

Dagthema: Uit de comfortzone

Overweging 27 maart – Diana Vernooij

“...bekende leventje zo lang mogelijk verdedigen?
Waarom zou je oefenen om uit je comfortzone te stappen?
Goede vraag, en we zullen allemaal ...”

Eerste lezing uit Chiyono's 'Geen water, geen maan' uit: The Hidden Lamp
Tweede lezing uit Lucas

Openingstekst Een merel – Rutger Kopland

Er is iets in de zang van een merel
het is voorjaar, je wordt wakker

je ligt te denken in de nacht
het raam staat open – er is iets
waarvan die vogel zingt
en je denkt aan wat je moet opgeven
er is iets in je dat leeg is en het stroomt vol
met het zingen van die merel.



Lied

H. Oosterhuis / A. Oomen

Licht dat ons aanstoot in de morgen
voortijdig licht waarin wij staan,
koud, één voor één en ongeborgen,
licht overdek mij, vuur mij aan.
Dat ik niet uitval, dat wij allen
zo zwaar en droevig als wij zijn
niet uit elkaars genade vallen
en doelloos en onvindbaar zijn.

Licht, van mijn stad de stedehouder,
aanhoudend licht dat overwint.

Vaderlijk licht, steevaste schouder,
draag mij, ik ben jouw kijkend kind.
Licht, kind in mij, kijk uit mijn ogen
of ergens al de wereld daagt
waar mensen waardig leven mogen
en elk zijn naam in vrede draagt.

Alles zal zwichten en verwaaien
wat op het licht niet is geijkt.
Taal zal alleen verwoesting zaaien
en van ons doen geen daad beklijft.
Veelstemmig licht, om aan te horen
zolang ons hart nog slagen geeft.
Liefste der mensen, eerstgeboren
licht, laatste woord van Hem die leeft.

Welkom en inleiding

Goedemorgen lieve mensen thuis en hier in de Duif – fijn jullie te zien.
Welkom! Nieuwkomers, oudgedienden – het is heerlijk weer met elkaar
samen te komen in deze gemeenschap. Ik ben ook blij dat ik er weer kan zijn,
na 2 weken met Corona alleen thuis te zijn geweest.

Uit je comfortzone – dat is het thema van vandaag. Wij hebben als
voorgangers gekozen dat het thema van de Paasserie dit jaar ‘passie’ is, deze
zondagen hebben we het zingeving en groei, over tegenslag en toewijding om
te komen bij waar jouw passie je brengt. En vandaag is het thema: Uit je
comfortzone stappen. Toen ik mijn thema koos, dacht ik vooral aan de passie
die we inhouden, omdat we angst hebben om uit onze veilige wereld te
stappen. En ik had bedacht dat het daar over zou gaan, over de stimulans om
onze passie ruimte te geven.

Inmiddels heeft de werkelijkheid ons een hele andere realiteit voor-
gescheteld: de angst uit onze welvaartscomfortzone te moeten stappen,
vanwege inflatie, recessie en oorlogsdreiging. Heel actueel dus maar net even
anders dan ik had bedacht.

Henk stuurde mij een cartoon op (ter voorbereiding schreef hij er ook nog
vrolijk bij) waar iemand uitgenodigd wordt uit zijn comfortzone te stappen:
achteruit een slangenkuil in. Ja, heel treffend!

Het is niet alleen maar leuk, en meestal is het helemaal niet leuk je comfortzone te verlaten. Waar beginnen we aan.
We gaan het erover hebben, deze viering, en we gaan zingen en luisteren, stil zijn en bidden.
Noud-Lodewijk en ik wensen ons allen een goede viering toe!

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 Mens op aarde *H. Oosterhuis / T. Löwenthal*

Dat ik aarde zou bewonen
niet op vleugels als een arend,
niet in schemer als een nachtuil,
niet kortstondig als een bloem,
niet op vinnen onder water,
niet gejaagd en niet de jager,
niet op hoeven, niet met klauwen,
maar op voeten twee.

Om de verte te belopen,
om de horizon te halen
en wat handen die wat kunnen:
kappen, ruimen, zaaien, oogsten;

met een neus vol levensadem,
met een buik vol van begeren,
met een hoofd niet in de wolken,
wel geheven naar de zon

om te overzien die aarde,
haar te hoeden als een kudde,
haar te dienen als een akker

en te noemen bij haar naam.

