

Dijkhuis, 2 juli 2023

ds. Johan Meijer

gelezen: Matteüs 11: 25-30



titel: 'Take from our souls the strain and stress'

toelichting bij lied 'O Heer die onze Vader zijt' (lied 836)

In het Amerika van de negentiende eeuw woonde, leefde en werkte John Greenleaf Whittier. Geboren in een arm boerengezin, bekend met de hardheid van de natuur, waardoor hij leerde om heel sober te leven. Studeren zat er niet in, hij leerde des te meer. Als journalist maakte hij kennis met grove maatschappelijke misstanden als slavernij. Als schrijver, als dichter stelde hij het onrecht aan de orde. Whittier hoorde bij de Quakers, een geloofsgemeenschap die de stilte zoekt, en innerlijke rust en vrede vindt in een innige omgang met God. Op een avond werd zijn rust ruw verstoord door een luidruchtige opwekkingsbijeenkomst bij hem in de buurt. Hij maakte een gedicht over allerlei heftige ceremoniën uit allerlei religies, waarbij massale extase, en geestelijke bedwelming de mensen buiten zichzelf bracht. Dwaze wegen noemt Whittier deze manier van met geloof

omgaan, en hij dicht dan ook: 'O Lord and Father of mankind, forgive our foolish wegen'. O Heer en Vader van de mensheid, vergeef onze dwaze wegen...

Ons gebed van inkeer, verootmoediging en ontferming, bidden wij nu zingend, met de woorden die John Greenleaf Whittier die avond dichtte...



## overdenking

*Gemeente van onze Heer Jezus Christus  
lieve mensen van God,*

Een van de regels uit dat prachtige lied 'O Heer die onze Vader zijt' klinkt in het origineel, in het Engels dus, zo: 'Take from our souls the strain and stress.' Neem van onze zielen de druk en overbelastende spanning, zou je kunnen vertalen.

Negentiende eeuwse woorden, die razendactueel zijn, en ook voor moderne hedendaagse mensen een diep verlangen weerspiegelen. Het woord stress komen wij in onze hectische jachtige en superingewikkeld geworden samenleving en wereld dagelijks tegen. Hij is gestresst, zij heeft stress...

Strain en stress zit in onze lijven en in onze zielen, uit zich in lichamelijke en geestelijke klachten. Opgekropte spanningen, onverwerkte emoties en een lat die veel te hoog ligt. Je kunt dan baat hebben bij een ontstressingsweekend op de heide of in een klooster, een flinke wandeling of een vakantie.

Stress kan ook zo diep in ons bestaan ingrijpen dat we spreken van overspanning, of burn-out, van een zo grote onbalans in je leven dat je er totaal van de kaart van raakt. Je neemt je werk en je privé zorgen mee naar bed, je slaapt bijna niet meer en je hebt geen overzicht meer, een hoofd vol van turbulente stormen... Een veel te drukke of té verantwoordelijke baan, of juist het niet hebben van werk, een relatiecrisis, of grote zorg om een dierbare kan je van de wijs brengen. Ik lees een boek over iemand met een fobie, die heel haar leven doortrekt en vergalt. Alles wat te maken heeft met dat ene levert diepe angst op, en juist dat ene duikt dan in vele gedaanten op, het leven wordt onleefbaar.

'Take from our souls the strain, the stress...' Meer en meer groeit diepe behoefte aan rust, balans, stabiliteit, aan het afnemen van overbelasting en spanning. De uitputting slaat toe. Denk ook maar eens aan mensen in de zorg, die haast bezwijken onder de werkdruk. De eisen en verwachtingspatronen die de hedendaagse cultuur en samenleving op onze schouders legt, maar ook de soms zeer hooggespannen verwachtingen die wij onszelf opleggen, trekken een zware wissel op ons.

Ook het geloof kan je een zware last op de schouders leggen, ook het geloof kan je gespannen maken, ook het geloof kan strain en stress veroorzaken. Als God wordt gepresenteerd als een strenge God die alles ziet en voor wie je een onberispelijk leven moet leiden, tot in de haarvaatjes van je leven. Als groepsdruk van medegelovigen jou het gevoel geeft dat je nóg meer moet doen. Als schuldgevoel aan je knaagt dat je te weinig doet voor God, te weinig bidt, te weinig doet. Wat kan dat ook een spanning geven. Maar God is het niet die ons zulke druk oplegt, veelal zijn het mensen die in zijn Naam elkaar die zware last op de schouders leggen. Gods missie met mensen is tegenovergesteld is juist: hen bevrijden uit de knellende banden en drukkende jukken, die de wereldmachten, mensenpatronen, maar ook religies hen opleggen als een stok op hun schouders, de zweep van een drijver...

Willen we Gods missie met mensen, zijn eindeloze passie voor zijn schepselen op het spoor komen, dan kunnen we allereerst eens kijken naar het prille begin van de mensheid, dat frisse begin waar we zingend onze dienst mee begonnen. Wát gebeurde er op de eerste dag nádat de Adam, de mens werd geschapen volgens Genesis 1: er was een rustdag. De mens had nog niets hoeven doen en er was meteen al een Sabbat. Sabbat voor joden, zondag voor christenen, het wordt vaak gezien als een dag om tot rust te komen van al het werk dat verzet is, een dag achteraf zeg maar, vandaar ook dat wij spreken over weekend, weekeinde. Maar de rustdag van Genesis is een weekbegin. Eerst tot rust komen, eerst stilstaan bij de bronnen van het bestaan, eerst zoeken naar innerlijke rust en vrede voor de ziel, eerst vieren dat God jou heeft geschapen, eerst je zegeningen tellen en dan pas aan de slag gaan, vanuit die innerlijke kracht die de Schepper je gunt en geeft. Wat dat betreft is de zondag als eerste dag van de week de dag van het begin, dag van herschepping, dag van opstanding, het jonge leven dat wakker wordt geroepen, een tuin die bloeit rond het open graf.

