

Dagthema: De ootmoedigen beërven het aardland

Overweging 29 januari 2016 – Diana Vernooij

Lector: Natalie Coenradi

*“... Soms wordt ootmoed vertaald naar nederigheid,
maar dat heeft een akelige smaak,
alsof het goed zou zijn je minder te voelen dan een ander ...
Als ik mijn feministische bril even afzet ...
dan lees ik niet over een nederige vrouw
maar over een vrouw die vervuld is van een gevoel van warme rijkdom
en liefdevolle blijdschap.
En dat is een hele mooie cocktail.
Daar zit een grote scheut bescheidenheid in en een vleugje fierheid ...”*

Eerste lezing - Psalm 37: 1-11

Tweede lezing - Mattëus 5: 1-12

Openingsgebed - Dhammapada 9: 121-122

Denk niet licht over het kwaad,
met de woorden: “Mij overkomt het niet”.
Door de gestage drup wordt een kruik
gevuld; op dezelfde manier raakt de onwijze
mens vol kwaad door beetje bij beetje het
kwade op te hopen.

Lied

Juut Meijer / Tom Löwenthal

Hore mijn oor het ongehoorde
dat ik bedacht ben op wat ik zie
onze monden dat zij vrede roepen
onze handen dat zij troosten,
dan zullen mijn voeten gaan waar liefde is
mijn hart overvloeien van vreugde.

Welkom en inleiding

Goedemorgen, lieve mensen van de
zondagmorgen – bijeen in onze
gezamenlijke kerk De Duif. Welkom
iedereen – nieuwkomers, oudkomers,
mensen van nu en dan – fijn dat jullie er zijn.



“Denk niet licht over het kwaad, mij overkomt het niet”. We lezen net deze tekst uit de Dhammapada, een boek met uitspraken van de Boeddha, en we gaan het vandaag vergelijken met de Bergrede van Jezus en Psalm 37. In beide teksten wordt gewezen op hoe wijs te leven – wat je geluk zal brengen en hoe domheid te voorkomen, omdat dat je ongeluk zal brengen.

Van de Bergrede lezen we het eerste deel vanmorgen: de zaligspreekingen. Deze zaligspreekingen worden gevolgd door weespreuken en praktische leefregels. Dat komt waarschijnlijk in latere zondagen aan bod. Mattheus verwijst naar Psalm 37 precies daar waar het over de ootmoedigen gaat. De “zachtmoedigen” staat er vertaald bij Mattheus, en in de Psalm “de ootmoedigen”. Dat intrigeerde mij. Wat is ootmoed? Ootmoed is een ouderwets woord. Het eerste waar ik aan denk is aan Maria in “de Herdertjes lagen bij nachte”: “Maria die bloosde van weelde, van ootmoed en lieflijke vreugd”. Maar wat is het nu eigenlijk, ootmoed?

Een filosoof heeft ooit de ootmoed “het troetelkind van de deugd” genoemd. Een prachtig begrip om deze viering in het midden te zetten en te onderzoeken.

Laten we zingen en bidden en stil zijn. Laten we horen en onderzoeken – iets van ootmoed herkennen bij onszelf en het herwaarderen en de plek geven die het in ons leven toekomt. Dat wens ik ons toe vanmorgen – hier in De Duif, amen.

Gebed om kracht

God die met je tomeloze energie
ons en onze wereld hebt geschapen.

Geef ons van je kracht,
opdat wij bestand zijn tegen
ziekte en zorgen,
onrecht en kwaad,
angst en verdriet.

Geef ons kracht
om te steunen en steun te ontvangen,
om vast te houden en los te laten,
om te genieten van het leven
en ons plezier te delen.

Geef ons kracht
om te blijven geloven in onze dromen,
om telkens nieuw te kijken
naar de mensen om ons heen.

Geef ons kracht
om de toekomst met vertrouwen
tegemoet te treden.
Amen.