Dat ik ben, niet meer of minder,
dan een mens, een kind van mensen,
één van velen, één met allen,
groot en nietig, weerloos vrij

om te zijn elkaar tot zegen,
om te gaan een weg van dagen,
liefdesweg, die ooit zal leiden
naar een menselijk bestaan.

Eerste lezing: Chiyono's 'Geen water, geen maan' uit: The Hidden Lamp

Chiyono werkte als hulp in een zenklooster en wilde zazen doen. Op een dag vroeg zij een oudere non: "Ik ben van eenvoudige komaf. Ik kan niet lezen of schrijven en moet de hele dag werken. Is het mogelijk dat ik de weg van Boeddha kan bereiken, ook al heb ik geen bekwaamheden?"

De non antwoordde: "In het boeddhisme is er geen onderscheid tussen mensen. Er is alleen dit: elkeen moet vasthouden aan het verlangen om te ontwaken en een hart van groot mededogen cultiveren. Mensen zijn volkomen zoals ze zijn. Als je niet in misleidende gedachten vervalt, is er geen Boeddha en geen levend wezen – er is slechts één volledige natuur. Als jij je ware natuur wil kennen, moet jij je wenden naar de bron, los van je misleidende gedachten. Dit wordt zazen genoemd." Chiyono zei blij: "Met deze praktijk als mijn metgezel, kan ik mijn dagelijks leven leiden en dag en nacht oefenen." Maandenlang oefende zij oprecht. Op een vollemaannacht ging zij naar buiten om water te putten en zij zag de weerspiegeling van de maan in haar emmer. Plotseling brak de versleten bamboereep, die de oude emmer bijeenhield, en viel de bodem eruit. Samen met het water verdween ook de weerspiegeling van de maan. Toen Chiyono dit zag, kwam ze tot grote realisatie.

Tweede lezing Lucas 3: 21-22, 4-1-15

Heel het volk liet zich dopen en toen ook Jezus was gedoopt en hij aan het bidden was, werd de hemel geopend en daalde de heilige Geest in de gedaante van een duif op hem neer, en er klonk een stem uit de hemel: 'Jij bent mijn geliefde Zoon, in jou vind ik vreugde.' (...)

Vervuld van de heilige Geest trok Jezus weg van de Jordaan, en geleid door de Geest zwierf hij veertig dagen rond in de woestijn, waar hij door de duivel op de proef werd gesteld.

Al die tijd at hij niets, en toen de veertig dagen verstreken waren, had hij grote honger. De duivel zei tegen hem: 'Als u de Zoon van God bent, beveel die steen dan in een brood te veranderen.' Maar Jezus antwoordde: 'Er staat geschreven: "De mens leeft niet van brood alleen."' Toen bracht de duivel hem naar een hooggelegen plaats en liet hem in een en hetzelfde ogenblik alle koninkrijken van de wereld zien. De duivel zei tegen hem: 'Ik geef u de macht over dat alles en ook de roem die ermee gepaard gaat, want ik kan daarover beschikken en ik geef het aan wie ik wil; als u in aanbidding voor mij neervalt, zal dat allemaal van u zijn.' Maar Jezus antwoordde: 'Er staat geschreven: "Aanbid de Heer, uw God, vereer alleen hem."' De duivel bracht Jezus naar Jeruzalem en zette hem op het hoogste punt van de tempel, en hij zei tegen hem: 'Als u de Zoon van God bent, spring dan naar beneden. Want er staat geschreven: "Zijn engelen zal hij opdracht geven om over u te waken."' En ook: "Op hun handen zullen zij u dragen, zodat u uw voet niet zult stoten aan een steen.'" Maar Jezus antwoordde: 'Er is gezegd: "Stel de Heer, uw God, niet op de proef."' Toen de duivel Jezus aan al deze beproevingen had onderworpen, ging hij voor een tijd bij hem vandaan.

Jezus keerde, gesterkt door de Geest, terug naar Galilea. Het nieuws over hem verspreidde zich in de hele streek. Hij gaf onderricht in de synagogen en werd door allen geprezen.

Lied: MENSEN VAN GOD

H. Oosterhuis / A. 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

vreemdeling 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.

