

Uitleg

Niet alleen volwassenen van alle leeftijden kunnen het er erg moeilijk mee hebben. Ook jongeren kunnen ermee worstelen.

Met het gevoel dat ze alleen zijn, dat ze er niet bij horen, dat ze worden genegeerd, dat ze worden buitengesloten.

Ze geven zichzelf de schuld van het alleen zijn.

Ze vinden zichzelf niet goed genoeg.

Ze vinden zichzelf te lelijk en te lui, te stom en te stil, te dik en te dromerig, te bang en te bedeesd, te verlegen.

En ze blijven dat maar van zichzelf denken, ook als het duizend keer niet zo is.

Er komt maar geen einde aan de lange rij negatieve gedachten die door hun hoofd schieten. Ze zijn te dit en ze zijn te dat. Ze schieten tekort in alles.

En ze zijn echt niet de enigen die het meemaken: het worstelen met negatieve gedachten.

Ik ben niet alleen in het alleen zijn.

Met deze zin begint de Belgische zanger Stromae zijn lied L'Enfer, wat Frans is voor De Hel.

Het is een lied over eenzaamheid, over schuldgevoel en over eindeloos en uitzichtloos piekeren.

Hij heeft zo veel last van zijn gedachten en ze zijn voor hem zo ondragelijk geworden, dat hij denkt aan iets waaraan hij helemaal niet wil denken en waaraan hij toch denken moet.

Hij is er niet trots op, maar hij durft het wel te zeggen: *"Ik had soms gedachten aan zelfdoding."*

Op de donkerste momenten, op de momenten waarop hij geen licht zag, wist hij geen andere weg meer om het het eindeloze, uitzichtloze malen van zijn negatieve gedachten te stoppen en daaraan te ontsnappen.

Want dat is zijn probleem: piekeren, denken in cirkels, denken zonder sturing, nadenken zonder bij een oplossing uit te komen. Nadenken is gezond. We moeten nadenken over de dingen die we meemaken. Maar als nadenken "piekeren" wordt, dan komen we er niet meer uit.

"Precies, piekeren dat is het probleem met jou", zingt hij in zijn lied.

We gaan er straks naar kijken.

Wat we zullen zien is dat de video begint met een close-up, een dichtbij-opname van één van de ogen van de zanger.

Zijn oog lijkt de deur te zijn, waardoor wij zijn hoofd binnengaan.

In de slotopname zien we het oog weer.

Nu gaan we door deze deur zijn hoofd weer uit.

Er zit een opvallende beweging in de video.

Eerst zien we, zoals ik al zei, het oog van Stromae.
Daarna zoomt de camera langzaam uit en we krijgen steeds meer details van zijn gezicht te zien.
Hebben we Stromae helemaal in beeld, dan beweegt hij zich nog verder bij ons vandaan.
Uiteindelijk zien we hem in de verte.
Zoals jullie zeiden: Dat beeld laat zien, hoe alleen hij is.
Hij is alleen in de leegte.
En tegelijk is hij klein en nietig.
Hij lijkt op een mier die helemaal alleen op een groene muur kruipt.
We gaan kijken: L' enfer, De Hel van Stromae.
<https://www.youtube.com/watch?v=DO8NSL5Wgeg>

We hoorden dat de zanger het einde van het lied tegen iemand begint te praten, tegen een Jij.

Ja, wie is die Jij vroegen we ons af?

Is die Jij wel een ander mens? Of heeft-ie het tegen zichzelf?

Het kan zijn dat-ie het tegen zichzelf praat.

Maar het kan ook zijn, zeiden jullie, dat Stromae tegen de ziekte in zijn hoofd aan het praten is.

Eindeloos en uitzichtloos piekeren is een soort ziekte.

We kunnen er somber van worden of angstig.

Soms schrijft de dokter medicijnen voor.

Vaak helpen die medicijnen, maar niet altijd.

Stromae is maar aan het malen en hij weet er geen raad meer mee.

Hij zingt: *"Ik weet echt niet wat ik met je aan moet."*

Hij praat tegen de ziekte die in zijn hoofd zit.

Hij praat niet met andere mensen.

Hij is alleen met zijn probleem, met zijn ziekte.

