

Dagthema: Een oefening in mildheid

Overweging 5 december – Diana Vernooij

“... dat mensen boos zijn op de buitenwereld, en willen dat alles verandert – mildheid hebben juist zij zo hard nodig die bitter en boos en jaloers zijn. Gezien worden is belangrijker dan....”

Eerste lezing uit Shantideva

Tweede lezing uit Jacobus

Openingstekst uit: “Gij die weet wat in mensen omgaat”

“Uw mildheid en uw trouw,
in hem zou, voorgoed, aan het licht gekomen zijn
hoe Gij bestaat:
weerloos en zaveloos, dienaar van mensen.”

Lied **Hore mijn oor**

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, hier in de kerk de Duif, en alle thuisduiven – fijn dat jullie er zijn. Welkom bekenden, welkom mensen die voor het eerst aanschuiven of zo af en toe komen. Jullie zijn allemaal van harte welkom.

Het is de 2e Adventsdag, we zijn op weg naar een nieuwe horizon, alle verwarring en ongemak achter ons latend. Althans, het is ons thema van deze serie vieringen voor Kerst. De verwarring en het ongemak zal nog wel een tijdje om ons heen blijven hangen. De restricties vallen velen van ons zwaar. Toch is het thema van deze Adventtijd om het achter ons te laten. De adventtijd is een tijd van oefening: oefeningen in aanvaarden wat is en opnieuw beginnen, oefeningen in verlangen en mildheid, en vooral ook oefenen in ontvankelijkheid.

Want we vertrouwen dat er licht komt, Groot Licht, midden in het diepste duister van ons jaar. Nieuwe tijden breken aan, een nieuwe horizon ligt voor ons open. Dat perspectief geven we niet op. Soms vergeten we het perspectief, overrompelt ons de verwarring en het ongemak, de discussies en



de neerslachtigheid. Maar we halen de nieuwe horizon er weer bij, we oefenen ons – we geven het niet op.

Vandaag gaan we het over Mildheid hebben, over óefenen in mildheid. Want oordelen gaat zo snel en is zo makkelijk. Toen ik me er voor het eerst van bewust werd dat dat verhaal en dat oordelen de hele dag maar doorgaat in mijn hoofd – toen schrok ik. Hoe gaan de verhalen in jouw hoofd? Ben jij je ervan bewust hoe vaak je oordeelt, iemand in je geest beoordeelt, jezelf en je emoties beoordeelt, je leven beoordeelt? Hoe hard hebben we het niet nodig om mildheid te oefenen. Het helpt om voorbij onze beperkte blik te komen, en te zien wat nog niet zichtbaar voor ons was. Vandaag gaan we luisteren, zingen, stil zijn. Thuis of in de kerk, Natalie en ik zijn blij dat jullie er zijn. We wensen jullie een fijne viering.

De 2^e adventskaars wordt aangestoken.

Gebed om kracht

Er is een kracht die geest is en leven,
licht en waarheid en grenzeloze ruimte.
Zij omvat alle activiteit en verlangen,
alle geuren en smaken.
Deze kracht is het die het hele universum ontvouwt
en in stilte alles lief heeft.
Dit is de kracht die in mijn hart woont.

Lied: Alles wacht op u vol hoop *H. Oosterhuis / A. 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

Eerste lezing: Shantideva

‘Waar zou er leer genoeg zijn om de hele wereld te bedekken?
Met alleen het leer van mijn sandalen,
is het alsof de hele wereld bedekt is.

Zo ben ik niet in staat om uiterlijke verschijnselen te beheersen,
maar ik zal mijn eigen geest in toom houden.
Wat is de noodzaak om iets anders te beteugelen?’

Tweede lezing: Brief van Jakobus 3: 13-18

Wie van u kan wijs en verstandig genoemd worden?

Laat hij het daadwerkelijk bewijzen door een onberispelijk leven en door wijze zachtmoedigheid. Maar als u zich laat beheersen door bittere jaloezie of egoïsme, kunt u beter niet zo hoog van de toren blazen; u zou de waarheid geweld aandoen.

Dat soort wijsheid komt niet van boven; ze is aards, ongeestelijk, demonisch. Waar jaloezie en egoïsme heersen, vieren wanorde en allerlei kwaad hoogtij.

De wijsheid van boven daarentegen is vóór alles zuiver, en verder vredelievend, mild en meegaand; ze is rijk aan ontferming en brengt niets dan goede vruchten voort, ze is onpartijdig en oprecht.

