

**Voorganger:** ds. Elise Jansen - Mijdrecht

**Thema** : *Als het druk is in je hoofd*  
n.a.v. Johannes 14: 15-17

Geliefde mensen van God,

### Típs om te ontspannen

Een twitterbericht van een neuroverpleegkundige met een tip:

*"Wist je dat, wanneer je bewust de verte in staart, en daarbij je ogen zo stil mogelijk houdt... je gedachten even niet meer alle kanten op gaan en je even rust vindt in je hoofd? Dus je oogballen volledig stilhouden is de truc... staren.*

*Je brein heeft simpel gezegd oogbewegingen nodig om gedachten op te halen.*

*Probeer het maar eens uit."*

Zo'n bericht krijgt bijna 1000 likes en het valt me op met hoeveel aandacht we (en ikzelf ook) dit soort tips lezen en uitwisselen. Alles om ons hoofd tot rust te kunnen brengen. Thee om goed te kunnen slapen. Ontspanningsoefeningen, afleiding zoeken. Niet alleen wie heel druk is, maar ook wie het juist rustig heeft en daardoor meer tijd heeft om te piekeren. Ook dan kan het heel onrustig zijn van binnen.

Wat gebeurt er toch veel in ons hart en in ons hoofd.

Gedachten en verlangens wisselen elkaar af. Zorgen en vreugde.

Keuzes die je moet afwegen.

Het is er soms een drukte van belang.

### God woont in jou

En midden in dat alles woont God in jou.

Dat lezen we hier in de bijbel.

God woont in jou, met zijn Heilige Geest. In je hart, in je hoofd, in je lichaam.

Als je het goede leven wil leven met God, dan komt Hij in jou wonen.

Hij is thuis bij jou. Bij jouw manieren, jouw angsten, en verlangens. Jouw liefhebberijen. Hij komt niet pas bij je wonen als je rust hebt gevonden, maar *nu al*.

God woont in jouw chaos, in jouw zorgen en piekeren. In je leegte, in je donker.

Maar ook in jouw vreugde, in je vaste structuren en geordendheid.

God wil bij je zijn en Hij past zich aan, aan jou.

Als een vast onderdeel van ons bestaan. Hij gaat niet ineens weg als wij even geen belangstelling voor Hem hebben.

Je hoeft niet iets of iemand te worden die je niet bent.

En God blijft dan niet op een klein heilig stukje, op een stoffige zolderkamer in jou wonen. Hij waait overal doorheen met zijn Geest.

### Waarom Jezus dit nu vertelt

Dat is wat Jezus hier vertelt aan zijn leerlingen. Dat Hij in hen zal wonen, ook als Hij niet meer op aarde is. Want dan is *zijn Geest* er om bij hen te zijn.

Het is een deel van zijn afscheidsrede. Jezus weet dat Hij zal gaan sterven en zegt dan: 'Maak je niet ongerust, verlies de moed niet. Ik laat jullie niet in de steek.'

Zoals er in ons hoofd vaak onrust is en ook in de wereld om ons heen, zo is het voor de leerlingen van Jezus ook een onrustige tijd. De tijd van de Romeinse overheersing. En daarbij is er de onrust over wat er met Jezus zou gaan gebeuren. Maar zegt Jezus: 'maak je niet ongerust, maak je geen zorgen, Ik laat jullie niet alleen. Ik blijf bij je. Ik blijf met jullie verbonden.'

### **Verbondenheid**

We blijven met elkaar verbonden, omdat Jezus zijn Heilige Geest geeft als Hijzelf weg is. *De pleitbezorger*, hier genoemd. Of beter gezegd, een helper, een bemoediger, aanmoediger. Iemand die aan jouw kant staat en die jou helpt om bij God te blijven. Om met Hem verbonden te blijven.

Zo is God bij je met zijn Geest in jou. Hij is je helper, je bemoediger. *Hij helpt je er doorheen.*

Jezus noemt de Geest ook de *Geest van de waarheid*. De Geest van de waarheid die vrij maakt, die de wereld niet kent en niet ziet. Omdat deze wereld, de goede schepping en alles wat zichtbaar is, kostbaar is, maar ook tijdelijk en beperkt. En de Geest die onzichtbaar is, die komt van boven, van God, en die is voor altijd.

### **Is er een gouden ontspanningstip?**

Hoe moet je dat dan zien? Hoe krijgt de Geest die in ons woont, ooit de ruimte als er ook zoveel andere gedachten en gevoelens in ons zijn?

In alles wat je misschien wel zou willen, waar je naar verlangt, maar waar je toch geen werk van maakt.

In alles wat soms verlamrend werkt.

Is er een *gouden tip* om rust te vinden in je hoofd en hart en in je lijf?

Ik geloof dat het helpt om er steeds weer bij terug te keren **dat God in ons woont**. Dat Hij het ijkpunt is. Je daar bewust van zijn, dat God in je woont, of je het nu voelt of niet. Dat maakt alle verschil.

Laatst had ik een gesprek met iemand voor wie de dagen heel zwaar zijn om door te komen. En het werd ietsje lichter toen ze ontdekte: 'Ik denk aan het begin van de dag altijd: "Hoe kom ik deze dag nu weer door? Maar eigenlijk mag ik denken: Hoe komen wij deze dag samen door? Ik, samen met God."

### **Tot slot**

Ook als je voor onderzoeken staat in het ziekenhuis.

Als je in een conflict zit. Als er onrust is op je werk.

*We doen het samen* zegt Jezus. Ik ben bij jou. **Ik woon in jou met mijn Geest.**

Vrede voor jou.

Als er aan alle kanten aan je getrokken wordt. Zorgen hebt over je kinderen en kleinkinderen.

Als je je alleen voelt.

Als het donker is.

**Vrede voor jou.**

**God woont in jou.**

**Je bent niet alleen. We doen het samen.**

Amen

