

Neem wat rust

Markus 6.30-34, 53-56

Rev Dr Jos Strengtholt

Heliopolis 2016

‘Kom mee naar een eenzame plaats, alleen, en rust wat uit.’ Dat is wat Jezus tegen Zijn volgelingen zei. Na een periode van hard werken hadden ze behoefte aan een moment van afzondering. Om een poosje uit te rusten. En dat is taal die wij begrijpen. ‘Je hebt echt behoefte aan een beetje vakantie.’

1. Jezus nodigt ons uit om te rusten

Heb je een druk jaar achter de rug? De discipelen van Jezus hadden het zeker druk gehad. Jezus had hen twee aan twee eropuit gestuurd, door de dorpen, om te prediken, zieken te genezen en voor de mensen tot zegen te zijn. Nu waren ze bij Jezus teruggekomen om Hem te vertellen ‘alles wat zij gedaan en geleerd hadden’. Het was tijd om terug te kijken, en Jezus beseft hoe uitgeput ze waren.

Het waren moeilijke tijden. Jezus en Zijn volgelingen werkten hard voor het welzijn van de mensen, en Jezus was inmiddels op het hoogtepunt van Zijn populariteit. Tegelijkertijd had koning Herodes zojuist Johannes de Doper laten doden – een teken van de gevaarlijke tijden waarin iedere volgeling van Jezus leefde.

Toen de discipelen vermoeid bij Jezus terugkwamen, verzamelde zich opnieuw een grote menigte om hen heen. Ze hadden zelfs geen tijd om te eten, vanwege de vele mensen die hun hulp nodig hadden.

‘Komt u zelf mee naar een eenzame plaats, alleen, en rust wat uit.’

Daarom stapten ze in een kleine boot om naar de overkant van het Meer van Galilea te varen. Ze hadden behoefte aan tijd om alleen met Jezus te zijn.

Werken zonder rust te nemen, voortdurend bezig zijn zonder vakantie te houden, dat kunnen we niet eindeloos volhouden. We hebben momenten nodig om tot rust te komen, te ontspannen, met elkaar te praten, te bidden en na te denken. Zelfs Jezus had dat nodig. Ook Hij trok Zich van tijd tot tijd terug.

Wat Jezus ons hier laat zien, is het normale ritme van het christelijke leven. Het christelijke leven bestaat uit het steeds weer binnengaan in de tegenwoordigheid van God vanuit de wereld van de mensen, en vervolgens vanuit de tegenwoordigheid van God weer terugkeren naar de mensen. Het is als het ritme van slapen en werken. We kunnen niet werken als we geen tijd hebben om te rusten; en we zullen niet slapen als we niet hebben gewerkt totdat we moe zijn.

Zo kan ook niemand het christelijke leven leiden zonder zichzelf momenten met God te gunnen. We moeten God de tijd geven om ons opnieuw te vullen met geestelijke kracht.

Hoe kunnen wij de zware lasten van het leven dragen als we geen contact hebben met Hem Die de Heer van al het goede leven is? Hoe kunnen wij Gods werk doen als we dat niet in Zijn kracht doen? En hoe kunnen we die kracht ontvangen als we niet in stilte en afzondering de tegenwoordigheid van God zoeken?

Maar er is ook een gevaar wanneer we ons te veel terugtrekken. Toewijding die niet tot daden leidt, is geen echte toewijding. Gebed dat niet uitmondt in handelen, is geen echt gebed. We moeten nooit de gemeenschap met God zoeken om het dienen van mensen te ontlopen, maar juist om onszelf daarvoor beter toe te rusten.

Het ritme van het christelijke leven bestaat uit het afwisselend ontmoeten van God in de verborgen plaats en het dienen van mensen midden in het dagelijks leven.

De rust die Jezus aanbiedt, is niet zomaar vakantie; Hij biedt rust waarin Hij Zelf aanwezig is. Het is rust die op Jezus gericht is.

Wanneer de Joden aan rust dachten, dachten zij in de eerste plaats aan de sabbat. Zes dagen zult u werken en op de zevende dag zult u rusten.

Maar Jezus zag de menigten die vermoeid waren geraakt door de manier waarop de farizeeën hen steeds meer wetten en regels oplegden, met steeds weer het advies: 'Doe dit, en dan zal God tevreden met je zijn.'

Jezus zei tegen deze uitgeputte mensen: 'Kom naar Mij toe, allen die vermoeid en belast bent, en Ik zal u rust geven.'

Hij stelt Zichzelf aan ons voor als het alternatief voor de sabbat. Dat betekent niet dat we geen lichamelijke rust nodig hebben of niet af en toe een pauze moeten nemen. Maar voor echte lichamelijke, geestelijke en innerlijke rust moeten we ruimte maken voor Jezus in ons leven.

Als ons hart tot rust is gekomen, zijn we beter in staat om met de drukte van het leven om te gaan.