Waar in vrede wordt gezaaid, brengt gerechtigheid haar vruchten voort voor hen die vrede stichten.

Lied:

H. Oosterhuis / T. Löwenthal

Die om mij smeekt, die ik heb afgeweerd
zolang ik kon.

Die mij niet, sleurde, niet duwde, maar wenkte,
over uw drempel.

Die de sluier van mijn angst niet scheurde,
maar optilde.

Die met enkel uw stem mij zo vermurwde,
dat ik wilde.

Die om mij smeekt, die ik heb afgeweerd
zolang ik kon.

Ooit door geruchten over U geknecht.

Nu zonder angsten, eindelijk verwacht ik U.

Die om mij smeekt, die ik heb afgeweerd
zolang ik kon.

Overweging

Toen ik ging afstuderen in de filosofie koos ik voor mijn scriptie de deugdenleer van de monnik en geleerde Thomas van Aquino, uit de late Middeleeuwen. Helaas is de leer van de deugden door de latere ethiek in de vuilnisbak gegooid. Onze hedendaagse ethiek gaat kortgezegd over 'hoe je hóórt te handelen' en de deugdenleer gaat niet over wat hóórt maar wat heilzaam is voor jezelf en voor anderen. Als we het hebben over mildheid oefenen gaat het niet over hoe je hóórt te handelen maar hoe je deze deugd kúnt leren beoefenen, als een eigenschap die jezelf en anderen goed doet. Mild hóren te zijn gaat al helemaal niet – je kunt het jezelf of anderen niet opleggen, je kunt het wel ontwikkelen, mildheid beoefenen.

Mildheid beoefen je juist daar waar we eigenlijk neigen om te oordelen en te veroordelen en streng te zijn naar een ander of naar onszelf. En dat roept niet alleen het goede op, maar je gaat de wereld ook echt veel breder zien als je mild bent en open.

Mildheid en kracht gaan samen, zonder kracht is mildheid smakeloos, meer toegeeflijkheid.

Mildheid heb je vooral nodig in heftige situaties dus dan heb je die kracht ook nodig. Mildheid te

midden van lijden, vijandigheid en haat is geen kattenpis. Zie het maar eens voor elkaar te krijgen te midden daarvan te staan en niet te oordelen, niet te gaan vechten.

Denk aan Jezus, die gevangen wordt genomen en het niet toestaat dat Petrus zijn zwaard trekt. Jezus die niet in paniek en woede voor Pontius Pilatus staat. Nee, hij toont gelijkmoedigheid en een zekere mildheid voor die man die niet weet wat hij met Jezus aan moet.

Mildheid betekent dat je beseft dat je niet de hele wereld kunt veranderen – je kunt niet de hele wereld bedekken met leer. Je kunt alleen je eigen voeten met leer bedekken en met zorg je pad gaan. Ja, je effent je pad en stapt om de grote scherpe blokken heen, natuurlijk kies je een zorgvuldige weg – maar je bent niet bezig alles te veranderen voordat jij je stappen kunt zetten. Je kunt wel die wereld verkennen en de magie ervan leren zien – de wereld is zo anders dan de hokjes waar wij neigen alles in te stoppen.

In mijn werk met daklozen komen we vaak in contact met mensen die heel akelige dingen hebben meegemaakt en die daar boos over zijn. Als je onrecht hebt ervaren of hardheid wil je dat dat rechtgezet wordt, dat de wereld je nu eens goed behandelt. Mensen kunnen daarover zo bitter, boos en jaloers zijn dat ze alleen maar tegenreacties en nare dingen blijven oproepen op hun pad. Ze kunnen bijna niet anders meer, het is hun overlevingspatroon om hun frustratie naar buiten te smijten. Ja, ik kan het begrijpen dat mensen boos zijn op de buitenwereld, en willen dat alles verandert – mildheid hebben juist zij zo hard nodig die bitter en boos en jaloers zijn. Gezien worden is belangrijker dan gelijk krijgen.

Jezus zou zeggen: draai je om, schudt het stof van je voeten en vertrek. Open jezelf voor een nieuwe horizon van mogelijkheden.

Deze vier weken hebben we het steeds over “Een oefening in ...”. Afgelopen zondag ging de viering van Helma over *Een oefening in Ontroering*. Komende week krijgen we Jan Meijer over *Een oefening in Ontvankelijkheid* en vandaag hebben we het over *Een oefening in mildheid*.

