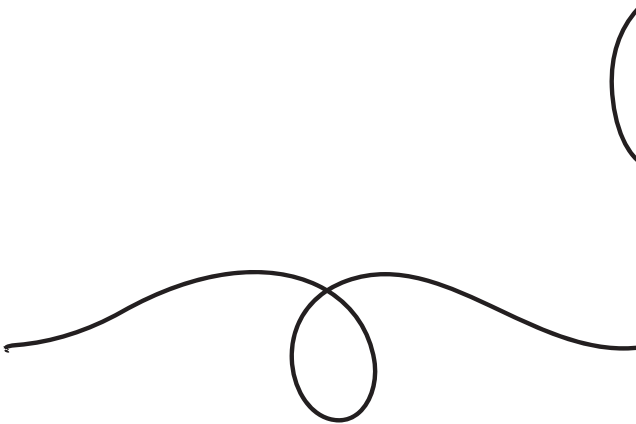


Wees niet bezorgd

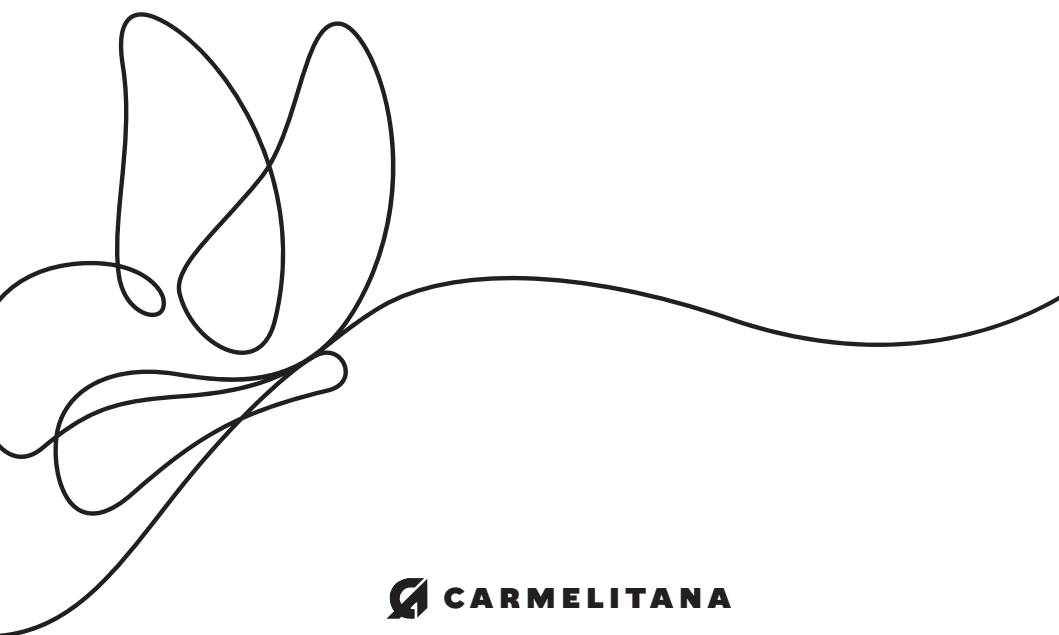
36 tips voor innerlijke
rust vanuit de Bijbel



Ullrich Auffenberg

Wees niet bezorgd

36 tips voor innerlijke
rust vanuit de Bijbel



 **CARMELITANA**

© Carmelitana

Sorgt euch nicht! 36 Anstöße zur Gelassenheit door Ulrich Auffenberg

© 2025 Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau

Vertaling: Geert Schiettecatte

ISBN: 9789492434494

Wettelijk depot: D/2025/0770/09

Vormgeving: Press Point.be, Kluisbergen

Druk: BestinGraphics

Inhoud

<i>Maak je geen zorgen!</i>	9
-----------------------------	---

Proloog	11
----------------	----

<i>De zeven gaven van aanvaarding</i>	13
---------------------------------------	----

Loslaten	17
-----------------	----

Laat je gevoel van minderwaardigheid achterwege	19
---	----

Laat je niet irriteren	23
------------------------	----

Laat het <i>genoeg</i> zijn	27
-----------------------------	----

Laat los wat je niet nodig hebt	33
---------------------------------	----

<i>Hemelse rekenkunst</i>	37
---------------------------	----

Laat je 'maar' zwijgen	39
------------------------	----

<i>Inspiratie voor jonge mensen</i>	42
-------------------------------------	----

Laat je telefoon op stil staan	43
--------------------------------	----

Laat je handen leeg zijn	47
--------------------------	----

Laat de mensen maar praten	51
----------------------------	----

Laat je gejammer achterwege	55
-----------------------------	----

Genoeg gejammerd, leer gewoon klagen 58

Laat het stromen 61

Laat de tranen genade vinden 65

Laat angst veranderen in aanvaarding 69

Toelaten 73

Laat je niet opjagen 75

Laat je ouderdom schitteren 79

Laat je geluk zich ontplooien 83

Laat je leerproces vruchten afwerpen 87

Brief aan mezelf 91

Laat je waardigheid zien 93

Laat je raken door *dankbaarheid* 97

Laat de bloemen bloeien 103

Laat die blijheid stralen 107

Laat de dieren met rust en laat ze leven 111

Laat zwakke wortels groeien 115

Laat de woestijn bloeien 119

Laat vijanden vrienden worden 123

Overlaten 127

Laat je klaagzang opstijgen	129
Laat vergeving toe	133
Laat je door engelen dragen	137
Laat de kraanvogels trekken	141
Laat je ziel versted staan	145
Laat het goed zijn	149

