

De kunst van het ophouden

Ds. Ilonka Terlouw | Avondmaalsdienst

Genesis 2:2, Psalm 127:1-2, Matteüs 11:25-30



1. Intro: opgejaagde samenleving

Ik lees een paar zinnen voor uit een artikel in Trouw, over de prestatiedruk in onze samenleving. Het stond begin deze maand in de krant:

“Elke dag de beste versie van jezelf zijn, dat was ooit misschien een emanciperend idee. Het heeft zeker ook geleid tot betere prestaties in de samenleving. Maar het is op. We zijn onderhand bezig elkaar gek te maken. Je kunt niet elke dag de beste versie van jezelf zijn. Ik ben het in elk geval niet,” zegt Staatssecretaris Maarten van Ooijen. Hij wil discussie over prestatiedruk en het perfecte plaatje. [...]

“Het gaat zo niet meer. Ik zie het om me heen bij mijn eigen generatie. Alles eruit halen wat erin zit, cum laude moeten slagen om voorgesorteerd te staan voor een

opleiding – het heeft ervoor gezorgd dat we een opgejaagde samenleving zijn geworden.”

(‘Kabinet wil prestatiedruk in de samenleving aanpakken: ‘Het kantelpunt is bereikt’
in: Trouw, 10 juni 2022)

Ik was wat achteloos over mijn LinkedIn profiel aan het scrollen, toen het artikel mijn aandacht trok. Het raakte me. Niet dat het zo nieuw is wat hier gezegd wordt. Google maar eens op prestatiedruk, burn-out of werkstress en je zult zien deze thema’s al jaar en dag in de verschillende media het nieuws weten te halen. En toch trok het opnieuw mijn aandacht, omdat het zo herkenbaar blijft.

Nu heb ik er bar weinig vertrouwen in, dat het kabinet de prestatiedruk effectief kan of zal aanpakken. De samenleving zal echt niet zomaar veranderen. En toch geloof ik er wel in dat het anders kan, dat God ons en jouw leven anders bedoeld heeft. Ik geloof dat wij als kerk, ook op dit punt, een contrastgemeenschap mogen vormen waarin andere normen en waarden de toon zetten.

2. God rustte

Eén van de dingen die volgens de Bijbel fundamenteel zijn voor het menselijk leven is rust. In Genesis 1 worden met het scheppingsverhaal de contouren van het menselijk leven geschetst. Daar lezen we over God die in het begin hemel en aarde schiep en op de zevende dag zijn werk voltooid had en rustte van het werk dat Hij gedaan had.

God de HEER rustte.

God rustte.

Dat is nogal wat. ‘De eeuwige God’ – zoals Jesaja (4) het verwoordt – ‘de schepper van de einden der aarde, die niet moe wordt en niet uitgeput raakt, Hij rustte op de zevende dag van het werk dat Hij gedaan had.

Als God al rustte, hoezeer temeer moeten wij dan rusten. Als God al rustte, hoe kan het dan dat wij daar vaak zo lichtzinnig mee omgaan: met het belang van en de waarde van rust voor onszelf en van anderen aan rust?

Genesis 2 vers 2 toont ons dat rusten één van de fundamentele pijlers van het menselijk bestaan, van het leven, vormt. Vanaf den beginne bouwt God rust in het natuurlijke ritme van het leven in: enerzijds door het creëren van een nachtdagritme, maar ook door rust vast onderdeel te laten zijn van ritme van werken en rusten. Na werken, volgt rusten.

3. De kunst van het ophouden

Rusten in Bijbelse zin betekent, als eerste: ophouden met, rusten van het werk. God begon met scheppen, God hield op met scheppen. Het is de meest basale betekenis van rusten: stoppen met, ophouden met.

Hoe simpel dat ook moge klinken, ‘ergens mee ophouden’ is een kunst apart.

Toen ik voor het eerst kennismakte met de Benedictijnse spiritualiteit, viel het me op, hoe zij dat expliciet thematiseren als levenskunst: de kunst van het ophouden.

De Benedictijnse spiritualiteit is één van de oudste christelijke spiritualiteiten, een verzameling richtlijnen voor kwaliteitsmanagement van ons leven en van ons samenleven – zo zou je kunnen zeggen. ‘Bid en werk’, zo wordt de Benedictijnse spiritualiteit vaak samengevat.

