

## Stilte zingen

<b>DATUM</b>	4 juli 2021
<b>VOORGANGER</b>	Corinne van Nistelrooij
<b>LEZING</b>	De zin van stilte
<b>EVANGELIE</b>	Mattheus 6, 19 - 34



---

## OVERWEGING

Preken over stilte.... Woorden geven aan iets dat geen woorden nodig heeft. Stilte is de afwezigheid van geluid. Dus woorden geven aan stilte is onmogelijk. Zal ik dan preken over stilte zingen? Hoewel... zingen is veel meer dan spreken. Mijn preken kan het zingen nooit benaderen. Zingen, zeker zingen in de kerk, is veel meer dan met onze stem muziek voortbrengen. Sytze de Vries, tekstdichter van vele kerkliederen zei in een interview: "Als mensen in de kerk komen, zijn ze niet meer dan een verzameling losse individuen. Pas als ze gaan zingen, ontstaat een gemeenschap. Mensen nemen dan dezelfde woorden in de mond en stemmen af op dezelfde toonhoogte."

Zingen verbindt ons met elkaar.... én kan ons verbinden met God. Evenals bidden dat kan, de sacramenten, de rituelen én de stilte. Als we stil vallen horen we onze ziel. Hoe stiller we worden, hoe meer we kunnen horen. Ons hart spreekt volop als we stil worden... Maar vaak dwarrelen er allerlei gedachtes door ons hoofd. En leiden ons af van wat er speelt in ons hart. Vaak zijn gedachten niet eens te stoppen, want er zijn zoveel zaken waarover we ons zorgen maken. Jezus geeft in het evangelie van vandaag duidelijk aan dat dát niet de bedoeling is.

"Kijk naar de vogels in de lucht, ze vliegen en zweven onbekommerd. Kijk naar de lelies in het veld, zij bloeien en groeien en verzamelen geen schatten op aarde. Zoek liever eerst het koninkrijk van God en zijn gerechtigheid, dan zal alles je erbij gegeven worden", zegt Jezus.

Het koninkrijk van God... Dat beeld nemen wij voorgangers hier, in navolging van Jezus, vaak in de mond. Alsof wij weten hoe dat er uitziet. Ik geloof dat het veel méér is dan wij ons kunnen voorstellen. Dat we het koninkrijk van God vooral zwijgend en zingend kunnen benaderen. Want voor het allerbelangrijkste in onze leven hebben we uiteindelijk geen woorden. Onze angsten kunnen we amper benoemen, onze liefdes uiten we stamelend en ons verdriet uit zich het best in tranen.

Maar ga er naar op zoek, zegt Jezus. Blijf er naar op zoek gaan en wacht. Zoals de monnik in de eerste lezing zegt: Als je genoeg wacht en opgaat in stilte, kun je de grond van álles aanschouwen.



We hoeven dus we alleen maar aanwezig te zijn, stil te vallen en te luisteren hoe God hier waar wij zijn, rond.... en met.... en in ons, bezig is ons toekomst te geven, door alles heen. Voorbij onze zorgen, door ons gevoel van pijn of verlies heen, vér buiten ons onvermogen, door alles heen biedt de Eeuwige ons ruimte. Is Hij ruimte!

Laten we samen stil vallen. Laat je meevoeren naar het stille midden van je wezen. Laten we de stilte kans geven om te zingen...

Ga rustig zitten, neem een houding aan die voor jou prettig voelt. Adem een paar keer met aandacht rustig in en uit.

Laat nu langzaam je ogen dicht vallen en laat je aandacht zich naar binnen keren. Ga met je aandacht naar je gezicht en voel dat er een subtiele glimlach tevoorschijn komt.

Ontspan dan de spieren in je nek en laat je hoofd licht naar voren neigen zodat je hoofd ontspannen op je lichaam rust.

Ga dan met je aandacht naar je schouders. Draai ze even rond. Laat je handen zacht rusten in je schoot.

Breng nu je ademhaling omlaag, naar je buik. En voel dat alles in je bovenlichaam zacht en tevreden is. Voel je buik in een rustig en natuurlijk ritme heen en weer gaan. Een gevoel van tevredenheid en zachtheid komt je tegemoet.

Ga met je aandacht naar je voeten en voel ze stevig op de grond staan. Voel dat elke uitademing je in een diepere vrede brengt.

Neem ook de tijd om je gedachten tot rust te brengen, maak langzaam je geest leeg. Laat de gedachten en emoties die je vandaag hebben bezig gehouden, voor wat ze zijn. Ze doen er nu even niet toe. En als er toch weer nieuwe gedachten tevoorschijn komen, laat ze de vrije loop. Weet dat je dat toch niet kunt stoppen. Maar pak ze niet langer vast met je aandacht. Laat elke gedachte, elk geluid, en ook alles wat je in je lichaam voelt, gewoon voor wat het op dit moment is. Bemoei je er niet mee.

Laat ook al je oordelen, overtuigingen, verwachtingen en al het vergelijken los. Voel je geestelijk heerlijk open en vrij. Zonder enige begrenzing.

Rust in de stilte van dit moment. Hier nu. Laat je meevoeren naar de weldadige vrede in je hart. Voel je geestelijk leeg, open en helder. Geef nergens meer aandacht aan. Het enige dat nu telt is het ervaren van rust, de innerlijke stilte, Alles is precies goed zoals het is.



En in gedachten hoor je in de verte een sopraan, een vrouw zingt, solo.  
Een ijle klank ontvouwd zich. Meerdere hoge stemmen zich bij haar aan.  
Er komen alten bij in een andere melodielijn. Mannenstemmen, tenoren en bassen.  
Ieder met hun eigen stemgeluid.  
Dan breekt het koor open, zingt voluit in harmonie. De tekst en de melodie raken je  
en de klanken van de piano ontroeren.  
En jij wordt meegenomen, boven de muziek uitgetild. De muziek komt los van de snaren,  
het onbereikbare is even aanwezig.

Dit is jouw innerlijk thuis. Dit is de plek waar je één bent met alles om je heen.  
Er is in jou het besef van bestaan, van je Bron. Geniet van deze vrede en onbegrenstheid.  
Je bent één met het goddelijke dat de grondslag is van alles, ook van jou.  
Voel de zachte armen van God om je heen.  
Rust nog even in de vredige stilte van dit moment.  
En ervaar de innige verbondenheid tussen jouw hart en de Eeuwige.

Tot slot nog een paar woorden:  
Besef dat je hier altijd naar terug kunt keren.  
Weet dat God bij je is, ook als jij nu je ogen opent  
En terugkeert naar de viering in de kerk.