

Thema: Vasthouden en loslaten

1^e zondag van de veertigdagentijd met als overkoepelend thema 'Met open handen'

Overweging 22 februari 2015 – Carolien Maris

Lector: Harry Maalman

*“... Als ik mocht kiezen voor een bevrijdingsmethode
gaf ik de voorkeur aan smelten.
Zoals tranen die over je wangen stromen...
Daarvoor is warmte en aandacht nodig.
Warmte en aandacht die je jezelf toestaat,
afkomstig van mensen en van God in mensen.
Er is tijd en geduld nodig
om zo'n loslaatproces haar eigen gang te laten gaan ...”*

Eerste lezing: Matteüs 4:1-11

Tweede lezing: Marcus 1: 12-15

Derde lezing: (Citaat)

Opening

Wij komen samen om ons te voeden aan de bron waaruit het leven ontspruit.
Wij komen samen om de liefdevolle energie te delen waaruit het leven wordt gevoed.

Wij delen in de kracht en gloed van al wat leeft.

In de naam van de Eeuwige ontvangen we nieuw licht in onze ogen.

Amen.

Lied *H.Oosterhuis/A.Oomen*

Dit huis vol mensen,
weet jij wie het zijn ?
Ik mag het hopen.
Heb jij ons geteld,
ken jij ons bij name ?
Dan ben je de Enige.

Welkom en inleiding

Welkom allemaal vandaag in De Duif.
Welkom als je hier vaker komt en welkom als je hier af en toe komt.
En speciaal welkom als je hier voor de eerste keer bent.



We zijn hier bij elkaar voor een stukje Geestkracht en verdieping op zondagochtend.

We zingen, we bidden, er is een overweging, er is brood en wijn.

Carnaval is voorbij, al hebben we het hier boven de rivieren niet echt gevierd. Ik deed een klein beetje mee, via een vriendin op facebook. Zij hield ons in het verre Amsterdam op de hoogte. Elke dag zagen wij haar in een andere outfit. Zij heeft een flink grote maat en een enorme aanstekelijke lach. Ik zag wit geschminkte gezichten en een witte jurk: met een biertje natuurlijk. Daarna in kanarie-gele zelfgehaakte tunieken met gekleurde krullenpruiken en als laatste in grote blauw/rood geruite schoonmaakjassen met bijpassende knalblauwe bril (!) en felgekleurde plumeau's. "Daar kan je wel meer dan veertig dagen op teren!" Schreef ik erbij. Zij gaat nu eerst drie dagen slapen.

Nu is dan de veertigdagentijd aangebroken. In het voorjaar van 2012 heb ik er voor het eerst mee kennis gemaakt in De Duif. Ik kende het niet uit mijn jeugd. Veertig dagen voorafgaand aan Pasen, die een bijzondere betekenis krijgen wanneer je je meer verdiept in het leven van Jezus, voordat hij stierf en opstond uit de dood. Zoveel thema's komen hierin langs dat het bijna niet anders kan, dan dat het iets met je doet. Dit is een tijd van inkeer en een tijd van gebed. In die veertig dagen kun je voor jezelf wat meer tijd en ruimte maken voor bezinning of voor contact met God.

We hebben het thema "Met open handen" gekozen voor de veertigdagentijd. Tot aan Pasen zijn alle vieringen in De Duif gewijd aan variaties op het thema handen. De Paasviering zal heten: "met open handen". Op Goede vrijdag staan we "Met lege handen". Op de seideravond gaat het over "Wat jouw handen vertellen". En op 8 maart over "gevouwen handen, de kracht van gebed".

Ik koos voor het thema vasthouden en loslaten: nou dat heb ik geweten. Hoe meer ik er mee bezig was, hoe meer ik het in mijn eigen leven en dat van anderen zag. Loslaten is in mijn leven: mijn huis anders organiseren nu ik daar alleen woon met de kat en mijn zoon in Groningen studeert. Of wanneer ik weer met mijn gitaar in het buurthuis ga zingen: dan hou ik vast aan dat wat voor mij belangrijk is en wat me blij maakt. In mijn omgeving is loslaten ook het verdriet om gemis van lieve mensen.

