

1. Rust voor je ziel

Altijd als ik over de Beukelsdijk fiets, zie ik die woorden op de gevel van de Katholieke kerk: 'Komt allen tot Mij, die vermoeid en belast zijt.' Het zijn uitnodigende woorden. En ik vraag me weleens af: 'Wie kent dat niet? Dat gevoel van vermoeid zijn, vermoeid en belast...'



'Kom naar Mij toe', zegt Jezus, 'allen die vermoeid en belast zijn, en Ik zal u rust geven. Neem Mijn juk op u, en leer van Mij dat Ik zachtmoedig ben en nederig van hart; en u zult rust vinden voor uw ziel.' Vandaag hebben we het over zorg voor je ziel, en hier geeft Jezus ons een cruciale sleutel in handen. De sleutel naar 'rust voor je ziel'.

Dit stukje is onderdeel van het Nieuwe Testament, het tweede deel van de Bijbel, en dat is oorspronkelijk geschreven in het Grieks. In het Griekse origineel staat een bijzonder woord voor 'rust', het woord *anapausis*. 'U zult *anapausis* vinden voor uw ziel'. In dat woord *anapausis* hoor je het woord 'pauze'. Ik heb het nagekeken, en inderdaad: ons woord 'pauze' heeft taalkundig zijn wortels in dit Griekse woord. Pauze wil zeggen: tot stilstand komen, opademen, weer nieuwe kracht vinden. Ook je ziel heeft soms een pauze nodig. Ook je ziel kan niet altijd maar doorgaan, altijd maar opgejaagd worden. 'U zult rust vinden voor uw ziel'.

2. Kom naar Jezus en leer van Hem...

Rust voor je ziel, hoe vind je die? Laten we de woorden van Jezus maar gewoon heel nauwkeurig spellen. Jezus zegt: 'Kom naar Mij toe... Neem Mijn juk op u, en leer van Mij...' Dus 'kom bij Mij' en 'leer van Mij'. In die combinatie van het komen bij Jezus en het leren van Jezus, daarin zit iets van de relatie tussen de leraar en de leerling, de meester en de gezelschap. Zo ging dat in de Middeleeuwen: wilde je een vak leren, dan ging je niet naar school, je leerde het niet uit een boekje, eerst theoretisch en dan pas in de praktijk – nee, je ging meelopen met je leermeester. En die liet het je zien, terwijl hij bezig was. Hij legde alles uit, gewoon tijdens het werk. 'Al doende leert men,' zo zeggen we dat nog steeds. Als leerling hoefde je jezelf geen zorgen te maken over de vraag of je de theorie al genoeg in je hoofd had. Nee, je ging gewoon meelopen, de kunst afkijken, ontdekken door te doen. En als leerling mocht je fouten maken, je mocht het proberen, en nog eens proberen, en nog eens...

Alleen al deze uitnodiging van Jezus geeft rust voor je ziel. Hij zegt: 'Kom maar bij Mij, volg Mij, ga met Mij mee, kijk maar hoe Ik het doe, leer van Mij...'

Hoe is dat eigenlijk bij jou? Heb je een leer-houding of een presteer-houding? Als je moet presteren, dan mag je feitelijk geen fouten maken. Je moet ook beter zijn dan alle anderen om je heen. En als je een stem hoort in je hoofd die zegt dat jij helemaal niet de beste bent, dan moet je die stem het zwijgen opleggen.

Tegenover die presteer-houding staat de leer-houding. Daarin sta je open voor anderen, wat die te zeggen hebben, wat zij voor wijsheid meebrengen. Je hoeft jezelf niet krampachtig boven anderen te plaatsen, maar je komt met open handen, je wilt graag ontdekken, je bent nieuwsgierig naar wat elke nieuwe dag je brengt.

Jezus zegt: 'Kom bij Mij... en leer van Mij...' Ga in de leer bij Jezus. Lees de woorden uit de Bijbel, proef ze op je tong en laat ze bezinken, laat ze indalen in je ziel. En probeer het maar, om ernaar te leven. Dat gaat met vallen en opstaan, maar dat geeft niet. Je bent immers leerling? Als je die houding hebt, tot het eind van je leven toe, al ben je tachtig, of negentig of nog ouder, dan ben je een gezegend mens.

3. ... zachtmoedigheid...

