

# Het goede leven: verlangen naar rust

Meditatie oktober 2020

Ds. Sara Dondorp

Onlangs hoorde ik iemand voor de radio vertellen dat wij allemaal gezamenlijk lijden aan een trauma. Een trauma van angst voor een ziekte die we niet begrijpen en van angst voor de gevolgen van de maatregelen tegen besmettingsgevaar. Maatregelen die de meesten van ons noodzakelijk achten. En misschien ook wel een trauma van angst voor het verlies van vertrouwen en het verlies van dialoog. Met elkaar in gesprek gaan vanuit de vrijheid van meningsuiting, betekent ook luisteren naar argumenten van de ander en je daardoor laten overtuigen. Maar het publieke debat wordt steeds harder en meningen lijken steeds vaker in beton gegoten. De insteek is geworden dat wie het niet eens is, de vijand is, en dat die bestreden moet worden met alle middelen. Geschokt was ik toen ik hoorde dat vanuit #viruswaarheid een oproep is gedaan om een verpleeghuis op te bellen met bedreigingen omdat daar de bezoekerregelingen strenger waren geworden. Volgens mij heeft dat niets meer met vrijheid van meningsuiting te maken. Allemaal verlangen we naar rust. In alle onrust en onzekerheid lijkt het soms alsof er weinig ruimte meer is voor rust en sereniteit. Terwijl ruimte voor rust onderdeel uit zou mogen maken van het goede leven, in de zin van een leven vrij van een overmaat aan drukte en beroering. Onwillekeurig denk ik aan de bekende uitspraak van Augustinus: "Mijn hart is onrustig, totdat het rust vindt in U." Soms is er zoveel onrust in je hart, dat het moeilijk is om de rust vanuit jezelf te vinden.

In de vroege kerk zochten vrome gelovigen antwoord op het verlangen naar rust in de eenzaamheid. Mensen – mannen, maar ook vrouwen – trokken zich in navolging van Jezus terug in de woestijn om daar niet meer afgeleid te worden van alle beslommingen die het dagelijkse leven met zich meebrengt. Het woord 'heremiet' is zelfs afgeleid van het Griekse woord voor woestijn. Wie zich in eenzaamheid terugtrekt, wordt alleen nog afgeleid door de eigen gedachten. Dat is misschien iets dat wij in tijden van Corona kunnen herkennen. Als je veel alleen thuis bent en je niet veel anders aan je hoofd hebt, is de kans groter dat je gaat piekeren. Al die onrustbarende gedachten noemden de woestijnvaders 'demonen'. Demonen die in hun persoonlijke ervaring pijnlijk echt konden overkomen. Denk maar aan de afbeeldingen die we kennen van de verleidingen van de heilige Antonius.

Om hun demonen de baas te blijven, richtten de woestijnvaders hun aandacht heel bewust op God. Bijvoorbeeld door één woord of een korte zin uit de Bijbel voortdurend te herhalen, zodat het een mantra wordt. Wat daarover is opgeschreven kunnen wij nu lezen als voorlopers van moderne meditatie-technieken.

In de loop der tijd zijn sommige heremieten gaan samenwerken. Een van die samenwerkingsverbanden is de orde van de Kartuziers. Hun eerste verblijfplaats zochten ze in het onherbergzame gebergte van Chartreuse, ten noorden van Grenoble. Aan die plek ontlenden ze hun naam. Eén van deze kartuziers schreef wat wij misschien een handleiding meditatie zouden noemen: De ladder van de kloosterlingen. Onlangs heeft Jos de Heer deze oude tekst van Guigo de Kartuzier in het Nederlands vertaald. Guigo's meditatie-methode vormt de basis voor wat wij Lectio Divina zijn gaan noemen of Meditatief Bijbellezen. In de Ledevaertkerk zijn we daar eind september mee begonnen. Het was heel bijzonder om met een groepje van acht mensen in de kerk te zitten en met elkaar stil te worden. Eerst luisterden we samen naar een korte Bijbeltekst en vervolgens waren we stil. Er was ruimte om te luisteren naar wat die Bijbeltekst met ieder van ons deed. Of om gewoon te luisteren naar de stilte en te zoeken naar rust. Als een kleine oase van rust in een verder hectische en onrustige wereld. Als een venster naar de ruimte van het Goede Leven die de Eeuwige ons gunt.

Jos de Heer en Guigo II de Kartuzier: *De ladder van de kloosterlingen, spiritualiteit van de lectio divina*, uitgeverij Skandalon, 2019.