

## Dagthema: Stilte, een bron van vreugde

### Overweging 28 oktober – Diana Vernooij

“... De stilte scherpt je aandacht voor het hier en nu,  
je voelt je lijf, bent je bewust van de bewegingen van je geest.  
Door aandachtig te zijn stopt je gepieker,  
je kúnt niet aandachtig zijn in het hier en nu  
en tegelijk in beslag genomen worden door allerlei gedachten ...”

**Eerste lezing uit werk van Thomas Merton**

**Tweede lezing uit 1 Koningen 19:9-13**

**Derde lezing, uit ‘Alle dagen zen’ van Charlotte Joko Beck**

### **Openingstekst Genesis 2:7**

Toen maakte God de Ene, de mens. Hij vormde hem uit stof, uit aarde, en blies hem levensadem in de neus. Zo werd de mens een levend wezen.

**Lied** Huub Oosterhuis / Antoine Oomen

Alles wacht op u vol hoop  
Alle levenden vragen u om voedsel.  
Neemt Gij hun adem weg, zij sterven  
en zij vallen terug in het stof.  
Zendt Gij uw geest, zij worden herschapen  
Gij geeft de aarde een nieuw gezicht

### **Welkom en inleiding**

Welkom lieve mensen in de Duif, in de Amstelkerk – onze dependance nu de kerk op de Prinsengracht verhuurd is. Fijn dat jullie er zijn, fijn om bekende en onbekende gezichten te zien. Welkom, iedereen is altijd welkom hier in De Duif, met of zonder geloof, met of zonder loyaliteit aan onze kerk – als je komt voor het wonder van de vreugde, dan ben je welkom. Welkom nogmaals, bij deze bijzondere viering op de Dag van de Stilte, die overal in het land gevierd wordt en dit jaar opnieuw ook bij ons.



Stilte is niet persé je mond houden en ook niet persé bewegingloos zijn. Als ik u vraag of u de vreugde van diepe stilte kent dan zal menigeen zeggen: “Ja, dat ervaar ik in de natuur, waar de zachte geluiden van vogels zijn en wind die mijn wangen streelt”.

Stilte heeft eigenlijk niets weinig geluidloosheid of bewegingloosheid te maken. De stilte waar het vandaag over gaat is de stilte van het volledig kunnen ervaren wat is. Tot ontspanning komen, in jezelf keren, rust ervaren, uit je ogen kijken zonder dat je gedachten elders zijn en waarnemen zonder innerlijk commentaar.

### *Stiltewandeling*

8 jaar geleden hebben we op na een stilteviering vanuit de Duif een stiltewandeling gehouden, de stad in, naar het Leidseplein, dwars door de drukte van de stad. Dat deden we omdat stilte in ons leven een functie heeft. Zij is de verbindende schakel met de diepere aardlagen van ons bestaan, of we nu midden in de drukte zijn of in een rustige omgeving. Als wij niet stil kunnen zijn, verliezen we onze grond. Als wij iedere dag ergens in onze drukte stilte kunnen vinden, kunnen we de hele wereld aan.

In contact zijn met je eigen stilte kan ook als je meezingt met een lied, als je luistert naar een gebed, een tekst, een pianostuk. Een liturgische viering is prachtig als lied en gebed en tekst samen je tot je innerlijk stilte brengen en als je dáárdoor weer tot besef komt wat je te doen staat in het leven.

Huib Oosterhuis heeft het boek met zijn complete liedoeuvre: “Stilte zingen” genoemd. Hier in de Duif zingen we altijd muziek die onze innerlijke onrust stilt, die vrede oproept, inzicht, zachtheid, helderheid, goede intenties en saamhorigheid. Dat is iets dat we iedere zondag opnieuw proberen – en nu, op deze speciale Dag van de Stilte, geven we net even iets meer aandacht aan dat innerlijke proces.

### *Ademmeditatie*

Ingeborg zal ons straks leiden in een korte ademmeditatie. Voor diegenen voor wie het nieuw is, is het een uitnodiging om de aandacht naar binnen te brengen, om contact te maken met alle processen in je lijf en je geest. En voor degenen die er bekend mee zijn is het een moment van concentratie, inkeer en ontspanning.

Laat het stil worden,  
laat de spanning waarmee je deze kerk binnenkwam vanmorgen zakken,  
volg je zachte adem.

Laten we vanmorgen stilte zingen, stilte luisteren en stilte delen.  
Ingeborg en ik wensen ons allen een hele lieve viering.

### **Lied**

*Huib Oosterhuis / Antoine Oomen*

Overal zijt Gij onzichtbaar gegeven,  
Sprekend nabij, de stilte verwacht U,  
Mensen bestaan U, zien en beleven U.