Hij zit opgesloten in zijn eigen hoofd.

Hij zit gevangen in de kerker van zijn eigen geest.

Met kettingen zit hij vastgeklonken aan het malen van zijn gedachten.

Hij bevindt zich in *de hel*, in *l' enfer*.

Net als Stromae noemt de christelijke schrijver C.S. Lewis deze toestand de hel.

Het opgesloten zitten in je eigen geest, je piekeren niet kunnen stoppen, vastgeklonken zitten aan je malende gedachten, dat is de hel.

In een van zijn boeken schrijft hij:

("Stil," zei hij ernstig. "Spreek niet zo lichtvaardig. De Hel is een toestand van de geest ... je hebt nog nooit zo'n waar woord gezegd. En elke toestand van een geest, die aan zichzelf wordt overgelaten, iedere

opsluiting van het schepsel in de kerker van zijn eigen geest is tenslotte de Hel.”)

Zowel de zanger Stromae als de schrijver C.S. Lewis noemen het de hel, wanneer we opgesloten zitten in de kerker van onze eigen geest en wanneer onze gedachten eindeloos en uitzichloos in steeds dezelfde cirkels rondtrekken.

Want het is een donkere diepte waarin we dan terechtkomen, een diepte van een overweldigende somberheid en angst.

Het overkomt veel mensen, jongeren en ouderen.

Het overkwam ook Jezus.

In de olijfgaard die Getsemane genoemd wordt, is Jezus diep verdrietig en angstig.

Hij ziet geen uitweg meer.

Hij moet lijden en sterven aan het kruis.

Jezus houdt het niet meer uit van verdriet, lezen we in de Bijbel.

Laten we het verhaal es gaan lezen.

Bijbellezing Matteüs 26: 36-46

-Net als Stromae,

-- net als die meer dan 30.000 mensen die op Youtube reageerden op zijn lied,

-- net als alle mensen die zijn lied niet kennen, maar die even wanhopig zijn,

-- net zo bevindt Jezus zich in de donkere diepte van verdriet, angst en eenzaamheid.

Hij houdt het niet meer uit.

Maar het leven van Jezus is geen cover, geen verdubbeling van het leven van Stromae of van welk mens dan ook die zich in een donkere diepte bevindt.

Jezus kent ook de hel.

Door zijn lijden en sterven is Hij neergedaald in de hel.

Maar Hij is niet neergedaald om daar te blijven.

Jezus is neergedaald om ons uit de hel te bevrijden.

Hij bevrijdt ons de kerker van malende gedachten, van de eenzaamheid, van denken aan zelfdoding, van het gevoel niet goed genoeg te zijn en nooit goed genoeg te worden.

Hij bevrijdt ons door ons te leren dat we kunnen bidden.

We lezen: Jezus knielde op de grond en begon te bidden:

"Mijn Vader, als het kan, zeg dan niet dat ik hoef te lijden. Maar doe alleen wat U wilt."

En dan gaat Hij terug naar Zijn leerlingen en Hij zegt tegen ze:

"Bid God om kracht, zodat je geen verkeerde keuze maakt.

Want jullie willen wel het goede kiezen, maar jullie zijn zwak."

Voor Jezus is, in de donkere diepte waarin Hij zich bevindt, Zijn gebed tot God het reddingstouw.

Aan het touw van Zijn gebed klimt Hij op naar God, de Vader, die Hem de kracht geeft voor de weg die Hij moet gaan.

Misschien zijn wij het wel die op dit moment in een donkere diepte zitten.

Misschien weten wij niet meer wat we met onszelf aan moeten.

Misschien worden wij gek van ons piekeren en van de stemmen in ons hoofd die zeggen dat we niet goed genoeg zijn en nooit goed genoeg zullen worden.

In de donkere, diepte van onze eigen geest waarin wij of waarin mensen opgesloten kunnen zitten, in deze donkere, diepe put laat Jezus het touw van het gebed zakken.

Hij leert ons tot God te bidden en Hem om kracht te vragen, zodat we het goede kunnen kiezen voor onszelf en voor de naaste.

