

Dagthema: Wat in stilte bloeit

Overweging 9 september – Hans Ernens

“... Innerlijke rust heeft uiteindelijk alles te maken met je geborgen voelen, diep vanbinnen.
Je geliefd en geaccepteerd weten zonder dat je daarvoor continue hoeft te presteren.
Diepe en blijvende innerlijke rust als basis,
kunnen we ervaren uit onze relatie met God.
Bidt niet alleen om rust, maar bid én rust uit ... ”

Eerste lezing uit Prediker 1

Tweede lezing uit Hebreëën 4

Derde lezing uit Mattheüs 11

Openingsgebed

Goede God,
Leer mij om mijn pijn bij u neer te leggen
Help mij om mijn zorgen los te laten
Doorbreek met uw Geest
De cirkel van mijn gedachtegang,
Zodat ik rust vind bij U.

Amen.

Lied

Huub Oosterhuis / Tom Löwenthal

1.Koor 2.Allen

Herschep ons hart, heradem ons verstand,
dat wij elkaar behoeden en doen leven.
Maak ons tot uw gemeente,
wees de stem die ons geweten wekt.
Verberg u niet, verberg u niet.

Welkom en inleiding

Goedemorgen lieve mensen in de Duif.

Wat goed dat jullie er weer zijn vandaag en wat fijn dat – na een reeks van boeiende zomervieringen- ook het koor, de pianiste en dirigent er weer zijn.
We gaan er weer een mooi nieuw seizoen van maken! Welkom iedereen!



Illustratie: José van Tintelen

Naast de bijzondere zomervieringen; was het een spraakmakende zomer in alle opzichten. De noord-zuid lijn die opende, een nieuwe burgemeester in Amsterdam, een WK zonder Oranje, een bruisende Gay parade, de zoveelste EU-top over migratie en ja, een nog altijd non-stop twitterende Trump, waarbij je je hart soms vasthoudt, denkend aan de gevolgen.

Je hoofd koel houden was er al helemaal niet bij in een bloedhete zomer die alle records brak.

Amsterdam kookte letterlijk van de hitte, mede aangewakkerd door de duizenden toeristen die dagelijks door de stad liepen, fietsten, lalden.

Een gezellige boel, maar ook een steeds moeilijker in de hand te houden mensenhorde; onze mooie hoofdstad door haar populariteit in het gedrang.

Vermoeiend al die drukte; zeker als je er middenin woont.

Stil plekje

Mensen, waar vinden we nog een stil plekje, waar komen we nog een beetje tot rust? Moeten we allemaal het centrum uit, of ons in huis opsluiten met de deuren en ramen gesloten? En de werkenden onder ons; waar vinden we rust in onze agenda?

Ons leven staat bol van sociale activiteiten, we zijn non-stop bereikbaar, kunnen ook makkelijk op het vakantieadres even de mail checken en we zijn steeds vaker en sneller moe. We moeten oppassen dat we niet de bocht uitvliegen in de steeds sneller gaande *rollercoaster* van het leven.

Ho! Stop! Even op de rem.

Niets alles moet, alles mag.

Een beetje rust alsjeblieft, even op adem komen.

Gelukkig kan dat hier in de Duif.

Midden in de stad, toch een oase van rust; een fijn plekje om tot bezinning te komen, tot rust te komen.

Rustpunt

In Hebreeën lezen we straks dat God zijn volk een land van rust beloofde.

Dat God ook een rustpuntje in je leven kan zijn.

Ik beloof jullie een uur met mooie lezingen, mooie muziek en hoop dat je even kunt ontspannen in de prettige sfeer van de Duif.

Dus; zet de knop in je hoofd even op pauze, haal heel diep adem en wees eens even helemaal stil.

Dat is een mooi begin van deze viering.

Wat in jouw stilte bloeit.

Lied

Huub Oosterhuis / Antoine Oomen

Wat in stilte bloeit, in de luwte van tuinen,

onder de hete zon, op de akker,

heeft Hij bestemd voor de tafel der armen.

