

Nooit meer druk!

Leven op het ritme van genade

Psalm 118:24 en Genesis 1:5

Ds. Ilonka Terlouw | 29 juli 2018, Tollebeek

Het ritme van genade

Je agenda wordt er niet minder vol van.
Toch ben je dan **nooit meer druk.**

Nooit meer druk, Psalm 118:24

Ds. Ilonka Terlouw

1. Intro: Druk, druk, druk..

Je gelooft het of je geloof het niet, maar in de jaren 60 maakten sociologen zich serieus zorgen over de toename van de welvaart en de daarbij behorende vrije tijd. Lange tijd dacht men namelijk dat wij, 21ste-eeuwse mensen, zich te pletter zouden gaan vervelen. Wat zouden wij aan moeten met al die vrije tijd?

Kan je nagaan! Ooit maakten wetenschappers zich zorgen over onze vrije tijd en de verveling waarvan ze dachten dat die onherroepelijk zou toeslaan. Nu, ze hadden gelijk wat betreft die vrije tijd. Nooit hadden mensen in West-Europa zoveel vrije tijd als nu. Maar ze hadden volledig ongelijk wat betreft de verveling.

De meeste mensen ervaren het leven als hectischer en stressvoller dan ooit tevoren. Er wordt veel van je gevraagd en veel van je verwacht. Je rent van de ene naar de andere activiteit. Is het niet voor jezelf, dan is het wel voor je kinderen die maandags naar zwembles moeten, dinsdags naar gym, woensdags naar... Al vaker hoor ik van ouders de opmerking, dat ze de kerkdienst zondags maar laten schieten vanwege de drukte. Dan hebben ze tenminste nog een moment samen met hun gezin.

Als reactie op al die drukte, verafgoden we bijna onze vakantie. Even rust, dat heb je toch wel verdiend. Daar ben je ook gewoon hard aan toe. Maar of alle vakanties de rust geven waar je naar op zoek bent, is maar de vraag. Voor je het weet ga je op vakantie in hetzelfde tempo door, prop je die vol met activiteiten en kom je met een zucht van verlichting thuis: gelukkig, ik mag weer aan het werk.

Tijdsdruk, hectiek, stress, een overvolle agenda en nog vollere mailbox - het zijn misschien wel de grootste plagen van deze tijd. En we lijken het nog normaal te vinden ook. Als je mee wilt doen in deze maatschappij, dan 'hoor' je het bijna 'druk' te hebben. Ik bedoel, tegenwoordig hoef ik niet eens meer te antwoorden op de vraag 'hoe gaat het met je?' Het antwoord wordt vaak al voor me ingevuld. "Hoe gaat het met je, druk zeker." "Druk zeker?" Druk zijn, is gewoon een soort norm geworden. En daarmee is het gelijk iets waar we ook wel weer makkelijk 'overheen' praten. Want ja, zo is het nou eenmaal, je zult het ermee moeten doen. Iedereen is druk.

Veel mensen weten niet hoe ze het anders moeten doen, en geloven er ook bijna niet meer in dat het anders kan.

Maar het kán anders. Daar ben ik van overtuigd.

2. Yes, een nieuwe dag!?

Hoe ga je om met je tijd?

Daar gaat het vanochtend over. Hoe gaan we om met tijd? En: heeft de Bijbel daar ook wat over te zeggen, over de manier waarop we omgaan met onze tijd?

Nou op dat laatste, daar kan ik jullie gelijk een duidelijk antwoord geven. Ja, daar heeft de Bijbel wat op te zeggen. En het is heel waardevol, wat de Bijbel daarop te zeggen heeft. Juist als je leert het geloof te verbinden met de manier waarop je omgaat met tijd, zul je meer rust vinden dan welke vakantie je ook maar geven kan.

Vanochtend vormt Psalm 118:24 het centrale uitgangspunt. Het is een vers dat ons een heel duidelijke richting wijst voor onze omgang met tijd.

“Dit is de dag die de HEER heeft gemaakt.

Laten juichen en ons verheugen.”

