

Preek zondag 28 januari 2024 De Slachsang

Gemeente van onze Heer Jezus Christus,

Je moet het los laten – u kent het misschien wel, je zit ergens mee en het laat je maar niet los, je maakt jezelf gek met malen en piekeren en je deelt het met iemand die luistert en zij wil u een hart onder de riem steken en zegt: je moet het los laten. Bijvoorbeeld als u in de rats zit over uw gezondheid, en u wacht vol spanning op uitslagen, wat als dit, en als het nu zo... of als u zorgen hebt over kinderen of ouders, als u wakker ligt van werk of moeizame vergaderingen, of financiële zorgen: het advies bij uitstek is dan: laat het los, maar dat is makkelijker gezegd dan gedaan – dat weten we allemaal ook en vaak wordt dat er dan ook meteen maar bij gezegd. Want bij alle zorgen die je hebt, moet je ook nog loslaten... voor je het weet wordt de druk met deze goede raad nog verder opgevoerd.

En alsof dat ook zomaar kan, je worstelt er niet voor niets mee, het gaat altijd om dingen die voor jou belangrijk zijn, die je in de macht kunnen hebben, waarover je blijft malen en tobben. Zaken of mensen die voor jou belangrijk zijn: je kinderen en of die zich wel redden, je gezondheid of die van je naaste en hoe het komt, of je nog tijd van leven zult hebben, je relatie en dat die niet meer is wat het geweest is, dat je het zo graag anders zou willen, maar niet weet hoe, werk waar je je niet meer op je plek voelt, een kerk, waar het niet loopt zoals je altijd droomde... alsof je deze zaken die je zo aan het hart gaan, zomaar los zou kunnen laten, alsof je een laatje in je hoofd hebt waar je de zorgen kunt opbergen. Als ik in mijn werk als geestelijk verzorger in het MCL in gesprek ben met mensen hoor ik het ook vaak: ik weet wel dat ik het los moet laten, maar zo makkelijk is het niet, alsof ik mijn malende gedachten in de hoek van de kamer kan parkeren en er dan geen last meer van heb.

Ook ik vind het lastig: los laten. Ik heb de dingen graag een beetje in de hand, een beetje onder controle. En als er dan dingen gebeuren die ik niet in de hand heb, dan moet ik iedere keer weer leren om daar op een goede manier mee om te gaan, zó dat ik niet aan mijn eigen getob en gepieker onderdoor ga. Ik weet dus hoe moeilijk het is: los laten, en ik weet hoe belangrijk het kan zijn: los laten.

En iedere keer moet ik in zulke fases dat er iets speelt waarvan ik merk dat het me te veel in de macht krijgt, iedere keer moet ik weer opnieuw leren los laten en op zoek gaan naar hulpbronnen bij het los laten. Het is ook wat ik vaak doe in gesprekken met patiënten: samen zoeken naar hulpbronnen die helpen, om de tijd door te komen, de onzekerheid, hulpbronnen die helpen bij het los laten. En dan vraag ik weleens: hoe hebt u dat eerder gedaan in uw leven als het moeilijk was, wat heeft u toen geholpen. Zo leer ik de mensen kennen, en tegelijk gebeurt het heel vaak dat mensen zeggen: wat toen hielp, daar heb ik nu helemaal niets aan, dit is zo anders. En dan gaan we samen op zoek naar wat nu wel helpt.

Het gaat met andere woorden zelden vanzelf. Het is niet een kunstje dat je, als je het eenmaal onder de knie hebt, de rest van je leven kunt toepassen. Los laten moet je een leven lang leren, steeds weer opnieuw.

Steeds weer kunnen we op zoek naar nieuwe hulpbronnen, de ene keer is dat de steun van goede vrienden, een gebed, muziek waar je in kunt wonen zoals de vogels nestelen in de bomen.

Mij helpt bijvoorbeeld zo'n tekst als vandaag die we gelezen hebben uit Marcus. De gelijkenissen die Jezus vertelt over het koninkrijk. Het is met het Koninkrijk van God als met een mens die zaait: 'Hij werpt zaad op de aarde. Hij slaapt, hij staat op; dag in, dat uit. Het zaad kiemt en groeit. En hóe – de mens weet het niet.'

Ik las een overdenking bij deze tekst waarin wij vergeleken werden met die mens: Wij zijn die mens. Wij krijgen zaad in handen om uit te zaaien. Dat zaad is alles wat zich aandient in ons dagelijks leven. Alle vreugde, alle plezier, alle liefde. Maar ook alle lijden, alle pijn en alle verdriet. Alle levenservaringen.