Aardekracht, zonkracht is Hij, licht in mensen,

dat wij elkaar verblijden en doen leven,

brood van genade worden, wijn van eeuwig leven.

Maar wie niets hebben, wie zal hen hieraan deel geven?

En die in weelde zwelgen en van niets weten,



wie zal hen naar gerechtigheid doen verlangen?

Aanschijn der aarde, wie zal jou vernieuwen?

Hij die alles zal zijn in allen, heeft ons bestemd om
aarde, jouw aanschijn te vernieuwen

Eerste lezing: uit Prediker 1

Lucht en leegte, zegt Prediker, lucht en leegte, alles is leegte.

Welk voordeel heeft de mens van alles wat hij heeft verworven, al zijn moeizaam gezwoeg
onder de zon.'

Generaties gaan, generaties komen,

Maar de aarde blijft altijd bestaan.

De zon komt op, de zon gaat onder,

En altijd snelt ze naar de plaats waar ze weer op zal gaan.

De wind waait uit het zuiden

Dan draait hij naar het noorden

Hij draait en waait en draait

En al draaiend waait de wind weer terug

Alle rivieren stromen naar de zee

Toch raakt de zee niet vol.

De rivieren keren om

Ze gaan naar de plaats van waar ze komen

En beginnen weer opnieuw te stromen

Alles is vermoeiend,

Zo zeer dat er geen woorden voor te vinden zijn,

De ogen van een mens kijken, maar vinden geen rust.

Zijn oren horen, en ze blijven horen.

Lied

Huib Oosterhuis / Tom Löwenthal

Aarde. Deze. Enig denkbare.

Rond en blauw in de ruimte.

Met zon, maan en sterren.

Seizoenen, rivieren.

Rivieren die stromen naar zee.

En niets is nog af en alles nog nergens.

Maar hier en daar mensen

en steeds meer en overal.

Mensen die doen wat

vandaag nog gedaan moet.

Die langzaam maar zeker,

bezeten van liefde,

de aarde opdelven uit de onderste afgrond.

Aarde. Deze. Enig denkbare.

Rond en blauw in de ruimte.

Met zon, maan en sterren.

Seizoenen, rivieren.

Rivieren die stromen naar zee



Tweede lezing: uit Hebreëën 4

God heeft aan zijn volk een land van rust beloofd.

De mensen inde tijd van Mozes hadden dat goede nieuws gehoord.

Toch hadden ze er niets aan, want ze geloofden het niet.

Daarom zei God tegen hen, 'zo zeker als ik leef, nooit zullen jullie het land binnengaan waar je rust krijgt.'

Maar Gods belofte over het land van rust geldt nog steeds.

Dat land is Gods nieuwe wereld.

Wij mogen daarin binnengaan, want wij geloven het goede nieuws wel.

Maar let op: we moeten blijven gehoorzamen aan God. Want alleen dan kunnen we Gods land van rust echt binnengaan.

Misschien denkt iemand dat het land van rust nog niet bestond in de tijd van Mozes.

Maar alles was er al toen God de wereld gemaakt had.

Ergens in de heilige boeken staat: 'Op de zevende dag rustte God uit van al zijn werk.'

Toen was het land van rust er al.

Lied

Huub Oosterhuis, naar Augustinus / Tom Löwenthal

Dieper dan de brandhaard in het vuur is,
dieper dan in de typhoon de stilte,
was jij in mij die niet in mijzelf was,
dieper dan de zielen in mijn lichaam.

Uitgehakt als stenen uit een rotswand
was ik, lichtloos, dicht als steen van binnen,
vlakke, wind van lege woorden.
Maar nog was jij dichterbij me dan ik ik ben.

Dieper dan de stormhaard in de vuurzee,
hoger dan een rotsgebergte zonlicht,
hoger klank dan oren kunnen horen,
hoger woord dan klanken kunnen dragen,
hoger dan mijn steilste hoogte ben jij,
dieper in mij dan mijn diepste zelf.