De voorplaat met de musjes die uit de hand eten is bij toeval gevonden maar hoe toepasselijk. Het herinnert ons eraan dat het ook licht en speels kan zijn, dit thema. Het is een uitnodiging om het leven naar je toe te halen, het te voeden en weer weg te laten vliegen. Mensen, spullen, gebeurtenissen, gevoelens, gedachten. Je kan je er in vastbijten, en ze voor altijd met je meeslepen, maar vroeg of laat zullen ze net als de musjes komen en weer gaan.

Het koor heeft deze week voorjaarsvakantie: maar er zijn liederen meegenomen op CD's en pianospel van Anca Zijlstra, een vriendin. En lector is Harry Maalman, een bekende in de Duif. Hij zorgt al ruim een jaar elke zondag voor het klaarzetten van de stoelen. Aan het einde van de viering zal Harry daar kort iets over vertellen.

Over loslaten koos ik een tekst over Michelangelo hoe het kan dat de beeldhouwer het beeld uit het marmer bevrijdt. En we lezen twee teksten over Jezus die veertig dagen in de woestijn doorbrengt. De eerste is van Matteus, waar uitgebreid beschreven staat wat de duivel van Jezus wilde. De tweede tekst is van Marcus en legt meer de nadruk op wat er daarna gebeurde toen Jezus naar Galilea ging.

Laten we nu eerst bij onszelf tot rust komen en rustig adem halen. Zodat we ruimte kunnen maken voor de God van Licht en Liefde, waar we ontspannen kunnen Zijn terwijl onze gedachten komen en gaan als vogels in de lucht.



Gebed om inzicht

Gij wacht op mij totdat ik openga voor U
Ik wacht uw woord dat mij ontvankelijk maakt
Stem mij af op uw stem
Op uw stilte

Leer mij zien met andere ogen
Leer mij luisteren met andere oren
Leer mij aanwezig blijven bij gevoelens
Leer mij mijn levenslot aanvaarden
Leer mij zorgvuldig zijn met mijzelf en anderen
Leer mij vragen om wat ik nodig heb
Leer mij danken
voor alles wat ik al van het leven heb ontvangen

Amen

Eerste lezing Matteüs 4:1-11

Daarna werd Jezus door de Geest meegevoerd naar de woestijn om door de duivel op de proef gesteld te worden. Nadat hij veertig dagen en veertig nachten had gevast, had hij grote honger. Nu kwam de verzoeker naar hem toe en zei: 'Als u de Zoon van God bent, beveel dan die stenen in broden te veranderen.' Maar Jezus gaf hem ten antwoord: 'Er staat geschreven: "De mens leeft niet van brood alleen, maar van ieder woord dat klinkt uit de mond van God."' 'Vervolgens nam de duivel hem mee naar de heilige stad en zette hem op het hoogste punt van de tempel. Hij zei tegen hem: 'Als u de Zoon van God bent, spring dan naar beneden. Want er staat geschreven: "Zijn engelen zal hij opdracht geven om u op hun handen te dragen, zodat u uw voet niet zult stoten aan een steen.'" Jezus antwoordde: 'Er staat ook geschreven: "Stel de Eeuwige, uw God, niet op de proef."' De duivel nam hem opnieuw mee, nu naar een zeer hoge berg. Hij toonde hem alle koninkrijken van de wereld in al hun pracht en zei: 'Dit alles zal ik u geven als u voor mij neervalt en mij aanbidt.' Daarop zei Jezus tegen hem: 'Ga weg, Satan! Want er staat geschreven: "Aanbid de Eeuwige, uw God, vereer alleen hem."' 'Daarna liet de duivel hem met rust en meteen kwamen er engelen om voor hem te zorgen.

Lied

H. Oosterhuis / A. Oomen

Vogel zingend in de dode nacht
Met gebroken vleugels vlieg omhoog
Probeer
Levenslang heb je gewacht
Op het ogenblik dat je verrijzen zal
In deze nacht

Tweede lezing Marcus 1: 12-15

Meteen daarna dreef de Geest hem de woestijn in. Veertig dagen bleef hij in de woestijn, waar hij door Satan op de proef werd gesteld. Hij leefde temidden van de wilde dieren en engelen zorgden voor hem. Nadat Johannes gevangen was genomen, ging Jezus naar Galilea, waar hij Gods goede nieuws verkondigde. Dit was wat hij zei: "de tijd is aangebroken, het Koninkrijk van God is nabij: kom tot inkeer en hecht geloof aan dit goede nieuws."



