

IK HEB GENOEG

Inleiding

Op een studiedag over pastoraat, over zorg voor de ziel, hield een docent een pleidooi voor zielzorg als het je goed gaat. Veel van de verhalen vandaag gaan over mensen in nood en crisis of oog in oog met hun sterfen, zei hij. Maar juist wanneer het je goed gaat kun je ook je bron verstevigen. Juist dan, zei hij. Zijn opmerking bleef bij mij hangen als een vraag. Wat doen we aan zielzorg als het ons goed gaat, als we in de kracht van ons leven zijn, als we niet direct in een urgentere situatie verkeren?

In de cantate die we straks horen kan de oude Simeon in vrede gaan nadat hij de Messias, nadat hij Jezus heeft gezien. Het leven van Simeon voelt pas voltooid nu hij heeft gezien.

Ich habe genug - ik heb genoeg, zal er klinken.

Zouden wij dat ook kunnen zeggen en zingen: ik heb genoeg, ook midden in ons leven, op momenten dat het nodig is of we het nodig hebben? Zouden we eenzelfde vrede kunnen ervaren als Simeon om vervolgens onze weg in vrede te vervolgen.

In Psalm 32 staat: Stormt dan een vloed van water aan, die zal hen niet bereiken. En die hen zijn zij die hun ziel bloot hebben gegeven aan hun God. En dan moet ik aan de pleidooi denken van die ene docent, hoe voed en versterk je je bron? Hoe verstevig je je dijk?

ZANG

Meditatie I

In mijn agenda had ik- in het kader van extra opleiding een bezinningsmiddag staan waar ik tegen op zag. Ik had wat zaken die op mijn agenda drukten en ruimte voor bezinning was het laatste waar ik op zat te wachten. Ik weet nog dat ik dacht: van deze bezinning krijg ik alleen maar meer stress. Hollen of stilstaan daar lijkt het soms op. En sommigen hollen altijd maar door. Voor anderen is het soms juist vaak veel te stil. Maar in alle situaties blijft de vraag staan: hoe verstevig je je dijk? Hoe voed je je bron?

We maakten tijdens die middag eerst gezamenlijk een stiltewandeling door de stad. Er gebeurde tijdens die wandeling iets met mij. Ik zag en hoorde opeens helder. Mensen- zoals ik- om mij heen druk in de weer. Bellend, haastend, in zichzelf gekeerd. Nauwelijks contact met een ander. Ik hoorde het water druppelen bij een fontein. Ik zag een mooie gevel als voor het eerst waar ik al talloze keren aan voorbij was gelopen. Op een straatsteen zag ik een mini slak uit zijn huisje komen en heb ik iemand gauw gevraagd er niet op te gaan staan. Opeens voelde ik schaamte opkomen: En al die mensen die zich deze luxepositie niet kunnen veroorloven, het verplicht tot rust moeten komen. En ook vroeg ik mij af: Waar loop ik aan voorbij en aan wie?

Wat weet en zie ik allemaal niet? Ik mijmerde: vergeef ons onze schuld zoals ook wij onze schuldenaren vergeven. Vergeef mij wat ik niet doe, niet zie, niet begrijp of niet weet. Ik voelde mij opnieuw lichter en milder. Naar anderen, naar mijzelf. Alsof ik even door de stilte van de gebedswoorden heen werd gecorrigeerd en opgetild. Alsof mij werd gezegd: Je ziet helder en nu zie ik jou. Mijn oog rust op jou zegt de stem van de God die in de Psalm wordt opgevoerd.

We hoorden in Psalm 32 hoe, als je door grote schuld verteerd wordt, hoe je dan soms niet anders kan dan je wenden tot God. En daar vind je dan toevlucht, gelukkig maar. Maar vaker gaat het in het dagelijks leven juist om klein tekort, missers, dingen die je verkeerd deed of niet deed en soms ook helemaal niet wist of nooit zult weten. We houden niet van het woord schuld, veel te zwaar, zeiden een paar vrouwen in een gespreksgroep laatst. Maar wordt schuld wellicht niet juist zwaarder, nog meer aanwezig en te individueel ervaren van binnen als je het niet kunt benoemen met elkaar. We spreken alleen nog maar over schuld, schuldig zijn op een individueel niveau terwijl schuld bij onze algemene menselijke conditie hoort. Schuld is iets collectiefs. Het komt mee met de gebrokenheid en gebrekkigheid van ons bestaan. En juist als je het nergens kunt benoemen en neerleggen of afleggen zelfs wordt het misschien wel veel te zwaar. Je veroordeelt jezelf steeds opnieuw, of voelt je beoordeeld of veroordeeld en gaat dan weer verder. Je zit op slot in je eigen oordeel en bent je mildheid en ook weidsere blik kwijt. Zwaar drukte uw hand op mij.