Lied

Verdoofd en schamper van gemis
herkomst en doel verloren
dit leven dat geen leven is
nog dood nog ongeboren.
Doe open Gij die woont in licht
dat niet ter dood gedoemd zijn
wij die naar U genoemd zijn.

Uw Naam ons eertijds aangezegd
volhardt in onze oren
opdat wij doen het volste recht
en zijn uit U geboren
'de minste mens een naaste zijn':
dat woord heeft zin gegeven
ons angstbeladen leven.

Die gaan de wegen van uw woord
geen lot is hen beschoren
dan Gij, Gij plant hun adem voort
uw land zal hen behoren.
Woestijnen gaan in dauw gedrenkt
geluk zal wedervaren
aan wie verworpen waren.

Eerste lezing - Psalm 37: 1-11

Afgunstig op kwaadstichters, wees dat nooit,
benijd boosdoeners niet:
want als gras verdorren zij ijlings,
verwelken als tener groen.

Bouw op de Ene, doe wat goed is,
bewoon de aarde en wees trouw;
heb vreugd in de Ene en hijzelf
zal je geven de wens van je hart.

Cirkel in al je gangen om de Ene,
bouw op hem en hij zal het doen;
en zal je gelijk als het licht laten rijzen,
als de middagzon doen stralen je recht.

De Ene: wees stil voor hem,
verbeid hem;
benijd niet, al bereikt hij zijn doel,
de man die werkt met listen en lagen.

Erger je niet, word niet woedend,
voed geen afgunst, het sticht maar kwaad:
eens worden kwaadstichters weggemaaid,



en die hopen op de Ene, zij beërven het aardland.

'n Flits en de boosdoener is heen,
je zoekt zijn standplaats: verdwenen!-
de ootmoedigen beërven het aardland,
laven zich aan een overvloed van vrede.

Lied

Huub Oosterhuis / Tom Löwenthal

Liefde. Liefde.

Liefde, lichaam van zon
zachtheid van de sterke
liefde ziel van ontferming.

Woord lankmoedig en trouw
fijner dan fijn goud
zoet als de zoetste honing.

Tienvoud in ons midden, water uit de rots
vogels uit de hemel, land ons beloofd,
wijnstok, oogst van tarwe, brood der armen.

Woord in ons vlees,
rots van erbarmen,
sterk als de dood ben je.

Liefde. Liefde.

Tweede lezing - Mattëus 5: 1-12

Als Jezus die scharen ziet klimt hij op naar de berg;
als hij gaat zitten komen zijn leerlingen tot hem.
Hij opent zijn mond en onderricht hen, zeggend:

zalig wie arm zijn door de geest (Ps. 34,19),
omdat van hen is het koninkrijk der hemelen;
zalig wie treuren,
omdat hun troost zal worden toegeroepen (Jes. 61,2-3);
zalig de zachtmoedigen,
omdat zij de aarde zullen beërven (Ps. 37,11);
zalig wie hongeren en dorsten naar de gerechtigheid,
omdat zij zullen worden verzadigd;
zalig de ontfermers,
omdat zij ontferming zullen ervaren,
zalig de reinen van hart (Ps. 24,4; 51,12),
omdat zij God zullen zien;
zalig wie vrede stichten,
omdat zij zullen worden uitgeroepen tot kinderen van God;
zalig wie worden vervolgd vanwege gerechtigheid,
omdat van hen het koninkrijk der hemelen is;
zalig zijt ge wanneer ze u zullen beschimpen



en vervolgen en al wat boos is zullen zeggen,
tegen u vals getuigend vanwege mij;
verheugt u en jubelt,
omdat uw loon overvloedig is in de hemelen;
zó immers hebben ze de profeten vóór u vervolgd!