‘Yes, een nieuwe dag. Laten we juichen!’ Deze dag is een reden voor diepe blijdschap. – Ik weet niet, of dat gevoel *‘matcht’* met het gevoel waarmee jij vanochtend bent opgestaan? Is die blijdschap het gevoel waarmee jij op maandagochtend opstaat of op vrijdagochtend? Die energieke blijdschap staat vaak haaks op het gevoel waarmee wij de dag beginnen. Dat hoeft overigens niet alleen te komen door drukte van gezin of werk. Er kunnen allerlei zaken in je leven spelen, familie-sores, soms ook ziekte, waardoor je de nieuwe dag niet met zulk enthousiasme kunt begroeten.

Meestal bewaren we deze Bijbeltekst dan ook voor bijzondere dagen. We zingen het bijvoorbeeld op Paasochtend: Dit is de dag die God deed rijzen, juicht nu met ons en weest verblijd.’ Ook op bruiloften wordt deze Psalm regelmatig gezongen. Ik weet nog dat we ook bij mijn bevestiging hebben gezongen ‘Dit is de dag die de Heer ons geeft’.

Maar ja, op een gewone, doordeweekse dag, tja, daar past die tekst gewoon niet helemaal bij... Hoewel, misschien is het beter om te zeggen: je staat er gewoon niet zo bij stil, dat het een dag is die door God is gemaakt. Nog voor je uit bed komt, check je de laatste nieuwsberichten, tijdens het ontbijt lees je je email alvast, onderweg in de auto pleeg je de eerste telefoontjes en nog voor je op je werk aankomt heb je al het gevoel achter de feiten aan te rennen. En zo vliegen de dagen voorbij. **De tijd glipt je als het ware door de vingers heen.**

Intermezzo

Misschien herken je hier ook dingen van in je eigen leven. Het hoeft niet exact hetzelfde te zijn, elke situatie is weer anders. Elk mens is anders. Voordat ik verder ga, is het daarom misschien wel goed om even voor jezelf te bedenken: **Hoe beleef jij je dagen?** En waar ligt jouw grootste pijnpunt of waar ligt voor jou een uitdaging wat betreft de omgang met de tijd?

3. Omgaan met tijd

Laat me er drie dingen uitlichten, die vaak kenmerkend zijn voor de manier waarop wij met de tijd omgaan en voor de manier waarop wij onze dagen beleven. Ook hier geldt, dat dit voor iedereen in dezelfde mate geldt, maar het zijn wel tendensen die ik vaak tegenkom.

1. Ten eerste, is tijd iets waar we altijd **tekort** aan hebben. Dát is uit de voorbeelden die ik noemde, denk ik al wel duidelijk. En ik denk, dat dat voor velen van ons in ieder geval erkenbaar is.
2. Om toch niet helemaal ten onder te gaan in de weinige tijd die we hebben en toch te voldoen aan alles wat er op je afkomt en wat er van je wordt gevraagd, maak je een strakke agendaplanning, een to-do-list of gebruik je een gezinsplannen. Zo proberen we toch enige 'grip' te houden op onze tijd.

Eigenlijk, proberen we de tijd zo te **beheersen**. Hoewel het er in de praktijk soms meer op lijkt, dat onze agenda óns beheerst. Dan hoor je mensen verzuchten, 'ik word geleefd'.

3. Ten derde. Heb je door, hoe vaak ik inmiddels al heb gesproken over 'ónze tijd'? Kenmerkend voor onze omgang met de tijd, is dat we het zien als **óns bezit**. Wij bepalen waar we het aan besteden. En als we ergens ónze tijd in investeren, dan moet het óns ook wat opleveren. Tijd is geld, toch?

Zelfs in onze relatie met God gaan we er vaak onbewust zó mee om! We willen best tijd in God investeren, maar dan moet het ons ook iets opleveren. Dan moet de kerkdienst bijvoorbeeld wel leuk en ontspannend zijn. We willen best tijd investeren in het gebed of in Bijbellezen, maar dan verwachten we er van God ook wat voor terug.

Maar is tijd wel óns bezit?

Daar komen we bij één van de vragen die ons heel veel verder kan helpen, om anders te leren omgaan met 'onze' tijd. Is tijd wel óns bezit?

4. De tijd is geschapen én ons geschonken

Psalm 118:24 zegt: Dit is de dag, die de *HEER* heeft *gemaakt*. Gód heeft de tijd gemaakt. Hij heeft de tijd geschapen. Dat is zelfs het allereerste wat hij in Genesis doet. God maakt het licht en hij scheidt dat van de duisternis, en zo schept Hij de tijd. 'Zo werd het avond en zo werd het morgen. De eerste dag.'

