

## Dagthema: De laatste vrijheid

### Overweging 7 juni – Diana Vernooij

“... onbewust in ons brein en lijf is blijven hangen, neigen we te reageren met wat we “zo ben ik nu eenmaal”...”

#### Eerste lezing uit Exodus

#### Tweede lezing uit Viktor Frankl

#### Openingstekst - Viktor Frankl

"Het enige dat jij nooit van mij kan afnemen, is de manier waarop ik reageer op wat jij met mij doet. Je laatste vrijheid is je houding kiezen in iedere situatie."

#### Welkom

Goedemorgen lieve mensen, welkom allemaal in deze viering. Fijn dat jullie er zijn! Op 5 april, twee maanden geleden begonnen wij met de Duif deze zoomvieringen, iedere zondag maakten we er weer iets moois van, soms met wat meer haperingen dan andere keren – en telkens met goede moed en blijdschap met alles wat we konden delen.

Vandaag doen we opnieuw een experiment. Bert en Henk zijn in De Duif, in ons kerkgebouw, vandaag nog zonder publiek – om te oefenen voor als we weer in de Duif gaan starten. We blijven op zoom én proberen de Duif uit. Daarover aan het eind van de viering meer. Maar voor vandaag is het belangrijk te beseffen dat je straks beelden van de Duif zult zien, en dat is live! Irina zal live spelen vanuit de Duif.

Zelf zit ik nog thuis in mijn eigen omgeving en steek ik graag een kaars aan om deze viering te starten.

#### Inleiding

Het thema van deze viering begon met Exodus, de tekst uit het leesrooster van vandaag. God toont zichzelf aan Mozes als een God die liefdevol is en genadig, die veel vergeeft maar niet alles vergeeft en dan soms de kinderen nog straft, de kindskinderen tot in het vierde geslacht. Het is een heftige tekst waar weinig vrijheid in zit.



Ik moest meteen aan Victor Frankl denken, die Auschwitz overleefde en zijn ervaringen beschreef. Zijn moeder, vader, broer en zijn zwangere vrouw werden allemaal gedood in de kampen.

Hij beschrijft in zijn boek in ijsingwekkende details hoe zijn bewakers hem vrijwel alles van persoonlijke waarde en menselijke waardigheid afnamen. En hij ontdekte daar in Auschwitz dat er iets was wat de nazi's hem niet konden afnemen. Het enige dat ze hem niet konden afnemen was zijn keuze hoe hij zou reageren op de ontbering, de vernedering en het trauma waaraan hij werd blootgesteld. Alles kon hem worden afgenomen, maar niet deze laatste vrijheid – zijn houding.

Hij kon uit angst en impuls reageren maar hij kon ook anders doen.  
Hij kon zelf bepalen wat zijn houding zou zijn.

Straf tot in het vierde geslacht en de laatste vrijheid – dat staat vandaag naast elkaar, tegenóver elkaar maar – ik verklap alvast – de laatste vrijheid overwint.

Ik wens ons een goede viering – en die wil ik graag meteen inluiden met een gebed. De afgelopen coronamaanden zijn wij allemaal meer naar binnen gekeerd, of we dat nu prettig vonden of niet.

Voor mij was het een tijd om beter dan ooit te beseffen wat er in mijn lijf omgaat, wat er in mijn tuin gebeurt, wat de zon en de regen teweeg brengt.

Graag vraag ik jullie om je aandacht voor je innerlijke stilte,  
voor de stilte om thuis te komen in deze viering,  
om open te staan voor wat hier en nu is,  
voor het dagelijkse, het alledaagse,  
dat wat in ons eigen lijf, in onze eigen omgeving gebeurt.

Een maatje van me, Marian Geurtsen, maakte van haar achtertuin en haar verwondering over het gewone een schietgebedje, zette het op youtube en ik deel dit graag

<https://www.youtube.com/watch?v=XvJiHqHBlc>

### **Lied: De woorden die wij spraken tot elkaar**

*zomer cd Duif 2006*

De woorden die wij spraken tot elkaar,  
haastige harde lieve onverstane,  
de nacht die wij verzwegen voor elkaar,  
de bange dromen, de doorluchte wanen,  
de dagen die wij gingen met elkaar  
in donker woud door schaduwlichte lanen.

De mensen die wij werden één voor één,  
spelende handen helderziende ogen,  
lichamen stromend water steen en been  
vurige zielen vonken mededogen,  
die ene die wij zijn en anders geen,  
die anderen die wij nog worden mogen.