Terwijl dingen lichter kunnen worden als je ze aan het licht laat komen.

Iemand die naast mij wandelde zei na afloop: Ik moest plotseling denken aan namen en gezichten waar ik geen aandacht aan besteed heb. Aan alles waar ik aan voorbijga. We hadden dezelfde ervaring, kennelijk leefde het bij ons van binnen. Vergeef ons.

ZANG

Meditatie II

Na de wandeling kregen we thee en koffie en een vraag: wat is het vaatje waar jij uit tapt? Natuur zei de een, literatuur, zei een ander. Mijn naasten, vulde een ander aan. 'God' zei de een, 'ik noem dat eerder de kracht achter de dingen zeggen' vulde weer een ander aan. Slaap, riep een jonge moeder. Goddelijke slaap. Ik dacht bij mijzelf aan een combinatie van allerlei vaatjes om uit te tappen.

En weer moest ik denken aan die vraag- hoe zorg je voor je ziel? ook in de kracht van je leven, Hoe verstevig je je dijk? Wanneer voel je: ik heb genoeg, ik heb genoeg in handen om verder te kunnen? Ik kan mijn weg in vrede vervolgen.

Als je bronnen aanboort waardoor je opengaat, waarin je opgaat- Waardoor je voelt dat je geen genoeg hebt aan jezelf alleen en dat dat ook niet hoeft, dat je even wordt opgetild en verlost uit dat wat benauwde.

Wanneer je van binnenuit ontsloten wordt of misschien juist omsloten. Ieder heeft een bron nodig - bronnen die groter zijn dan wijzelf - die ons helpen onszelf te ontstijgen en te vergeten. Vleugjes van eeuwigheid, de momenten dat je voelt: het is goed zo: ik heb genoeg, ik ben genoeg. Ik heb niet meer nodig dan dit.

Een van de aanwezigen had nog niets gezegd over het vaatje waar zij uit tapte. Ze werd emotioneel. Ze liet blijken dat ze in zwaar weer verkeerde. Ze

liet stukje bij beetje haar woorden en tranen lopen. Ze vertelde niet eens wat er allemaal aan de hand was, maar ze kon haar hart luchten. En ze werd gehoord. De groep liet haar blijken: Je bent genoeg. Ook nu. Ze vertelde dat zingen, naast vriendschap haar bron was. Het vaatje waar zij uit kon tappen. Vroeger al toen het haar goed ging en nu ook in mindere tijden. Zingen was voor haar een basisbehoefte, haar vreugde en veilige zone. We hadden tot slot van deze middag gezamenlijk een kort middaggebed. Met korte liederen die iedereen kon meezingen.

We zongen: Take me as I am, neem me zoals ik ben. Show me who I need to be. Laat mij zien wie ik zijn moet. Door die woorden heen hoorde ik een beweging. Zie mij - in alles wat ik kan en breng maar ook in mijn tekort,

missers en onmacht. Zie mij en maak dat ik zie, zet mij weer op de goede weg. Dezelfde vrouw die net haar verdriet had laten zien ging ons krachtig voor in het zingen. Haar stem bleek wonderschoon en helder. Een loepzuivere sopraan - ze stond er als een Engel. Ik had haar willen danken en zeggen: je bent genoeg. Ik werd even opgetild. Deze hele middag had mij bevrijd uit mijn te naar binnengekeerde drukte. Uit mijn te kleine verhaal. Ik kreeg nieuwe ruimte. Mijn blik was weer helder- ik was weer stevig op mijn plaats gezet. Ik kon naar huis en mijn weg vervolgen in vrede. Ik had weer voor even genoeg.

Claartje Kruijff

gelezen: Psalm 32