

Zorgen voor de tijd

Welkom in deze podcastserie over onthaasting. Aflevering 4: Vertrouwen. Stress is niet alleen van onze tijd. In het jaar 1555 schreef de heilige Ignatius van Loyola, de stichter van de jezuïeten, een brief aan een zakenman die veel te doen had.

Doe wat je kunt, zegt Ignatius, en vertrouw op de voorzienigheid. Je bent niet alleen. God is er ook nog. We vinden dat we zo verschrikkelijk veel te doen hebben. Maar schuilt daaronder niet een gebrek aan vertrouwen? In stress zit altijd een element van angst. We zijn bang dat we tekort zullen komen, dat we niet opgewassen zijn tegen onze taak, bang voor mislukking, voor kritiek. We zijn bang dat we niet aanvaard zullen worden. Dit gebrek aan vertrouwen heeft tot gevolg dat we verkrampd en gestrest zijn. We vergeten dat God voor ons zorgt. We zijn aanvaard, we hoeven ons niet te bewijzen.

In het evangelie volgens Matteüs (6,25-34) zegt Jezus in hoofdstuk 6: Ben je vaak gejaagd en gespannen? Maak je je gemakkelijk zorgen? Beluister deze tekst dan nog eens. Neem de tijd om de woorden tot je te laten doordringen. Wat doen ze met je? Misschien blijft je onrust bestaan. Neem die dan gewoon waar zonder er iets aan te willen veranderen... Spanning is vaak af te lezen aan je lichaam. Stress zet zich vast in het lichaam. Ga na waar precies in je lichaam je onrust zich concentreert, en probeer je daar te ontspannen. Als je je echt niet kunt laten gaan, is het al voldoende de spanning vast te stellen en er rustig, in Gods aanwezigheid, naar te kijken.