Dit niets dat overleeft ternauwernood,  
dit alles dat ik ben in vrees en beven,  
dit enig hier nu tegen doem en dood,  
dit korte, lichte, lange eigen leven  
dat wij ontvangen als genadebrood,  
dat ons gegeven is en blijft gegeven.

**1<sup>e</sup> lezing: Exodus 34,4-9**

Mozes hakte twee stenen platen uit, net als de vorige, en 's morgens ging hij in alle vroegte de Sinai op, zoals De ENE hem had opgedragen. De twee stenen platen droeg hij bij zich. De ENE daalde neer in een wolk, hij kwam naast Mozes staan en riep de naam ENE uit. De ENE ging voor hem langs en riep uit: 'De ENE! De ENE! Een God die liefdevol is en genadig, geduldig, trouw en waarachtig, die duizenden geslachten zijn liefde bewijst, die schuld, misdaad en zonde vergeeft, maar niet alles ongestraft laat en voor de schuld van de ouders de kinderen en kleinkinderen laat boeten, en ook het derde geslacht en het vierde.' Onmiddellijk viel Mozes op zijn knieën en boog zich neer. Als u mij goedgezind bent, ENE,' zei hij, 'trekt u dan met ons mee, ook al is dit volk onhandelbaar. Schenk ons vergeving voor onze schuld en zonde en maak ons tot uw eigen bezit.'

**2<sup>e</sup> lezing: Viktor Frankl**

"Tussen wat je raakt en hoe je reageert ligt een ruimte.  
In die ruimte ligt onze vrijheid en de kracht om onze reactie kiezen.  
En daar, in onze reactie, ligt ons uitzicht op groei en geluk."

**Lied: Vriend** *Zomercd 2004 De Duif*

Alles ontgrenzende,  
alles doordringende ruimte,  
vrijheid scheppende vrijheid,  
onbegonnen begin,  
hier nu nieuw beginnende.

Roekeloos denk ik jou,  
haveloos roept mijn verstand jou,  
oorsprong van mijn geweten,  
ondoordringbare nacht, niet hier,  
woest en leeg ben je.

Zwijgende meegaande voetstappen,  
schaduw van schouder,  
ogen zoekende ogen.  
Ongemaskerde vriend,  
hoe hier nu  
verschijn je me.



## Overweging

“Nooit overhaast reageren: eerst tot 10 tellen voor je iets gaat doen”. Als kind had ik een hekel aan die opdracht van mijn moeder maar het is een praktisch advies gebleken.

Wij zijn kind van onze ouders en onze cultuur. We krijgen een pakketje met levenswijsheden maar ook met culturele erfenis, pijn en oude familiegeheimen mee, als we de wereld intrekken. Ik ben opgevoed met het beeld van een God die liefdevol en genadig is, geduldig, trouw en waarachtig, die schuld en zonde vergeeft. Maar hier lezen we dat God niet alles vergeeft – het is niet duidelijk wat dat vreselijke moet zijn – maar wat hij niet vergeeft bestraft God tot in het 4e geslacht. Deze tekst ligt mij zwaar op mijn maag – er is in de geschiedenis zwaar mee gezwaaid. Hoe moeten we dit nu begrijpen?

Religie gaat over bevrijding, alle religie gaat over bevrijding uit onderdrukking, uit vastzitten en nieuwe horizonnen vinden. Het vroege jodendom heeft God ontdekt als de bevrijder van hen als onderdrukt volk. God is rechtvaardig voor zijn volk. Hij straft met mate. Een oog om een oog, een tand om een tand. In onze oren klinkt het misschien wreed, maar dat was het niet. Het was proportioneel, dat wil zeggen beheerst en niet uit blinde vergelding. Deze God wil dat we het geweld niet verergeren, maar dat we straffen naar de mate van het aangedane leed. Zo is ons rechtssysteem nog steeds ingericht. Straf naar de mate van het vergrijp.

Kan er een vergrijp zo erg zijn dat door de schuld van de pleger de kinderen in het 3e en 4e geslacht moeten boeten? Er moet iets aan de hand zijn met die tekst, dit kan niet gaan over de God zoals wij hem kennen. Er zijn theologen die zeggen: alleen zij die de kwade daden van hun ouders voortzetten zullen veroordeeld worden. Anderen zeggen dat het drie tot vier generaties de tijd kost om van een verkeerde weg terug te keren op het goede pad. Maar ik zoek de verklaring elders, in de grote ontdekkingen en daarmee ook de beperkingen van de religies.