Op deze eerste dag van de week, vandaag, op deze morgen hoorden we woorden van Jezus, over mensen die vermoeid en belast zijn. Het zijn de mensen die Hij tegenkwam en ontmoette, mensen die kennelijk gebukt gingen onder de zware lasten van het leven. Mensen die terneergedrukt werden door een zwaar juk op hun schouders. Eén van de redenen van de 'strain and stress' uit Jezus' dagen was dat wetten van God waren gaan functioneren als haast ondragelijke last. Wetgeleerden legden de wetten zo wettisch en dwingend uit dat mensen er door geknecht werden. De Thora van bevrijding en leven, het woord van liefde, vrede en recht, was zo geworden tot een systeem van nieuwe knechting en slavernij. Jezus verzucht daarbij dat het geheim van Gods liefde verborgen is voor wijzen en verstandigen, je zou ook kunnen zeggen: zij die doorgaan voor wijs, geleerd, verstandig zórgen er voor dat Gods liefde verborgen wordt door hun ingewikkelde redeneringen en onbegrijpelijke dogma's en systemen. Ze zitten vast in hun hoofd, zij denken en malen en bedenken en praten en beschrijven... maar voelen zij ook, ervaren zij ook, stroomt er ook iets van de vreugde van Gods liefde door hun aderen en staan zij wel open voor de Heilige Geest, die niet het hoofd, maar het hart vol wil maken?!

Onmondigen, eenvoudigen, kinderen, ontvankelijken, oorspronkelijken, zij zijn het die nog iets van het geheim van Gods liefde begrijpen, met de zintuigen van hun hart. Zij die eerder in het Mattheusevangelie zaligen zijn genoemd, gelukkigen, gaan voor in het Koninkrijk, want zij leggen de schatten van Gods genade en schoonheid bloot, met een leven vanuit het hart. Zij hebben nog weet van de vreugde, die zij mogen delen met God, zij spelen voor Gods aangezicht, als kinderen, helder en fris.

Tot zo'n houding van een ongedwongen, maar bevrijd en vrijuit leven en spelen voor Gods aangezicht, wil Jezus de mensen van zijn tijd omkeren, békeren... En Hij doet hun een geweldig aanbod. 'Kom tot Mij' zegt hij, kom naar mij, jullie die vermoeid zijn en onder lasten zwaar gebukt gaan, dan zal Ik je rust geven.

De mensen die gestresst zijn door een haast ondragelijk juk, wil Jezus een ander juk opleggen, z'n juk. Want ik ben zachtmoedig en nederig van hart... Dan zullen jullie werkelijk rust vinden, want mijn juk is zacht en mijn last is licht. Wat daarvan het geheim is kunnen wij misschien het best begrijpen als we iets meer weten van een juk. Je hebt een juk waaraan je emmers water of zware kazen aan weerszijden van je lichaam kunt dragen. Een zware vracht... Je hebt ook het juk dat op een trekos wordt gelegd. Hij zit vast, moet een zware kar of een ploeg voortbewegen en wordt daarbij gedreven en voortgestuwd, desnoods met zweepslagen. Moet die os, of ander trekdier dat alleen doen, dan is het zwaar. Vergelijkbaar met ons: wij denken vaak dat wij het alleen moeten doen, dat we er alleen voor staan, en niet meer uit het keurslijf kunnen waar we inzitten. Maar je hebt ook een juk, dat over twee dieren heen gelegd wordt. Zij trekken de kar samen, zij werken samen, zij dragen elkaars lasten en komen zo samen verder.

Dát is wat Jezus aanbiedt aan de mensen van zijn tijd en aan ons mensen van nu: dat Hij naast je komt en zegt: ik deel jouw last, ik deel jouw juk met jou, met andere woorden: ik deel jouw leven: geef mij je zwaarte, ik geef je er lichtheid voor terug, geef mij je eenzaamheid, ik geef er vriendschap voor terug, geef mij nu je zonden, ik geef je er genade voor terug, geef mij nu je angst, ik geef je er hoop voor terug, geef mij nu je stress, ik geef je er opademing voor terug.

Een leven met God wil Jezus ons geven, een echt leven, waardevol en vreugdevol, bevrijd en herschapen, een leven waarin onze bronnen stromen en onze lichamen en zielen vervuld worden met innerlijke vrede. Zo heeft Jezus zichzelf willen delen met mensen, en zo wil Hij met al zijn liefde en betrokkenheid zijn schouders onder jouw leven zetten, als jij het aandurft om jouw juk ook op zijn schouders te leggen, want zo zul je herleven en op staan.

*Hoe wonderlijk, uitzonderlijk...  
een sabbat is gekomen:  
eens voor al heeft Hij het juk  
van ons afgenomen.*

Amen