

Waar komen we tot rust?

Waar vinden we rust?

Even niets.

Wandelend, fietsend je hoofd leeg

De natuur in.

Een moment van aandacht, leeg worden,
alle zintuigen doen mee.

Dat soort momenten; hoe vaak hebben we ze nog?

Zijn we niet op een bepaalde manier de dagelijkse connectie met de natuur, de schepping,
onzelf verloren?

Zijn we verdreven uit het paradijs?

Als je kijkt naar ons dagelijks leven, waar onze aandacht naartoe gaat- hoe verdeeld,
technologisch, mobiel en wereldwijd.

-Verslaafd, afhankelijk, verstrikt-

Zo- dat we het gevoel hebben te moeten ontsnappen, alles uitzetten, loslaten.

7 dagen per week, altijd maar door.

Is er wel een dag van rust?

Misschien zie je daarom zoveel mensen op zondagmorgen wandelen, hardlopen, wielrennen.

We zijn als mens op afstand komen te staan van de natuur. We hebben haar gedomesticeerd,
zien haar als product, consumptie-goed, recreatie of huisdier.

Ons dagelijks leven of werk is niet meer gekoppeld aan het ritme van de seizoenen. Vooral in
het Westen.

Het doet me denken aan een uitspraak van de dalai lama:

Mensen offeren hun gezondheid op om veel geld te verdienen. En ze offeren hun geld op om
weer bij te komen van hun werk en veel en verre vakanties te maken.

Mattheus 6 zegt niet voor niets: Kijk naar de vogels, de bloemen op het veld. Ze zaaien niet, ze
maaien niet.

Of prediker 3: Er is een tijd om te beginnen en een tijd om te stoppen, uit te rusten.

Al dat soort eeuwige wijsheden zijn als een bron, als een tegenstem in ons jachtige drukke
leven.

Die tegenstem roept ons op tot 'genoeg',
dat hoor je ook terug in de tien geboden, het onze Vader-
Bezinning over wat is genoeg, en gekoppeld aan de dagelijkse dingen: Wat is ons dagelijks
brood, Wat is genoeg aan eten, kleding, geld en zorgen?

Richt je blik op wat je hebt, niet wat je nog meer wilt, of iemand anders heeft, of wat de media
je voorschotelt.

"Elke dag heeft genoeg aan zijn eigen last."

"En geef ons heden ons dagelijks brood."

Dat is in tegenspraak met onze huidige samenleving:
altijd maar op zoek is: naar meer, naar veel, naar drukte.
Veel betekent succesvol.
Druk betekent populair.
En als jouw leven anders is, stil, misschien zelfs eenzaam, dan val je er buiten.

Balans en genoeg zijn daarom noodzakelijke woorden,
bieden ons een tegenstem-
Om niet mee te worden gezogen in de Maelstrom van het leven.

En dat vind je ook in de Bijbelse woorden: Ora en Labora: Bid en werk, arbeid en rust, en hoe de
wereld geschapen is: Na de schepping leunt God als het ware achterover, en geniet van het
geschapene.

Dat vind je terug in het woord recreatie- creatie en recreatie.
- herschepping-
Terug naar de hof van Eden,
een rustdag na een werkweek,
ontspanning na gedane arbeid.
In harmonie, balans, evenwicht.

Niet altijd maar doorjakkeren, je verplicht voelen overal heen te gaan, of aan de verwachtingen
voldoen.

Nee.

Luister naar het ritme van de natuur, de seizoenen.
Neem de tijd om stil te worden.
Te luisteren naar je lichaam, de tempel van de ziel.
Neem de tijd om op te laden,
Werkelijk thuis te komen.

Waar zijn die plekken in jouw leven, wat zijn momenten van thuiskomen?
Momenten van aandacht, bezinning, voeding, verbinding.

De vossen hebben hollen,
de bomen hebben wortels,
Maar de mens? De mens is altijd onderweg.
We piekeren, maken ons zorgen,
Zijn op zoek, zijn bezig met de dag van morgen.

Maar zal dat één dag aan ons leven toevoegen?
Bevrijd ons daarvan, Oh Heer,
Wees de tegenstem in ons bestaan,
En voer ons terug naar de Bron van ons bestaan:
We luisteren naar het Taizé- lied: 'Per crucem et passionem tuam'

Poëtische variaties op Mattheus 6 'Kijk naar de vogels op het veld'

Kijk naar de kat, hoe in-en in tevreden hij daar ligt.
Opgekruld in het zonnetje, een warme plek.
Alles aan hem roept: Aai mij.
En ik zal ronken en knorren
en me nog eens uitstrekken van genot.

Heb je ooit een kat meerdere dingen tegelijkertijd zien doen?
Nee, hij richt zich met al zijn aandacht op één ding, dat is genoeg.
(Slapen, spelen, jagen, eten, slapen.)

Kijk eens naar de bomen
Zij hebben hun vaste plek.
In de tuin, een laan of bos.
Ze halen hun voeding uit de plek waar zij staan,
bewegen mee op de wind van het leven,
Soms in de storm, soms windstil of een briesje,
Maar altijd geworteld en standvastig.

Zie je de schoonheid van de natuur om ons heen?
Het verstrijken van de seizoenen

Het prille groen van de lente,
De weelderige voorjaarsbloesem.

Een berm vol wilde bloemen
Een wuivend korenveld in de zomer.

De kleurenpracht van de herfst
en de taaie kaalte en inkeer van de winter.

Ieder seizoen met zijn unieke kleur.

Zo wordt ook ons leven meegevoerd
op de adem van de Geest.
Zijn we geworteld in de bron van ons bestaan,
vinden we rust in U,
Alfa en Omega.

Amen