

Dagthema: Het denkend Hart

Overweging 19 juli – Diana Vernooij

“... als je de wereld nieuw wilt zien – dan is je denkend hart je uitgangspunt. Je warme hart maakt je geest open ...”

Eerste lezing uit Mattheüs

Tweede lezing uit de Dhammapada van de Boeddha

Opening van Albert Einstein

De intuïtieve geest is een godsgeschenk en het rationele verstand is een dienaar. We hebben een maatschappij geschapen die de dienaar vereert en het geschenk is vergeten.

Lied:

Angie Nephews -Durf maar te dromen

<https://www.youtube.com/watch?v=nNSnfODecw4>

Welkom en inleiding

Lieve mensen, hartelijk welkom in deze zoomviering. Fijn dat jullie er weer bij zijn, kerkduiven en buitenduiven, zoomers en degenen die voor deze keer aanhaken. Welkom!

Vorige week waren we in de kerk, en nu op de zoom. Dat doen we deze zomer steeds, om de week. De buitenwereld trekt, de vakanties zijn begonnen – en wij volgen de zomerserie:

Laat je raken.

Een zomer zonder knuffels en met afstand van elkaar. Hoe kunnen we elkaar dan toch raken en onszelf laten raken? Al onze zintuigen laten we aan bod komen, deze zomer, want we kunnen ons beter laten raken als we al onze zintuigen openstellen.

Dan denkt u vast, maar denken, wat heeft dat ermee te maken? Denken is natuurlijk geen zintuig als kijken of horen, maar toch is denken belangrijk voor de zintuigen.

Ik sluit me voor deze viering van harte aan bij de derde lezing van Mark van vorige week in de kerk, het citaat van Einstein, waarmee we deze viering begonnen. Het rationele verstand, het denken is een dienaar die we hard nodig hebben om onze intuïtie onder woorden te brengen, om onze zintuiglijke ervaringen bewust te maken en ze betekenis te geven. We



hebben ons denken nodig als we willen snappen en delen wat we waarnemen met onze zintuigen.

Ons voelend denken laat ons dromen en verlangen. We gebruiken woorden omdat we interpreteren wat we waarnemen, we trekken conclusies, we vellen oordelen zelfs. Wij betekenen de dingen. Dat denken van ons heeft het maar druk.

Vandaag gaan we het erover hebben, over dat denken van ons, zodat we het tot stilte kunnen manen om te ervaren.

We onderzoeken wanneer het ons tegenwerkt in onze liefdevolle betrokkenheid op elkaar, en wanneer het ons helpt om onze zintuigen vol in te zetten. We kijken wanneer het ons helpt te dromen van mogelijke prachtige nieuwe toekomsten.

In deze viering heb ik, net als Helma 2 weken geleden, niet één lange overweging maar ik spring in op de teksten die we lezen. Ik heb een paar mooie video's en muziek uitgekozen en ga graag met jullie het delen van onze intenties aan. Meer mensen hebben zich al aangemeld voor een gebedsintentie – en ieder die zich alsnog wil aansluiten is van harte genodigd. Stuur me even een chatberichtje, met de zoomchat.

Laten we starten met stilte met een innerlijk luistergebed om je denken een pauze te geven en luisterbereid te geraken.

Innerlijk luistergebed

Daarvoor wil ik je uitnodigen:

Ga zitten, boor je stuitje in je stoel, zet je voeten stevig op de grond.

Adem diep uit.

Laat je schouders zakken en steek je kruin in de lucht. Dat opent je borst voor nog een paar diepe ademhalingen.

Je ogen zijn open en zacht. Je kijkt maar focust niet.

Zonder te zoeken met je ogen – wat zie je?

Wees je bewust van wat je ziet, de vormen, de kleuren, de bewegingen of de stilte.

Je oren horen mijn stem, soms ben je weg met je gedachten, maar mijn stem brengt je terug naar deze viering. Neem de geluiden waar in je omgeving – ver weg, dichtbij, vaag, scherp, prettig, onprettig.