3e lezing: uit Mattheüs 11

'Kom naar mij, jullie die vermoeid zijn en onder lasten gebukt gaan, dan zal ik jullie rust geven.

Neem mijn juk op je en leer van mij, want ik ben zachtmoedig en nederig van hart. Dan zullen jullie werkelijk rust vinden, want mijn juk is zacht en mijn last is licht.'

Overweging

Ten diepste is iedereen op zoek naar innerlijke rust. Een innerlijke vrede van waaruit we kunnen leven

Als we onrustig zijn vanbinnen gaan we op zoek naar deze rust. De een gaat fanatiek aan het werk en de ander eet een handvol koekjes op of neemt flinke borrel, en zakt weg achter te televisie. We willen niet de onaangename stilte ervaren en onze innerlijke onrust of onvrede voelen.

Veel mensen zijn tegenwoordig ónrustig. En die voortdurende onvrede zorgt voor onzekerheid, verwarring, slapeloosheid en zelfs depressies.

In een artikel uit het NRC van 13april2017 staat te lezen dat ruim 1 miljoen Nederlanders antidepressiva slikken. Das echt verontrustend, zoveel mensen die hun innerlijke rust helemaal kwijt zijn.

Veeleisende wereld

Maar een altijd schreeuwende, jachtige en veeleisende wereld op de loer, waarin we altijd lijken te moeten presteren, eist zijn tol.

Daarom is het heel belangrijk om regelmatig afstand te nemen van alle hectiek om je heen. Bewust downsizen.

Een rustig plekje om te kamperen, aan zee te banjeren, fietsen door het bos; of gewoon met een boek op de bank; rust werkt helend.

Maar hoe kun je nu rust vinden en misschien nog wel belangrijker: hoe kun je die bewaren en daardoor ook voldoende slapen?

Denk maar eens aan de keer (of keren) waarbij je heel slecht had geslapen en de volgende dag een drukke werkdag voor de boeg had.

Dat kost je heel veel energie en ben je, s avonds moe.

Dus, zoeken velen hun toevlucht in stilte sessies, retraites, mediteren, een week basic in een klooster zonder een woord te zeggen, slaaptrainingen, en uiteraard yoga, op dit moment de vierde snelst groeiende industrie ter wereld.

Alles voor het bereiken van een moment van rust!

We kijken reikhalzend uit naar een paar weken welverdiende rust in de vakantie.

Maar, die vakantietijd is niet alleen bedoeld om lichamelijk uit te rusten, maar is ons ook gegeven om tot onszelf te komen.

Daarvoor is het blijkbaar nodig om weg te zijn uit je gewone leefwereld.

Verloren zoon

Toen de verloren zoon in Lukas 15 zowel het goede leven in het huis van zijn vader als de losbandige periode achter zich gelaten had, lezen we dat hij tot zichzelf kwam, oftewel tot rust. Vrede in zijn bestaan.

Rust zouden we dus ook vrede kunnen noemen. De bijbel zegt in Jesaja 48:22: 'Het is allereerst onmogelijk om echte rust en vrede te ervaren als je God niet kent.

Maar, hoe vind je die rust en vrede bij God?

Want, je wordt nog steeds voortgejaagd door grote druk en stress in je dagelijks bestaan, vooral als je nog werkt.

Heel beeldend lezen we dat ook in Prediker, een nogal sombere opsomming, waar alles nu tot leidt en dient?



Maar ik denk dat de uiteindelijke bedoeling daarvan is dat de mens niet meer alleen in zichzelf en zijn eigen werk en wijsheid roemt, maar dat hij ook vertrouwt op God. Hoe kwam Salomo er dan toe het boek Prediker te schrijven? Eigenlijk is het boek Prediker niets anders dan een evaluatie van zijn leven en het menselijk bestaan, net zoals in deze tijd, met alle ups en downs.

Onder al je verantwoordelijkheden roep je uit naar God: 'Geef mij rust alstublieft! U zou mij rust geven, toch...? Laat mij binnen in dat land van rust!'