Het vroege jodendom heeft God ontdekt als een bevrijdende God, een die recht doet aan een heel volk en niet zozeer aan individuele mensen. Het volk is uitverkoren, wordt veroordeeld als het zondigt en toch weer gered. Wat ik denk is dat het vroege joodse godsgeloof er geen verklaring voor kon vinden, voor dat verschijnsel dat tot in het 3e en 4e geslacht individuele mensen de ellende nog uitzaten van wat hun voorouders hebben veroorzaakt. En daarom noemden ze het een straf van God.

Misschien kent u dat stripverhaaltje van de man die door zijn baas wordt uitgeoeterd, thuis slaat de man zijn vrouw, zijn vrouw slaat haar kind, en het kind schopt de hond. Dat dus. De gevangenen zitten vol met gewelddadige mannen die zelf een gewelddadige jeugd hebben gehad. Van alle mensen die hun kinderen misbruiken, zijn de meesten zelf ook in hun jeugd ook misbruikt. Mensen die hun kinderen slaan, zijn zelf als kind geslagen.

Dat trauma van wat je is overkomen – als je het niet oplost – blijf je het doorgeven aan de volgende generatie, aan de mensen om je heen. Sommig geweld is zo ingrijpend, dat inzicht



en vergeving niet de consequenties opheft van dat geweld. Geen God, geen mens kan ongedaan maken wat is aangericht.

Sommige zaken hebben een ingewikkeld proces nodig voor ze uit de wereld geraken, een proces waar soms een paar of zelfs vele generaties over heen gaan.

Suzanna Jansen heeft een prachtig boek geschreven: *Het Pauperparadijs*. Daarin vertelt ze hoe haar familie zichzelf bevrijdde uit armoede en drankzucht, door vijf generaties heen.

Aan de hand van het verhaal van haar ouders, grootouders, overgrootouders en betovergrootvader vertelt ze het verhaal van armenzorg in Nederland, landloperij, pauperzorg, Veenhuizen en opvoedingsdorpen in Amsterdam. Iedere generatie gebruikt de mogelijkheden en onmogelijkheden die er zijn om een stap verder te komen.

Ons godsbegrip heeft zich verder ontwikkeld. Wij denken niet meer dat kinderen die misbruikt worden de schuld uitzitten van hun voorouders. Het is géén straf van God. We erkennen hen als slachtoffers van een doorgaande keten van trauma en onbegrip. In onze geschiedenis is het spirituele verhaal van bevrijding verder gegaan. Het christendom ontdekte de vrijheid door individuele vergeving en liefde. En individuele bevrijding leidde weer tot de ontdekking van de werking van het onbewuste. Wij begrijpen dat wie zijn trauma's niet bewust wordt en verwerkt, ze door zullen geven aan hun naasten en aan de volgende generaties.

In die zin is armoede erfelijk, net zo goed als de arrogantie van de macht, of het vertrouwen in jezelf. Ik ben de dochter van een ondernemer – ik heb geleerd dat je met hard werken álles kunt bereiken. Weer anderen zijn met een gouden lepel in de mond geboren, voor hen is het vanzelfsprekend dat het geld binnenstroomt – en weer anderen denken dat zij voor een dubbeltje geboren zijn en dus nooit een kwartje worden. Ik verbaas me er steeds weer over hoeveel onze sociale klasse-achtergrond bepaalt wat onze vanzelfsprekendheden zijn.

In onze wereld blijven alle oude patronen doorgaan, dat is de tragiek van ons leven – en tegelijk zijn alle spirituele vrijheden voor ons toegankelijk, als we ze weten te verwelkomen. Wat Victor Frankl ontdekte is ook een van de belangrijkste ontdekkingen van het boeddhisme: dat iedereen vrij is om zijn automatische actie-reactiepatronen te doorbreken. We hoeven niet te reageren zoals ons is aangeleerd of zoals onze eerste neiging is. Het boeddhisme maakt dat met het woord Karma duidelijk. Karma is jouw rugzak aan vanzelfsprekendheden, trauma's en onverwerkte emoties die jouw handelen neigen te sturen. Wij zijn allemaal de 3e en 4e generatie van trauma's en foute daden van onze voorouders. Door dat wat onbewust in ons brein en lijf is blijven hangen, neigen we te reageren met wat we “zo ben ik nu eenmaal” noemen. Wordt iemand beledigd, dan reageert de een woedend en gaat op de vuist, de tweede sarcastisch en venijnig, maar een derde haalt zijn schouders op en loopt weg. Wij vergeten het maar wij kunnen allemaal dat snelle reageren even uitstellen, om tot 10 te tellen en zo je eerste reactie te verzwakken, je emotie te laten zakken, en een andere houding te kiezen dan je onbewust zou doen. Daar ligt onze vrijheid.