Overweging

De laatste weken staan de kranten en de sociale media bol van de berichten over de nieuwe president van de VS, zijn woorden en besluiten, de vergelijkingen met zijn voorganger maar vooral ook de angsten van de mensen, de protesten. Ik scroll bijna overal doorheen zonder te lezen. Oké, ik maak een uitzondering voor de grootse vrouwenmarsen afgelopen week en voor het prachtige satirische filmpje van Arjan Lubach. Maar verder probeer ik me niet te veel te laten beïnvloeden. Ik wil me niet laten raken zoals zovelen om me heen door negatieve of boze emoties. Hoe lastig is dat niet als je wel betrokken wilt blijven!

Het verbaast me niet eens zozeer dat deze nieuwe president zoveel reacties oproept – wat me verbaast is de boosheid, de angst, de onrust, irritatie, de tendentieuze verhalen en alles wat erbij gesleept wordt. Gelukkig zijn er ook verstandige mensen die ons oproepen om ons niet te laten splitsen in mensen vóór en mensen tégen, en onderlinge verkettering.

De Dhammapada en de psalm zeggen het allebei: “Erger je niet, wordt niet woedend, voed geen afgunst, het sticht maar kwaad.” Denk niet te luchthartig dat jij niet bitter zal worden, niet boosaardig of onwijs. Ieder woord dat komt over jouw lippen drupt in je kruik totdat hij kwaadaardig overstroomt. Iedere nijldige intentie waar je aan toegeeft brengt je meer woede, ieder zeuren wat je herhaalt, zorgt voor meer onzekerheid.

Mallemlen van angst

De Dhammapada en de psalm zeggen dus dat we onze geest kunnen beïnvloeden, dat we destructieve neigingen kunnen herkennen en stoppen. In deze tijden van verwarring en onrust lijkt het mij een zeer heilzame les – om helder en scherp te blijven op waar wij in meegesleept worden, om uit de mallemlen van angst en onrust te blijven.

Ons lichaam en onze geest zijn immers een cocktail van emoties en intenties. Je zou een kookboek kunnen schrijven van de mix van alle emoties en waar hun onderlinge beïnvloeding naar smaakt. Ontleed ze eens in jezelf: is er concentratie, aandacht of versnippering en onrust. Is er vriendelijkheid en mededogen of woede en afgunst? Je kunt wat er in je geest zit proeven en wegen: hoe proeft vertrouwen? Hoe proeft liefdevolle vriendelijkheid en mededogen – hoe smaakt het verschil eigenlijk? Voel maar eens hoe mededogen versterkt wordt door vertrouwen. En hoe proeft vreugde en verschilt dat van medevreugde? En zijn trouwens de emoties die je in je hebt spontaan opgekomen of kwamen ze pas op nadat je allerlei gedachten en oordelen hebt gevormd? Voelen ze plezierig of onplezierig, of neutraal? Wat doen ze met je? Zijn ze heilzaam?

Heil brengen

Mijn vriend vroeg mij: “Kun je alles wat je doet en denkt opdragen aan het heil van alle levende wezens?” Kun je dat: alleen dat doen wat heilzaam is voor de mensheid, voor mensen, voor jezelf, voor dieren, voor de aarde? Is het je intentie om alleen maar heil te brengen? Is wat er uit je mond komt wáár, is het noodzakelijk om te zeggen en is het vriendelijk? Dragen je daden, je woorden, je intenties en gebaren bij aan het geluk van alle levende wezens?



Al gaat het maar om een kleine daad, een lief woord, een bloem, een mailtje of kaartje. Kun je er nog ruimte voor maken, in je drukke bestaan, als je je moe voelt en verkouden, als je saggerijng bent omdat je al zoveel hebt gegeven?

En wat jou drijft, is dat werkelijk wat jij zegt dat jou drijft? Iemand schreef dat 95% van ons gedrag voortkomt uit onbewuste drijfveren en reacties op emoties. We zouden dus maar 5% van ons gedrag kunnen sturen. Toch maken we er zo vaak een verhaal van en gaan ervan uit dat ons gedrag voor het overgrote deel bestaat uit onze bewuste keuzen. Wij denken dat we ons druk maken voor het heil van de mensen maar wat we doen is met de angst van eerdere ervaringen het nu belagen.