Derde lezing (Citaat)

Michelangelo kreeg van een bewonderaar de vraag hoe hij het nu voor elkaar kreeg om zo'n groot, massief blok steen met hamer en beitel zo te bewerken dat het werd omgevormd tot een prachtig beeld. De kunstenaar antwoordde: "Ik vorm niet de steen om tot een beeld, ik bevrijd het beeld dat in de steen zit opgesloten".

Overweging

Om los te laten is liefde nodig

Mijn zus in Utrecht heeft in de kleinste kamer van het huis (de wc) allemaal gedichten opgehangen met mooie foto's en ansichtkaarten erbij. Dan kan je rustig mooie teksten lezen tijdens de zit. Eén van die teksten hangt dan altijd voor mijn neus. Het begint zo: "Om los te laten is liefde nodig." En gaat verder: "Loslaten betekent niet dat het me niet meer uitmaakt. Het betekent dat ik het niet voor iemand anders kan oplossen." Ik vond die tekst intrigerend. Ik wilde vaak de problemen van anderen oplossen, maar dat heeft tot heel wat misverstanden geleid. Er volgden nog een paar uitspraken. Ik was het niet met alles "eens" en de meeste citaten in dit rijtje hadden te maken met hoe mensen onderling met elkaar omgaan. Met relaties en vriendschappen. Ik werd er niet vrolijk van. Daar komt het kennelijk het meest schrijnend naar boven, dat je het proces van de ander maar niet met rust kan laten. Waarom eigenlijk niet?

God kijkt dwars door onze maskers heen

Loslaten is iets wat we niet graag doen. Sterker nog we bouwen hele redematies op of verzinnen activiteiten om het niet te hoeven doen. Niet alleen betekenisvolle mensen maar ook overtuigingen of gevoelens kunnen we moeilijk loslaten. Zonder dat we het zelf in de gaten hebben. Soms is het beter om jaren lang boos te zijn om verdriet of angst te beschermen. In de liturgiegroep probeerden we er vat op te krijgen met allerlei voorbeelden uit ons leven. Als je man een lang ziekbed heeft gehad en uiteindelijk toch is overleden, dat vergeet je nooit meer. Die moet je loslaten en daarvoor is heel veel liefde nodig inderdaad. Nog altijd. Of als je je kinderen groot ziet worden en uit ziet vliegen. Dan mogen ze hun eigen weg gaan en ook hun eigen fouten maken, hun eigen lessen leren. Moet je dan nooit meer ingrijpen en ze totaal loslaten? Maar hoe zit het dan met vastgeroeste overtuigingen in je eigen gedachtenwereld, die je ware gevoelens belemmeren en die je ook nog eens in een onbewaakt ogenblik op anderen projecteert? Dat loslaten is soms best ingewikkeld. Totdat Harry droogjes opmerkte: Het loslaten zelf is niet zo interessant. Het gaat om de vraag: wat wil je eigenlijk vasthouden en waarom? Wat levert het je op als je vasthoudt? We werden er even stil van. Ja, veiligheid misschien? Of bescherming? En is die bescherming nog steeds nodig? Dan hoeft het nog niet. Want dan is dat deel onbeschermd. Maar wat maakt het eng om dat gevoel of die overtuiging los te laten. Als je daar inzicht in hebt dan kan het loslaten plaatsvinden (zei Harry). Anders heeft het geen blijvend effect. Loslaten is ook aandacht geven en het lijkt op bevrijden. Ergens diep van binnen of soms vlak aan de oppervlakte zit een deel van jou, of een belangrijk gevoel, bekneld of gevangen, bijna "iemand" die zich kwetsbaar voelt maar die gemist wordt in de puzzel van jouw menszijn. Een masker is soms een tijdje nodig om dat kwetsbare deel te beschermen. Gelukkig maar dat God dwars door onze maskers heen kijkt.



