Gebed om rêst

(Brief fan Jakobus 1, 5)

preek fan ds. H. Wagenaar

God, jou my de **rêst**
om te akseptearjen wat ik net feroarje kin,
de **moed** om te feroarjen wat ik kin,
en de **wiisheid** om it ferskil te sjen.
Amen

Gemeente fan Kristus, bêste minsken,

1.
Wy libje yn in wrâld wêryn hiel wat bart en wêryn hiel wat geande is. Wy sjogge it op TV en lêze it yn de kranten. Wat is der in protte ûnrêst en wat wrakselje de folken en de minsken wat ôf. En krekt sa't der yn de grutte wrâld in soad geande is, sa giet der ek hiel wat om yn ús eigen libben. Dat sjogge wy fansels net op TV en dat lêze wy net yn de krante. Nee, dat meitsje wy mei, dat belibje wy sels. En ek foar ús jildt fakentiids: wat ha wy in soad ûnrêst yn ús holle en yn ús lichem. En wat wrakselje wy wat ôf. De fraach fan 'e moarn is: hoe geane wy hjir mei om? Hoe fine wy rêst?

2.
Fansels, der binne tiden fan rêst en fan gelok. Net altyd is der ûnrêst yn ús libben en net altyd slaan de swierrichheden foar master op. Gelokkich mar! Soms komme sokke dingen mei flagen. Dan sizze wy, 'in ûngelok komt nea allinne'. Of yn it Ingelske taalfjild seit men dan: 'when it rains, it pours' (wannear't it reint, dan spielt it ek daliks) Dizze preek is bedoeld foar minsken dy't weet hawwe fan de ûnrêst wêr't men nachts fan wekker leit. Spitigernôch is it faak sa dat wy oeral wol oer prate, mar krekt net wêr't wy oer prate moatte soenen. Wy ûntkenne it, wy stopje it fuort, wy dogge fleurich tsjin ús gefoel yn. Mar wy doare der net oer te praten. En dat is ek wol te begripen. Wy skamje der ús faak oer. Witte net hoe't wy omgeane moatte mei dy ûnrêst yn ús lichem, yn ús holle. Witte net wêr't it pine yn 't liif mei te meitsjen hat.
Sa binne der hiel wat soargen en swierrichheden yn ús libben. Hoe't wy omgeane moatte mei ús houlik dêr't de fleur en wille út is; hoe it komme moat mei de bern; en hoe't wy omgeane kinne mei ús âlders; soargen oer it wurk en oer relaasjes yn de famylje; hoe't konflikten nei einliken in kear út 'e wei romme wurde kinne en hoe't relaasjes wer hersteld wurde kinne; soargen oer ús sûnens en oer ús sykten en krupsjes. En dan net te ferjitten de gefoelens dy't ûndúdliker binne, dy't net sa maklik te (be)gripen binne: ûntefredenheid mei fan alles, stress, skuld, eangst en fertriet.

Der binne soms mominten dat wy net witte wat te dwaan, en wêr't wy it sykje moatte. Dan binne wy yn 'e war, ûnrêstich. Wy wrakselje, prakkesearje, lizze nachts wekker. En dan blykt al gau dat ûntkenne net helpt. Wy kinne it weistopje, mar nei in skoftke komt it noch folle slimmer wer

werom. Dêrom: wy moatte der mei oan ’e slach, wy moatte der wat mei dwaan. Oars geane de swierrichheden mei ús oan ’e haal. Dan wurde wy libbe, en libje wy net sels.

Hoe fine wy rêst, hoe kinne wy wer yn frede libje?

3.
Alderearst is it wichtich om oarder yn ús libben te bringen. Yn de kristlike tradysje is it gebed dêrta in wichtich middel. It is wichtich om stil te wêzen, stil foar God. It is wichtich om in sekere dissipline te hawwen foar ús geastlike, spirituele libben. Dat kin troch te bidden mei wurden, troch stil te wêzen, troch te rinnen (kuierje mei God) of troch meditaasje. Mar wy moatte in foarm fine om aktyf mei ús libben en leauwe oan de slach te gean. It komt ús net samar oanwaaien. Spiritueel libje freget in soad aksje en dissipline: fêste tiden en fêste foarmen. Dêr heart it nei tsjerke gean fansels ek by. Mar dat is net genôch.

4.
Yn dit proses om oarder te bringen yn ús libben yn situaasjes fan stress en ûnrêst, kin it ‘gebed om rêst’ (sjoch boppe dizze meditaasje) miskien helpe. It is in gebed dat ik sels foar it earst tsjinkaam yn Kameroen. It stie op in blêdwizer dy’t ik jierren lang brûkt ha. Spitigernôch bin ik dizze blêdwizer kwytrekke. Miskien noch earne ferstoppe yn in boek? Dêrom jou ik jimme de tekst fan dit gebed hjoed ek as in blêdwizer. Want it is in gebed om faker te bidden, in gebed foar ûnderweis.