Medevreugde

Als je je leven en je daden telkens weer opdraagt aan het welzijn van alle levende wezens kun je die 95% van onbewust reactief gedrag beïnvloeden. Je verzacht je onheilzame emoties en de heilzame worden versterkt. Haat dooft en medevreugde gloeit op. Het mooie is dat als je je bewust bent van je negatieve emoties, en ze voelt en proeft vanuit de intentie bij te dragen aan het welzijn van alle levende wezens – dat ze dan worden beïnvloed. Ze zullen uitzuiveren en jou sterker maken.

Je hebt aanmoediging nodig om je leven te blijven opdragen aan het welzijn van alle mensen, om positief te blijven. Het is zo snel vergeten. Van buiten komt er al weer nieuw nieuws aanzetten dat je angstig maakt. Van binnen raast de onrust, de ontevredenheid, het “niet weten wat te doen maar wel vinden dat je iets moet doen”.

De psalm moedigt ons aan: Doe wat goed is, bewoon de aarde en wees trouw. De kunst is de heilzame gevoelens te ontwikkelen ten koste van de onheilzame. Laat je niet van je pad afleiden – het pad bij te dragen aan het welzijn van alle levende wezens.

In de Bergrede kun je lezen hoe Jezus onze intentie steunt het welzijn van alle levende wezens te dienen. Vaak wordt gezegd dat Jezus het in de Bergrede opneemt voor de zwakkeren, maar het rijtje zaligsprekingen is veel meer dan dat. Kijk er nog maar eens naar. Jezus brengt als eerste lof aan de armen van geest en de treurende. Vervolgens zijn het de ootmoedigen die zalig worden genoemd, en dan degenen die naar gerechtigheid dorsten, de ontfermers, en degenen die rein zijn van hart. En op het eind spreekt hij diegenen zalig die vrede stichten, en degenen die vervolgd worden vanwege de waarheid.

Ootmoed

Het mooie is dat het wel een oplopend rijtje lijkt van kwetsbare mensen naar mensen met een sterk en wáár geloof, die zij ook in de wereld willen neerzetten – een rijtje waarin we onszelf kunnen spiegelen. Zijn we niet regelmatig allemaal die zwakken, degenen die de Geest nog niet ontvangen hebben, die treuren om ieder verlies, die ons angstig vasthouden aan onze verworvenheden? Zie onder ogen dat je het ook niet weet, zie je verdriet en onkunde onder ogen – het brengt je tot ootmoed.

Daar hebben we het woord: ootmoed, dat mooie ouderwetse begrip. Soms wordt ootmoed vertaald naar nederigheid, maar dat heeft een akelige smaak, alsof het goed zou zijn je minder te voelen dan een ander. “Maria die bloosde van weelde, van ootmoed en lieflijke vreugd”. Als ik mijn feministische bril even afzet (soms is die bril handig maar soms staat ze goed kijken in de weg!) dan lees ik niet over een nederige vrouw maar over een vrouw die vervuld is van een gevoel van warme rijkdom en liefdevolle blijdschap. En dat is een hele



mooie cocktail. Daar zit een grote scheut bescheidenheid in en een vleugje fierheid. Er klinkt de echo in door van een geschenk dat haar ten deel valt: genade en dankbaarheid.

Ootmoed is een fiere zachtmoedigheid die ons ondersteunt als we willen bijdragen aan het welzijn van alle mensen. Ootmoed maakt je samen met respect open om te luisteren naar een ander, zonder oordeel. Zelfs als je angstig bent en pijn hebt. Jouw pijn en angst zijn zo menselijk, jouw lot treft duizenden anderen – vanuit ootmoed heb je daar oog voor. Ootmoed is het begrip dat de omkeer teweeg brengt. Zonder ootmoed geen waarachtig dorsten naar gerechtigheid, geen waarachtige ontferming. Iedere volgende stap in de rij die Jezus opnoemt kan pas zuiver zijn als de ootmoed aanwezig is. Met recht: de ootmoedigen beërven het aardland.