Overweging

Joris Luijendijk schreef een boek over De 7 vinkjes, over de heersende comfortzone van de witte heteroman met universitaire opleiding en gestudeerde Nederlandse ouders die in Nederland de dienst uitmaken. Hij was erachter gekomen dat die mannen vanzelfsprekend de macht krijgen in Nederland omdat ze zich in elkaar herkennen, de stijl, cultuur, werkwijze, alles – het is hun eigen comfortzone. Hij hoorde tot die groep mannen die overal binnenkwam en dat besepte hij pas toen hij in Londen werkte en ineens buiten de groep viel die daar de dienst uitmaakte. Hij wist niet meer hoe te converseren, aandacht te krijgen, macht uit te oefenen. Hij was uit zijn comfortzone en besepte hoe onderdrukkend die kan zijn voor wie er niet in past.

Eerst dus maar eens: wat is je comfortzone? Je comfortzone is dat waar je je makkelijk in voelt, wat je kent, je voelt je er veilig omdat je het kent, misschien niet eens omdat je het echt waardeert, maar het is in ieder geval

bekend – je weet wat je hebt en je hebt wat je weet en alles dat staat vast. Dat dus. Lekker geborgen.

Privé hebben we onze comfortzone voor een groot deel meegekregen van onze omgeving, onze ouders. We hebben onze gewoonten, onze geborgenheid, wie we buiten onze kring houden en wie we insluiten, en op wat voor manier. We doen het zo, omdat we het altijd zo doen en het natuurlijk aanvoelt. Sommige comfortzones zijn maatschappelijk erkend of juist uitgesloten van erkenning – zoals de dakloze die zijn vrijheid vindt op straat en buiten de maatschappij valt.

De positieve manier waarop we uit die comfortzone worden gehaald is een plotselinge mogelijkheid die op je af komt en waarvan je beseft dat het je verlangen raakt: langdurig daklozen willen graag een eigen huis maar vinden het vaak doodeng. Ik ken een man die wekenlang achter zijn bank op de grond geslapen heeft omdat hij zijn nieuwe huis beangstigend vond. Voor mij was het vorige maand een reis naar Tanzania wat ik doodeng vond, voor een derde is het een verliefdheid of een andere baan, wat dan ook. Ook verveling kan je opwekken, de kriebel die zegt: is dit nu alles, is er niet nog een heel leven dat ik kan leven maar waar ik niet aan toekom?

Als we in dergelijke omstandigheden het lef hebben om onze oude gewoonten los te laten en de stap zetten – dan zal er een nieuwe wereld voor ons opengaan.

Ik omschreef in de flyer: Uit je veilige wereld stappen is beangstigend tenzij er een vuur is dat je drijft, als je toegewijd bent aan de vrijheid. En toen dacht ik er vooral aan dat het goed is en uitdagend om uit je comfortzone te stappen omdat je door je passie gedreven wordt iets te gaan doen, dat je nog niet kent. Er kriebelt iets, er móet iets, en je neigt jezelf tegen te houden. Een onderzoekster vroeg mensen op hun sterfbed waar ze spijt van hadden, en dit was een van de meest gezegde dingen: dat ik mijn kansen voorbij heb laten gaan. Mensen hebben meer spijt van wat ze niet hebben gedaan dan van wat ze wel hebben gedaan. En ik wilde jullie daar vooral toe uitnodigen.

Maar er is nog een manier waarop we uit onze comfortzone kunnen stappen, de negatieve manier, er is iets dat je domweg overkomt waar je niet onderuit kan – je wordt uit je comfortzone gesleurd door de omstandigheden: ziekte, ontslag, relatiebreuk, noem maar op – dat haalt je ook aardig uit je comfortabele vanzelfsprekendheden. En we zullen moeten roeien met de riemen die we dan hebben om er sterker en steviger uit te komen.

En eerlijk gezegd merkte ik door alle nieuws van de afgelopen weken dat er een comfortzone is die wij misschien wel collectief zullen moeten verlaten: die van de veilige wereld van onze westerse welvaart. Natuurlijk hopen we allemaal dat het met een sisser voor ons afloopt, met een recessie die te overzien is, met wat ongemak rond benzine en gasprijzen, en vooral ruimhartigheid voor vluchtelingen uit Oekraïne.

