

Overdenking

Lieve mensen,

ik lees geen krant meer 's morgens.

Het nieuws neem ik in de loop van de dag wel op een andere manier tot mij
maar ik lees geen krant meer 's morgens - waarom dan niet?

Omdat het meteen ruis op de lijn geeft.

Wat voor de meeste mensen ontspannend is: kopje koffie krantje –
is voor mij een bron van ergernis, boosheid soms, maar in ieder geval onrust.

Ellendig nieuws, ongelukken, rampen en – nog erger – meningen...

Jagende, donkere wolken in mijn hoofd, merkte ik.

Ik wil rust en zuiverheid, leegte en licht in mijn hoofd aan het begin van de dag.

Het lijkt psalm 27 wel, die gedachten en gevoelens soms in een mens.

...

Boosdoeners, vijanden, strijd in mij.

Het lijkt of de dichter een werkelijke oorlogssituatie beschrijft,

Maar alles in ons leven speelt zich in wezen af van binnen,
in ons hoofd – ja, als een verschijnsel in de hersenen.

Ook wat van buiten op ons afkomt landt uiteindelijk in ons innerlijk,
in ons brein dat al die indrukken verwerkt, ze herkent en labelt
en er gevoelens en gedachten aan koppelt.

Niet de uiterlijke omstandigheden bepalen ons geluk of ongeluk.

In ons hoofd speelt ons hele leven zich af.

...

Zo kun je dingen groot maken, opblazen,
kleine gebeurtenissen tot grote zorg transformeren.

De meeste mensen hebben de neiging om zich zorgen te maken,
leeuwen en beren te zien op hun weg,
vijanden zoals de dichter van psalm 27 die op zich ziet afkomen.

De zorgen zoals Jezus die benoemt in zijn Bergrede,
zorgen om te overleven, om het brood van alledag, financiële problemen,
zorgen te over – om alles kun je je zorgen maken.

En ze spelen zich allemaal af in je hoofd.

Dat volle, chaotische hoofd met zijn gedachtespinsels en donkere wolken.

Hoe vind je de weg in dat hoofd?

...

Net zoals Takkie de spreekw in het verhaal
heeft de dichter van psalm 27 een weg gevonden.

Een weg naar het licht dat ieder mens in zich draagt:
de Eeuwige is mijn licht en mijn redding.

Wat ikzelf misschien nogal eigenwijs en roekeloos vertaald heb met:
de Liefde is mijn licht.

Ik denk, ik kan niet anders meer dan het zo zien,
dat God in ieder mens woont, of, anders gezegd:
dat ieder mens een kracht van liefde in zich heeft
die je God kunt noemen.

Natuurlijk zijn er duizend dingen waar we ons zorgen over kunnen maken.

Alle morgen nieuwe zorgen,
zo zag ik het ooit staan op een boerderij in Zuid-Beveland.
Zorgen – en ze gaan altijd over vroeger of later,
over dingen waar je nu geen invloed op kunt uitoefenen.
Ze kunnen je alles benemen, je energie,
je aandacht voor je naasten, je liefde,
je ervaring van God, het licht.
Ze kunnen je ogen bevangen en je blind maken voor al het moois om je heen.
Zo vertrouwde iemand me ooit toe:
Ik heb het dit jaar geen lente zien worden, het is me volledig ontgaan.
En een ouder iemand die zei:
Ik heb me in de mooiste jaren van mijn leven zoveel zorgen gemaakt
dat ik niet heb genoten van de kinderen toen ze klein waren.

...

Daarom is het zo belangrijk om je te *focussen* - waarop?
Op één ding, dat ene wat ik van de Eeuwige heb gevraagd.
Dat wat wel energie en licht geeft: het lichtpunt.
De plek waar God woont in je brein.
Dat wat de psalmist de tempel noemt.
Waar je de liefelijkheid en de schoonheid van God kunt ervaren.
Die tempel is geen gebouw
maar de teerste en mooiste plek in je ziel.
Daar vind je je diepste zelf, je ik in God,
de lichtste, puurste gestalte van wie jij bent.
Je hogere alter ego, je heilige tegenover,
die 'Gij' uit psalm 139 - die jou beter kent dan je jezelf kent.
In de taal van het Nieuwe Testament:
de heilige Geest....

...

Ook bij Jezus zien we het voortdurend terugkomen,
de focus op dat ene:
Zoek *eerst* het koninkrijk en zijn gerechtigheid
en al het andere zal op een of andere manier terecht komen.
Anders gezegd: alles komt altijd goed, ook als het niet goed komt.
Als je de essentie van het leven maar bewaart: dat ene, de liefde.
Jezelf in het spoor zetten van God.
Elke nieuwe dag je daarop focussen.
Je open stellen voor het waaien van de Geest.
Hoe je dat doet?
Nou, zoals Takkie het voorzegt:
laat al die boze gedachten wegdrijven met de wolken...

...

Maar dan komen we Rumi tegen, die middeleeuwse soefi,
de mysticus van de liefde.
En Rumi gaat een stap verder:
Hij verwelkomt ze juist, die donkere wolken.
Hoe nu?

Waar de psalmdichter de menselijke ziel vergelijkt met een tempel,
ziet Rumi de ziel als een herberg.

Dit mens-zijn is een soort herberg, zegt hij – wat voor mens-zijn?

Het bewuste mens-zijn van wie de weg naar binnen gaat,
inkeert tot zichzelf en ziet wat daar allemaal speelt.

Het is zo belangrijk: diep in jezelf kijken,
oprecht en aandachtig aan introspectie doen
en je bewust worden van dat universum in je eigen ziel.

Heel veel problemen komen daaruit voort

dat mensen zich dat nauwelijks afvragen:

waar komt het vandaan dat ik zus of zo reageer?...

...

Precies daarom verwelkomt Rumi alle gasten in zijn herberg:
om ze in de ogen te kijken.

Elke ochtend weer nieuw bezoek.

Goedemorgen vreugde, maar ook depressie, benauwdheid,
menigte verdriet, donkere gedachte, schaamte venijn...

Nee, ik ga niet het gevecht met jullie aan.

Integendeel, wees welkom, boosheid, jaloezie, zorgen.

Wat hebben jullie mij te zeggen?

Waar komen jullie uit voort?

Waarom maakt dit of dat mij zo boos of jaloers of somber?

Misschien heb ik jullie wel nodig

om mij bewust te worden van een oude pijn, een onzekerheid,
een angst misschien, of een restant reptielenbrein.

In ieder geval heb ik jullie nodig

om mij weer in het spoor te zetten

van dat ene,

om mij weer te richten, te focussen

op *de* ene, die 'Gij' in mijn ziel.

Jullie, donkere gedachten en zorgen,

jullie duisternis maakt mij juist bewust van het licht,

doet mij weer verlangen naar het licht,

zet mij weer op de weg naar dat lichtpunt in mijn hoofd,

brengt mij thuis in de tempel in mijn ziel,

in God...

...

Het moet niet uitmaken of ik wel of niet een krant lees 's morgens.

Elke ochtend nieuw bezoek.

Welkom ergernis, meningen, zorgen.

Leid mij naar het licht...

...

Ds. W. Jansen, 12 mei 2019