

Compassie, waarachtig mededogen

Overweging 3 februari 2013 – Maruja Bredie

“... Het gedicht van Paula,
geen idee wie Paula is, maar dank je wel voor je mooie woorden.
Echt luisteren met geopend hart,
je bent er oprecht voor anderen,
je begrijpt, je respecteert, je voelt de pijn ...”

Lector: Marina Slot

Eerste lezing: Uit het boek 'Compassie' van Karen Armstrong

Tweede lezing: 1 Korinthiërs 13, 1-8

Luisteren... van Paula Hendriks

Echt luisteren, met geopend hart
Met compassie, in balans
Bergen worden overwonnen
Ravijnen verliezen hun diepte
Je bent er oprecht voor jezelf
Je bent er oprecht voor anderen
Je begrijpt, je respecteert, je voelt de pijn
Met geopend hart
Met compassie, moeiteloos, in balans
Luisteren
Echt luisteren
Het is wie je bent, je leeft
Laat anderen leven



Welkom

Lieve mensen,
Welkom hier vandaag in deze viering op de eerste zondag van alweer de tweede maand.

Het is beetje gek hier zo maar ineens weer te staan. Het is voor mij echt een jaar van afwezigheid geweest als voorganger hier in deze gemeenschap.
Een afwezigheid ingegeven door teveel druk op de ketel vanwege de gevolgen van de crisis op ons eigen bedrijf en dus te weinig tijd en rust om zinvol invulling te kunnen geven aan het verzorgen van een dienst.

Aan de andere kant voelt het ook wel vertrouwd, ik zie gelukkig ook veel bekende gezichten dus ik vind het bijzonder fijn om hier vandaag weer te kunnen en mogen zijn.

Het is een belangrijke dag vandaag hier in de Duif. Het is als het ware de start van een nieuw liturgisch jaar dat wil zeggen het is vandaag de dag van de voorgangers verkiezingen, de gemeenschap spreekt zich uit over het feit met welke voorgangers zij dit jaar de liturgie en de diensten gaan beleven en vieren.

We gaan ook richting carnaval dat wil zeggen dat we ons eventueel als we dat willen uitbundig uitleven om daarna ons meer in ons zelf terug trekken om ons te bezinnen, ons voor te bereiden op een nieuwe fase, nieuw licht, nieuwe energie, nieuw leven.

De thema van deze viering vandaag is compassie, waarachtig mededogen. Compassie wat zegt dat eigenlijk: het gaat erom dat je je realiseert dat die ander, net als jij, op de wereld is gekomen in de hoop om gelukkig te worden.

Alleen doen we allemaal op onze eigen, soms beperkte manier, ons best om dat doel te bereiken. Omdat er veel verschillende mensen zijn, zijn er ook heel veel verschillende manieren. Maar gemeenschappelijk is dat we allemaal bestaan uit vlees en botten en we allemaal streven naar geluk en willen we verdriet en pijn vermijden

We geven vandaag daarom alle ruimte aan de liefde, we hebben er niet alleen uit de verte van gehoord maar we gaan er naar op zoek, we gaan kijken in onszelf en we gaan vandaag horen hoe we ermee aan de slag kunnen. Want de liefde wordt ons gegeven en stelt ons in staat ons hart te openen en waarachtig mededogen te ervaren en te voelen voor ons zelf en de ander.

Eerste lezing: Uit het boek 'Compassie' van Karen Armstrong

Wat houdt compassie, waarachtig mededogen eigenlijk in?

Wanneer we ons laten leiden door 'de vier onmetelijke krachten' van de liefde die in alles en iedereen bestaat, zijn we in staat een leven te leven vol met compassie, waarachtig mededogen.

We leven met: liefdevolle betrokkenheid, het verlangen om geluk te brengen aan alle levende wezens - met bewustzijn, compassie, het streven van alle levende wezens te bevrijden van hun pijn - meevoelende vreugde, de blijdschap om het geluk van anderen - en gelijkmoedigheid, een evenwichtigheid die ons in staat stelt evenveel en zonder onderscheid van alle levende wezens te houden.

Verskillende tradities zeggen ons dat compassie iets natuurlijk is voor de mens is en de menselijke aard ten volle bevrediging biedt. Met haar oproep om ons ego aan de kant te zetten en te kiezen voor een consistent meelevende aandacht voor anderen, leidt compassie ons naar een dimensie van ons bestaan die boven onze gewone, aan onszelf gebonden staat uitstijgt.

Compassie is iets wat we herkennen en bewonderen. Waarachtig mededogen heeft door de eeuwen heen altijd weerklank bij mensen gevonden en wanneer we in contact komen met een echt meelevende man of vrouw voelen we ons verrijkt.

Overweging

Lieve mensen

Ik stond afgelopen woensdagavond aan de strijk en tegelijkertijd met een schuin oog naar de televisie te kijken.

Ik vind strijken geen leuke bezigheid dus enige afleiding daarbij is mij altijd zeer welkom.

