



REUGDE VINDEN

Nynke Dijkstra-Algra

Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk Forest Stewardship Council (FSC) draagt. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid. Ook is het papier 100% chloor- en zwavelvrij gebleekt.

ISBN 978 90 239 2741 9

NUR 707

Eindredactie Marije Vermaas

Vormgeving Sam Loman

Bijbelteksten zijn genomen uit De Nieuwe Bijbelvertaling,

© 2004/2007 Nederlands Bijbelgenootschap, Haarlem,

tenzij anders aangegeven.

De uitgeverij heeft getracht de rechten voor de hier geciteerde werken zoveel mogelijk te regelen. Mocht u desondanks menen rechten te doen gelden, neemt u dan contact met ons op.

© 2013 Uitgeverij Boekencentrum, Zoetermeer

Alle rechten voorbehouden

www.uitgeverijboekencentrum.nl

1

De Bron van alle vreugde

Waar haal je vreugde vandaan? Er is veel waarover je je kunt verheugen: schoonheid, in de kunst, in de schepping, liefde tussen mensen, een vriendelijk woord, een glimlach, een kind dat speelt, een heerlijke maaltijd, een goed glas wijn, een ontbijtje met een croissantje, gezondheid, een fysieke inspanning in sport en spel, een product dat uit je handen komt en goed gelukt is... De lijst is eindeloos. Het leven is er vol van.

Waarover verheug jij je? Maak hier een persoonlijk lijstje. Ik word blij van...

-
-
-

Vraag je vriendin ook eens zo'n lijstje te maken en vergelijk je lijsten eens met elkaar. Wat zijn de verschillen en overeenkomsten?

De lijsten die mensen maken verschillen van elkaar. Ik kan enorm blij worden van een vakantie op de Wadden. Anderen moeten daar niets van hebben. Maar bij alle variatie is er ook veel gemeenschappelijks. Iedereen verheugt zich over een vriendelijk woord, een complimentje of een bemoediging. **Mensen hebben behoefte aan betrokkenheid van anderen, ze leven op van echte aandacht.** Daarom geloof ik dat de bron van alle vreugde in de liefde ligt. Als mensen geen liefde ervaren, gaat de vreugde uit hun leven weg.





Ze voelen zich verlaten en eenzaam. Alsof niets er meer echt toe doet. Dan helpen al die vreugdevolle momenten niet meer, niets kan je meer verheugen. Een vrouw vertelt: ‘Toen ons huwelijk op de klippen liep, heb ik me zó waardeloos gevoeld. Alsof ik niet de moeite waard ben om van te houden. Met mijn hoofd wist ik wel dat dat anders is, vriendinnen zeiden het ook, maar mijn gevoel deed niet meer mee.’ Ook is bekend dat kleine baby’s die geen liefdevolle aandacht krijgen, sterven.

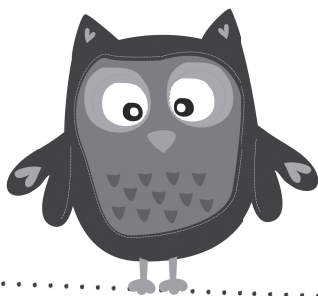
Je bent geliefd


De Bron van de liefde, zo geloof ik, is gelegen in de onvoorwaardelijke liefde van God, die aan alles voorafgaat. Ook aan mijn bestaan. Nog voordat ik er was, was die liefde er al. Dat is iets, wat ik me telkens opnieuw te binnen wil brengen. Ik wil dicht bij die Bron zijn en luisteren naar wat God tegen me zegt en niet telkens weer verstoord worden door stemmen die mij daarvan afleiden. Stemmen van anderen of van mijzelf. Henri Nouwen, priester en schrijver, schreef erover in zijn boek *Eindelijk thuis*, waarin hij het verhaal bespreekt van de verloren zoon. Het is een verhaal van Jezus, je kunt het vinden in het Bijbelboek Lucas, hoofdstuk 15. Verderop in dit boek komt dat verhaal nog een keer ter sprake. Het verhaal gaat over een zoon die ver van huis de erfenis van zijn vader verbrast. Als het geld op is, komt hij tot zichzelf en reist hij terug naar huis, in de hoop dat zijn vader hem in dienst wil nemen als slaaf. Centraal in het verhaal staat de vader, die al naar zijn zoon op de uitkijk staat en hem met vreugde ontvangt. Als zoon, niet als slaaf. Hij zit niet vol rancune en wraak, maar is buiten zinnen van vreugde over zijn zoon die weer terecht is. Zo is God. Wat er ook is misgegaan of nog misgaat in ons leven: hij heet ons welkom thuis. Ook in zijn andere boeken benadrukt Henri Nouwen de liefde van God voor ieder mens persoonlijk, die aan alles voorafgaat.