Moeten we daar nu aandacht aan schenken, aan die vrees op onze welvaart te moeten inleveren, op ons inkomen? Dat lijkt zo ongezellig en wordt snel doemdenken – toch?

Maar toch zegt iets me dat het niet uitmaakt, wat je opschudt uit je vanzelfsprekende plek, of dat nu uitdaging is of bedreiging: het is goed te oefenen in het loslaten van je comfortzone.

We hebben een prachtige lezing over Chiyono, die meer wil dan werken alleen. Ze moet de hele dag schoonmaken in het klooster en ze wil wat de nonnen doen: tot haar diepste kern geraken. En het is te combineren, zegt de non die ze raadpleegt, ook als je niet de tijd hebt vele uren te mediteren. Ze krijgt als instructie: “Ga voorbij je misleidende gedachten. Ga naar het punt dat voorbij je gedachten ligt. Voorbij je gebruikelijke gedachten en gewoonten maak je contact met iets wezenlijks, iets dat opent en bevrijdt”. En Chiyono oefende zich, ze nam haar gedachten en oordelen niet meer serieus, en na maanden oefenen realiseerde ze haar bevrijding.

Twee weken geleden ontving ik de Zenpeacemakersgeloften – ik heb er een maand geleden, toen ik voorging, over verteld. Ik had al eerder geloften afgelegd in het boeddhisme, en het is mijn passie voor de intenties van de Zenpeacemakers die maakte dat ik opnieuw en nu in de zen geloften wilde doen. In een passievolle ceremonie ontving ik 16 geloften één voor één met steeds de vraag “Zal je dit bewaren? – Ja, ik zal dit bewaren – Diana, zal je dit bewaren – ja, ik zal dit bewaren – Zal je dit echt, echt bewaren? – Ja, ik zal dit echt, echt bewaren”.

De passie die die litanie in me opriep opende mijn hart, en niet op een kiertje, nee – wagenwijd open, een en al ruimte en kracht. Mijn nieuwe naam werd: Licht dat waakt. Licht dat er altijd is, altijd waakt in moeilijke en mooie tijden, als een vertrouwen ín mij geborgen – én als een opdracht om het in de wereld waar te maken, een wakend licht te zijn.

Jezus ontving zijn doop in de Jordaan van Johannes de Doper, samen met zovele andere mensen die zich lieten dopen. In die tijd werd je niet één keer gedoopt zoals wij in ons Christendom gewend zijn: hier word je als baby of volwassene gedoopt en dan is je ziel christen geworden – je bent voor altijd klaar. Nee, dopen was toen zoals voor ons oude katholieken biechten was: het bevrijdde je van je zonden. In de Torah waren zelfwassingen voorgeschreven maar het doopritueel van Johannes was vernieuwend. Zijn verkondiging vereiste dat aan het "onderdompelen" inkeer voorafging. Die inkeer gaf een nieuwe betekenis aan het dopen. Johannes voltrok dus de doop vanuit de intentie van degene die zich liet dopen "om zo vergeving van zonden te verkrijgen".

Dus toen Jezus zich liet dopen, op 30-jarige leeftijd, deed hij dat met de intentie om vergeving te krijgen van alles wat hij daarvoor aan leven geleid had – we weten er niets van, en het is ook niet belangrijk meer. Meer dan dat, zijn overgave bevestigde zijn intentie: Er verscheen de Heilige Geest in de gedaante van een Duif en een stem zei: "Jij bent mijn geliefde, in jou vind ik vreugde". Dat is het moment dat Jezus zelf zijn roeping herkent, op dát moment van zijn doop. Zijn nieuwe naam zou worden: de Christus, de Verlosser.

Hij gaat meteen de woestijn in, hij heeft die tijd nodig om zijn intenties uit te zuiveren, om zich te bevrijden van angst. Hij moet zich bevrijden van angst om gebrek, van hoogmoed en van zelfoverschatting. 40 dagen vasten had hij nodig om deze stemmen op te roepen, en er **nee** tegen te zeggen. Gesterkt keerde hij terug en begon aan zijn weg van prediking en onderricht.