De oarsprong fan dit gebed is ûndúdlik. Der binne minsken dy’t sizze dat it al út de tiid fan rûn 500 nei Kristus komt. Oaren skriuwe it ta oan Fransiscus fan Assisi. Mar wis is dat Reinhold Niebuhr (in Amerikaanske teolooch út de 20ste iuw it brûkt hat en algemien bekend makke hat ûnder de titel ‘the serenity prayer’:

God grant me the serenity
to accept the things I cannot change;
courage to change the things I can;
and wisdom to know the difference.
Amen.

5.
It gebed bestiet út trije dielen, dy’t ik hjir ien foar ien koart útwurkje wol. It begjint mei de fraach om **rêst, om te akseptearjen wat ik (no) net feroarje kin**. Wannear’t der swierrichheden binne dan wolle wy leafst de problemen oplosse. Wy wolle dat der wer frede en rêst komt en soenen leafst alles nei ús eigen hân sette. Hiene wy mar de macht om inkelde problemen op te lossen, foar ússels of foar in oar. Mar faak ha wy dy macht net. Dan kinne wy heech of leech springe, mar dan leit it net yn ús macht om it te feroarjen.
In foarbyld. Der binne guon minsken dy’t wol út har fel springen kinne wannear’t sy yn de file terjochte komme. Der wurdt op it stjoer slein en skolden, der wurdt hinne en wer belle. Want o heden, wannear’t wy te let komme dan is de boat oan! It is dan goed om in beslút te nimmen en te sizzen: ‘Ik kin der neat oan dwaan. Ik lit it los en ik brûk myn tiid sa goed as mooglik’. Dus yn stee fan de stress troch it lichem jeie te litten is it better om wat oars te dwaan. Guon minsken brûke dan de tiid om te bidden of te meditearjen (eagen iepen hâlde!), om nei eigen muzyk te harkjen, om te harkjen nei in ‘luisterboek’ of in kursus op cd.

Ik wit fansels wol dat dit foarbyld mar ienfâldich is. It wurdt folle slimmer wannear't wy mei sykte te krijen ha, mei konflikten dy't net te behearskjen binne, wannear't wy ús wurk kwytreitsje. Mar der binne saken dy't net te feroarjen binne.

Sa ek mei saken wêr't wy út it ferline spyt fan ha. De measte minsken hawwe wol spyt fan saken út it ferline: spyt oer miste kânsen, spyt fan dingen dy't dien of sein binne (of krekt net dien of sein binne), spyt oer brutsen relaasjes. Spyt nimt ús rêst wei en liet faaks gefoelens fan skuld nei. We wolle sa graach oars. Mar 'gedane zaken nemen geen keer'. Der bliuwt neat oer as te akseptearjen dat it bart is. Oan it ferline kinne wy near feroarje. Mar as wy ûnder eagendoare te sjen wat bart is, dan kinne wy wol wurkjen gean oan it goedmeitsjen fan de dingen dy't no ien kear bart binne. Dan kin in proses fan hieljen begjinne.

Mei oare wurden, it hat gjin sin om te striden tsjin saken dy't op in stuit net te feroarjen binne. Dat kostet in soad enerzjy en jout allinne frustraasje werom. Dêrom is it goed om yn in see fan ûnrêst te freegjen om rêst, rêst om te akseptearjen wat net te feroarjen is. Om it los te litten, en sa rêst en romte te krijen. **God, jou my de rêst om te akseptearjen wat ik net feroarje kin**. Dat is net maklik, dêrom is in trochgeand gebed nedich

6.
It gebed giet fierder mei de fraach om moed: **'Jou my de moed om te feroarjen wat ik kin.'**

Fansels binne der ek in soad dingen wêr't wy wol wat oan dwaan kinne. As wy dit gebed bidde dan sille wy bytsje by bytsje gewaar wurde dat wy foaral wat dwaan kinne oan ús eigen rol en gedrach yn de swierrichheden. Want yn alle gefallen jildt de stelregel yn it geastlike libben dat wy it libben fan oare minsken net feroarje kinne. Wy kinne wól wurkje oan ús eigen libben. Of miskien better, wy kinne God wol freegje om ús te feroarjen. Dus regel ien is dat wy ophâlde moatte omroppen, dat grutte minsken hast likefolle dogge as bern,: 'hy hat it dien' en sy is begûn'. Ek al soe it sa wêze, wy ha der neat oan want wy kinne in oar net feroarje. It jout allinne mar ellinde wannear't wy oan ús neisten, partner, bern, âlders, kollega's ensfh.) skuorre en lûke om har te feroarjen nei ús byld en gelikenis, sa't wy it hawwe wolle.
As wy wat feroarje wolle en kinne, dan moatte wy ús eigen libben yn eagenskou nimme. En dat ferget in soad moed. Wy binne ommers sa goed yn it sjen fan de tekoarten en fouten fan oaren, mar wy binne faak sa sleau en blyn as it giet om ús eigen libben. Dêrom moatte wy yn ús gebed ek leare te sjen nei ússels. It hat gjin sin om God te freegjen om feroaringen wannear't wy net ynsjoch krije yn ús eigen libben. Wy moatte de situaasje ûnder eagen sjen. Wy moatte tajaan en beneame wat der geande is. En dan meie wy God freegje om ús te helpen en om ús te helpen om te feroarjen. Wy hoege net te bang te wêzen dat wy net feroarje kinne. Wy moatte net sizze: sa bin ik no ien kear en ik sil nea oars wurde. Yn it Bibelske spraakgebrûk komt soks ticht by ûngeloof. Ferjit nea dat God grutter is as ús, dat God ús leaf hat en dat Hy ús feroarje kin. Wannear't wy de romte meitsje, dan kin God ús feroarje.