Je lijf is in rust, voel de tintelingen in je lijf, de kriebels misschien. Terwijl je hier stil zit gebeurt er veel in je lijf – neem het waar, de bewegingen of golven energie. Misschien voel je spanning – ga er met liefdevolle aandacht heen – adem er naar toe en ontspan. Voel de spanning gaan.

Je huid ervaart de buitenwereld, de wind, of de stille lucht. Je huid reageert op iedere plek van je lijf weer anders. Neem het waar en voel waar het is op je lijf, je benen, je armen, je romp, je hoofd en waar precies. Voel hoe het zich verspreidt of krimpt.



Je adem brengt je lucht, de lucht van je omgeving. Je voelt het naar binnen stromen – warme lucht, frisse lucht, het raakt je longen en doet je borst uitzetten. Je neemt het proces waar.

Ondertussen: zit je nog ontspannen, je stuitje in je stoel, je schouders laag, je kruin omhoog?

Je rug is sterk, je borstkas zacht je hart slaat zacht in je borstkas, neem het waar. Zacht en lieflijk,

Stel je voor dat je hart zich opent voor die wereld die je ervaart, dat het met liefde aanraakt wat je met je ogen waarneemt. Het raakt met liefde aan wat je in je lijf voelt, het verzacht je spanningen.

Je warme open hart doet je de wereld ontvangen op je huid, in je ogen, je oren, je adem.

... Luister dan naar dit gebed:

“om luisterbereidheid bidden wij,
dat wij niet horen wat wij al weten,
maar dat wij horen en verstaan
wat wij nog niet weten,
of niet durven weten, niet willen weten.

Dat wij uit oude en bekende verhalen
nieuwe schatten van bevrijding delven.

Levende God,
maak ons benieuwd, zo afgesloten als wij zijn;
maak ons vrolijk, zo aangeslagen als wij zijn;
maak ons betrokken, zo teruggetrokken als wij zijn;
Om luisterbereidheid bidden wij in dit uur.
Amen

De woorden die wij spraken tot elkaar *H. Oosterhuis / T. Löwenthal*

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^e lezing uit Mattheus 13

Jezus sprak: “Jullie zullen goed luisteren maar niets begrijpen,
en jullie zullen goed kijken maar geen inzicht hebben.
Want het hart van dit volk is afgestompt,
hun oren zijn doof en hun ogen houden zij gesloten.
Met hun ogen willen ze niets zien,
met hun oren niets horen,
met hun hart niets begrijpen.
Want anders zouden ze tot inkeer komen en zou ik hen genezen.”

Overweging I

Van de week las ik een prachtig én huiveringwekkend boek van Renate Dorrestein. Zij nam me mee in de belevingswereld van verschillende vrouwen, hun verdrukkende kleine wereld, en de consequenties die hun eigen opstelling in het leven heeft, vooral voor henzelf. Ik, als lezer, zie het wel, maar de hoofdpersoon trekt uit wanhoop, kleinmoedigheid of angst de verkeerde conclusies, laat zich overspoelen door emoties en zet de foute stappen die tot de meest vreselijke consequenties leiden.

Goed luisteren en niets begrijpen, goed kijken en geen inzicht hebben – zegt Jezus. Want je hart is afgestompt, is in paniek, is klein geknepen, het wil of kan het niet begrijpen. En daarom kun je niet tot inzicht komen.