Veertig dagen in de woestijn

Vlak voordat hij veertig dagen in de woestijn doorbrengt, is Jezus in de Jordaan gedoopt door Johannes. Jezus is herkend door de heilige geest en staat aan het begin van zijn driejarige periode waarin hij predikt en handelt vanuit een onmiddellijk weten, in direct contact met God / met zijn goddelijk weten direct tot zijn beschikking. Vanaf dat moment verandert zijn leven volkomen. Hij laat alles achter zich: zijn werk, zijn familie en zijn gemeenschap. Hij laat kortom zijn hele eerdere leven los om te doen waarvoor hij is gekomen. Maar voordat hij met zijn missie de wereld in mag wordt hij de woestijn in gedreven. Door de geest. Daar is hij veertig dagen en nachten compleet op zichzelf teruggeworpen. De duivel verstaat zijn taak: hij daagt Jezus uit: als je de zoon van God bent, verander dan deze stenen in brood! Maar brood alleen is niet voldoende. Je leven kan niet zonder voedsel voor de geest. (Jammer dat de duivel nog niet weet dat Jezus straks wel water in wijn verandert bij een bruiloft in Kanaan.) Dan stelt de duivel hem macht en aanzien in het vooruitzicht. Hij zal koning zijn en heersen over iedereen in een heel groot land. Op één voorwaarde: hij moet op zijn knieën voor de duivel. En dat gaat Jezus niet doen. Hij houdt eraan vast dat hij aan God genoeg heeft. (Jammer dat de duivel nog niet weet dat Jezus straks “koning” zal zijn door te dienen en na zijn dood aanhangers heeft in een nog veel groter gebied.) En dan wordt Jezus uitgedaagd om van de hoogste toren te vallen, want God en de engelen zullen hem toch opvangen? Maar opnieuw trapt Jezus niet in de val.

Workshop leer-je-ego-kennen in de woestijn

Waar komt die duivel eigenlijk vandaan? vroegen we ons af. Is het een losstaand wezen? Is het de schaduwkant van Jezus zelf? Iemand die belust is op macht en wil heersen over anderen? Of hebben we hier dan te maken met een spoedcursus leer-je-ego-kennen? In een normaal mensenleven zijn er genoeg verleidingen waar je wel-of-niet op in kan gaan. Soms zit je zeven jaar in een bepaalde richting waarvan je achteraf kunt zeggen: dat kwam omdat ik de verleiding niet kon weerstaan. Dat heeft je dan als mens gevormd, omdat je terugkijkt en kunt zien waarom je het gedaan hebt en wat je ervan hebt geleerd. Maar hier met deze duivel krijgt Jezus bijna alle “tegen” ervaringen die nodig zijn om hem te vormen en krachtig te maken in één heftige ontmoeting. Er is een gebed wat begint met : God geef ons tegenwind, dan kunnen wij sterk worden als we er tegenin te gaan... Wat een contrast met die prachtige doop-ervaring met Johannes in de Jordaan. Ik kan me voorstellen dat je de neiging hebt om in discussie te gaan met de duivel of hem strijdend uit wil schakelen. Maar dat doet Jezus niet. Hij geeft gewoon het antwoord en meer niet. Dat vergt nogal wat zelfbeheersing. Jezus laat zien waar hij staat. Hij is niet bang. Hij is vol van vertrouwen.

Reis met weinig bagage

Zoals ik al zei heb ik veel gevonden over loslaten. Ik keek onder anderen bij de Boeddhisten. Zij zeggen: Als je met weinig bagage wilt reizen, neem dan alleen het noodzakelijke mee. Travel light! Oftewel: laat als het kan je verleden met rust en maak je geen zorgen om de toekomst. Heb weinig “spullen” en hecht je niet aan mensen of aan bepaalde gebeurtenissen, kennis of gedachten. Dan zijn ook je gedachten sneller vrij van oordelen en hoef je niemand met je geest in een hokje te stoppen. Moet je dan onverschillig zijn? Ik denk van niet. Je blijft in je centrum (en dat vereist oefening), bij dat wat waar is, bij de ruimte waar vrede is. Van daaruit leef je.