Troetelkind

Laten we de ootmoed, dit troetelkind van de deugd, in ons leven opnemen – haar herinneren en eren telkens als de opwinding over de politieke ontwikkelingen ons raakt, als de onzekerheid ons leven binnensluipt en we angstig raken of geïrriteerd. Wat de ootmoedigen zullen de aarde beërven. Moge het zo zijn, Amen.

Pianomuziek

Geloofsbelijdenis

Ik geloof in een God
van liefde en goedheid,
die de mensen tot leven roept
om de wereld tot bloei te brengen.

In Jezus wordt mij duidelijk
wat de opdracht van elke mens is:
waarachtig mens te zijn en te leven voor elkaar.

Ik geloof, dat wie alleen voor zichzelf leeft,
een weg gaat die naar de dood voert;
maar wie zichzelf geeft:
hoe zou ons leven zinloos kunnen zijn?

Ik geloof dat het goed is om als een
bevrijd mens te leven in de geest
van Jezus: een geest van liefde,
menselijkheid en solidariteit.

Als we dit waar maken,
zal ons geloof een kracht zijn
die de vrede bewerkt en het rijk Gods
nabij brengt voor alle mensen.

Intenties die werden opgeschreven



Tafellied

Huub Oosterhuis / Antoine Oomen

Niemand heeft U ooit gezien.
Liefde is uw naam.

Brood des levens heet die knecht
die uw kind genoemd wordt:
Jezus, kind uit Nazareth.

Liefde, zegt Gij, is te doen.
Werk in ons dat wij U doen.
Licht ons op dat wij U zien.

Dat wij leven wat geleefd moet.
Dat wij doen wat moet gedaan:
recht voor ieder mensankind,

brood voor ieder kind van mensen,
vrede en een nieuwe wereld -
en de dood zal niet meer zijn.

Nodiging

Kom naar voren en deel brood en wijn met allen die hier aanwezig zijn. Deze gewoonte, dit ritueel om brood en wijn te delen herinnert ons iedere week aan de kracht van delen. Laten we een van hart en geest zijn, en zorgen voor elkaars geluk.

Verwonder je om de kracht in je hart als je je leven deelt met anderen. Verwonder je om de kracht van samenzijn, de kracht van gemeenschap als je bent met anderen die oprecht van hart zijn. Wie zouden wij zijn als niet op belangrijke momenten in ons leven iemand zijn liefde met ons gedeeld had, haar geld of inspiratie?

Jezus gaf zich volledig aan de weg van bevrijding, hij gaf zich omdat hij niet anders meer kon dan verlosser zijn. En hij brak brood en deelde wijn opdat wij het ons zouden herinneren. Laten wij, zijn leerlingen, dan met hetzelfde lef ons pad naar bevrijding van alle levende wezens gaan, hoe talloos ze ook zijn.

Kom dan, niemand is uitgezonderd, ook jij niet, om ons leven op te dragen aan het heil van alle levende wezens.
Kom, het brood en de wijn staan klaar.

Breken en delen van brood en wijn

Lied: Om Vrede

Huub Oosterhuis / Antoine Oomen

Veel te laat heb ik jou lief gekregen
schoonheid wat ben je oud wat ben je nieuw.

Veel te laat heb ik jou lief gekregen.

Binnen in mij was je, ik was buiten
en ik zocht jou als een ziende, blinde
buiten mij, en uitgestort als water

pag. 8



liep ik van jou weg en liep verloren
tussen zoveel schoonheid die niet jij is.

Veel te laat heb ik jou lief gekregen
schoonheid wat ben je oud wat ben je nieuw.

Toen heb jij geroepen en geschreeuwd,
door mijn doofheid ben jij heen gebroken.
Oogverblindend ben jij opgedaagd
om mijn blindheid op de vlucht te jagen.