Zo zit ons leven in elkaar. We zien allemaal dezelfde wereld en we trekken geheel andere conclusies. Wat ik prachtig vind, vind jij lelijk. Wat mij bijzonder ergert, laat jij langs je koude kleren afglijden. Waar ik graag ben, draai jij je rug toe. Te snel, veel te snel hebben we onze conclusies al getrokken. We zitten allemaal in onze eigen tredmolen en daarom kunnen we er beter met compassie naar kijken. Echt aandachtig zijn is lastig – voor ons allemaal. We denken namelijk al heel snel dat we herkennen wat we ziet, dat we weten wat het is, en we hebben er heel snel een oordeel over. Lekker makkelijk bovendien. Het citaat van Jezus in deze eerste lezing valt, als zijn leerlingen vragen waarom hij in gelijkenissen spreekt. Hij vertelt verhalen en laat de mensen gissen naar de betekenis. Hij schrijft niets voor, hij spreekt in raadselen. Hij neemt hen mee in de wereld van anderen, zodat ze zich wel moeten openen om zich te verwonderen over wat ze nu precies gehoord hebben.

Er was eens iemand die naar zijn land ging om te zaaien. Een deel van het zaad viel op de weg en er kwamen vogels die het opaten. Een ander deel viel op rotsachtige grond, het



schoot meteen op, maar omdat er geen aarde was verschroefde het in de zon. Weer een ander deel viel tussen de distels, en toen die opschoten verstikten ze het zaaigoed. Maar er viel ook zaad in goede grond. En dat zaad bracht **honderdvoudig vrucht** voort. Laat wie oren heeft goed luisteren.

Goed luisteren, goed kijken, écht waarnemen, hoe doe je dat?

Misschien leren we dat wel het beste door te kijken naar wat maakt dat we **niet** goed zien. Het is onze vooringenomenheid, het al denken te weten en vooral onze blinde vlekken – wat zijn ze lastig te herkennen. Ik herinner me dat toen ik mijn ex Ekram leerde kennen hij nog nooit had gekookt en ook nog nooit echt had schoongemaakt in huis. Hij had zijn eerste vrouw een beetje geholpen, zoals mannen in vorige generaties deden en wat in het land waar hij vandaan kwam nog steeds gebeurt. Totaal onbewust, gewoon omdat het zo ging en het nog nooit ter discussie was gesteld.

Mijn feministische geest neigde boos te worden, maar toen ik besepte dat het puur een blinde vlek was, geen bewuste keuze – heb ik hem met alle plezier leren koken en schoonmaken. En hij leerde het allemaal, zonder problemen, maar wel met ongemak en verbazing en eerlijk gezegd ook soms met wat middelmatig effect – maar niet gezeurd, we verdeelden al het werk eerlijk!

Zou het zo ook niet zijn met racisme, waar het de afgelopen weken vaak over gaat in de media. Is racisme niet een veel te groot woord voor onze witte blinde vlekken, onze vanzelfsprekendheden waarvan we echt niet te beroerd zijn de meeste ervan bij te stellen? Ja, voor ons, witte mensen, is het geen groot ding misschien – voor degenen die het betreft is het wel groot. Zoals generaties vrouwen moeten vechten om niet vanzelfsprekend het huishouden en de kinderopvoeding te moeten doen vanuit het idee dat het onze natuur is, zo is het voor zwarte mensen een gevecht vooringenomenheid en racisme aan de kaak te stellen.

Dus zullen we moeten leren dat denken van ons, dat snelle woorden en betekenissen geven even te stoppen om opnieuw te kijken en te luisteren, verder dan onze blinde vlekken gaan. We moeten leren horen, en ons ongemak accepteren, de irritatie van anderen verdragen en doorgronden, en onze vanzelfsprekendheden bevragen.

Luisteren we naar Leonard Cohen, naar het prachtige lied dat na zijn dood is verschenen en kijken we naar de video die erbij gemaakt is. Het gaat over de last van de wereld voelen, je ervan losmaken om je hart te volgen en je open te stellen voor het mysterie van het leven.

Muziek: What happens to the heart – Leonard Cohen <https://youtu.be/2AMMb9CiScI>

2^e lezing, uit de Dhammapada van de Boeddha

De gedachte manifesteert zich in het woord,
het woord manifesteert zich in de daad,
de daad ontwikkelt zich tot een gewoonte,
en de gewoonte verhardt tot een karakter.

