichzelf aan. Hij spreekt zijn ziel aan: Wees stil mijn ziel, want van Hem kan ik alles verwachten. In het begin van de Psalm is hij ervan overtuigd. Hij stelt: Alleen bij God vindt mijn ziel haar rust. Maar dan raakt hij dat kwijt en moet hij zichzelf daartoe oproepen. Zoek rust, mijn ziel, bij God alleen, van Hem blijf ik alles verwachten. Net een mens, die David.

Tip 4. *Ten slotte, vergeet bij dit alles niet te leven en te genieten van het leven. Wat er ook gebeurt, elke seconde die je gegeven wordt is een enig en kostbaar geschenk. Daar kan het coronavirus niets aan veranderen.*

Deze tip gaat over levenskunst. Mij trof de zin: elke seconde is je gegeven als kostbaar en uniek geschenk. Je kunt denken: volgend jaar als we hopelijk een goed vaccin hebben kunnen we weer gaan leven. Maar dat is zonde! Want ook nu kunnen we leven en genieten. En misschien juist wel meer in bepaalde opzichten. Dat je meer oog krijgt voor de kleine dingen.

Vier tips van Ignatius voor innerlijk rust in onrustige tijden. Tot nu toe draait het om onszelf. Maar ik ben ervan overtuigd dat je vanuit innerlijke rust er beter voor een ander kunt zijn. Een rustig hart is een ruim hart.

Zullen we proberen innerlijk rustig te worden, om stil te worden, stil tot God .....

Amen.