Noem het liefde

Wie wel eens in speksteen of marmer gehakt heeft weet hoe stevig er dan gewerkt wordt en ook hoeveel geduld daarbij komt kijken. Mij lijkt het niet fijn om zolang bewerkt te worden



met beitels, raspen en allerlei soorten vijlen. Zelfs als ik weet dat er een schat verborgen ligt. Toch weet ik dat sommige mensen zo hard met zichzelf (en dus ook met anderen) omgaan. En ook weten we dat sommige levenservaringen zo kunnen voelen alsof er ineens een stuk werd weggehakt uit jezelf. Sommige verlieservaringen staan in je ziel gekerfd maar jij moet door met je wonden die langzaam littekens worden. Als ik mocht kiezen voor een bevrijdingsmethode gaf ik meer de voorkeur aan smelten. Zoals tranen die over je wangen stromen, alsof er een klomp ijs om het beeld zit. Daarvoor is warmte en aandacht nodig. Warmte en aandacht die je jezelf toestaat, afkomstig van mensen en van God in mensen. Er is tijd en geduld nodig om zo'n loslaatproces haar eigen gang te laten gaan. Noem het liefde, zoals het staat in de lijst van mijn zus op haar wc. "Om los te laten is liefde nodig". Zelf vind ik het wel een fijne gedachte dat God onze beeldhouwer is en wij het marmer zijn dat door zijn liefde en warmte (en aandacht) met veel geduld wordt bewerkt. Met elke aanraking, met elk lied, met elk gebed, wordt er meer gesteente losgemaakt en komt er stukje bij beetje een vrij en warm mens tevoorschijn: Je kent jezelf door en door, je weet je geliefd, je hebt geen maskers nodig en je kunt verleidingen weerstaan. Je koestert je verbinding met God. Niet meer bang voor jezelf, niet bang voor God, vol liefde en vertrouwen. Klaar om opnieuw met blijdschap de wereld in te gaan en je taak vol liefde op je te nemen, misschien wel net als Jezus na zijn veertig dagen in de woestijn.

"De tijd is aangebroken", zegt Jezus als hij in Galilea aankomt "Het koninkrijk is nabij." We mogen tot inkeer komen en onze plaats bij de Eeuwige innemen, die niet voor niets de naam heeft "Ik zal er zijn". Wat is dat koninkrijk? Het is die staat van bewustzijn waar je in alle rust kunt krachtig kunt zijn. Waar je vanuit een Goddelijk bewustzijn of je Christusbewustzijn samen met God je leven leeft. Dat wat je niet meer nodig hebt, laat je los wanneer jij eraan toe bent. En dat wat voor jou van waarde is, wat je leven zin geeft en waar je zielsveel van houdt, dat hou je vast. Maar één ding is zeker: Het komt en het blijft en het gaat. Zoals de musjes die je te eten geeft en die weer wegfladderen als het genoeg is geweest. Moge het zo zijn.

Stilte gevolgd door pianomuziek door Anca Zijlstra.

Geloofsbelijdenis

Ik geloof in de God van Liefde en Leven,
die vreugde vindt in mens en dier, bloem en gewas.
Die als een herder blijft zoeken
totdat Hij de verlorene heeft gevonden.
Die zorgzaam is en ruimte van liefde maakt en
die oog en oor heeft voor het kleinste.
Die als aanwezige vader en liefdevolle moeder
haar/zijn geliefde kinderen leert
dat zij waardevol en goed zijn,
zij hen van nature liefheeft, hen zielsgraag volgt
en met blijdschap inspireert in volwaardig mens-zijn
en hen iedere keer opnieuw in liefde loslaat
om ze de ruimte te geven zichzelf goed te leren kennen.

Ik geloof in Jezus,
die mij steeds opnieuw laat zien wie God is



en wat wij als mens kunnen zijn.
In zijn blijdschap om mensen,
gaat de hemel open, is er zelfkennis, inzicht en uitzicht
en stroomt de liefde weer vrij door onze harten en handen.

Ik geloof in de heilzame Geest,
die zich onverwacht openbaart in de vreugde van mensen
die ons steunt om te kunnen loslaten wat niet meer nodig is
en ons helpt om vast te houden wat waar en heilzaam is.
Ik geloof dat die Geest zich ook in mij kan openbaren.