Sla dus acht op de gedachte en waar ze je brengt,
en laat haar voortkomen uit liefde,



uit begaan zijn met alle wezens.
Zoals de schaduw het lichaam volgt,
zo worden wij wat we denken.

Overweging II

We hebben ons denken nodig, het is een dienaar, een voertuig om onze wereld te duiden. We hebben woorden nodig om te communiceren en om onze ideeën over te dragen. De Dhammapada, een van de vele boeken die opgeschreven zijn van wat de Boeddha vertelde, laat ons zien hoe het werkt met onze gewoonten.

Als je vaak moppert verhardt deze gewoonte zich tot je karakter. Het eerste wat in je op zal komen als je iets lastigs meemaakt is mopperen, anderen de schuld geven, anderen van je afstoten. Je gaat in alles wat je hoort je gelijk zoeken en je boosheid verwoorden omdat het niet is zoals het zou moeten zijn. Hetzelfde geldt als je overal optimistisch aan voorbij leeft. Je zult geen ongeluk in je directe omgeving kunnen verdragen. Het meest wezenlijke van het leven – de kwetsbaarheid en schoonheid ervan zal je ontgaan als je niet het ongeluk durft toelaten, net zoals pijn, ongemak, verlies en dood. Je zult niet bij de mensen kunnen zijn die jou in hun kwetsbaarheid nodig hebben.

De kunst van het denkend hart is om je hardnekkige kwalijke gewoonten, en je bekende gedachten te stoppen – en jezelf te openen voor andere gedachten, voor een andere aanpak. Schuif je eerste snelle oordeel opzij, wen jezelf eraan om verder te kijken dan je neus lang is; dan ga je een open ruimte in, een ruimte van niet-weten. Je weet het niet, je kent het niet. Dat kan ongemakkelijk zijn, maar het kan ook een ruimte van verwondering zijn en een nieuwe wereld voor je openen, je zult nieuwe gedachten krijgen en nieuwe betekenissen geven.

Nou is het lastige van blinde vlekken – dat je ze niet ziet. Anders waren ze geen blinde vlekken natuurlijk. Anderen moeten je met je neus op de feiten drukken, of je moet met je neus tegen de muur lopen. Je blinde vlekken leren kennen is hoe dan ook een pijnlijke ervaring.

Er is een prachtige scene in de film Wit is ook een kleur van Sunny Bergman. Ze stuurt een paar jonge mannen met precies dezelfde kleren de straat op om bij een fiets met kinderzitje te gaan zagen aan het slot. Ze filmt de omstanders die ze vraagt wat zij denken dat er aan de hand is. Van de witte man dachten mensen dat het een vader was die zijn fietssleutel kwijt was, hij krijgt hulp. Bij de zwarte man wordt de politie gebeld, hij zal de fiets wel aan het stelen zijn.

Je bent geen racist als je gedachten of vooroordelen hebt over zwarte mensen of andere culturen – het kan een blinde vlek zijn, iets wat je nou eenmaal ooit zo geleerd hebt. Je associaties bij een zwarte man zijn anders als witte, dan bij een witte man. Je bent pas een racist als je die vooroordelen niet wilt onderzoeken en als je eraan vasthoudt als je wéét dat het vooroordelen zijn.



Als je een mens wilt leren kennen, als je de wereld nieuw wilt zien – dan is je denkend hart je uitgangspunt. Je warme hart maakt je geest open voor het voordeel van de twijfel. Je stelt vragen, je accepteert je ongemak en onwetendheid. Je bent liefdevol en welwillend naar jezelf en de anderen. Stel je op als een kind dat verwondert voor het eerst de zee ziet, voor het eerst een sprinkhaan ziet, een rozijn proeft. Hoe goed heb jij gekeken en geproefd?