Geuren deed jij en ik haalde adem,
nog snak ik naar adem en naar jou.

Proeven deed ik jou en sindsdien dorst ik, honger ik naar jou.
Mij, lichtgeraakte heb jij doen ontbranden,
en nu brand ik lichterlaaie naar jou toe, om vrede.

Veel te laat heb ik jou lief gekregen
schoonheid wat ben je oud wat ben je nieuw.

Voorbeden

Laat ons bidden voor onszelf,
en iedereen die zijn levensweg zoekt.
Dat wij de ootmoed en lieflijke vreugd ontdekken
en het lef hebben om ons leven op te dragen aan het heil van allen.

Laat ons bidden dat verstillings van onze drukke gedachten
ons hart doet ontwaken,
zodat we de ander werkelijk kunnen zien.

Laat ons hart dan zijn bij de mensen die ons na staan,
en laat ons net zo veel liefde voelen voor wie we niet kennen.
Moge ons hart overlopen van mededogen en warmte.

Laat ons bidden voor mensen wiens levenswegen gekleurd worden
door pijn, angst of verlies.

Laat ons bidden voor mensen die in tergende onzekerheid leven,
vluchtelingen tussen wanhoop en hoop.

Laat ons bidden dat zij mensen met compassie zullen ontmoeten onderweg
en dat de levende God hen moed geeft en vertrouwen.

Laat ons bidden dat wij de moed hebben
om niet te weten wat we moeten doen en toch op weg te gaan,
met de intentie dat iedere stap die we zetten
zal getuigen van onbegrensde liefdevolle vriendelijkheid

Gebed om liefdevolle vriendelijkheid

Mogen alle levende wezens gelukkig zijn.
Mogen ze leven in veiligheid en vreugde.
Mogen alle levende wezens,
of ze nu zwak of sterk, man of vrouw,
dier of mens, homo of hetero, groot of klein zijn,
of we ze al dan niet kunnen zien,
of ze veraf of dichtbij zijn,
of ze geboren zijn of nog geboren moeten worden,
- mogen ze gelukkig zijn.

Laat niemand een ander bedreigen of enig schepsel –
tot welke staat het ook behoort - verachten,
laat niemand door boosheid of haat
een ander schade willen berokkenen.
Zoals een moeder waakt over haar kind, bereid haar leven te wagen om haar enige kind te
beschermen,
Laten we zo met een onbegrensd hart
alle levende wezens beschermen en heel de wereld kleuren
met onbelemmerde liefdevolle vriendelijkheid.

Actie en informatie

Slotlied

Huub Oosterhuis / Tom Löwenthal

Onze Vader verborgen,
uw naam worde zichtbaar in ons.
Uw koninkrijk kome op aarde,
Uw wil geschiede
een wereld, met bomen tot in de hemel,
waar water, schoonheid en brood,
gerechtigheid is en genade

waar vrede niet hoeft bevochten,
waar troost en vergeving is
en mensen spreken als mensen,
waar kinderen helder en jong zijn,
dieren niet worden gepijnigd,
nooit één mens meer gemarteld,
niet één mens meer geknecht.
Doof de hel in ons hoofd,
leg uw woord op ons hart,
breek het ijzer met handen,
breek de macht van het kwaad.

Van U is de toekomst kome wat komt.



Zegenbede

Moge de Krachtige en Tedere
dicht bij ons zijn de komende dagen
en alle dagen in ons verdere leven.

Moge ZHij onze ogen en onze armen openen
opdat wij onverschrokken en met een ootmoedig hart
ons leven kunnen wijden aan het heil van alle levende wezens.

Moge de weg ons tegemoet komen
de wind in onze rug zijn en de zon op ons gezicht schijnen.

Moge ons diepste wezen, God in ons leven,
ons daarbij kracht en tederheid schenken en vrede, Amen.

De bijbelteksten in deze uitgave zijn ontleend aan De Naardense Bijbelvertaling.