Victor Frankl ontdekte deze kwaliteit in Auschwitz, op de verschrikkelijkste plek op aarde – een kamp dat bedoeld was alle Joden en dus ook hem te ontmenselijken en uiteindelijk te vernietigen. Frankl moest gebruik van maken van het vrijheidsmoment, dat moment tussen hoe het voelde wat hem werd aangedaan en hoe hij zou reageren om zijn houding te kiezen.



Hij richtte al zijn energie op het "bezitten" van die kleine maar zeer belangrijke ruimte tussen wat er hem aangedaan werd en zijn houding.  
Zijn vermogen om die kleine psychologische autonomie te behouden in de meest afschuwelijke omstandigheden, dat is pure spirituele kracht.

Frankl heeft het over de vrijheid die we hebben om te reageren. Wij kunnen ervoor kiezen om te stoppen met het doorgeven van de oude ellende, stoppen om geweld met geweld te vergelden. Als een ander ons pijn doet, hoeven we niet bitter te worden of te haten. Mohammed El Bachiri vind ik daar een prachtig voorbeeld van. Hij is een Vlaming, uit het arme en islamitische Molenbeek in Brussel. Hij verloor zijn vrouw en de moeder van zijn kinderen bij de metro-aanslagen in Brussel. Hij schrijft erover: "Met mijn naam, mijn religieuze overtuiging en de reputatie van de gemeente waarin ik woon, word ik door een deel van de bevolking en de wereld gezien als een potentiële terrorist. En dat doet me veel pijn", begon hij. Maar onrecht beantwoord je niet met ander onrecht, vindt El Bachiri. In plaats daarvan riep de weduwnaar op tot een jihad, een *jihad van liefde*. "De term jihad wordt al te vaak verward met strijd en oorlog" zegt El Bachiri. "Maar de term betekent: 'inspanning', de inspanning die je met jezelf moet aangaan. Wij moeten ons inspannen voor empathie en liefde. We moeten ons openstellen naar de ander en willen nadenken."

En het is precies die intentie van empathie en liefde die ons zal leiden, als wij gestopt zijn in de ruimte tussen wat ons wordt aangedaan en hoe we handelen. Als wij het advies volgen om eerst tot 10 te tellen voor we reageren als we boos zijn of bang, dan kan ons voornemen en de inspanning om bij liefde en empathie te blijven onze houding liefdevol en genadig maken, geduldig, trouw en waarachtig, precies zoals onze God.  
Moge het zo zijn.

Lieve mensen, de afgelopen weken speelde Irina vanuit huis voor ons. Vandaag speelt Irina vanuit de Duif – het is een oefening voor de komende tijd als we weer vanuit de Duif willen voorgaan.

## **Irina speelt vanuit De Duif**

### **Voorbeden**

De voorbeden zijn het nieuwe hart van de viering van de online Duif. We delen met elkaar onze gedachten en intenties. We spreken uit waarvoor het allemaal willen leven, dat leven in de laatste vrijheid.

- **Carolien – 1<sup>e</sup> gebed**
- **Annemie – 2<sup>e</sup> gebed**

### **Aankondiging lied**

Het volgende lied dat wij gaan beluisteren hebben we als Duifkoor éénmaal gezongen in de kerstnacht van 3 jaar geleden, denk ik. Het lied is van Bobby Mc Ferrin – die alle partijen zingt en samenvoegde. Het is zijn bewerking van Psalm 23 en hij draagt hem op aan zijn moeder.



**Bobby Mc Ferrin – Psalm 23:** <https://www.youtube.com/watch?v=FrIISwwK9Yo>

Vertaling Diana Vernooij

De Heer is mijn herder,  
ik heb alles wat ik nodig heb  
Zij laat me in groene weiden neerliggen  
naast de stille stromen.  
Zij zal me leiden.

Zij herstelt mijn ziel,  
Zij maakt mijn fouten goed  
Zij leidt me op het goede pad  
En vult mijn hart met gezang.