Waar gaat het nu om? Waarom zou je je willen oefenen in het verlaten van je comfortzone? Waarom zou je niet gewoon zo lang mogelijk blijven zitten waar je zit, de deuren dicht, je bekende leventje zo lang mogelijk verdedigen? Waarom zou je oefenen om uit je comfortzone te stappen?

Goede vraag, en we zullen allemaal die neiging hebben, om te verdedigen wat we hebben, en boos te zijn als we verliezen wat ons eigendom leek: een veilig leventje met genoeg comfort. Daar is niks mis mee, en het is ook heel menselijk. Alleen één ding: je kwetsbaarheid hef je er niet mee op. Ik herinner me dat Ety Hillesum schreef over mensen die met hun dierbaarste bezittingen in de armen geklemd de trein naar Auschwitz instapten.

Straks met witte donderdag en goede vrijdag zal Jezus een weg afleggen die hem ver buiten zijn comfortzone brengt. Hij zal doodsangst doorstaan in het

hof van Getsemane. Om trouw aan zichzelf te blijven zal hij marteling en dood doorstaan. Hij ging wel de meest gruwelijke weg uit de comfortzone van het lieve leven. En dat kon hij alleen doen omdat hij zich niet verschanste, hij klampte zich niet vast aan zijn veilige leventje van onderricht geven – hij had het lef om vrij voor Pilatus te staan.

Als de oorlog in Oekraïne verder uit de hand loopt, kan ook de comfortzone van ons land in gevaar komen. De grote prijsstijgingen van gas, benzine, graan kunnen leiden tot een grote recessie in Nederland en Europa. Om niet te spreken van een kernoorlog, nu het Poetin niet lijkt te lukken om Oekraïne onder de voet te lopen. Ik kijk vaak niet naar al het nieuws, soms verdraag ik het om een paar van de verschrikkingen te zien en ik lees vooral achtergrondartikelen. Dat Rusland een economie zo klein als de Benelux heeft en een groot verouderd en gecorrumpeerd leger, terwijl de droom van een Groot Roemrijk Rusland tot rücksichtslose hoogmoed leidt: dat vind ik beangstigend.

En waar mijn hart van opengaat zijn mijn Zenpeacemakersmaatjes in Polen, die hard werken om vanuit de stations in Warschau de inmiddels bijna 2 mln vluchtelingen uit Oekraïne in Polen een helpende hand te bieden. Het vraagt lef om toch te kijken naar het nieuws, de artikelen te lezen, onder ogen te zien wat het reële gevaar is voor Oekraïners en wat het gevaar zou kunnen zijn voor ons. Het vraagt lef om het te zien, de pijn van de vluchtelingen en lef om onze eigen angst voor de bedreiging van onze eigen veilige wereld onder ogen te zien. En het is ook nodig om te blijven meevoelen met de mensen die er echt onder lijden, en ons te verbinden met de mensen die zich voor hen inzetten.

Misschien is dit het meest echte antwoord op de reden om onze comfortzone te verlaten: dat we ons willen oefenen, omdat we toegewijd zijn aan het leven, omdat we ernaar hunkeren het échte leven te leren kennen, in alle facetten – om ons te verbinden met de mensen die lijden en die we onze compassie kunnen schenken. We oefenen ons omdat we ernaar hunkeren onze rijkdom met anderen te delen en wat we bezitten niet vast te houden en alleen maar te verdedigen.

Ga voorbij je misleidende gedachten, je doemdenken, je opportunisme, je vastgrijpen aan wat je bekend is. Ga naar het punt dat voorbij je denken en

oordelen ligt, die open ruimte die volstroomt met waar een merel van zingt in de vroege morgen als het lente wordt en je raam open staat.

Er is iets buiten onze comfortzone dat open is, zonder gedachten, zonder houvasten, en het stroomt vol met wat de merel zingt, of het stroomt leeg van het water waar de maan is uitgevallen. Voorbij je gebruikelijke gedachten en gewoonten maak je contact met het wezenlijke, dat opent en bevrijdt.

Moge het zo zijn.

Piano: Irina Ursu - Antonova

Geloofsbelijdenis / Gelofte aan de mensheid – Hisamatsu

Kalm en evenwichtig:

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

Laat ons bewust worden van de strijd
- persoonlijk en in de wereld -
en de bron ervan onderkennen,
de juiste richting ontdekken
waarin de geschiedenis kan voortgaan.