Ik geloof dat, terwijl je Hem aanspreekt, God een aantal dingen in gedachten heeft die jij zou kunnen doen om tot rust te komen. Want rust is niet alleen een wonder vanuit de hemel. Het is ook een levensstijl, die je je kunt aanleren.

De psalmist zegt het zo mooi in Psalm 131:

'Nee, ik ben stil geworden,
ik heb mijn ziel tot rust gebracht.
Als een kind op de arm van zijn moeder,
als een kind is mijn ziel in mij.'

Tijd nemen

Hier zegt de bijbel niet alleen dat God ons rust geeft, maar ook dat wij in staat zijn om onszelf tot rust te brengen.

En daar, moet je dus wel de tijd voor nemen - en dat is onze grootste uitdaging tegenwoordig: ergens de tijd voor nemen.

Sommige mensen klagen dat ze nooit Gods stem verstaan.

Maar als je altijd maar druk bent met van alles en nog wat, kan dat niet een oorzaak zijn waardoor je Hem niet hoort?

"Kom naar mij, jullie die vermoeid zijn en onder lasten gebukt gaan, dan zal ik jullie rust geven"

God heeft ons ook een verplichte rustdag gegeven. Waarom? Om ons iets op te leggen? Nee, omdat wij het hard nodig hebben om regelmatig 'in rust' te zijn. Maar, dat hoeft echt niet meer alleen op de zondag lijkt mij.

Dus laat die maffe wereld even voor wat deze is en neem regelmatig ruimte om op adem te komen.

Ik kom zelf tot rust in bad, met een wierrookstokje en lekkere muziek.

Of kijken naar een oude aflevering van Muppet show en de slappe lach krijgen of samen kletsen in bed met Rui over allerlei toekomstdromen.

'Nee' zegen

Maar het kan nog simpeler: uitkijken over een meer of de zee en daar gewoon een poosje zitten.

Genieten van onze mooie Aarde, met zon maan en sterren, rivieren.

En rust creëer je ook door gewoon eens 'nee' te zeggen tegen een uitnodiging of verplichting en ga met je lief lekker naar een leuke film! Zet een streep door je agenda en geef je over aan het 'ik hoef niets gevoel' en kijk wat het met je doet.

Innerlijke rust heeft uiteindelijk alles te maken met je geborgen voelen diep vanbinnen.

Je geliefd en geaccepteerd weten zonder dat je daarvoor continue hoeft te presteren.

Diepe en blijvende innerlijke rust als basis, kunnen we ervaren uit onze relatie met God. Bidt niet alleen om rust, maar bid én rust uit.



Wat gaat er bij jou bloeien in stilte?

Geef het zoveel tijd als nodig is.

Want ergens ontmoet je in die rust God; dieper in jou dan je diepste zelf.

Met vrede in je ziel als grootste beloning.

Moge het zo zijn.

Amen.

Pianomuziek door Irina Ursu-Antonova

Geloofsbelijdenis

God, in de leegte zocht ik je

en ik heb je niet gevonden.

In de drukte heb ik je gezocht

en ook daar was je niet.

Toen keek ik in mijzelf,

daar zat je al te wachten

en alles was in jou

dus alles was in mij.

Je bent er!

Dat geloof ik.

Intenties uit het groene boek

Lied

Huub Oosterhuis / Antoine Oomen

Jij bent de God die mij gegeven is,
de beker die voor mij ingeschonken staat.

Mijn levenslot rust in jouw hand,
goed land is mij ten deel gevallen.

Jij bent het lot dat mij beschoren is,
mijn schaduw, de engel die mij troost mij kwelt -
laat deze kelk aan mij voorbijgaan, gauw,
ik kan geen mensen drinken.

Wie ben je, jij die mij te drinken vraagt?

Je aarzelt nog aan mijn deur, je klopt en wacht,
een dorstend hert- en ik een lege bron
dorstend naar stromen regen.