Dagelijkse scheppingsverhaal 152

Laat je meeslepen door oneindigheid	155
Laat HEM niet verdwijnen	159
Laat de sprakeloze vrijheid hervinden	163
Laat de kist kleur bekennen	167
Laat innerlijke rust toe	171
Laat wat tijd verlopen in de wachtkamer van God	175

Thesen over innerlijke rust 179

Epiloog	181
Eindnoten	183

Maak je geen zorgen!

Tegen-spraak!

Angst en onrust

maken me verdrietig!

Ik ben bang voor wat er gaat komen:

oorlog of vrede?

Autocratie in plaats van democratie?

Tekort in plaats van welvaart?

In-spraak!

De Schepper zegt:

'Maak je je zorgen over

de toekomst van je kinderen?

Vertrouw! Geef mij

je zorgen!

Ben je bang

dat je arm zult worden?

Waarom? De rijkdom

van jouw liefde is altijd

bij mij geborgen.

Je bent bang
dat je niet kunt meedoen
in de strijd om macht en carrière.
Laat de strijd achterwege.
Sereniteit is de kracht van je ziel.
Ben je bang om te verliezen, af te staan,
te sterven? Waarom?
Wees niet bang.
Verlies wordt winst.'

'Maak je geen zorgen over je leven (...)
Kijk naar de vogels in de lucht (...)
Kijk naar de lelies in het veld.



*Ik zette mijn voet in de lucht
en hij droeg mij.*

Hilde Domin

Proloog

‘Ik hoop dat je het kan loslaten.’¹ Die wens kreeg ik vaak te horen toen ik met pensioen ging. Op het eerste gezicht leek het makkelijk om alles los te laten, zoals stress, zware taken of ergernissen. Ik kon het rustiger aan doen. Maar al snel merkte ik dat ik me niet rustiger voelde. Integendeel, de drijfveren die me mijn hele leven hadden achtervolgd, gaven me ook nu geen rust. Ze zijn een deel van mij.

Accepteren, oftewel het kunnen ‘loslaten’, is niet achteroverleunen om eindelijk van het leven te kunnen genieten. Het is een houding waar wij mensen in elke levensfase existentieel van afhankelijk zijn. Maar deze houding komt niet zomaar uit de lucht vallen; ze moet steeds opnieuw worden geoefend.

Daarom vertel ik in dit boek ‘verhalen over innerlijke rust’ uit het hele leven, die meestal concreet zijn meegemaakt.

Dit gebeurt in drie stappen:

- **Los-laten!** Mensen moeten steeds weer dingen loslaten, zoals dierbaren, vertrouwde gewoontes, angsten, gevoelens, professionele successen...
- **Toe-laten!** Het is een kunst om nieuwe ervaringen of inzichten toe te laten.
- **Over-laten!** Afscheid nemen kan bijvoorbeeld makkelijker zijn als ik vertrouwde personen of levensgewoontes kan toevertrouwen aan de hoop, de rouw en het geloof in God.

Sereniteit is het verlangen van de mens om innerlijk evenwicht te vinden. Al 2500 jaar geleden zei de Griekse filosoof Democritus: 'Je moet jezelf laten gaan – de wereld laten gaan – jezelf aan God overgeven.'²

De zeven gaven van aanvaarding

Ik hoop dat je altijd in je hart draagt
wat de Geest ons in zeven gaven geeft,
zodat je vrolijk, ontspannen en vrij van zorgen bent
dat je hart verandert en gevuld raakt met
aanvaarding –

om te vertrouwen op je eigen *kracht* om weer op te
staan
wanneer verdriet en moedeloosheid daarom
smeken;

om *advies* en bedachtzaamheid te vragen,
die spanning en verschillende conflicten
verminderen;

om te vertrouwen op het vermogen van je *verstand*,
dat verwarring oplost en nieuwe wegen wijst;

om de wijsheid en ervaring van oudere generaties
te waarderen
en om je toekomstige leven op een vredige manier
vorm te geven;

om *inzicht* te geven in zwakheden en fouten.
en te beseffen hoe waardevol het is om anderen te
vergeven;