Mensen van vlees, van licht en gesteente,  
Hard en van bloed, een vloed niet te stelpen,  
Mensen uw volk, uw stad hier op aarde.

Aarde is al wat wij zijn, wat wij maken,  
Adem ons open, maak ons uw aarde,  
Uw nieuwe hemel, vrede op aarde.



## **Thomas Merton**

Er is in alle dingen een onuitputtelijke zoetheid en zuiverheid, een stilte die een bron van activiteit en vreugde vormt.

Het welt op in woordeloze vriendelijkheid en stroomt uit naar mij vanuit de ongeziene wortels van alle geschapen wezens, mij teder verwelkomend, mij groetend met een onbeschrijflijke nederigheid.

Ademmeditatie

## **Voor de zevende dag**

*Huub Oosterhuis / Antoine Oomen*

Wek mijn zachtheid weer.

Geef mij terug de ogen van een kind.

Dat ik zie wat is.

En mij toevertrouw.

En het licht niet haat.

## **1 Koningen 19:9-13**

De profeet Elia ging een grot binnen en overnachtte er. Toen kwam het woord van de Eeuwige tot hem: 'Wat doet gij hier, Elia?' Hij antwoordde: 'Ik heb vurig geijverd voor de Eeuwige, de God van de legerscharen. De Israëlieten hebben uw verbond met voeten getreden, uw altaren omvergehaald en uw profeten met het zwaard gedood; ik alleen ben overgebleven en nu staan ze ook mij naar het leven.' Maar de Eeuwige zei: 'Ga naar buiten en treed voor de Eeuwige op de berg.' Toen trok de Eeuwige voorbij. Voor de Eeuwige uit ging een zeer zware storm, die bergen deed splijten en rotsen verbrijzelde. Maar de Eeuwige was niet in de storm. Op de storm volgde een aardbeving. Maar ook in de aardbeving was de Eeuwige niet. Op de aardbeving volgde vuur. Maar ook in het vuur was de Eeuwige niet. Op het vuur volgde het suizen van een zachte bries. Zodra Elia dit hoorde, bedekte hij zijn gezicht met zijn mantel, ging naar buiten en bleef staan aan de ingang van de grot.

## **Mensen van God**

*Huub Oosterhuis / Antoine Oomen*

Niet als een storm, als een vloed,  
niet als een bijl aan de wortel  
komen de woorden van God,  
niet als een schot in het hart.

Maar als een glimp van de zon  
een groene twijg in de winter  
dorstig en hard deze grond  
zo is het koninkrijk Gods.

Stem die de stilte niet breekt  
woord als een knecht in de wereld  
naam zonder klank zonder macht  
vreemdelling zonder geslacht.

Kinderen armen van geest  
mensen gelouterd tot vrede  
horen de naam in hun hart  
dragen het woord in hun vlees.



Blinden herkennen de hand  
dovemansoren verstaan hem  
zalig de man die gelooft  
zalig de vrouw aan de bron.

Niet in het graf van voorbij  
niet in een tempel van dromen  
hier in ons midden is Hij  
hier in de schaduw der hoop.

Hier in dit stervend bestaan  
wordt Hij voor ons geloofwaardig  
worden wij mensen van God,  
liefde op leven en dood.

### **Charlotte Joko Beck – Alle dagen zen**

Er bestaat voor de mens geen eind aan de mogelijkheid zich open te stellen. Uiteindelijk zien we in dat wij de grenzeloze, onmetelijke basis van het universum zijn.  
Voor de rest van ons leven is het onze taak ons in die onmetelijkheid te openen en die tot uitdrukking te brengen. Steeds meer contact met deze realiteit brengt automatisch een verbondenheid met anderen met zich mee en verandert ons dagelijks leven. We leven anders, werken anders en gaan anders met mensen om.



## Overweging

“Zit stil” is niet echt een leuke aanmoediging. Als kind hoorde ik het vaak, ik schijn echt een wiebelkont geweest te zijn en een kletskaus, als ik de opmerkingen op het rapport van mijn lagere school moet geloven.

Op internet zijn ontelbare teksten te vinden over de weldaad van stilte. Geen gebrek aan aandacht voor stilte, deze jaren. Maar eigenlijk is stilte een veel te groot containerbegrip. Vergelijk het maar eens met het woord: geluid. Voor geluid hebben we tientallen uitwerkingen: lawaai, klank, toon, gerucht, geruis, gezang, galm, stem, spraak, herrie, kabaal, rumoer, en zelfs: leven.