Mijn aandacht werd geboeid door de film de Storm over de belevenissen van een aantal gezinnen in een dorp in Zeeland ten tijde van de grote watersnoodramp in Nederland.

Wat mijn aandacht trok en wat ik enigszins uitvergroot wil delen is de volgende scène.

Even in een notendorp waar het over gaat, een meisje raakt ongehuwd zwanger en daarvan spreekt het dorp schande en in die bewuste nacht waarin zoveel mensen omkomen, alles kwijtraken, raakt deze vrouw haar kind kwijt, dus kort gezegd een wanhopige moeder op zoek naar haar kind.

De scene waar ik echt van onder de indruk was, is het moment dat vrijwilligers met een sloep de nog overgebleven mensen kwamen halen om naar het vasteland te brengen.



Een dan zegt een van die vrouwen ja jij mag niet mee dat wil ik niet hebben, zij heeft ons dorp te schande gemaakt.

Water aan de lippen

Je bent alles kwijt, je man, bijna al je kinderen, je zit met een baby op schoot in een bootje, letterlijk het water aan de lippen en dan zeg je: jij hoort er niet bij, ik wil jou er niet bij hebben.

Ik kreeg er echt op dat moment koude rillingen van.

Wie ben jij dat jij een ander veroordeelt en over oordeelt.

Waar is je compassie, je mededogen, je menselijk gezicht.

Zelfs in een situatie van puur surviven zijn er die bekrompen gedachten, ben je niet in staat om als mens tot mens elkaar in de ogen te kijken en de pijn te delen.

Ja zeggen jullie dat is inmiddels zolang geleden en de mens is veranderd, opener, toleranter geworden. Is dat zo, is dat echt zo. Wordt ook nu de term waarachtig mens niet uitgelegd als de mens met de waarheid in pacht. Ik weet het beter dan jij, ik weet hoe het moet, want ik volg de regels opgeschreven en verteld.

Er werd in deze film ook regelmatig met de bijbel gezwaaid en geroepen het is Gods wil, je moet erin berusten. Een beeld dat ver van mijn eigen beleven en ervaren staat.

Rampen overkomen ons

Ik denk dat er geen profeet, geen kracht, geen geschrift bestaat dat het lijden van de mens verheerlijkt en graag wil. Rampen en tegenspoed gebeuren, het overkomt ons allemaal, de een heeft meer pech dan de ander, maar het zoeken naar een verklaring is de weg van wanhoop, en van schuld en van niet snappen. Sommigen dingen zijn zoals ze zijn, dienen geen extra doelen en dienen er al helemaal niet toe om een beter mens te worden.

Wel is het zo dat het ons vaak helpt om daar achteraf zo naar te kijken: als ik dit of dit niet mee had gemaakt was ik nooit zo mild geworden of had ik nooit andere gedachten of ideeën toegelaten.

Fijn als dat zo is, maar dat zegt meer over jezelf, dan over het feit zelf, het zegt wat jij er zelf mee gedaan hebt.

Waarachtig, in de zin van oprecht, gemeend, echt. Tijdens de voorbereiding werd genoemd, mee op weg gaan, invoelen wat er bij de ander leeft, onpartijdig, geen verborgen agenda, betrokken. Waarachtig mededogen, compassie. Het gedicht van Paula, geen idee wie Paula is, maar dank je wel voor je mooie woorden. Echt luisteren met geopend hart, je bent er oprecht voor anderen, je begrijpt, je respecteert, je voelt de pijn.

Echt luisteren, het is wie je bent, je leeft. Laat anderen leven. Respecteer en laat anderen leven. Als we dat toch eens deden.

Christelijke non

Karen Armstrong heeft lange tijd geleefd als christelijke non in een klooster totdat bij haar het besef kwam dat dat niet de weg voor haar was. Zij is inmiddels een bekend schrijfster over het thema religie. Zij won een belangrijke prijs in 2008 en startte met dat prijzengeld charter for compassion, een document dat alle religies overstijgt en mensen vraagt de gouden regel: behandel anderen zoals jezelf behandeld zou willen worden, na te leven en te onderschrijven.

We hebben vandaag een stukje uit haar boek over compassie gelezen, zij benaderd het begrip heel analytisch en ontleed aspecten bijna wiskundig, dus moeilijk om te lezen, maar wel stof om over na te denken. Zij beschrijft hier een aantal aspecten die we als mens kunnen ontwikkelen of uitvergroten waardoor we in staat zijn compassie, oprecht, waarachtig mededogen te tonen naar onszelf en naar onze medemens.



Volgens haar zijn er vier onmetelijke krachten van de liefde die we ons eigen moeten maken of die we in onszelf terug moeten vinden.

Allereerst, liefdevolle betrokkenheid. We hebben het goed met elkaar voor, we willen dat iedereen gelukkig is, we zijn er voor elkaar, we zijn zelf belangrijk maar niet belangrijker dan de ander.

De tweede kracht is compassie, waarachtig mededogen; het streven ervoor te zorgen dat andere niet hoeven te lijden, geen oorlog, geen ruzie, geen afgunst, geen buiten sluiten.