Als we ons omdraaien, het stof van onze voeten schudden en op weg zijn naar een echt nieuwe horizon, kan dat niet zonder oefening. We zijn gewend de wereld te zien zoals we gewend zijn hem te zien – en je blijft datzelfde zien als je niet een nieuwe houding aanleert. Een nieuwe blik op een nieuwe horizon, vraagt nieuwe vaardigheden of nieuwe gewoonten die moeten inslijten. Een enkele oefening wordt een echte béoefening, een echte geregelde praktijk, als je er continuïteit in brengt. Iedere week, iedere dag, ben je er mee bezig – en je groeit en wordt beter en sterker. Dat geldt voor een sport, voor het bespelen van een instrument, maar het geldt ook voor het inoefenen van deugden als goed kunnen luisteren, ontvankelijk zijn, milder worden.

Mildheid komt met de jaren, zeggen ze wel. Maar dat geldt niet voor iedereen, sommige mensen worden met de jaren scherper in hun oordelen, strenger of cynischer. En cynisme doodt mildheid. Mildheid komt niet vanzelf. Je wordt er niet milder op, als je je irritatie en oordelen en boosheid uitleeft. Mildheid leer je door mild te zijn. En oefening baart kunst. En zoals je niet leert pianospelen in een weekendcursus, zo maak je je ook geen deugd eigen in een cursus of door naar een overweging als deze te luisteren. Je moet echt langer oefenen en met geduld. Alleen met herhaling slijt je een nieuwe gewoonte, een nieuwe kunst in.

Ik wil het daar over hebben, wat dat dan is, dat oefenen. Je start met oefenen op een moment van verwarring en ongemak. Je besluit dat je ervoor gaat – je intentie is een mild persoon te worden. En dan, hoe doe je dat nu, mildheid beoefenen? En dat geldt natuurlijk ook voor vriendelijkheid, en compassie, en gelijkmoedigheid, of welke deugd dan ook.

Er zijn verschillende wegen.

- 1- De zachte weg is: je roept iedere dag momenten van mildheid op, je herinnert je wat mildheid is, hoe jij je eerder voelde toen je mild was. Je hangt een briefje op iedere spiegel dat je eraan herinnert mildheid op te roepen.
- 2- De lastiger weg is om mildheid op te roepen als je midden in je oordeel zit over anderen, of je cynisch bent. Zolang je gelooft dat je gelijk hebt met je oordeel en strengheid voelt of boosheid, kun je geen mildheid voelen. Streng zijn en mild zijn sluiten elkaar uit. Mildheid betekent dat je begrip hebt, maar je strengheid sluit je af en leidt niet naar begrip. En juist dan, als je er niets van wilt weten, dan heb je mildheid natuurlijk het meest nodig.

Laat je niet ontmoedigen. Leer jezelf een bel te laten rinkelen in je hoofd, als je streng bent. Ontwapen jezelf, stop je veroordelende houding. Soms als je mildheid absoluut niet meer kunt ervaren omdat je cynisch bent of vol oordeel – stop je oordeel, maak je even los van het verhaal dat zich in je hoofd herhaalt en herhaalt – zet het even opzij, haal diep adem en herinner je dan je voornemen om mildheid te beoefenen. Herinner dat je mild wilt zijn en trek die mildheid tevoorschijn, vóel haar. En kijk dan opnieuw naar datgene waarover je oordeelde. Kijk naar de omstandigheden, leef je in, in die persoon, in die situatie. En je ziet dat je milder wordt. Iedere spirituele stroming, iedere religie wijst hier op: dat je je losmaakt van de bevangenheid van de vanzelfsprekendheden en de oordelen in je hoofd, dat je je losmaakt van het ingezogen zijn in je eigen verhaal. Religieus zijn betekent altijd weer in die bereidheid te stappen om zacht en vriendelijk te worden, open gewaar te zijn. Iedere keer weer neem je een houding van niet te weten in en geef je gehoor aan wat de situatie vraagt van je aan compassievolle actie.