Bij stilte kom je al snel op rust en kalmte, op afwezigheid van geluid of beweging. Weinig synoniemen. Het is als met regen – wij hebben hier in Nederland tientallen woorden voor regen en maar een paar voor sneeuw, Eskimo’s hebben tientallen woorden voor sneeuw en waarschijnlijk weinig voor regen. Wij hebben veel woorden voor geluid en weinig voor stilte.

Soorten stilte kennen we amper. Maar ze zijn er wel:

Stilte voor de storm is anders dan stilte ná de storm.

Stilte in de natuur, in het bos, klinkt anders dan stilte in een kerk.

Stilte na een heftige ruzie is heel wat anders dan stilte na een heerlijke vrijpartij.

Doodse stilte is niet dezelfde stilte als die waarin je een speld kunt horen vallen.

Al die soorten stilte hangen af van onze aandacht en onze verwachtingen.

### Mooie eigenschappen

Waar we wel veel woorden voor hebben is voor wat stilte met ons doet. Ik kom bij een reeks mooie eigenschappen uit: gelijkmoedigheid, openheid, gemoedsrust, geruststelling, kalmte, sereniteit, verademing, vrede, zielenrust, dankbaarheid. Dat is wat stilte ons allemaal brengen kan. En daar zit dus de kern: stilte wijst naar binnen, naar wat het voor ons kan betekenen.

Als wij innerlijk rustig zijn kunnen we in elke situatie rustig zijn. Alles hangt van ons af, welke gedachten wij serieus nemen en waar wij ja of nee tegen zeggen, welke gedachten wij voeden en welke we ontmoedigen. Deze innerlijke stilte noemen we meditatieve aandacht: aandacht voor wat er in onze eigen geest omgaat. Is je geest versnipperd over verleden, heden en toekomst – dan ben je zo druk bezig met terug te halen wat was of te plannen wat nog moet komen – dat je geen ruimte hebt om hier en nu te zijn bij wat er is. “Life is what happens to you while you’re busy making other plans” – deze liederstrofe van John Lennon zegt het precies: Leven is wat er aan je gebeurt, terwijl je bezig bent andere plannen te maken.

### Zorgvuldig stappen zetten

De stilte scherpt je aandacht voor het hier en nu, je voelt je lijf, bent je bewust van de bewegingen van je geest. Door aandachtig te zijn stopt je gepieker, je kunt niet aandachtig zijn in het hier en nu en tegelijk in beslag genomen worden door allerlei gedachten. Wij kennen toch allemaal het verschil tussen helemaal in je gedachten verzonken zijn, of bewust nadenken? Als we denken over de toekomst zonder contact met hier en nu, zijn we alleen maar haastig bezig om weg te komen van wat er nu is. Als we denken over de toekomst vanuit hier en nu, vanuit je huidige behoeften en verlangens, vanuit de energie die je nu hebt, dan kun je zorgvuldig je stappen zetten. Het is het verschil tussen weg zijn of aanwezig zijn.

Dat is het onderscheid dat aandacht maakt.



Ingeborg deed een ademmeditatie met ons, om te voelen wat er gebeurt als je op je adem let. Letten op je adem is dé meest simpele manier om je geest tot rust te brengen en tot kalmte en openheid te komen.

Voor mij was leren mediteren met aandacht voor je adem een openbaring, vele jaren geleden. Ik ontdekte hoe mijn geest vol met commentaar en verhaal zat, hoe er maar voortdurend gepraat wordt bij mij van binnen en hoe lastig dit tot rust te krijgen is. Ik vond dat besef in eerste instantie helemaal niet prettig, integendeel – het duurde wel even voordat de zachtheid en de stilte van de adem mij veroverde, voordat ik er de adem van God in kon ervaren.

### *Krachtige bewegingen van het leven*

Het is waar, we komen God tegen in alle krachtige bewegingen van het leven. Maar als je God wilt ontmoeten kun je God niet vinden in de storm of de vloed, niet in de bijl aan de wortel. God openbaart zich in de bries, in de adem, in de beweging van de stilte.

Met God zijn is smelten en zacht worden, is weerstand overwinnen en je overgeven aan wat het leven je brengt. Acceptatie, dat alles helemaal oké is, hóe het ook is.

Als je wilt wat er is, dan heb je vrede in je hoofd en ga je volledig bewust en zonder weerstand mee in de stroom van het leven.

### *Leven in verbondenheid*

De energie van het zijn stroomt vrij in je rond: dat is de kracht van de stilte. Stilte opent de onmetelijkheid, de grenzeloosheid van ons leven. Vanuit deze bron leven is vreugdevol leven, is leven in verbondenheid met al wat adem heeft, is smelten en openen en warmte verspreiden.

