

Een last(ige) tijd

Welkom in deze podcastserie over onthaasting. Aflevering 3: Wat zet mij onder druk?

Tegen mensen die gebukt gaan onder druk en zorgen, zegt Jezus (Mt 11,28-30):

‘Een juk op zich nemen’ betekent hier: de leer of de voorschriften van iemand anders overnemen. In het jodendom is sprake van het juk van de Wet. In de tijd van Jezus hadden de farizeeën de voorschriften en bepalingen van de Wet zozeer uitgebreid dat ze een zware last geworden waren. Jezus stelt daar zijn bevrijdende interpretatie van de Wet tegenover. Als je mijn levenswijze, mijn juk op je neemt, zegt Jezus, zul je geen zware last te dragen hebben, maar rust vinden. Herken ik mijzelf in de vermoeide en onder lasten gebukte mensen? Hoe beluister ik de uitnodiging van Jezus: ‘Kom naar Mij’?

Een van de grootste zorgen van de hedendaagse mens is de druk die het moderne leven met zich meebrengt. Hoe omgaan met de talrijke verplichtingen die mijn werk, mijn gezin, mijn verantwoordelijkheden, mijn engagementen, de samenleving, de wereld mij opleggen? Als ik mij opgejaagd voel, zoek ik de oorzaak meestal buiten mij. Maar ligt het ook niet voor een stuk aan mijzelf? Vaak leg ik mijzelf (en anderen!) een juk op: bijvoorbeeld door mijn behoefte aan succes en waardering; door het geloof alles te moeten doen en kunnen; door mijn verwaandheid alles te willen begrijpen; door de idee dat ik mij altijd moet verdedigen en rechtvaardigen; door de strijd om invloed en macht; door mijn gevoel door anderen bedreigd te worden; door meningsverschillen en conflicten; doordat ik mijn zwakheden voor anderen wil verbergen; door mijn opvatting hoe ikzelf en anderen zouden moeten zijn; enzovoort. ‘Ik ben zachtmoedig en nederig van hart’, zegt Jezus. Wat doen die woorden met mij?

Een man hoorde eens over een kluizenaar. Hij kon maar niet begrijpen waarom iemand zo teruggetrokken en eenzaam wilde leven. Daarom ging hij op weg om de kluizenaar te ondervragen. Bij de kluis aangekomen legde hij de monnik uit waarom hij gekomen was. Deze leidde hem naar zijn bron. Hij nam een steen, gooide die in het water en zei tegen de bezoeker:

Kijk in de bron. Wat ziet u?

Niets, antwoordde de bezoeker. Alleen water dat beweegt.

De monnik wachtte een tijdje tot het water tot rust gekomen was. Toen vroeg hij de bezoeker nog eens in de bron te kijken.

Wat ziet u nu?

Nu? Ik zie mijzelf. Ik spiegel mij in het water. Ik kan duidelijk mijn gezicht zien.

Dat is de ervaring van de kluis, antwoordde de monnik.

Veel dingen kun je niet veranderen. Ze worden je opgedrongen, je hebt er geen controle over. Niettemin zijn er heel wat zaken waar jij wél invloed op hebt. Je leven bewust vereenvoudigen bijvoorbeeld kan vrijheid scheppen. Daarvoor hoef je nog geen kluizenaar te worden als de monnik uit het verhaaltje. Maar je kunt er wel voor kiezen om bepaalde dingen te schrappen: uit je agenda, je hoofd, je leven. Door eenvoudiger, langzamer te leven word je wat meer meester over je tijd en komt er ruimte voor meer kwaliteit. Je ontdekt de waarheid van de woorden van de heilige Ignatius van Loyola, die in zijn Geestelijke Oefeningen schrijft dat ‘niet het vele de ziel verzadigt, maar wel het innerlijk voelen en smaken van de dingen’. Minder kan meer zijn. Wat kun jij doen om minder onder druk te staan? Neem je agenda erbij: wat kun je

laten vallen? Ga de komende dagen na hoe het voelt om jezelf minder op te leggen. Welkom in deze podcastserie over onthaasting. Aflevering 3: Wat zet mij onder druk?