Jarenlang heb ik alleen wandelingen in de natuur kunnen waarderen als ik op een nieuwe plek was – natuur die ik nog niet eerder had gezien. Ik fietste door vele landen in mijn vakanties, steeds weer een nieuwe col om te beklimmen – nooit kwam ik ergens een tweede keer. Dezelfde plek nog een keer doen deed me denken aan de doodsaaie wandelingen op zondag met mijn ouders in mijn jeugd. Gevangen in mijn zondagse kleren een endje om. Totdat ik (door diezelfde man die niet kon koken) de schoonheid van de avondwandeling ontdekte, hetzelfde ommetje, de wind die altijd anders is, de merel in dezelfde boom, de wolken en de zonsondergang – altijd weer nieuw.

Als je je verveelt, dan kijk je niet goed genoeg – honderdvoudig is de vrucht van goed kijken. Dat het zo moge zijn.

Muziek: Ubi Caritas – Kings return – waar liefde en goedheid is, is God.

<https://www.facebook.com/488722868166106/posts/1090606894644364/>

Lieve mensen, we zijn aangekomen in het hart van onze zoomviering – daar waar we onze intenties en gebeden delen met elkaar. Het woord intentie is een mooi woord – het drukt onze eigen ambities uit, de wijze waarop wij in de wereld willen staan, hoe wij willen leven. Intenties in een liturgische viering gaan nog iets verder – we vieren deze liturgie voor het heil van de wereld, en onze intenties zijn dan ook gericht op anderen die onze steun hard nodig hebben.

Het groene boek, waar je iedere zondag iets kunt inschrijven, is er niet online, maar wij zijn er – wij kunnen onze gebedsintenties delen en onze gebeden.

Meerdereren van jullie hebben aangegeven een gebed of intentie te willen uitspreken. Ik zal ieder een voor een uitnodigen. Denk eraan je te unmuten als je microfoon uit staat.

Laten we delen.

Delen van onze intenties en gebeden

Corrie, Marc, Helma, Yvonne, Maranca, Ingeborg Diana

Laat ons bidden

dat de liefde in ons leven ons hart zal doen ontwaken
en we aandacht hebben voor wie om ons heen zijn
zodat we elkaars hart raken.

Laat ons bidden dat wij de moed hebben

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



Amen.

En om ons onverschrokken hart te laten gloeien gaan we kijken en luisteren naar One Day, een uitvoering van Matthew Paul Miller in Israel, Haifa van 2018 waar 3000 moslims en joden in het Engels, Arabisch en Hebreeuws zingen dat we op een dag zullen zeggen dat het geweld en de haat is gestopt en dat er geen oorlog meer is. Luister en huiver.

Muziek: Matisyahu - One Day, Uitvoering Matthew Paul Miller in Haifa 2018 met 3000 moslims en joden <https://www.youtube.com/watch?v=vUvwIOVU2ds>

Belijdenis van onze intentie – Hisamatsu

Belijden wij onze intentie:

Laat ons ontwaken tot ons ware Zelf
mensen worden, vol van mededogen,
onze gaven ten volle ontplooien,
ieder volgens onze eigen intenties in het leven.

Laat ons bewust worden van de angst en de doodstrijd
persoonlijk en maatschappelijk,
en de bron ervan onderkennen,
de goede richting ontdekken
waarin de geschiedenis zou moeten voortgaan
en elkaar de hand reiken
zonder onderscheid van ras, natie, religie, sekse of klasse.

Laat ons met mededogen dit beloven
om het diepe verlangen van de mensheid
naar bevrijding van haar ware Zelf
werkelijkheid te doen worden
en een wereld bouwen waarin iedereen
waarachtig en in heelheid kan leven.

Moge het zo zijn.