Iets van die vreugde van de stilte willen wij meegeven vandaag, of laat ik het meer bescheiden zeggen: we willen jullie graag herinneren aan deze bron van vreugde. Want het is heel dichtbij, die stilte, en naar de bron ervan kan iedereen altijd weer terugkeren.

Moge het zo zijn.

### **Geloofsbelijdenis**

God, in de verte zocht ik je,  
en ik heb je niet gevonden.  
In de drukte heb ik je gezocht,  
en ook daar was je niet.  
Ik reisde door landen en door dromen,  
steeds ontsnapte jij mij.  
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 die werden opgeschreven in het groene boek**



## Tafelgebed van Roemi

In deze ademtocht, waarin ik wervelend om u heen draai,  
komen schenker, wijn en beker samen.  
Zien we uw liefdevolle aanwezigheid,  
dan raakt de ziel verbijsterd als Mozes op de berg.

## Nodiging

Zoals Elia op zijn berg God in de bries zag en Mozes op zijn berg God tot zich hoorde spreken – laten wij zo de stilte verwachten en de liefdevolle aanwezigheid van God in ons leven toelaten.

Laten we wijn en brood met elkaar delen, zoals mensen altijd doen om hun saamhorigheid uit te drukken, en zoals Jezus ons vroeg te doen.

Dus laten we ons leven, onze liefde, ons geld en onze aandacht delen met elkaar en dát doen wat gemeenschappen al eeuwen doen: elkaar ondersteunen, bemoedigen en inspireren.  
Laten we om ons heen kijken en open zonder oordeel zien wat is.

Komt dan naar voren en deel brood en wijn met elkaar, want iedereen is genodigd en niemand is uitgezonderd. Kom en deel je leven met ons allen.

## Breken en delen van brood en wijn

### Lied

*Huub Oosterhuis / Antoine Oomen*

Scheur de wolken uiteen en kom.  
Hier nu wees onze God, wie anders?  
Niemand anders heeft ons gezocht,  
niemand anders heeft zo geroepen  
als een verliefde: dit is mijn lichaam,  
open mij, eet mij, hier is mijn hart,  
drink mijn ziel, hier ben ik, hier ben ik.

Als een verlorene heb je geroepen  
en ons hart draaide om, en hoorde.  
Waar ben je nu?  
Waar bleef je hartstocht?  
Ben je niet meer die ene van toen?

### Gedicht van Roemi

Zuiver van hart, trekken we, lerend, de wereld door  
en raken in de ban van alles om ons heen.  
Je bent steeds ergens naar op zoek,  
maar het ontgaat je  
Dat je dat wat je zoekt al bent.

### Voorbeden

God, U bent niet te horen in de drukte van het leven.  
U spreekt in het zachte suizen van de stilte.



Wij bidden U:

\* voor hen die het altijd zeker weten,  
dat ze de twijfel toelaten.  
\* voor hen die twijfelen,  
dat zij rust vinden in hun zoeken.  
\*voor hen die zoeken,  
dat ze in de stilte twijfel toelaten en een weg vinden om te gaan.

Goede God, luister naar onze wensen en verlangens.

U kent de onrust in ons hart.  
Laat ons hart rust vinden in uw stilte,  
nu en alle dagen van ons leven.  
Amen.

### **Eerste en laatste**

*Huub Oosterhuis / Antoine Oomen*

Wat ik gewild heb,  
wat ik gedaan heb,  
wat mij gedaan werd,  
wat ik misdaan heb,  
  
wat ongezegd bleef,  
wat onverzoend bleef,  
wat niet gekend werd,  
wat ongebruikt bleef,  
  
al het beschamende,  
neem het van mij.  
En dat ik dit was  
en geen ander

dit overschot van stof van de aarde:  
dit was mijn liefde.  
Hier ben ik.

### **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  
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 je heen gebroken.  
Oogverblindend ben je 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.

### **Kierkegaard**

Ik ontdekte dat ik minder en minder te zeggen had, tot ik uiteindelijk stil werd en begon te luisteren.

En in die stilte hoorde ik de stem van God.

### **Zegenbede**

Moge de God van de zachte bries bij ons zijn  
vandaag en alle dagen van ons verdere leven.

Moge zij onze ogen en onze armen openen  
opdat wij onverschrokken en met liefdevol hart  
ons leven leiden met aandacht.

Moge de weg ons tegemoet komen,  
de wind onze wangen aaien,  
en de zon op ons gezicht schijnen.

Moge onze diepste stilte, God in ons leven,  
ons daarbij haar aanmoediging schenken  
om echt en voluit te leven.

Amen