Jouw waarde hangt niet af van je uiterlijk, je prestaties, je mislukkingen of je fouten, van wat anderen van je vinden of hoe je jezelf beoordeelt, maar van God. *Je bent al geliefd, dat hoef je niet via iets anders te veroveren.*

*Schrijf op een klein kaartje:
Je bent Gods geliefde dochter en
hang dat op je spiegel. Zo lees je
het iedere morgen voordat je
de dag begint.*

Tegelijk is die liefde van God niet los te koppelen van de mensen om ons heen. Het is te snel en te makkelijk om tegen mensen die zich in de steek gelaten voelen te zeggen: ‘God houdt van je.’ Mensen hebben mensen nodig. Vrienden en vriendinnen, die je herinneren aan je waarde. De kerk is een gemeenschap van mensen, die je ook telkens weer herinnert aan God – als bron van liefde.





De Bijbel staat vol verhalen over Gods liefde. Lees het verhaal maar eens van de vrouw die Jezus' voeten wast, in Lucas hoofdstuk 7. Iedereen wist dat de vrouw een zondares was, en toch eert Jezus haar met zijn woorden en daden. Ten overstaan van allerlei belangrijke geleerden vraagt hij om aandacht voor haar. Jezus oordeelt niet. Hij ziet wat hier werkelijk gebeurt. 'Simon, zie je deze vrouw?' vraagt hij. Zie je haar echt? Of zit je vast in je vooroordeel?

Stemmen die roepen om aandacht

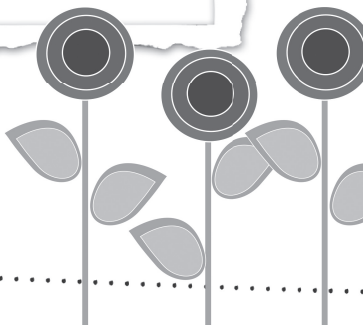
Dominee Nico ter Linden schreef zo'n dertig jaar geleden een prachtig stuk in *Trouw*, dat ik al die jaren met me meedraag. Het artikel, met als titel: *De kroon des levens*, gaat over onze diepe onzekerheden, die ons telkens onrustig en ongelukkig maken. Doe ik ertoe? Mag ik er zijn? Tel ik wel mee? Is er wel iemand die om mij geeft? We doen allemaal ons best om onszelf te bewijzen. We vragen om aandacht en soms schreeuwen we erom. Ik vind dat heel herkenbaar. Luister naar jezelf, naar anderen, naar de gesprekken die je in je omgeving opvangt. We vertellen over onze topbanen, over de successen op ons werk, over alles wat er goed gaat. Op sociale media zoals Facebook zetten we vooral onze vrolijke succesverhalen. We willen graag dat mensen ons 'leuk' vinden. 'Facebook is een digitale variant van het met-ons-gaat-alles-goed principe,' schrijft Monique Samuel in *Trouw* (13 maart 2013). 'Speel vooral mooi weer, want wie twijfel toont, is zwak; wie tegenslag deelt, valt ten prooi aan spot en hoon en wie kwetsbaar durft te zijn bereikt nooit de top.' *De onderliggende vraag is: Zie je me wel?*

Mag ik meedoen? Ben ik de moeite waard? Houdt er iemand van me? Ik geloof het pas als iemand echt om mij geeft. 'Kijk mij eens.' Als we kunnen, maken we er groot theater van, aldus Nico ter Linden.

'Er gaat een verhaal van een man die in dit theater niet meer meespeelde.