Breken en delen van brood en wijn

Wij leven van wat God ons geeft, wij bestaan samen met wie Hij aan ons heeft toevertrouwd.
Wij voeden ons met wat ons is toegezegd: een volgroeide aarde, een verzadigde wereld, een
voltooide schepping.

We worden deelgenoten, als wij elkaars honger stillen, elkaar het hart openen, elkaar een
luisterend oor lenen.

Als wij elkaar bemoedigen met hoop en in leven houden met vertrouwen. Verzamelend



rondom de tafel van brood en wijn, Is ieder uitgenodigd die ernaar verlangt om in
gemeenschap met Christus te leven.

Laten we dan zo meteen het brood voor elkaar breken, met elkaar de wijn delen.
Komt dan, want alles staat klaar.

Lied

Huub Oosterhuis / Tom Löwenthal

Vrij naar psalm 63

Naar jou sta ik op in de morgen,
roep ik de uren bid het licht,
strompel om water.

Naar jou dorst ik door de middag.
Lichaam ben ik, ziel, smee ik.
Met de schaduwen val ik.

Naar jou woel ik in de nacht.
Slaap je? Raak mij aan,
dat ik rust vind
en naar jou opsta in de morgen.

Gebed om kalmte

God, schenk mij de kalmte om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen,
de moed om te veranderen wat ik kan veranderen
en de wijsheid om het verschil hiertussen te zien.
Om één dag tegelijkertijd te leven,
om van één moment tegelijkertijd te genieten,
om moeilijke tijden te accepteren als het pad naar de vrede,
om deze zondige wereld, net zoals Hij deed, te aanvaarden zoals het is, niet zoals ik wil dat
deze zou zijn,
om erop te vertrouwen dat Hij alle dingen zal rechtzetten als ik me aan Zijn wil overgeef,
om in dit leven gelukkig genoeg te zijn en om met Hem overgelukkig te zijn:
en voor altijd in het volgende leven.
Amen.

Bidden wij samen:

Onze Vader
Die in de hemel zijt
Uw naam worde geheiligd
Uw koninkrijk kome
Uw wil geschiede op aarde zoals in de hemel
Geef ons heden ons dagelijks brood
En vergeef ons onze schulden
Zoals ook wij onze schuldenaars vergeven
En leid ons niet in verzoeking
Maar verlos ons van het boze
Want van U is het koninkrijk
En de kracht en de heerlijkheid
Tot in de eeuwigheid. Amen.



Activiteiten en informatie

Slotlied

Huub Oosterhuis / Henry Heuvelmans

Naar Prediker

Tijd van vloek en tijd van zegen,
tijd van droogte, tijd van regen,
dag van oogsten, tijd van nood,
tijd van stenen, tijd van brood,
tijd van liefde, nacht van waken,
uur der waarheid, dag der dagen,
toekomst die gekomen is,
woord dat vol van stilte is.

Tijd van troosten, tijd van tranen,
tijd van mooi zijn, tijd van schamen,
tijd van jagen nu of nooit,
tijd van hopen dat nog ooit.
Tijd van zwijgen, zin vergeten,
nergens blijven, niemand weten.
Tijd van kruipen, angst en spijt,
zee van tijd en eenzaamheid.

Wie aan dit bestaan verloren
nieuw begin heeft afgezworen,
wie het houdt bij wat hij heeft,
sterven zal hij ongeleefd.
Tijd van leven om met velen
brood en ademtocht te delen.
Wie niet geeft om zelfbehoud,
leven vindt hij honderdvoud.

Afsluiting

Zegening

Moge God, die erbij is als de zon opgaat en ondergaat
en als je de zee oversteekt,
onderweg je schreden richten.
Moge God, die je nabij is als je zit
en als je staat,
je met liefde omringen
en je bij de hand leiden.
Moge God, die je wegen kent
en de plaatsen waar je uitrust
bij je zijn in je taak op aarde
het goede nieuws zijn dat je deelt
en je op de eeuwige weg leiden.
Amen.