Of het nu de overgave van de Islam is, de gehoorzaamheid in het Christendom, de leegte in het Boeddhisme, het komt allemaal neer op deze beoefening:

- Stop jezelf in je bekende riedel, zet dat gewoontepatroon opzij;
- Open je voor wat er is – kijk goed naar alles wat de wereld je laat ervaren, en laat je daarbij doordrenken van Gods openheid;
- Besef wat je ten diepste wil – in dit geval: je wilt mild zijn – maak daar verbinding mee;
- en doe dan datgene dat jij kunt doen en waarvan je op dat moment beseft dat het goed is.

Zo beoefen je, iedere dag opnieuw, eerst nog wat moeizaam maar al snel makkelijker en op een gegeven moment vanzelfsprekend. Tot je niet meer mildheid beoefent maar uitoefent alsof het een karaktertrek van je is die er altijd al was. Dat is een spiritueel pad gaan, dat is beoefening van deugden, in overgave en vertrouwen.

Mildheid en ook liefdevol zijn kun je alleen maar beoefenen door het te zijn, door mildheid uit te oefenen en zo in te slijten in je eigen gewoonten.

Houd van je beoefening! Kijk niet naar waar je de mist ingaat – warm je aan de momenten van mildheid, van ontvankelijkheid – de momenten dat het je even lukt echt in je hart te ervaren waar het om gaat. Ieder moment van ervaren mildheid voedt jouw karakter.

Laat je mildheid stromen en je zult een nieuwe horizon zien, de magie van een nieuwe dimensie in de wereld en je leven.

Moge het zo zijn.

Pianomuziek

Geloofsbelijdenis

Ik geloof in Jou, God,
bron van mijn bestaan.

Jij bent het tot wie ik spreek vanuit mijn ziel,
jij bent het die mij steeds nieuw maakt:
zacht om te stromen
en krachtig om in het leven te staan.

Ik geloof in Jezus Christus
die mensen groot maakt,
en er is voor mensen in vertwijfeling en angst,
die laat zien dat genezing en bevrijding mogelijk zijn,
en ons uitnodigt ons hart te openen en ons leven te delen.

Ik geloof in de Geest van God,
die mijn diepste zelf levend houdt en
mijn verlangen naar verbinding met al wat leeft.
Ik geloof in de Geest
die me laat ervaren wat stroomt en licht geeft.

Ik geloof in een gemeenschap
waarin mensen hun leven toevertrouwen
aan elkaar en aan Jou, Onnoembare.

Vredesduif

Vanuit dit geloof in de Geest van God die ons verlangen levend houdt naar verbinding met al wat leeft. Vanuit dit geloof in een gemeenschap van mensen die hun leven toevertrouwen aan elkaar en aan God willen wij de Vredesduif uitreiken. Al vele jarenlang reiken we drie keer per jaar de Vredesduif uit. Deze Vredesduif is een hart onder de riem voor iemand die zich inzet voor vrede en gerechtigheid. Met de Vredesduif zeggen we: wij zien je en waarderen je werk.

EllenTiggeler – de Jong vertelt over de bestemming van het Duifje.

Ellen spreekt over de initiator, cardioloog Salah AM Said, van Hart voor Tanzania

(www.hartvoortanzania.nl)

Collecte

Om onze wekelijkse vieringen te kunnen houden maakt onze gemeenschap kosten. In de Duif dragen veel mensen bij door middel van een periodieke / jaarlijkse bank- of giroafschrijving. Daarnaast kan je vandaag ook een bijdrage in de collecteschaal doen of een digitale gift geven: <https://betaalverzoek.rabobank.nl/betaalverzoek/?id=570K6TYoRaSaiXmKRIUDVw> Iedere bijdrage wordt erg op prijs gesteld. Hartelijk dank!!!



Het hart van de viering – delen met elkaar

Lied:

H. Oosterhuis / T. Löwenthal

Neerdalen als dauw uit de hemel,
als regen uit zware wolken zal de Gerechte.

Gij die voor mij de ruimte schiep:
aarde en hemel bij name riep,
die alles deed wat moest gedaan
opdat een mens maar zou bestaan.

Woestijn waar eens te leven was.
Uw naam verstoven als stof en as.
Geen lover, schaduwrijk, geen bron,
alsof Gij nooit met ons begon.

Keer nog uw aangezicht tot hier.
Verzacht mijn hart, wek mijn ogen weer,
dat niet wat Gij hebt aangeplant
wordt uitgeroeid door mensenhand.
Neerdalen als dauw uit de hemel,
als regen uit zware wolken zal de Gerechte.