Tegen mensen die gebukt gaan onder druk en zorgen, zegt Jezus (Mt 11,28-30):

‘Een juk op zich nemen’ betekent hier: de leer of de voorschriften van iemand anders overnemen. In het jodendom is sprake van het juk van de Wet. In de tijd van Jezus hadden de farizeeën de voorschriften en bepalingen van de Wet zozeer uitgebreid dat ze een zware last geworden waren. Jezus stelt daar zijn bevrijdende interpretatie van de Wet tegenover. Als je mijn levenswijze, mijn juk op je neemt, zegt Jezus, zul je geen zware last te dragen hebben, maar rust vinden. Herken ik mijzelf in de vermoeide en onder lasten gebukte mensen? Hoe beluister ik de uitnodiging van Jezus: ‘Kom naar Mij’?

Een van de grootste zorgen van de hedendaagse mens is de druk die het moderne leven met zich meebrengt. Hoe omgaan met de talrijke verplichtingen die mijn werk, mijn gezin, mijn verantwoordelijkheden, mijn engagementen, de samenleving, de wereld mij opleggen? Als ik mij opgejaagd voel, zoek ik de oorzaak meestal buiten mij. Maar ligt het ook niet voor een stuk aan mijzelf? Vaak leg ik mijzelf (en anderen!) een juk op: bijvoorbeeld door mijn behoefte aan succes en waardering; door het geloof alles te moeten doen en kunnen; door mijn verwaandheid alles te willen begrijpen; door de idee dat ik mij altijd moet verdedigen en rechtvaardigen; door de strijd om invloed en macht; door mijn gevoel door anderen bedreigd te worden; door meningsverschillen en conflicten; doordat ik mijn zwakheden voor anderen wil verbergen; door mijn opvatting hoe ikzelf en anderen zouden moeten zijn; enzovoort. ‘Ik ben zachtmoedig en nederig van hart’, zegt Jezus. Wat doen die woorden met mij?

Een man hoorde eens over een kluizenaar. Hij kon maar niet begrijpen waarom iemand zo teruggetrokken en eenzaam wilde leven. Daarom ging hij op weg om de kluizenaar te ondervragen. Bij de kluis aangekomen legde hij de monnik uit waarom hij gekomen was. Deze leidde hem naar zijn bron. Hij nam een steen, gooide die in het water en zei tegen de bezoeker:

Kijk in de bron. Wat ziet u?

Niets, antwoordde de bezoeker. Alleen water dat beweegt.

De monnik wachtte een tijdje tot het water tot rust gekomen was. Toen vroeg hij de bezoeker nog eens in de bron te kijken.

Wat ziet u nu?

Nu? Ik zie mijzelf. Ik spiegel mij in het water. Ik kan duidelijk mijn gezicht zien.

Dat is de ervaring van de kluis, antwoordde de monnik.

Veel dingen kun je niet veranderen. Ze worden je opgedrongen, je hebt er geen controle over. Niettemin zijn er heel wat zaken waar jij wél invloed op hebt. Je leven bewust vereenvoudigen bijvoorbeeld kan vrijheid scheppen. Daarvoor hoef je nog geen kluizenaar te worden als de monnik uit het verhaaltje. Maar je kunt er wel voor kiezen om bepaalde dingen te schrappen: uit je agenda, je hoofd, je leven. Door eenvoudiger, langzamer te leven word je wat meer meester over je tijd en komt er ruimte voor meer kwaliteit. Je ontdekt de waarheid van de woorden van de heilige Ignatius van Loyola, die in zijn Geestelijke Oefeningen schrijft dat ‘niet het vele de ziel verzadigt, maar wel het innerlijk voelen en smaken van de dingen’. Minder kan meer zijn. Wat kun jij doen om minder onder druk te staan? Neem je agenda erbij: wat kun je laten vallen? Ga de komende dagen na hoe het voelt om jezelf minder op te leggen.