'Kom bij Mij... en leer van Mij, dat Ik zachtmoedig ben en nederig van hart...' Als je zo Jezus bent gaan volgen, zoals een leerling de leraar, ontdek je in Hem deze twee dingen: dat Hij zachtmoedig is en nederig van hart. dat is wat Hij hier zegt. Zachtmoedigheid, wat is dat? Zachtmoedigheid heeft te maken met mildheid. En hoe word je een mild mens? Ik denk dat we dat allemaal wel weten. Je wordt mild door te luisteren. Als je twee mensen kent die met elkaar in conflict zijn, en je neemt de tijd om te luisteren naar de één, dan begrijp je die één. En als je vervolgens ook tijd

neemt om te luisteren naar de ander, dan begrijp je óók die ander. Een collega van mij, toen ik nog in Capelle aan den IJssel werkte, verzuchtte dat weleens, als we met elkaar in gesprek waren. Hij zei dan: 'Mijn probleem is: ik begrijp altijd iedereen.' Hij was zelf ook een heel mild mens. Zijn uitspraak geeft wel aan dat dit niet altijd gemakkelijk is. Het is veel makkelijker om hup, meteen een partij te kiezen. Dat is ook veel sneller. En je krijgt dan ook veel meer applaus. 'Zo, die durft het tenminste te zeggen!' Maar luisteren, je verdiepen in die ander, dat maakt je mild, dat maakt je zachtmoedig. En dat is nou wat je leert van Jezus. Kijk, het is heel mooi als je dat zo hoort: 'Bij God kun je altijd terecht. Hij weet wat er in je omgaat, Hij begrijpt je. Jezus begrijpt je, Hij kent je hart.' Dat is heerlijk, om te weten dat er een God is bij wie je echt terecht kunt. Maar Jezus begrijpt dus óók die ander, met wie jij moeite hebt, met wie je misschien overhoop ligt. Want Jezus staat óók open voor die ander. En omdat Jezus je door en door kent, weet Hij ook van de zonde in jouw hart, de foute gedachten, de duistere kant van je ziel. En Hij weet óók van de zonde in het hart van die ander. De duistere kant in de ziel van die ander.

Dus leren van Jezus is soms wel een pijnlijk proces. Het valt niet mee, maar als je léért luisteren, als je léért begrijpen, komt er in je eigen ziel wel veel meer rust. Je wordt zachtmoedig, je wordt mild, en daarmee komt de vrede in je ziel die de haat verdrijft en de wrok laat smelten.

4. ... en nederigheid van hart.

'Kom bij Mij... en leer van Mij, dat Ik zachtmoedig ben en nederig van hart...' Nederig van hart zijn, dat gaat in feite nog een stapje verder. Want je kunt leren luisteren naar anderen, en dan milder worden, zachtmoediger. Maar dan kan het altijd nog gaan over ánderen. Dan kan het buiten jezelf om gaan.

Maar als het gaat over nederigheid, dat je 'nederig van hart' bent, dan gaat het over jouw eigen positie ten opzichte van de ander. Durf je zelf een lage plaats in te nemen? Of blijf je strijden om de toppositie? Nu is er op zich helemaal niets mis mee als je iets goéd wilt doen, als je streeft naar hoge kwaliteit. Dat is juist mooi.

Maar er bestaat een merkwaardige paradox. Diegenen die denken het beste en het hoogste te zijn, zijn dat nooit. Want een opgeblazen ego verhindert je om aan de top te komen. Wie levert nu juist wel de beste kwaliteit? Dat is degene die altijd nederig blijft, die altijd open blijft staan om te leren. De beste wetenschappers zeggen: 'Ik weet nog maar zó weinig...' Alleen de mindere wetenschappers denken dat ze alles weten. Als je leert van Jezus, dan leer je van de Koning die knecht werd. Hij, de Heerser van het heelal, daalde neer op deze aarde om ons te dienen. Hij waste de voeten van Zijn leerlingen, dat was het werkje van een slaaf. Hij gaf Zichzelf over om aan een kruis geslagen te worden. Hij offerde Zichzelf op om ons te redden van zonde en schuld, om ons zuiver te maken, een nieuw begin te geven.

De Hoogste werd de Laagste, de Meeste werd de Minste. Leren van Hem dat betekent: jezelf relativiseren, bewust ervoor kiezen om het belang van anderen hoger te plaatsen dan je eigen belang. Dat is nederigheid van hart, en het mooie is: daardoor komt er rust in je ziel.

Ik sprak een leerkracht in het basisonderwijs. Zij vertelde over een kleuter die verhuisd was vanuit een andere wijk. Dat jongetje had altijd geleerd om anderen te zien als concurrenten. Hij moest beter zijn, sneller, slimmer, sterker, noem maar op. Het gevolg was dat hij vaak ruzie had, zijn leven was vol onrust. Op de nieuwe school begon hij van lieverlee te merken dat hij zich helemaal niet zo hóéfde te bewijzen, dat hij tóch wel waardering kreeg, gewoon om wie hij was. En van lieverlee kwam er rust in zijn leven en werd hij een vrolijk kind.