Ik geloof in een gemeenschap
van mensen die zich inzetten voor elkaar.
Dat zij het zoeken niet moe worden, het vinden vieren,
ieder op haar/zijn eigen manier,
in dankbaarheid aan de God van Liefde en Leven.

hun mens-zijn delen,

Amen

Intenties die werden opgeschreven in het 'groene boek'

*(Voor het begin van de viering ligt bij de entree een map klaar,
waarin iedereen zijn intenties kan schrijven.)*

Tafelgebed

- V. Toen hebt Gij, God die leeft,
mijn droefheid in vreugde veranderd.
Toen hebt Gij geroepen: o mens,
en niet langer zwegen de stenen.
- A. Wij werden geboren
Gij hebt ons mensen gemaakt, één voor één.
- V. Toen hebt Gij uw naam gegeven: "Ik zal er zijn."
A. Ik zal er zijn zoals brood,
dichtbij als een mens, als een woord.
- V. Toen hebt Gij één van de velen geroepen
en hem gevraagd
of hij licht wilde zijn van uw licht,
of hij mens wilde zijn
zoals Gij de mensen bedoeld hebt.
- A. Hem vieren, zingen en gedenken wij,
Jezus van Nazareth.
- V. Toen hij in zijn uur gekomen was,
toen hij in grote angst was,
heeft hij geroepen, omhoog naar U
en om zich heen gekeken naar alle kanten
en hij heeft geen helper gevonden.
- A. Toen is hij, uit de geest die in hem was,
overeind gebleven tot het laatste
en heeft voor zijn vijanden gebeden en

heeft roekeloos, zonder bedenken,
het allergewoonste gedaan,
als een mens die onverwoestbaar een mens is.
Hij heeft zichzelf gegeven
als een stem die weerklank zoekt,
als iemand die zijn brood deelt met een ander
en zegt, of niet eens zegt:
dit is mijn lichaam,
zoals een mens zijn beker laat gaan en zegt:
“Hier ben ik,
wil je van mij drinken.”

- V. Zijn naam - en wat hij heeft gedaan -
gedenken wij,
om ooit te worden wie hij was:
als Uw zoon -
om ooit te komen waar hij is:
bij U.
- A. Dus nemen wij dit brood
en deze beker
en zoeken naar elkaar
om mens te zijn.

Nodiging

Ooit eens was er een maaltijd van Jezus met zijn vrienden, zij vierden het leven samen en stonden op de grens van liefde en onoprechtheid, gemeenschap en verraad. Zij deelden het leven in een wereld die anders was dan de onze, maar in zijn en in de gevoelens en gedachten die mensen hebben over zichzelf is nog niet zoveel veranderd. Wij delen elke viering in de Duif brood en wijn omdat wij met elkaar het leven willen delen.

Brood en wijn, tekenen van leven en van samen, als leeftocht voor onderweg, als erkenning van groei en liefde. In de Duif is iedereen welkom, wie je ook bent, wat je ook voorstelt, je bent welkom zoals je bent, welkom aan de tafel om mee te delen als je je verbonden weet met die sterke onderstroom van krachtige liefde die de wereld continue verandert.
Kom, want alles staat klaar.

Breken en delen van brood en wijn

Lied: Liefde *H. Oosterhuis/ T. Löwenthal*

Gedachten bij het thema Harry Maalman

Gedicht Anca Zijlstra

Onze Vader *(Armeense versie)*

Bron van Zijn, die ik ontmoet in wat mij ontroert:
Ik geef u een naam
opdat ik U een plaats kan geven in mijn leven.
Bundel Uw licht in mij. Maak het nuttig.
Vestig Uw rijk van eenheid nu.
Uw enige verlangen handelt dan samen met het onze.



Geef ons wat we elke dag nodig hebben aan brood en inzicht.
Maak los de koorden van fouten,
die ons vastbinden aan het verleden,
zoals wij ook anderen hun misstappen vergeven.
Laat oppervlakkige dingen ons niet misleiden,
want uit U wordt de al werkzame wil geboren.
De levende kracht om te handelen,
het lied dat alles verfraait
en dat zich van eeuw tot eeuw vernieuwt.
Amen

Activiteiten en informatie

Slotlied: Liefde heeft geen longen

H. Oosterhuis, A. Oomen

Zegenbede

Moge de weg die je gaat van jou zijn
Moge de wind altijd in je rug zijn
Moge de zon warm op je gezicht schijnen
De regens zacht op je velden vallen
En tot wij elkaar opnieuw ontmoeten:
Moge God jou bewaren in de palm van zijn hand.