De Benedictijnse spiritualiteit laat zien dat, om een goed en heilzaam leefritme te vinden en te ontwikkelen, er een aantal vaardigheden nodig zijn. Enerzijds, is het nodig dat je je als mens oefent in de kunst van het beginnen. Geen getreuzel, geen uitstelgedrag, maar beginnen wanneer je beginnen moet of de klus nu interessant is of weerstand oproept. Maar voor vandaag, wil ik vooral stilstaan bij die andere levenskunst waar de Benedictijnen expliciet aandacht aan besteden: de kunst van het ophouden.

‘Beginnen is [immers] moeilijk, maar ophouden ook’ (p. 109). Ook in psychologische zin is ophouden moeilijk, zeker in ons tijd waarin privé en werk eenvoudig door elkaar heen lopen en we 24 uur per dag bereikbaar en online actief zijn:

Laat me twee alinea’s voorlezen, die deze ‘levenskunst van het ophouden’ op toegankelijke wijze beschrijven:

‘Weliswaar kun je je in uitwendige zin conformeren aan het appel van het klokje en je werk neerleggen omdat het tijd is voor recreatie, maar inwendig blijf je [vaak] nog volop bezig. Die toch al te lange vergadering is weliswaar voorbij, maar naar huis fietsend ben je er nog steeds mee bezig. Inwendig mopperend over de stomiteiten van anderen en jezelf rij je naar huis. Blind en doof voor de mooie omgeving trap je je door de kilometers. [...]’ (109).

‘Benedictijns ophouden betekent in zo’n situatie het besef toelaten: nú zit ik op de fiets, nú rij ik door deze mooie polder. Natuurlijk zullen ook in zo’n houding gedachten, gespreksflarden en irritaties opkomen, maar met wat oefening laat je dat gewoon gebeuren en blijf je er tegelijkertijd niet in *hangen* (gemor kan een waar moeras worden) door de aandacht bewust te richten op iets positiefs: het landschap, het silhouet van de naderende stad, een paar

mooie dichtregels die je in dit verband te binnen schieten, vogelgeluiden die je probeert thuis te brengen.

Zo'n houding biedt driedubbel winst: je bent door een heel andere wereld naar huis gefietst, je brengt een ander hoofd thuis (dat is prettiger voor de huisgenoten dan een mopperhoofd) en de vervolgbespreking ga je met minder oud zeer in' (110).

De kunst van het ophouden. **Rusten betekent: jezelf oefenen in de kunst van het ophouden.**

4. Met God het leven vieren

Maar rusten heeft nog een tweede dimensie, een meer geestelijke dimensie. **Rusten betekent ook 'vieren'**, in de zin van feestvieren.

Er zijn meer Bijbelteksten waaruit die betekenis van het woord 'rusten' blijkt, maar als je luistert naar de verzen die we vanochtend lazen, dan kan je het daarin ook al horen doorklinken:

'Zo werden de hemel en de aarde in al hun rijkdom voltooid. Op deze zevende dag had God zijn werk voltooid. God rustte van het werk dat Hij gedaan had.'

In deze woorden klinkt iets door van 'voldaan zijn', 'met vreugde terugkijken op het werk dat gedaan is', op de rijkdom daarvan, daarbij pauzeren, daarvan genieten, vieren.

De rust van God zet dus enerzijds heel concreet paal en perk aan de tijd die besteedt wordt aan werken. Maar door te rusten geeft God óók een positieve betekenis aan

het werken: het werken was goed, het was 'rijkdom' en dat mag gevierd worden. Rusten betekent dat het leven wordt gevierd.

Dát geeft vrijheid: concreet, doordat je geen werk hoeft te doen, maar ook innerlijk. Daar kom je als mens van bij, daar wordt je mens van. In Exodus 31 (vers 17) staat het zo: 'de zevende dag heeft de HEER gerust om op adem te komen.' Rusten is vieren. Het is een vorm van vrij zijn.

5. In Gods rust delen

Rusten heeft nog een derde dimensie. Je zou ook kunnen zeggen, de geestelijke dimensie van rusten gaat nog dieper. Want als je rust neemt, mag je delen in Gods rust. Wie rust, deelnemen aan Gods rust.