Dat is het. Van binnen, in ons hart, zijn er altijd stemmen die ons opjagen naar meer, beter, sneller, hoger, sterker, rijker, noem maar op. Stemmen die zeggen: 'Je doet het niet goed, het moet beter!' Maar als je in de buurt van Jezus blijft en goed oplet, als je kijkt wat Hij doet en luistert naar wat Hij zegt, dan komen die stemmen tot zwijgen. Je wordt een ander mens. Er komt rust in je ziel, *anapausis*, pauze voor je innerlijk.

5. Het juk van Jezus verlicht je last

Maar dan nog één vraag. Jezus zegt: 'Kom naar Mij toe, allen die vermoeid en belast zijn, en Ik zal u rust geven. *Neem Mijn juk op u*, en leer van Mij dat Ik zachtmoedig ben en nederig van hart; en u zult rust vinden voor uw ziel...'

Hoezo moet je een juk opnemen? Alles wat we tot nu toe gezien hebben, wijst toch juist op rust, vrede, ontspanning, en niet op een juk? Dat je een juk op je moet nemen? Waarom dat juk? Nou, denk even na over een juk. Wat is dat? Een juk helpt je om een zware last te dragen. Twee emmers water, die kun je wel een poosje dragen, maar niet lang. Met een juk gaat dat beter. Een juk verlicht je last. En Jezus is hier ook heel eerlijk. Jezus doet niet alsof er in je leven geen enkele last meer te dragen valt. Dat zou oneerlijk zijn. Want jij hébt lasten te dragen. Je hébt je verplichtingen, je werk, misschien een gezin of je mist juist een partner, of kinderen, je hebt je verdriet, je zorg, je moeite, je hebt je drukte, je allergieën. Hoe dan ook, je hebt een last te dragen. Trouwens, het is vaak ook niet gemakkelijk om zachtmoedig te zijn, ook dat kan een last zijn. Net als nederigheid. Soms moet je vechten tegen jezelf om nederig van hart te worden. Je hebt, hoe dan ook, in dit leven een last te dragen. En toch... toch kun je tegelijkertijd rust vinden voor je ziel. Hoe kan dat? Dat kan doordat je een nieuw juk krijgt. Het juk van Jezus. Als je kijkt naar Hém, als je het van Hém leert om zachtmoedig te zijn en nederig van hart, dan lukt het ook beter met al die andere lasten. Je merkt hoe die lasten veel beter te dragen zijn. 'Want', zegt Jezus, 'Mijn juk is zacht en Mijn last is licht.'

'Hoe zorg je voor je ziel?' Dat is de vraag vandaag. Jezus Zelf wijst de weg: 'Kom met Mij mee, kijk wat Ik doe, luister naar wat Ik zeg. Neem Mijn juk op je schouders en ga leren van Mij. Leer van Mij zachtmoedigheid, leer van Mij wat het betekent om nederig van hart te zijn. Je zult het merken: Mijn juk is zacht, mijn last is licht. Ook voor jouw ziel is er *anapausis*, ook voor jouw ziel is er rust.'

Amen.

Reageren? Bel of mail René van Loon, 010-4426280, renevanloon@samaritaan.org

Geef je op voor de Alpha-cursus!

Wilt u, wil jij meer weten over het christelijk geloof? Volg dan de Alpha-cursus! Deze cursus is wereldwijd al door 24 miljoen mensen gevolgd. Tijdens tien avonden word je wegwijs gemaakt in de Bijbel en het christelijk geloof. De eerstvolgende Alpha-Cursus start in september. Info en opgave: Femke Rebel, alpha.opstandingskerk@gmail.com.



Word Vriend van de Laurenskerk!

Wilt u ook een bijdrage leveren aan het behoud van dit unieke monument voor Rotterdam en het mede mogelijk maken dat de Laurenskerk een actieve en bijzondere rol in Rotterdam blijft spelen? Voor een minimaal bedrag van € 25,- per jaar bent u al lid van de Vereniging van Vrienden van de Grote of Sint Laurenskerk. Ook kunt u een partnerlidmaatschap afsluiten. De minimale bijdrage hiervoor is € 10,-.

Als welkomstgeschenk ontvangen nieuwe leden een CD en de laatste nieuwsbrief en de maandagenda. Leden ontvangen reductie op activiteiten georganiseerd door de Stichting Laurenskerk en minimaal één keer per jaar vindt er een speciale 'vriendenactiviteit' plaats. Daarnaast hebben vrienden gratis toegang tot de tentoonstelling met gebruik van audioguide. Dit allemaal op vertoon van uw persoonlijke vriendenpas, die u ontvangt nadat uw eerste bijdrage binnen is.

Neem een folder mee bij de ingang van de kerk of ga naar laurenskerkrotterdam.nl/over-ons/steun-ons/