Niet dat Jezus boven aan de rand van de put blijft staan, of dat Hij niet verder komt dan de drempel van de kerker, ons daar leert bidden en zich dan veilig terugtrekt.

Nee, dat is Jezus niet.

Jezus laat ons niet alleen in het alleen zijn.

Hij ging toch ook steeds terug naar Zijn leerlingen die lagen te slapen en Hem in de steek lieten, toen Hij het niet meer uithield?

Jezus daalt af in de donkere, diepe put van onze eenzaamheid, van onze schuld, van ons piekeren.

Dat hebben christenen in alle eeuwen altijd geweten: Jezus is neergedaald in de hel.

Hij stapt de drempel van de kerker over en bevrijdt ons van de ketenen waarmee wij vastzitten aan onze negatieve gedachten.

Daar ging dat kerklied over dat we net zongen:

"Hij ging de weg zo eenzaam. Hij leed en stierf met ons.

Hij deed dit voor ons, voor allen, ook voor ons."

Jezus leert ons dat we kunnen bidden in de donkerste diepte.

In het diepste donker kunnen we in Zijn naam, in de Naam van Jezus, tot God bidden.

Wanneer we bidden, blijven we niet in de kerker van onze eigen geest zitten die tenslotte de hel is.

We maken contact met wat buiten ons zelf is, met wat voorbij ons eigen Ik is, met wat wij niet zijn.

We maken contact met wat God is, met wie God is.

Elk gebed maakt ons vrij van onze eigen geest en van de stemmen in ons hoofd.

Door te blijven bidden bevrijden we ons uit de kerker van onze eigen geest.

Stapje voor stapje leren we los te komen van onze negatieve gedachten.

Precies, piekeren, dat is het probleem.

Precies, bidden in de naam van Jezus, dat is het begin van de oplossing.

Dat horen we in het tweede lied waar we naar gaan kijken: You Say van Lauren Daigle.

Ook zij is niet trots op wat ze denkt en waarover ze piekert.

Ze hoort stemmen in haar hoofd die zeggen dat ze niet goed genoeg is en dat ze nooit goed genoeg zal zijn.

Maar ze laat zich niet opsluiten in de kerker van haar negatieve gedachten.

Ze zwijgt niet. Ze bidt tot God.

Haar gebed maakt een opening in de rij van negatieve gedachten.

Ze gaat positief denken.

Omdat ze tot God bidt, hoort ze wat God tegen haar zegt.

En daardoor horen wij, wat God tegen ons zegt.

Haar eigen negatieve gedachten zeggen: *Ik ben niet goed genoeg en ik zal dat ook nooit zijn.*

Wat God denkt en wat Hij zegt, is:

Je bent meer dan goed genoeg en je zult dat altijd blijven, want je bent geschapen als Mijn evenbeeld, net als ieder mens. Je bent meer dan de som van alle hoogtepunten en alle dieptepunten in je leven.

*Hoe hoog je in je vreugde ook springt, hoe diep je in je verdriet ook zinkt, je blijft in mijn liefde en ik blijf in jou. Mijn liefde: dat is jouw **meer** waarop je kunt rekenen.*

Jij, Stromae en iedereen die opgesloten zit in de kerker van zijn eigen geest.

*Mijn **meer**, Mijn liefde laat jou niet alleen in het alleen zijn.*

Ik zeg je: Ik blijf bij je ook als je denkt dat dat niet zo is.

Wat God zegt, dat moeten we horen.

You say – Lauren Daigle <https://www.youtube.com/watch?v=sIaT8Jl2zpI>

Bidden herinnert ons eraan dat wij niet alleen zijn, zelfs niet als wij denken dat wij alleen zijn.

In een citaat dat ik vond, wordt het zo gezegd:

"Het gebed vestigt en handhaaft een relatie met dat wat voorbij het zelf, voorbij het ik is. Het vestigt en handhaaft een relatie met Hem die heilig is." In de joodse en in de christelijke traditie worden dagelijks psalmen

gebeden, precies om ons daaraan te herinneren. Wij zijn niet alleen. God gaat met ons mee. Zelfs in de donkerste diepten kunnen we tot God roepen. Met Israël hopen we op Hem die zich met ons heeft verbonden.