Intenties uit het groene boek

Voorbeden

Gebed om liefdevolle vriendelijkheid:

Mogen wij mild zijn te midden van vijandigheid en haat,
mogen wij mild zijn te midden van geestelijk lijden,
mogen wij mild zijn te midden van lichamelijk lijden,
mogen wij zorgen voor onszelf in vreugde en vrede.

Mogen alle mensen, ook degenen waar wij moeite mee hebben, mild zijn te midden van vijandigheid en haat,

mogen allen mild zijn te midden van geestelijk lijden,
mogen allen mild zijn te midden van lichamelijk lijden.

Mogen allen en dus ook degenen waar wij moeite mee hebben, zorgen voor zichzelf in vreugde en vrede.

Lied: Naar jou

H. Oosterhuis / T. Löwenthal

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.

Tafelgebed

- V. Toen hebt Gij, God die leeft,
mijn scherpste in mildheid veranderd.
Toen hebt Gij geroepen: jij mens,
en niet langer zwegen de stenen.
- A. Wij werden geboren
Gij hebt ons mensen gemaakt, één voor één.
- V. Toen hebt Gij ons uw naam gegeven: Ik zal er zijn.
- A. Ik zal er zijn voor jou,
dichtbij als een mens, als een woord.
- V. Toen hebt Gij één van de velen geroepen,
en hem gevraagd
of hij licht wilde zijn van uw licht,
of hij mens wilde zijn
zoals Gij de mensen bedoeld hebt.
- A. Hem vieren, zingen en gedenken wij,
Jezus van Nazareth.
- V. Toen hij in zijn uur van grote angst gekomen was,
heeft hij geroepen naar U
en om zich heen gekeken naar alle kanten,
en heeft geen helper gevonden.
- A. Toen is hij, uit de geest die in hem was,
overeind gebleven tot het laatste,
en heeft roekeloos, zonder bedenken,
het allergeeftenste gedaan,
als een mens die onverwoestbaar een mens is.
Hij heeft zichzelf gegeven
als een stem die weerklink zoekt,

als iemand die zijn brood deelt met een ander,
en zegt, of niet eens zegt:

dit is mijn lichaam,

zoals een mens zijn beker laat gaan en zegt:

hier ben ik, wil je van mijn levenskracht?

V. Zijn naam – en wat hij heeft voorgeleefd –
gedenken wij,

om ooit te worden wie hij was: Uw kind –

mens zoals een mens bedoeld is.

A. Dus nemen wij dit brood

en deze beker

en zoeken naar elkaar

om mens te zijn.

Nodiging

Delen van brood en wijn

Lied: Boom, je stam

H. Oosterhuis / A. Oomen

Boom, je stam was koud en bloot

in de winter leek je dood

komt de zomer vuur en vlam

bloeien rozen aan je stam

Mens, wat ben je dood en koud

als je niet van mensen houdt

zonder liefde vlam en vuur

is je leven kort van duur

Zonder lachen licht en lied

zonder liefde gaat het niet

mensen leeft toch en god-weet

vind je liefde bij de vleet

Mededelingen

Slotlied: Onze Vader verborgen

H. Oosterhuis / T. 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 en slotwoord

Gisterenavond, toen ik deze viering aan het voorbereiden was, kwam ik een citaat tegen op Facebook dat mooi aansluit op ons thema:

“Goed doen aan anderen is niet een plicht.
Het is een vreugde, het bevordert onze eigen gezondheid en geluk.”

Laat ons dat beseffen. Gods mildheid en trouw is voorgoed in óns aan het licht gekomen. Dat is een vreugde. Uiteindelijk kunnen wij de beoefenaren van het goede en heilzame zijn. Wij kúnnen die vreugde delen, als wij ons erin oefenen en voor de zachtheid die het vraagt ons openstellen.
Laten we in dit besef de nieuwe week ingaan, in verbinding met elkaar.

Vragen we daarbij de zegen:

Mogen wij allen ons openen voor
de zegen van de Krachtige en Tedere
vandaag, morgen en alle dagen van ons leven,
Moge zij ons zachtheid schenken,
En de herinnering aan onze innige mildheid,
waarmee we ons kunnen verbinden met anderen
en kunnen ontvangen wie die mens echt is.
Mogen wij voor elkaar een zegen zijn,
in het leven dat ons verbindt,
zo kwetsbaar als het is.
Moge ons diepste wezen,
God in ons leven,
ons daarbij altijd zeer nabij zijn. Amen