Tijd is het eerste wat God maakt. Dat laat wel zien hoe belangrijk tijd voor ons mensen is. Het is fundamenteel voor ons bestaan. Tegelijk is het wel iets dat door God is gemaákt. Hij is daarom de oorspronkelijke eigenaar ervan. Hij heeft het vervolgens wel aan ons gégeven. **De tijd is Gods geschenk aan ons. God geeft ons de tijd, en dat doet hij elke dag opnieuw.**

Zo zegt Psalm 118 dat ook: Dít is de dag die de HEER heeft gemaakt. *Vandaag* is een dag die de HEER heeft gemaakt en die God aan jou geeft. Zo mag je elke ochtend wakker worden: Déze dag is door God gemaakt. God *geeft* mij deze dag. Hij geeft mij lucht om te ademen. Ik *krijg* van Hem tijd om te leven en te werken.

Doordat er in onze maatschappij zoveel druk wordt gezet op beschikbare tijd, valt het ons soms moeilijk het als geschenk te zien. Toch kan het enorm helpen om veel ontspannener te leven. Dít is de dag die de HEER heeft gemaakt. Morgen en overmorgen zijn nog helemaal niet in beeld. En gisteren? Gisteren is voorbij. – dat is trouwens ook een stukje genade van God, dat gisteren voorbij is. Daar hoeft en kán je niet aan vasthouden. Het is voorbij. Maar vandaag geeft God je een nieuwe dag. In die zin kan de tijd je dus ook helemaal niet ‘door de vingers glippen’. Want het is iets dat je elke morgen opnieuw van God krijgt.

De tijd is niet jouw bezit, het is een geschenk van God.

5. De tijd goed beheren

Wat moet je met dat geschenk?

In de Bijbel is daar een mooi woord voor, een woord dat uitdrukt wat we mogen doen met dat wat God ons geeft. De Bijbel spreekt dan van ‘rentmeesterschap.’ Met dat begrip drukken we uit, dat wij niet de eigenaar van deze wereld zijn. Nee, het is Góds wereld. Hij heeft het geschapen. Hij heeft het ons, zo zou je kunnen zeggen, in bruikleen gegeven. Ook de tijd is onderdeel van die schepping van God, daar hebben we het al over gehad. Dat betekent dat ook de tijd door God aan ons in beheer wordt gegeven. Van ons wordt verwacht dat wij er als wijze rentmeesters mee omgaan.

Nou lekker dan! Denk je dan misschien. Er zijn al zoveel dingen die ik voor elkaar moet zien te krijgen en waarvoor ik veels te weinig tijd heb. Daar komen dus nu nog

een rijtje verwachtingen van God bij. Nu moet ik óók nog als een goed rentmeester omgaan met mijn tijd. Waar vind ik daar ooit de tijd voor?

Nou, die kritiek klopt maar half. Want een goed rentmeester zal de tijd goed willen beheersen en ervoor waken zich erdoor laten te beheersen. De tijd namens God beheren, of je erdoor laten beheersen. Daar zit een groot verschil is. Het eerste wat je mag doen als goed rentmeester, is al die andere verwachtingen die in het leven op je afkomen loslaten. Het is immers Gods tijd, dus zijn enkel zín verwachtingen van belang.

Beheren betekent vervolgens dat je de kansen die je met dit geschenk gegeven worden, benut. De tijd is niet je grootste vijand, het is eerder een kans. *Jij hébt niet veels te kort tijd, je krijgt van God de tijd, álle tijd, elke dag weer, als een mogelijkheid om aandacht te geven aan God, aan jezelf, aan je medemens, aan de schepping.* De tijd goed beheren, betekent die kansen te benutten. Je mag elke dag met open handen die kans ontvangen, en met je beste inzet doen wat je kan doen in de tijd die je gegeven wordt. Meer wordt er, dóór God, in ieder geval niet van je gevraagd.

6. Leren leven op het ritme van genade

En daar komt nog iets bij. Als je leert leven vanuit de tijd die God geeft, en niet vanuit de 24 uur die je in een dag hébt, zal je ook leren leven op het ritme van genade. *Onze maatschappij draait mee op het ritme van de klok, maar de tijd van God draait op het ritme van genade.*

Er is namelijk iets heel bijzonder aan de hand met de wijze waarop God de tijd heeft geschapen. In Genesis 1 lezen we het volgende:

“God zei: ‘Er moet licht komen, en er was licht. God zag dat het licht goed was, en hij scheidde het licht van de duisternis; het licht noemde hij dag, de

duisternis noemde hij nacht. Het werd avond en het werd morgen. De eerste dag.”