En laten we elkaar de hand reiken,
zonder onderscheid naar man- of vrouw-zijn,
zonder onderscheid naar ras, natie of klasse.

Laat ons met mededogen de gelofte afleggen
het diepe verlangen van de mensheid
naar bevrijding van haar ware Zelf
werkelijkheid te doen worden,
en een wereld te bouwen waarin iedereen waarachtig,
in vrede en in heelheid kan samenleven.

Amen

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 kun je vandaag ook een bijdrage in de collecteschaal doen of een digitale gift doen via onderstaande QRcode:
Iedere bijdrage wordt erg op prijs gesteld. Hartelijk dank!!!*



Het hart van de viering – delen met elkaar

Intenties uit het groene boek Intenties Thuisduiven

Violinists Across the World Play for Ukraine

<https://www.youtube.com/watch?v=mQSlE-D-x6dQ>

Jesaja 2, 1-5:

Visioen van Jesaja, zoon van Amos
over stad en land en hun goede toekomst.

‘Straks zal de berg met het huis van God
torenhoog uitsteken
boven alle bergen en heuvels.

De volken trekken er op af
en ontelbaar velen treffen daar elkaar.
Ze zeggen: kom op, ga mee
naar de berg van God, waar de Barmhartige woont.

Zij zal ons zeggen welke kant op,
welke weg we moeten gaan.
Want Sion stelt de wet
en Jeruzalem spreekt Gods woord:
een houvast voor de mens, richtsnoer voor de volken.

Dan smeden zij hun zwaarden tot ploegijzers om,
hun speren tot sikkels.
Geen mens grijpt nog naar de wapens
en niemand oefent zich in het vechten.

Mensen kom en zoek je weg in het licht van God.'

Lied *Jan van Opbergen / Beethoven*

Wie moet zwijgen zal gaan spreken,
boventoon zal ondergaan,
armen zullen breeduit lachen,
rijken leeg en schuldig staan.
Tronen, banken, macht en statie,
grof geschut, dwingelandij,
winst uit nood, eer over lijken,
al die dingen gaan voorbij.

Blinden zien en doven horen,
stommen spreken, lammen gaan,
mens voor mens komt God ons tegen
en hij mag voorgoed bestaan.
Niemand ziet z'n levenseinde
als bedreiging van het lot,
ieder weet zich, dood of levend,
onaantastbaar kind van God.

Wie zich met zijn eigen leven
overgeeft aan deze droom,
die zal mensen tegenkomen,
last en lijden, tegenstroom.
Die zal leven, klein, verborgen,
solidair en zonder grens.

Die zal, weerloos, ooit nog worden:
zuster, broeder, toekomstmens!

Tafelgebed

Eeuwige,
Gij kent mij en Gij doorgrondt mij;
Gij weet mijn gaan en mijn staan.
Gisteren, vandaag en morgen
is uw Geest, uw adem, in mij.
De volheid van dat gevoel is bijna teveel.
Ik ben uw schepsel en ook zo alledaags.

Liefdevolle,
Ik ben in relatie geschapen.
Naast mij staat een ander mens
en nog één en nog één.
Wij zijn hier bij elkaar om te delen in uw bestaan,
te breken en te delen van brood en wijn,
te leven van verbinding en in overgave.

Krachtige en Tedere,
Heradem in ons het leven,
laat ons uw kracht ervaren.
Spreek tot ons in de taal van de liefde.
Schenk ons het vertrouwen
in het verbond tussen u en ons,
zodat in ons de echo kan weerklinken:
"ik ben er voor jou".

Nodiging

Delen van brood en wijn

Het 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.

Mededelingen

Slotlied

H. Oosterhuis / H. Heuvelmans

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.

Zegenbede

En dan zijn we aangekomen bij de zegenbede om deze week weer tegemoet te kunnen gaan.

Moge de Eeuwige,
die in ons geboren wil worden
jou zegenen en sterken op jouw levenstocht,
waar je voeten je ook brengen,

Moge de Liefdevolle
jouw dagen vervullen
en je verbinden met je broeders en zusters,
wie dat ook mogen zijn.

Mogen wij het Goddelijke licht
in elkaar zien
en mogen wij het Goddelijk licht
naar elkaar uitstralen.

Amen.