In het Oude Testament werd dat het meest concreet zichtbaar, door de instelling van de Sabbat. God de HEER rustte op de zevende dag en daarom kreeg Israël het sabbatsgebod: het vierde gebod uit de Tien Geboden – wie zich de preken van het najaar nog enigszins herinnert, weet misschien nog hoe we elke dienst een gebod hebben besproken. Nu durfde ik jullie na een half jaar niet meer te vragen welke gebod er inmiddels aan de beurt was, maar dat was het sabbatsgebod: 'Houd de sabbat in ere als een heilige dag ... want op de zevende dat rustte de HEER.' – Dat rusten op de sabbat maakt inzichtelijk hoe rusten in Bijbelse zin betekent: met God méé-rusten, deelnemen aan Gods rust.

Dat kan misschien wat ongebruikelijk klinken. Maar deze manier van spreken gebruiken we bijvoorbeeld regelmatig, als we het hebben over méé-werken met God. Als jij je gaven en talenten inzet, hier in en voor de gemeente, of daarbuiten voor je naaste, dan weet je, dat je er niet alleen voor staat. Je doet het niet alleen. Voorop staat dat Gods Geest in de gemeente aan het werk is. Dat God in deze wereld aan het werk is, mensen liefheeft en dat Zijn Geest telkens weer naar wegen zoekt om Zijn

liefde in hun harten te laten landen. Daarin, in Zijn werk, schakelt God mensen in, mensen zoals jou en mij, mensen die met Hem mee mogen doen, mensen met Hem méé mogen werken, met Hem mee mogen bouwen aan Zijn Koninkrijk.

Nu, zoals je geroepen bent met God méé te werken, ben je als mens ook geroepen om met God méé te rusten. Je mag deelnemen aan Gods rust, aan Gods vreugde, aan Gods blijdschap om het leven en om deze Schepping.

Die rust, het rusten waarin je deelneemt en binnenstapt in Gods rust, daar zijn nauwelijks woorden. Dit soort rusten heeft alles te maken met 'de vrede van God' waar Paulus over spreekt: 'de vrede van God die alle verstand te boven en die je hart en gedachten in Christus Jezus bewaart' (Fil. 4:7).

6. Het geschenk van Gods rust

In het Oude Testament was die vrede van God verbonden met een gebod om de sabbat te houden. Een gebod met een missionaire strekking. Zo moest Israël aan alle volken rondom haar heen laten zien, hoe onuitsprekelijk goed het is in gemeenschap met God het leven te vieren.

In het Nieuwe Testament staat niet het gebod voorop, maar het geschenk. Jezus nodigt ieder mens uit om tot Hem te komen en dat geschenk in ontvangst te nemen:

'Kom allen bij Mij, jullie die vermoeid zijn en onder lasten gebukt gaan, Ik zal jullie rust géven.'

Hij zal je rust géven.

Die rust zal niets veranderen aan de prestatiedruk die vanuit de samenleving op je afkomt. Nee, die rust vormt eerder een juk, een hulpmiddel dat je zal helpen om die

last te kunnen dragen. Een juk brengt het gewicht dat je in het leven te dragen krijgt in balans, aan de ene en andere kant. Zo hou je het vol.

Kom tot Hem, leer van Hem, volg Hem.

Hij is degene die je rust kan en zal geven.

7. Rust vinden

Ik sluit af met woorden van Augustinus. Een gebed van dank om Gods grootheid, om de rust die God geeft. Ik verwacht dat u de slotwoorden zult herkennen:

U bent groot, Heer
en u komt de hoogste lof toe.
Groot is uw kracht
en onmeetbaar uw wijsheid.
En nu is er een nietig deeltje van uw schepping, een mens,
die u wil prijzen,
Ja, een mens,
die zijn sterfelijkheid met zich meedraagt,
het getuigenis van zijn zonde,
maar ook het getuigenis van uw weerstand tegen de hoogmoedigen.
En toch wil dit nietige deeltje van uw schepping,
deze mens, u prijzen.
U zorgt ervoor dat hij daar vreugde in vindt,
want u hebt ons zo gemaakt,
dat wij naar u toe willen gaan,
en ons hart kent geen rust,
totdat het rust vindt in u.

Augustinus Belijdenissen (Ten Have 2001), p.14



GewoonGeloven.com



HonkaTerlouw.com