It kin in lêst fan ús skouders nimme wannear't wy de moed fine om te feroarjen. En om 'oaren' los te litten en oan ússels te wurkjen. Dat giet net altyd like maklik en it giet al hielendal net yn ienkear. It is in trochgeand proses sjen nei ússels en fan romte meitsje foar God. Dêrom is in trochgeand gebed nedich **God, jou my de moed om te feroarjen wat ik kin.**

7.
Yn tiden fan ûnrêst en swierrichheden kinne wy sykje om oarder yn ús libben. It sil ús rêst jaan wannear't wy útfine wat wy loslitte moatte omdat wy it net feroarje kinne, en wat wy krekt oanpakke moatte om te feroarjen. Dan is de ûnrêst net mear ien grutte bulte jern dat yn 'e tizen sit. Mar dan pakke wy ien los triedsje op en begjinne hiel stadich dat triedsje los te meitsjen.

Mar fansels bliuwt de fraach, 'Hoe witte wy krekt it ferskil tusken wat wy loslitte moatte en wat wy wól feroarje kinne'. Dêrom hat it gebed noch in tredde part: '**Jou my de wiisheid om it ferskil te sjen'.** Want ek by dit gebed is it mooglik om ûnderút te gean. Ek by dit gebed kin it ferkeard gean. Bygelyks wannear't immen ferslave is en freget om te akseptearjen wat net te feroarjen is. Dan kin it samar it goedpraten fan ferkearde dingen wêze. Der binne genôch minsken dy't net wurkje wolle oan har eigen ferkearde gedrach. Dy't mar al te gau sizze dat sy no ien kear sa berne binne, of yn inoar sitte. En oarsom binne der misken dy't freegje om moed om krekt it ferkearde te feroarjen, bygelyks it oandiel fan oaren yn konflikten en swierrichheden mar net har eigen gedrach.

Dêrom bidde wy om wiisheid! En dan meie wy harkje nei de wurden út it brief fan Jakobus 1: 5 nammentlik: **'As ien fan jimme yn wiisheid te koart sjit, dan moat er God dêr om freegje en hy sil it krije. Want God jout oan alle minsken, sa mar en sûnder ferwyt'**. Dat betsjut dat wy wis en wrachtsjes dy wiisheid krije sille. Dêr hoege wy net oer yn te sitten. Mar wy moatte ús earen en eagen goed iepen dwaan om te harkjen. Ik kin jimme op in briefke jaan dat God net mei in megafoanstim út de himel taroppe sil hoe't it sit. Om God te ferstean moatte wy op ús iepenst wêze. It kin barre yn stilte, by in gebeurtenis, yn in petear mei immen. Wy moatte leare ús earen en eagen, ús hert en yntuysje te brûken om de tekens te ferstean. Der sil in antwurd komme mei wiisheid. Meastentiids bart it dan dat wy rêst en frede fine mei de situaasje en mei de kar dy't wy makke ha.

8.
Sa sjogge wy dat 'bidden' net in spultsje is fan freegje oan God en dan mar passyf wachtsje wat it wurde sil, oft God ús gebed wol ferhearre sil. Nee, 'bidden' is in hiel aktyf proses wêryn 't wy freegje om, en sykje nei de goede wei yn ús libben. Yn situaasjes fan ûnrêst kin it hiel goed wêze om dit 'gebed om rêst' te bidden. Om sa út te finen wat wy al en net dwaan moatte en kinne. Sommige dingen moatte wy (soms foar in skoftke) loslitte, oare saken moatte wy oangripe om te feroarjen. En altyd freegje wy om wiisheid om it goede te dwaan. Wannear't wy dan yn sa'n proses helderheid krije oer wat wy loslitte kinne en wat wy oanpakke sille, dan komt der romte en inerlike rêst. Dan kinne wy rêstich fierder gean mei ús libben yn it fertrouwen dat wy it paad net bjuster wurde sille, mar de goede wei gean meie: dat wy yn harmony mei ússels, mei ús neisten en mei God libje meie.

God, jou my de **rêst**
om te akseptearjen wat ik net feroarje kin,
de **moed** om te feroarjen wat ik kin,
en de **wiisheid** om it ferskil te sjen

Amen