

Nederland zingt

De herfst is – al zijn de temperaturen de afgelopen weken nog zomers geweest – begonnen. De bladeren kleuren, de dagen worden korter en de oogst wordt binnengehaald. Voor mij is het ook een moment om stil te staan bij de vraag: wat is er onder ons gegroeid?

Zaterdag 3 oktober jl. waren Patricia en ik samen bij de Nederland Zingt Dag van de EO. We gaan daar al jaren samen naartoe. We komen allebei uit gezinnen waarin het geloof ook zingend werd en wordt beleefd. Zingen heeft voor mij altijd iets bijzonders; het verbindt ons met God en het verbindt ons als geloofsgenoten met elkaar. Het is een manier om ons geloof te vieren en elkaar daarin te vinden. Detail is dat er bij zingen oxytocine en endorfine wordt aangemaakt in ons lichaam. Deze stoffen verminderen stress en maken een geluksgevoel aan.

Het thema van de dag was *Looft de Heer*, met Psalm 117 als uitgangspunt. Een korte psalm met woorden die me raakten: “want groot is Zijn liefde voor ons, eeuwig duurt de trouw van de HEER.” Ik vond het weer fantastisch om de lofzang met bijna 4000 geloofsgenoten tegelijk te zingen. Het dak ging er weer af.

Tijdens de dag werd een eenvoudig idee gedeeld dat bij ons bleef hangen. Vaak kun je Gods liefde doorgeven met iets heel kleins. Een berichtje aan iemand die je een warm hart toedraagt, of iemand die je helemaal niet perse zo goed kent maar die wat steun nodig heeft. Een luisterend oor, een bemoedigend woord, een gebed. Of gewoon even laten merken: ‘ik denk aan je’.

Misschien is dat wel iets om mee te nemen uit zo’n dag; dat we niet altijd iets groots hoeven te doen. Vaak zit het in een klein gebaar, op een onverwacht moment.

Ik kijk terug op een mooie dag. Mijn batterij laadt op van het zingen, van de verbondenheid en van de woorden uit Psalm 117. Een fijne gedachte om het najaar mee in te gaan.