En zo gaat het ook de dagen erna verder. God gaat aan het werk, dat wordt beschreven, en zo wordt het dan weer avond en weer ochtend. De tweede dag, de derde dag. Enzovoort. God begint zijn scheppingswerk telkens in de avond. Dát is het Joodse/Hebreeuwse dagritme dat de Bijbel ons aanreikt. De nieuwe dag begint met de avond. (In verschillende feesten in Nederland zie je nog sporen van dat Bijbelse dag ritme: We vieren kerstnacht vóórafgaand aan kerstochtend; paasnacht vieren we vóór paasochtend.)

En precies dat Bijbelse dagritme vormt ook het ‘ritme van genade’. Want, wanneer jij vanavond naar bed gaat, gaat God dus aan het werk met de nieuwe dag. Wij gaan slapen, God begint zijn werk. In een prachtig boekje dat hierover gaat staat het zo:

“Het eerste deel van dag speelt zich weliswaar af in het donker, maar die duisternis is niet zonder activiteit. Gód is óp en bezig de gewassen te doen groeien nog vóór de boer opstaat. God is al bezig de wond te hechten nog voor de kliniek opent. Als de boer en de huisarts opstaan, mogen ze met God meedoen en een grote bijdrage leveren aan die werkzaamheden, maar enkel en alleen omdat genade eerst kwam.

Op dezelfde manier, werkt God ook ín en áán jou, in lichaam en geest, terwijl je slaapt. Hij begint zijn werk om de wonden en pijn van gisteren te genezen; hij spreekt je vrij van de schuld die je over gisteren voelt. Als je zó opstaat, is inderdaad elke morgen nieuw en het waard om dankbaar voor te zijn, nog voordat je er zelf ook maar de minste energie in hebt gestoken.”

Dat is leven op het ritme van genade.

8. Nooit meer druk

Laat me tot slot één en ander samenvatten. Dat doe ik in de vorm van een viertal vragen aan jou, die aansluiten bij die vraag die ik aan het begin van de preek stelde: Hoe beleef jij je dagen? Hoe ga jij om met 'je' tijd?

Zie jij de tijd als jouw bezit? Of zie jij het als geschenk van God?

Ben jij altijd maar druk de tijd vol te plannen en laat je je door je agenda en alle verwachtingen beheersen? Of probeer jij de tijd námens God goed te beheren?

Heb jij altijd een chronisch tekort aan tijd? Of ervaar je tijd als kans en mogelijkheid?

Leef jij volgens het ritme van de klok? Of bepaalt het ritme van genade jouw doen en laten?

De dag ontvangen als geschenk, en het benutten als kans en mogelijkheid om aandacht te geven aan God, onzelf, onze medemens, Gods wereld en Gods schepping. Dát is wel hoe wij samen meebouwen aan God rijk. Dát is hoe ook jij, elke dag, met elke bezigheid, met elke taak – of het nou klein is of groot – meebouwt aan Gods rijk. Het is een houding die geoefend moet worden en die je niet in één keer eigen is.

Maar het is de oefening waard. **Want weet je wat het mooie eraan is, als je leeft op het ritme van genade? Je agenda, die wordt er niet minder vol van, en tóch ben je dan nooit meer druk!**

Literatuur tips

Wie zich hierin verder in wil verdiepen, kan ik het prachtige boekje van Wil Derkse aanraden. 'Een levensregel voor beginners'. Toegankelijk, goed leesbaar. Het gaat niet enkel over onze omgang met tijd, maar ook bijvoorbeeld over besluitvorming en leiderschap. In ieder geval staan er ook veel concrete aanwijzingen in, hoe je zo'n houding in je leven kan inoefenen. Wat onze omgang met de tijd betreft gaat het bijvoorbeeld over de 'kunst van het beginnen' én over de 'kunst van het ophouden'. Voor 13 euro via bol.com eenvoudig verkrijgbaar.

Voor wie het Engels machtig is, heb ik ook een mooie boektitel beschikbaar: 'Receiving the day'. Ook voor maar 13 euro via bol.com te bestellen.