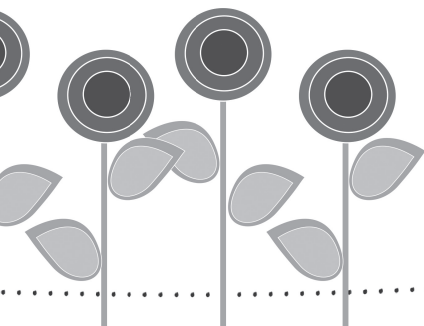
De duivel had wel geprobeerd hem te contracteren, maar hij bleef staande in de verzoeking. 'Zeg dat deze stenen brood worden.' 'Al deze koninkrijken zijn de jouwe als je mij aanbidt.' Maar de man oversteeg zijn angst en twijfel en ging zijn eenzame weg in wonderlijke kracht. Hij geloofde dat niets hem kon scheiden van de liefde van God. Z'n vrienden nodigde hij uit in eenzelfde vertrouwen te leven. (...) Bange mensjes in een ingewikkelde wereld moeten elkaar maar steeds herinneren aan het verhaal van de man die bleef geloven dat God van een gekruisigd leven een gekroond leven kan maken. Het verhaal van de eerste die de minste, de minste, die de eerste werd. Een verhaal dat doorgaat. Want zalig de mens die volhardt. Hij zal de kroon des levens ontvangen. De laatste eer.'

Nico ter Linden, 'De kroon des levens', in: *Trouw*



Wie is de leukste?

Onderweg in de trein zit ik naast een groepje mannen. Ze hebben kennelijk een gezamenlijk uitje. De sfeer is enigszins uitgelaten. Ik luister naar wat ze bespreken. Nou ja, bespreken. Het zijn meer losse opmerkingen, grappig en minder grappig, waarmee ze elkaar een beetje de loef zitten af te steken. De één is nog 'origineler' dan de ander. Het gaat intussen helemaal nergens over. Of misschien juist wel. Over de vraag: wie is hier de leukste en de belangrijkste? Ik vraag me af: wat houdt jullie nu écht bezig, hoe is het met jullie, zijn jullie ook nog benieuwd naar elkaar en oprecht geïnteresseerd? Misschien komt dat later op de dag, als ze langs het strand wandelen of zo. Zijn dit meer de inleidende, kameraadschappelijke schermutselingen? Ik hoop het maar. Voor mij is het toch wel een illustratie van wat Nico ter Linden schijft. Overigens: het zouden net zo goed vrouwen kunnen zijn, daar in die trein. De man die niet meedeed aan al dat theater is Jezus. Hij vertrouwde erop dat niets hem kon scheiden van de liefde van God. Hij spoorde zijn vrienden aan om in eenzelfde vertrouwen te leven. Wees niet bang, durf te vertrouwen. Vertrouwen is een ander woord voor geloven. Geloven in God, die liefde is. In Jezus, die dat zichtbaar maakte. Dat maakt je een vrij mens. Je laat je niet langer bepalen door anderen of door je eigen gevoel over jezelf, maar je gaat meer en meer leven vanuit de liefde die God je geeft. Die liefde was er al voordat je zelfs maar geboren was. Het is een basis die onder je leven ligt.



HET MOOISTE LIED WORDT NOOIT GEHOORD
WANNEER ER NERGENS IEMAND LUISTERT
HET MOOISTE LIED WORDT NOOIT GEHOORD
OMDAT HET IN DE STILTE FLUISTERT

TOCH LIJKT HET DIEP VAN BINNEN
OF IK DIE STEM HERKEN
OF IN DIT LIED AL EEUWEN LANG
ONHOORBAAR KLINT: IK BEN

Het mooiste lied, tekst en muziek:

Rikkert Zuiderveld

© Talita Music (adm. Small Stone Media)

De liefde van Jezus gaat dwars door alles heen. Hij bleef liefhebben, onafhankelijk van onze reacties. Wij gaven hem een doornenkroon, maar hij blijft ons kronen met zijn liefde. 'De kroon van het leven' noemt de Bijbel dat. Die zul je ontvangen van God zelf als je blijft volharden in geloof, hoop en liefde. En, lezen we dan in het laatste Bijbelboek Openbaring: als alles ten einde is, en wij oog in oog met God en Jezus zullen staan, dan zullen we onze pas verworven kronen weer aan zijn voeten leggen. Want Hij is de Bron van alle liefde, leven, geluk en vreugde.