Jezus en Zijn discipelen gingen dus naar de overkant van het meer om enige tijd in rust door te brengen. Een paar dagen ontspanning... maar zo zou het niet gaan. De menigten volgden Jezus en Zijn discipelen.

De boot had enige tijd nodig om de overtocht te maken, en de mensen liepen enkele uren om het meer heen. Ze waren er zelfs voordat de boot aankwam.

2. Nog geen rust

Denk aan de frustraties van rijke en beroemde mensen die nooit een wandeling kunnen maken zonder herkend en lastiggevalen te worden. Dit was inmiddels het leven van Jezus.

'Kunnen jullie Jezus niet even met rust laten? Gewoon even een korte pauze?' Ik zou duidelijk hebben laten merken hoe ontevreden ik daarover was. Het is moeilijk om voortdurend door mensen omringd te zijn.

Ieder gewoon mens zou zich diep geërgerd hebben aan de eisen die de mensen aan hem stelden. De rust waar Jezus zo naar verlangde en die Hij zo verdiend had, werd Hem onthouden. Zijn afzondering werd verstoord.

Maar Jezus had medelijden met hen. Hij was gekomen om te redden wat verloren is. Je kunt niet leven zoals Jezus en tegelijk onverschillig blijven voor mensen die hulp nodig hebben.

Wanneer mensen lijden, is het onze taak om bij hen te zijn en mensen die pijn hebben te brengen bij Hem Die hen kan helpen.

Toen Markus het verhaal van het leven van Jezus opschreef, begreep hij wat Jezus dreef. Jezus 'zag hen als mensen zonder leider, zonder koning. Als schapen die geen herder hebben.'

Dit is een bekende manier waarop de Bijbel het volk van Israël beschrijft wanneer het geen leider of koning heeft.

Herodes was niet bepaald een goede koning. En de religieuze leiders van Israël waren met hun vele regels ook niet bepaald een grote hulp. Veel mensen zagen in Jezus en Zijn discipelen wat zij nergens anders konden vinden. Daarom wilden zij bij Jezus zijn. Zij waren verdwaald in het leven en hadden iemand nodig die hen de weg wees.

Een schaap zonder herder kan de weg niet vinden. Aan onszelf overgelaten raken ook wij in het leven de weg kwijt. Het leven kan zo verwarrend zijn. Soms staan we op een kruispunt en weten we niet welke weg we moeten kiezen. Maar Jezus leidt ons en helpt ons om de juiste keuzes te maken.

Een schaap zonder herder heeft geen bescherming tegen de gevaren die het bedreigen, zoals rovers en wilde dieren. Denk aan onze politici, aan religieuze leiders en aan de verleidingen die ons ertoe brengen de Herder niet te volgen. Als het leven ons één ding heeft geleerd, dan is het wel dat we het niet alleen kunnen leven; we hebben Zijn hulp nodig.

Een schaap zonder herder kan zijn weide en zijn voedsel niet vinden. In dit leven zijn we voortdurend op zoek naar voedsel en levensonderhoud. We hebben de kracht nodig die ons gaande houdt; we hebben de inspiratie nodig die ons boven onszelf kan uittillen. Wanneer we dit ergens anders zoeken, blijven onze gedachten onbevredigd, blijft ons hart onrustig en blijft onze ziel onverzadigd. We kunnen alleen kracht voor het leven ontvangen van Hem Die het levende Brood is.

Misschien voel jij je als dat schaap zonder herder. Ga dan naar de Herder – Jezus heeft altijd tijd; Hij heeft medelijden met mensen die in het leven de weg zijn kwijtgeraakt.

Zijn er mensen om je heen die je zou kunnen beschrijven als schapen zonder herder? Hoe kun je hen helpen om die Herder te vinden?

Dit zijn de mensen die wij ontmoeten; dit zijn de mensen die naar Jezus kwamen. En de discipelen moesten leren dat zelfs de rust die je zo zeer nodig hebt, soms moet worden opgeofferd wanneer er dringende behoeften zijn.

Jezus zag de mensen en onderwees hen vele dingen. Hij had een boodschap. Mensen hebben de boodschap nodig die Jezus verkondigde. Maar zij hadden ook voedsel nodig voor hun lichaam. Jezus gaf hun het voedsel dat zij nodig hadden.

Daarna keerden Jezus en de discipelen per boot terug naar de westkant van het meer. Opnieuw hetzelfde verhaal: mensen kwamen in grote aantallen met hun behoeften. En Jezus gaf, en gaf, en gaf.

Ik moet er berouw van hebben dat ik soms negatieve gevoelens heb over de vele verzoeken om hulp die ik iedere dag ontvang. En het houdt nooit op. Vooral verzoeken om medische hulp of om voedsel. De eerste levensbehoeften van mensen. Precies op die gebieden waarop Jezus de mensen hielp.

