

Voor je ziel zorgen!

Goede morgen allemaal,

Vandaag zou ik sporen aanbieden om voor onze ziel te zorgen.

Toen ik er aan begon, kreeg ik het vervelende gevoel een open deur in te trappen. Ik ben er immers van overtuigd dat wij die hier samen zijn wel weten hoe wij voor onze ziel moeten zorgen. We zouden hier anders niet zijn.

Ieder van ons heeft wel zijn eigen voorkeuren en er is voor elk wat wils: stilte, meditatie, onthaasting, natuurervaring, muziek, mindfulness, schoonheidservaring, opbouwende relaties, een goed gesprek, vriendschap, een positieve levenshouding, poëzie, een mooie tekst, een goed boek, humor.... En wat nog meer?

Mia Leijssen werkt in haar boek een heel programma uit en heeft het over:

- Aandacht voor het lichaam: we zijn immers een ondeelbare eenheid van lichaam en ziel.

Herinner u de spreuk: en gezonde geest in een gezond lichaam.

- Rituelen als het markeren van belangrijke momenten en hun verbinding met iets dat groter is. Is het dat niet wat wij hier doen?

- Openheid, ontvankelijkheid, zin vinden in wat je toevalt.

- Zingevende levensvaardigheden inoefenen vaak in oude zegswijzen terug te vinden

Het positieve cultiveren of 'Zie het goede, doe het goede'

Van de nood een deugd maken

Optimaliseren of 'Kies en bemin je keuze'

Aanpassingsvermogen of 'Roeien met de riemen die je hebt'

Dan is er nog: - Tijd nemen en zo een ontvankelijke houding cultiveren

Maar gericht zijn op de buitenwereld kan ook een weg zijn. Dienstbaarheid en zorg dragen kan voeding zijn voor de ziel.

Dit alles kan ons helpen om het zieleleven te verzorgen, om voor die ene schat te zorgen die niet vergaat, die niet gestolen kan worden, zoals de evangelist het vertelt. Meestal weten we echt wel wat we voor onze ziel moeten doen en we kennen ook onze persoonlijk voorkeuren. Het probleem is dat we niet altijd doen wat we willen of verlangen en dat we altijd zoveel redenen daartoe vinden.

Daarom laat ik een krachtige uitnodiging klinken. We moeten elkaar blijven uitnodigen!

Het is een tekst van Zahrnt die volgens mij inspirerend is en heel bezielend.

"Bezet de plaats van God in uw hart nooit. Houd ze open.

Beschimp God, schop Hem tegen de schenen, doet wat ge wilt, maar één ding, houd de plaats van God open. Want of ge gelooft of niet, God kan niet sterven."

Om die plek open te houden is het belangrijk, en ik verwijs hier opnieuw naar Mia Leijssen in haar boek, om een naam te geven.

De zoektocht naar een naam vindt zij een deel van de spirituele ontwikkeling ook al is het paradoxaal om het transcendente te willen vatten in een naam.

Anderzijds is het moeilijk om zich te verhouden met het zelfoverstijgende als het onnoembaar blijft. We kunnen de vraag van Mozes begrijpen als hij aan God vraagt zijn naam mee te delen. Het is inderdaad zo dat religies namen aanreiken.

Toch vindt Mia Leijssen het belangrijk een persoonlijk keuze te maken Die naamgeving kan evolueren. Het kan zijn dat namen niet meer in aanmerking komen, alhoewel ze nog kunnen 'bekoren' en gemakshalve zouden kunnen 'dienen'.

Toch zal er een persoonlijke keuze moeten komen. Wanneer die keuze is gebeurd ga je van die naam houden, omdat je een plaats wil geven aan wat je ermee associeert. En je kunt het verder bevestigen en verwelkomen door het bij die naam te noemen

In haar boek getuigt Mia Leijssen over haar persoonlijke worsteling met de naam. En hier komt inderdaad Jacob weer aanwezig.

Ikzelf ervaar het als een uitnodiging en ik wil ze ook aan jullie meegeven: Hoe wil je God noemen opdat Hij aanwezig blijft en zijn plek kan behouden in het hart van je bestaan? Hoe wil je Hem noemen zodat je je met Hem kunt verbinden en je ziel levend houden? 'Onze diepste bronnen drogen niet' naar een psalmvertaling van Karel Staes.

Voor vandaag vond ik een antwoord in een tekst van Bart Moeyaert, getiteld: 'Sterk'.

Sterk

Ik dacht dat het niet kon:
dat iets wat je niet ziet
je alle dagen draagt
en sterker maakt.
Alsof je spieren krijgt
van liefde.

En kijk, het klopt:
het hart van oma
slaat nog altijd over
als ze opa ziet.
Maar nu hij oud is en te bed,
misschien nog net de hemel haalt,
loopt oma sinds een poosje
krommer en vraagt ze vaker
om mijn arm.
Zonder hem krijgt
ze het huis niet warm
en zelfs de hond
zakt zuchtend naast de luie stoel.
Dus is het waar
dat liefde
spieren geeft
en op den duur
ook vuur.

Eva Maria Annerel, De Lier, 23 oktober 2011