Stil worden en luisteren naar die stem, de stem van de Geest in je, die niet schreeuwt of dwingt of overrompelt, maar die je bevestigt in je diepste bestaan, je laat weten: God houdt van je, je bent een geliefde dochter. Dat geeft diepe vreugde.

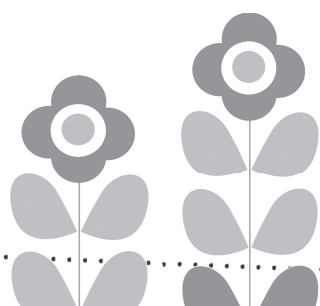
‘Wanneer ik naar een stil plekje ga om te bidden, dan beseft ik dat het er uiteindelijk niet om gaat om wat ik daar allemaal aan God ga vertellen, hoeveel ik ook bij Hem kwijt wil, maar dat ik stil word en luister naar de stem die goede dingen over mij zegt. (...) Ik ben zo bang om vervloekt te worden, zo bang om te horen dat ik niet deug en niet goed genoeg ben, dat ik mij snel gewonnen geef aan de verleiding om maar te praten en te blijven praten om zo mijn angst in toom te houden.’

Henri Nouwen in: *Een parel in Gods ogen*,
Uitgeverij Lannoo, Tielt 2003

Monique Samuel eindigt het artikel in *Trouw* als volgt: ‘Ik vertel dat ik soms moe ben, of me zorgen maak. Ik probeer problemen aan te kaarten waar de meeste mensen liever niets van weten én... ik mijd de sociale media een paar uur per dag, zodat ik mensen even echt in de ogen kan kijken en me af toe op God hierboven kan concentreren. Want het beseft dat Hij (of Zij) mij echt *liked* ja, dat is voor mij meer waard dan honderd likes van mijn zogenaamde vrienden.’



RUIMTE VOOR NOTITIES



VERDIEPING

- Wees eens een minuut, vijf minuten, tien minuten (of nog langer) stil. Wat gebeurt er? Vermoedelijk stormt er van alles door je hoofd. Gedachten, ervaringen, dat wat je onrustig maakt. Stil worden is een oefening. Probeer eens bewust te focussen op de liefde, die alles overstijgt. In die stilte kan het je overkomen dat je opeens beseft: ik ben de moeite waard, ik mag er zijn. Hoor je daarin ook iets van God?
- Het is mij opgevallen dat met name vrouwen erg bezig kunnen zijn met de vraag: ben ik wel geliefd en gewaardeerd? Zelfacceptatie is een onderwerp dat telkens terugkomt op vrouwenochtenden waar ik spreek. Hebben vrouwen er meer moeite mee dan mannen? Of spreken zij er gemakkelijker over? Heb het er eens over met een vriendin. Wat maakt het lastig om te geloven dat je geliefd bent, om jezelf te omarmen?
- Oefening: wijs de stemmen de deur. Je kunt ze leren herkennen, de leugenstemmen. ‘Jij doet er niet toe’, ‘niemand houdt van jou’, ‘je kunt er net zo goed niet zijn’, ‘je bent waardeloos’. Stuur ze weg, spreek ze toe. Ze liegen. Zeg het hardop tegen jezelf. En vraag aan een vriendin om jou eraan te herinneren. Kun je een ander ook herinneren aan Gods liefde? Wie zou jij kunnen bemoedigen?
- Lees (met elkaar) het verhaal over de liefde van een zondares (Lucas 7:36-50) of het verhaal over de genezing op sabbat (Lucas 13:10-17). Bespreek met elkaar waaruit Jezus’ liefde in deze verhalen blijkt. Verplaats je eens in deze vrouwen. Hoe hebben zij zich gevoeld, voor en ná de ontmoeting met Jezus?
- Boekentip: *Eindelijk thuis, Gedachten bij Rembrandts ‘De terugkeer van de verloren zoon’* van Henri Nouwen, Uitgeverij Lannoo, Tiel, 2002.