Ook al loop ik door een somber en triest land,  
er is niets dat me kan raken,  
zij heeft gezegd dat ze zal me niet in de steek zal laten.  
Ik ben in haar hand.

Zij dekt een tafel voor me in het bijzijn van mijn vijanden,  
ze zalft mijn hoofd met olie  
en mijn beker stroomt over.

Zeker, goedheid en vriendelijkheid zullen mij volgen  
alle dagen van mijn leven.  
En ik zal in haar huis leven  
voor altijd, voor eeuwig en altijd.

Glorie zij onze Moeder en Dochter en het Heilige der Heiligen  
zoals het was in het begin,  
zal het nu en altijd zijn,  
wereld, zonder einde. Amen

### **Inleiding bij het filmpje**

En dan nu, vlak voor het einde van de viering wil ik nog een laatste beeld met jullie delen,  
een video van het lied **Bring me little water**, Sylvie zingen.

De oude blueszanger Leadbelly heeft dit lied in de Jaren '30 van de vorige eeuw opgenomen.  
Waarschijnlijk is het een oud slavenlied dat nog werd doorgegeven aan nieuwe generaties.  
Vele beroemde zangers hebben het daarna gezongen en Moira Smiley maakte er de body  
percussie bij.

Dit is een uitvoering door jongeren bij het Guggenheim museum in Bilbao. Het grote beeld  
van de spin buiten het museum is van een andere vrouwelijke kunstenaar: Louise  
Bourgeois. Voor haar staat de spin voor bescherming en herstel. De jongeren zingen het,  
staand in water, het water van de bevrijding.

<https://www.youtube.com/watch?v=1EKR9e4CNPM>





## Mededelingen

- Volgende week gaat Marc van de Giessen voor en de week erna Bart Jan van Gaart. U kunt kiezen of u via zoom aanwezig wilt zijn of in De Duif, met alle beperkingen van de Corona-voorschriften: niet zingen in de kerk, geen koffie na afloop, afstand houden – en wellicht nog meer, dat u zal worden verteld bij binnenkomst. Wil je naar de Duif komen, meld je dan van tevoren aan! Er gelden nog steeds strenge regels maar we willen graag weer kijken hoe we het kunnen vormgeven. Kom je nog niet, kruip dan weer lekker achter je pc en volg ons via Zoom.
- Hoe het allemaal geregeld gaat worden in juli en augustus weten we nog niet, maar in ieder geval is er zoom en we hebben een nieuwe Zomerserie getiteld: Laat je raken! Nu we geplaagd worden door aanrakingsverlangen of huidhonger, gaan we al onze zintuigen verkennen. Ingeborg begint ermee op 5 juli.
- Er zijn ook weer aanvullingen op het Coronatips op de website – we hebben de lijst aangevuld met een rondleiding met drones langs de mooiste stranden van Nederland, er zijn nieuwe patronen voor mondkmaskers een link naar dominee Gremdaat en troost-tv, en weer meer goede doelen. Kijk op [www.deduif.net](http://www.deduif.net)
- Dan de virtuele collecte: ik vraag jullie je donatie naar de Duif te doen: op de website vind je onze bankrekening, onder het tabje Contact.
- En vergeet niet de mensen die het meest te lijden hebben onder de corona-ellende, die honger lijden omdat het dagelijks geld niet binnenkomt nu ze geen werk meer hebben, Op de coronatips-pagina van de Duif vind je meerdere goede doelen waar je uit kunt kiezen. En ik houd me aanbevolen voor nieuwe doelen!
- En je bent van harte uitgenodigd te blijven voor een 10 minuten nagesprekje met 2 of 3 anderen over het thema van vandaag, over de zegen over het gewone, om bij te kletsen of wat je maar wilt bespreken.  
Het is altijd weer een verrassende mooie ontmoeting. Dus als je het nog nooit gedaan hebt, blijf ingelogd en doe een keer mee!

## Slotlied Onze Vader verborgen – *Muziek aan van cd: 2004*

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**

Lieve mensen, we zijn aan het eind van deze viering gekomen. Ik wens jullie allemaal een mooie zondag en een prachtige week.  
En we gaan niet afsluiten voordat we om de zegen hebben gevraagd.

Moge de Krachtige en Tedere bij ons zijn  
vandaag en alle dagen van ons verdere leven.  
Moge zij onze ogen en onze armen openen  
opdat wij onverschrokken en met onbevangen hart  
ons leven leiden vanuit een vriendelijke vrijheid van handelen.

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 altijd zeer nabij zijn.

Amen