De derde kracht. We leven ons leven met meevoelende vreugde, we zijn blij als anderen succes hebben, slagen in hun leven, groeien.

De vierde kracht van de liefde is gelijkmoedigheid, ongeacht ras, afkomst, kleur en geaardheid, hoe vaak zeggen we dat niet hier op deze plek.

Hoe is dat werkelijk voor ons?

Ik was zelf heel blij met de zin dat compassie iets natuurlijk is van de mens, we hoeven er niet voor naar de dokter, het is geen dure aanschaf, we hebben en kunnen het allemaal ontwikkelen en als we dat doen ja dan groeien we daarvan als mens.

Ik denk inderdaad dat ieder van ons zijn eigen helden of voorbeelden heeft waar je graag naar luistert en waar je van houdt. Je bent trots waar iemand voor staat en het is aan jou dat naar jezelf te vertalen en daar iets mee te doen.

Vele voorbeelden

Mens voor mensen, recht en vrede, licht en adem, heel veel leven, mag je zijn. De woorden die we vandaag lezen uit de bijbel over de liefde maken ons duidelijk dat in dit prachtige boek met verhalen we vele voorbeelden tegenkomen die ons helpen om de krachten van de liefde te zien en te vinden.

Liefde vindt vreugde in de waarheid, alles verdraagt ze, alles gelooft ze, alles hoopt in alles volhardt ze. De liefde zal nooit vergaan.

De Boeddha zegt ons : overwin je onzekerheden en bevrijd jezelf van het blijven hangen in verdriet. Als je je verheugt over het bestaan, zul je een gids worden voor hen die je nodig hebben en aan velen het pad openbaren.

Laat je geest vervuld zijn van liefde, laat haar doordringen tot alle uiteinden van de wereld, laat haar subliem en onbegrensd zijn. Oprecht mededogen is bron voor liefdevolle vriendelijkheid.

We halen inspiratie uit ons geloof, onze overtuiging, onze kracht, we leven met hoop, met vooruit kijken, met positief denken, en we hebben een hart vervuld met liefde, voor onszelf, voor de ander, voor elkaar.

En zo zij het.

Nodiging

Hij die wijs is en een liefdevol leven leidt
Begint de wereld te kennen.

Dit is het pad zelf. Want geen andere weg leidt
Naar zuiverheid van inzicht.

Wees liefdevol en vriendelijk
En volg de wegen van goedheid

Laten we onze liefdevolle betrokkenheid met elkaar delen
Voel je uitgenodigd deel te nemen aan deze tafel, opgesteld zoals ons dat lang geleden is voorgedaan en verteld



Laten we de onmetelijke krachten van de liefde delen en ervaren

Ongeacht wie je bent, wat je bent, hoe je ook in elkaar zit, wees welkom,
komt want alles staat gereed.

Overpeinzing

Ik lees voor een uitspraak van de Dalai Lama:

'Liefde voor anderen en respect voor hun rechten en waardigheid, ongeacht wie of wat ze zijn: uiteindelijk is dat alles wat we nodig hebben.

Zolang we die eigenschappen in ons dagelijks leven beoefenen, zullen we ongetwijfeld gelukkig zijn, ongeacht of we geleerd zijn of niet, of we in Boeddha of God geloven, of een andere religie volgen, of helemaal geen, zolang we maar mededogen met anderen hebben en ons beheerst gedragen vanuit een gevoel van verantwoordelijkheid.'

Wat zeggen deze woorden ons:

Wie of wat je bent doet er niet toe, zolang je maar vriendelijk en mededogend bent.

Zelf heb je ook zo je weerstanden en je ergernissen en je malle beperkingen, waardoor je andermans gedrag alleen met grote moeite kunt relativiseren.

Je bent teleurgesteld geraakt in mensen, doordat vrienden geen echte vrienden bleken.

Mensen laten je vallen, spreken kwaad over je achter je rug of ze zijn er niet als je ze nodig hebt. Hoe moet je nu ineens de hele mensheid in je hart sluiten.

Ik lees verder:

Waarachtig mededogen is niet alleen een emotionele reactie, maar ware toewijding gebaseerd op redelijk verstand. Daarom verandert een werkelijk mededogende houding naar anderen toe niet, zelfs niet als zij zich negatief gedragen.

Als we het oprecht menen en ons hart openstellen dan kunnen we tegen een stootje en zijn we in staat om ons kwetsbaar op te stellen en ons hart open te stellen.

Ook jij.

Zegenbede

Laat gedachten van onbegrensde liefde zich verspreiden over de hele wereld, zonder enige hindernis, zonder haat en vijandschap.

Beoefen compassie, waarachtig mededogen, breng vreugde en bescherming

Laat je geven zijn als ruimte

Zonder onderscheid of beperking

Vragen wij om kracht en inspiratie

Om geloof hoop en liefde

Vragen wij daarbij om de kracht van de Eeuwige nu en alle dagen.

Amen.