Mededelingen

- Deze zomerserie gaat nog even door, om en om op zoom en in de kerk – fijn als je erbij bent.
Volgende week is er weer een live viering in De Duif. Jan Meijer gaat voor met het thema Zien. Er zal live pianomuziek zijn. Afgelopen week waren we met tegen de 40 mensen. We konden koffie drinken en elkaar weer eens live ontmoeten. Dat was fijn. Zondag dus weer! De week daarop gaat Helma vanuit Frankrijk voor in Zoom.
- Graag maak ik jullie nog attent op de mogelijkheid te doneren aan de Duif. In deze Coronacrisis moeten we gewoon de huur van de kerk door blijven betalen – en er zijn minder inkomsten omdat we niet kunnen collecteren. Gelukkig zijn er mensen die geld overmaken – dus bij deze ook een beroep op jou. Zorg dat je niet per ongeluk

pag. 8



geld overhoudt aan deze binnen-zit-tijd. En denk ook aan goede doelen, er zijn mensen in de wereld die honger lijden omdat ze door Corona niet kunnen werken. Zie op de site van de Duif voor Coronatips en verwijzingen naar fondsen.

- Vandaag zou ik jullie allemaal willen uitnodigen om na afloop van deze zoomviering nog 10 minuten na te praten in kleine groepjes. Veel mensen haken mensen af, omdat ze niet goed weten wat het voorstelt – maar wat er gebeurt is dat je willekeurig wordt ingedeeld met 3 of 4 andere mensen.
Het is alsof je ze tegen het lijf loopt na de viering. Je praat met elkaar over de viering en maakt kennis of kletst gewoon zoals je dat in de Duif ook doet. Niets bijzonders, maar wel erg leuk. Ik heb Bert gevraagd om direct na de viering iedereen in te delen, zonder eerst nog in de hele groep na te praten.
Je moet nog wel even klikken dat je akkoord bent, en wil je onverhoopt niet, dan is dat het moment om de virtuele kerk uit te stappen. Na 10 minuten kom je vanzelf weer terug in de grote groep en kunnen we nog wat napraten. Dus verheug je op wie je tegen gaat komen!
- Dan zijn we nu aan het slotlied toegekomen – een echt Duiflied om mee te zingen!

Lied:

H.Oosterhuis/B.Huijbers

DEZE WERELD OMGEKEERD

De wijze woorden en het groot vertoon,
de goede sier van goede werken,
de ijdelheden op hun pauwentroon,
de luchtkastelen van de sterken:
al wat hoog staat aangeschreven
zal Gods woord niet overleven;
hij wiens kracht in onze zwakheid woont
beschaamt de ogen van de sterken.

Zijn woord wil deze wereld omgekeerd:
dat lachen zullen zij die wenen,
dat wonen zal wie hier geen woonplaats heeft,
dat dorst en honger zijn verdwenen.
de onvruchtbare zal vruchtbaar zijn,
die geen vader was zal vader zijn;
mensen zullen andere mensen zijn,
de bierkaai wordt een stad van vrede.

Wie denken durft dat deze droom het houdt,
een vlam die kwijnt maar niet zal doven,
wie zich aan deze dwaasheid toevertrouwt,
al komt de onderste steen boven:
die zal kreunen onder zorgen,
die zal vechten in 't verborgen,



die zal waken tot de morgen dauwt.
Hij zal zijn ogen niet geloven.

Slotwoord en zegen

Lieve mensen, dit is het eind van de zoomviering. Fijn dat jullie er waren, fijn als jullie nog even blijven napraten in de kleine groepjes die Bert zo zal instellen. Maar voor we de wandelgangen van zoom ingaan, vragen we eerst om de zegen over onze komende tijd:

Moge de Krachtige en Tedere bij ons zijn
vandaag en alle dagen van ons verdere leven.
Moge zij onze ogen en onze oren openen ,
onze huid en onze geest,
opdat wij onverschrokken en met onbevangen denkend hart
ons leven leiden in liefdevolle vriendelijkheid.

Moge de weg ons tegemoet komen,
de wind over onze wangen aaien,
en de zon ons pad verlichten.

Moge ons diepste wezen,
God in ons leven,
ons daarbij altijd zeer nabij zijn.
Amen