Jezus moet soms uitgeput zijn geweest door de vele verzoeken van de mensen, maar Hij bleef liefhebben en geven. En Hij is onze Heer. Hij is ons voorbeeld. Wij moeten liefhebben en geven.

3. Toch hebben we rust nodig

Een christen moet bereid zijn zijn tijd en zelfs zijn rust op te offeren in dienst van het Evangelie; in dienst van God; in dienst van de mensen. Deze houding van beschikbaarheid betekent dat we onze plannen voor ontspanning soms moeten aanpassen ter wille van anderen.

Maar we moeten ook verstandig zijn. We hebben rust nodig. Jezus Zelf erkende dat toen Hij Zijn discipelen mee wilde nemen om enige tijd alleen te zijn.

Het is belangrijk om, wanneer dat mogelijk is, echt tot rust te komen. Het is een zegen dat wij in onze samenleving het weekend en de vakantie kennen. Het idee van een vrije dag was werkelijk Gods bedoeling. In het Romeinse Rijk hadden arbeiders geen vrije dag.

Maar in Israël werden de leiders door de wetten van God verplicht om alle mensen, zelfs hun dieren, iedere week een tijd van herstel te geven. En toen het Romeinse Rijk steeds meer christelijk werd, werd het gebruik ingevoerd dat alle mensen de zondag als rustdag zouden hebben.

Moge onze rust deze zomer gericht zijn op Hem Die alle vermoeide mensen uitnodigt om naar Hem toe te komen en rust te ontvangen.

En zelfs tijdens onze drukke werkdagen, wanneer het lijkt alsof er geen einde komt aan de eisen die aan ons worden gesteld, kunnen we Jezus zoeken, de Herder van onze zielen. Wanneer het gezinsleven, het werk of het dienen van mensen ons te veel wordt, zoek Hem dan in de stilte van je hart, al is het maar vijf minuten per dag.

Jezus wilde Zijn discipelen meenemen naar een rustige plaats, waar niemand hen zou lastigvallen. Hij wilde dat zij in de woestijn vrede en rust zouden vinden.

In Rusland bouwden veel Russisch-orthodoxe gelovigen vroeger diep in de bossen kleine hutten. Zij noemden die een 'woestijn', of in het Russisch: Poustinia.

Vermoeide gelovigen gingen naar deze hutten – en sommigen doen dat nog steeds – om God in de woestijn te zoeken, in de Poustinia. Het was een plaats om Christus te ontmoeten in stilte, afzondering en gebed.

Zo'n echte hut in het bos, of een speciale kamer in je huis, kan een goede manier zijn om je terug te trekken en God te ontmoeten en zo rust te vinden.

Maar het is ook mogelijk om zo'n plaats van stilte en afzondering in onszelf te ontwikkelen, om het lawaai en het gejaagde tempo van het dagelijks leven achter ons te laten en innerlijk een plaats van stilte en afzondering binnen te gaan.

Het is mogelijk om een 'poustinia van het hart' te ontwikkelen, een innerlijke poustinia, een stille kamer die we altijd en overal met ons meedragen en waarin we God in ons hart kunnen aanschouwen.

In het hectische leven van Caïro is dit een grote rijkdom. Voor een priester die zelden werkelijk een ontspannen vrije dag kan hebben, is dit zeer waardevol. Voor jou, in je drukke gezinsleven of op je

werk, wanneer je anderen dient, is het goed om dit innerlijke heiligdom te ontwikkelen om rust te vinden – zelfs al is het maar voor een paar minuten.

Leer hoe we onze stille ‘woestijn’ – een plaats van stilte – met ons mee kunnen dragen, midden in het dagelijks leven, tijdens talloze bijeenkomsten, in files, tijdens busritten – of in een klaslokaal vol onstuimige kinderen.

Op ieder moment van de dag kunnen we troost en rust vinden wanneer we God door Jezus Christus ontmoeten in onze eigen innerlijke stilte. Misschien kun je je zomervakantie gebruiken om dit te oefenen en er een kostbare gewoonte van te maken.

Ik weet dat het moeilijk is om al die prikkels van buitenaf, die ons voortdurend van alle kanten lijken aan te vallen, buiten te sluiten – het lawaai, de mensen, de televisie, de telefoon. Om gewoon alleen te zijn met onszelf en met onze Heer.

Conclusie

En we hebben deze gewoonte nodig, omdat we weten dat we na onze vakantie – en die is veel te kort – de mensen weer zullen ontmoeten, op het werk, op straat, overal.

Deze mensen hebben behoeften – in de eerste plaats de behoefte aan een herder.

En zij hebben jou nodig. Om bij hen te zijn; liefdevol en bereid om te geven. Net zoals Jezus deed.

Die liefhad en gaf, liefhad en gaf, en nooit ophield.

+ In de Naam van de Vader en van. De Zoon en van de Heilige Geest. Amen.