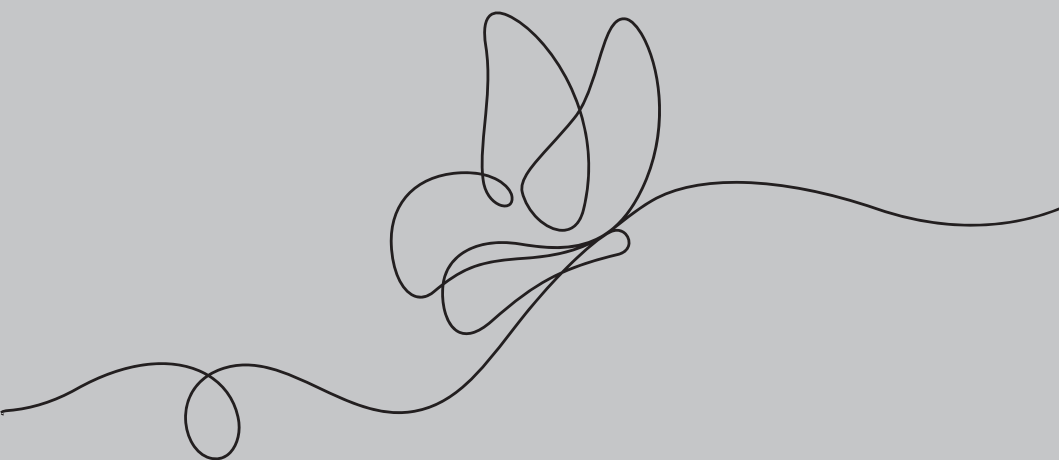
om *God* in alles wat leeft te *vrez*en en te respecteren,
zodat zijn schepping ook in de toekomst kan blijven bestaan;

om *vroomheid* en geloof te ervaren als een diepe grond, waarop het goddelijke *Mysterie* zich zal openbaren.

*God, geef me de rust om de dingen te accepteren
die ik niet kan veranderen,
de moed om de dingen te veranderen
die ik wel kan veranderen,
en de wijsheid om het ene
van het andere te onderscheiden.*

Reinhold Niebuhr

Loslaten



*Niemand kan je zonder jouw toestemming
een minderwaardig gevoel geven.*

Eleanor Roosevelt

Laat je gevoel van minderwaardigheid achterwege

Laatst vertelde iemand me over Hannah, een 14-jarig meisje uit Pinneberg met het syndroom van Down. Hannah had een gehandicaptenkaart met de vermelding: ‘ernstig gehandicapt’. Dat irriteerde haar enorm. En ze zei tegen zichzelf: ‘Ik wil niet altijd voor de buschauffeur of de kassierster bij de bioscoop, het zwembad of de dierentuin staan, mijn kaart laten zien en raar aangekeken worden, alleen maar omdat er “ernstig gehandicapt” op staat.’ Hannah besloot spontaan om ‘ernstig gehandicapt’ op de hoes van haar kaart door te strepen en in plaats daarvan ‘ernstig in orde’ te schrijven.

Hannah wilde daarmee zeggen: ‘Ik ben niet buiten de menselijke soort gevallen omdat ik een handicap heb. Ik hoor net zo goed bij deze wereld als alle anderen.’ Zijn mensen met het syndroom van Down niet juist soms echte stralende mensen, die anderen kunnen aansteken met hun directheid en vrolijkheid? Zou deze wereld niet iets belangrijks missen als deze mensen er niet waren?

Tegen deze achtergrond vind ik het tragisch dat vroege vormen van prenatale diagnostiek er steeds vaker toe leiden dat deze mensen niet meer geboren worden. Het gedrag van Hannah is een signaal: 'Kijk eens, wij zijn stralende mensen.' Hannah heeft mensen echt geraakt. Zelfs de senator van Hamburg heeft toestemming gegeven om op alle hoesjes van zogenaamde gehandicaptenkaarten de vermelding 'Schwer-in-Ordnung-Ausweis' (zwaar in orde-kaart) te zetten.

Zwaar gehandicapt, zwaar in orde. Zijn we dat niet allemaal? Soms voelen we ons in het leven zo gehandicapt, zo down en depressief, klein, nietig en schuldig, zo door andere mensen gekleineerd, dat we daardoor in onze taal gehandicapt zijn en we geen woord meer uit kunnen brengen. Hoe vaak voelen we ons niet minderwaardig, hebben we niet het gevoel dat we niet vol doen, niet goed genoeg zijn, dat we de lat van onze eisen zo hoog hebben gelegd dat we er zelf niet meer aan kunnen tippen? Zo ontstaat een gevoel van moedeloosheid, soms zelfs van wanhoop. Dan weer voelen we ons 'zwaar in orde' en nemen we deel aan het leven, met vreugde en glans in onze ogen. Helaas hangt die glans zo vaak af van de beoordeling van anderen, van hun acceptatie, van de lof die we krijgen, van de empathie van de mensen om ons heen. Toch hebben we eigenlijk alle reden om ons waardevol en goed genoeg te voelen. Want volgens ons christelijk geloof is ieder van ons als uniek individu geschapen.

Maar in onze beleving wisselen licht en schaduw elkaar af. Dat is niet alleen belastend, maar ook spannend. Wie zou immers weten hoe mooi de lente is, als hij de kou en duisternis van de winter niet had gevoeld?

De orde van de wereld en ons leven bestaat juist uit deze wisselwerking; dus in de tijden dat we ons down, minderwaardig of waardeloos voelen, weten we uit ervaring dat het weer beter wordt. Dan vinden we onszelf en andere mensen weer 'zwaar in orde'. Het erkennen van deze orde van de wereld in ons eigen