Wat er met dat zaad gebeurt, wat er met onze levenservaringen gebeurt, wat de uitkomst zal zijn, of het zal bloeien of in de knop zal sterven – wij hebben er geen idee van. Hoe de prille liefde van vandaag er over 10 jaar uitziet, we weten het niet, wat het verlies van die ene dierbare met ons doet, hoe het ons zal vormen, we weten het niet, ons geluk, ons verdriet – alles wat ons leven tekent - het proces dat zich voltrekt, speelt zich af in het verborgene. God gaat ermee aan de gang, zijn ongekende gang. Hij doet het zaad ontkiemen op zijn eigen tijd, groeien in zijn eigen tempo en uiteindelijk tot volle wasdom komen en vrucht dragen. Mijn taak is op dat

moment beperkt tot wat de zaaier uit de gelijkenis doet: slapen en weer opstaan – mijn invloed op hoe de dingen lopen en aflopen, de mooie dingen en de moeilijke dingen, is maar beperkt. De aarde brengt uit zichzelf vrucht voort, eerst de halm, dan de aar, en dan het rijpe graan in de aar. Het heeft geen zin om aan een grassprietje te trekken, hij gaat er niet harder van groeien en met een beetje pech trek je het zelfs stuk.

Wat helpt bij los laten, is dit verhaal dat me vertelt: niet alles heb ik in de hand, niet alles is van mij afhankelijk: hoe ik me opstel, welke keuzes ik maak, of ik me ergens mee bemoei of me juist stil houd, of ik tot actie over ga of niet – als ik me er zó druk over maak, maak ik mezelf groter dan ik ben, maak ik mezelf belangrijker dan ik ben. Want het belangrijkste voltrekt zich in het verborgene. Het helpt relativeren, zo'n verhaal van Jezus, het maakt bescheiden. En dus helpt het mij los te laten, en over te geven. Los te laten waar ik toch geen invloed op heb. En het zijn juist de dingen waar je toch geen invloed op hebt die kunnen frustreren en dwars zitten: kinderen die hun eigen gang gaan, ziekte in de familie, of bij jezelf, een overlijden waar je je maar niet mee kunt verzoenen. Het helpt mij de verwachting en de illusie los te laten dat het allemaal van mij afhangt.

Zo'n verhaal is een hulpbron bij los laten, en zulke bronnen hebben we hard nodig, ik tenminste wel. Zo'n verhaal kan even rust geven, tot de onrust me weer te pakken krijgt. En ik weer mezelf moet openen voor nieuwe hulpbronnen, bijvoorbeeld een goede raad van iemand anders, die niet alleen zegt: laat het los! Maar die een tip geeft: ik schrijf het altijd van me af, misschien is dat ook iets voor jou, of een hulpbron zoals ik er laatst één tegen kwam in een artikel over los laten. Een collega predikant vertelt daarin over haar worsteling met los laten. Ze liep tegen haar grenzen aan, had te veel hooi op haar vork, te veel verantwoordelijkheden en ze moest een deel van haar werkzaamheden los laten. Dat vond ze lastig, want het werk was haar dierbaar, in alle facetten. Ze was er nog niet klaar mee en moest dus los laten wat eigenlijk onaf was. Maar het zomaar uit haar handen laten vallen lukte niet. Loslaten kan niet zonder veilige handen, schrijft ze. Alleen als dat wat je krampachtig beet houdt, ergens neergelegd kan worden, zodat het niet kapot valt, kan je loslaten. Alleen als je opgevangen wordt, kan je loslaten. Wat haar hielp om los te laten was een gebed uit Iona met als terugkerende regels: God voor me, God naast me, God achter me. Het gebed hielp haar om te beseffen dat wat zij niet vol kon houden, bij God neergelegd mocht worden. Geen mens kan dieper vallen dan in de palm van Gods hand. En nog steeds leert het gebed haar om dat wat zij doet aan God terug te geven als het werk van de Eeuwige. Om verder te gaan in vertrouwen, ook al betekent dat dat je iets dierbaars uit handen moet geven.

Bij mij heeft hetzelfde gebed, nadat ik het artikel had gelezen ook een tijdje op mijn bureau gelegen om me er aan te herinneren dat God voor me is, naast me en achter me.

Met de goed-bedoelde raad: laat het los! Zijn we er met andere woorden nog niet. Soms is los- laten hard werken. Steeds weer zullen we op zoek moeten naar hulp bij het los laten: naar voeding voor ons vertrouwen dat alles wat er in ons leven gebeurt in Gods hand is, dat het niet van ons afhangt, dat we niet alleen op de wereld zijn, dat niet wij de wereld hoeven te redden, of onze kinderen, of onze ouders of onszelf.

Er is er één die zich eens en voorgoed over ons ontfermd heeft. In wiens handen wij alles mogen leggen wat wij los zouden willen laten.

Amen.