

Dagthema: Leven met aandacht voor jezelf

Overweging 15 mei – Inger Strietman en Bert van der Meer

“...goede nieuws is dat die angst, zoals zo vaak, niet reëel is.
Word je werkelijk een totaal ander mens als je ervoor kiest ...”

Eerste en tweede lezing uit Mattheus

Derde lezing: *Alain de Botton - Het Financiële Dagblad, 2019*

Openingsgebed *Our deepest fear – M. Williamson*

Onze diepste angst is niet dat we onvolmaakt zijn.

Onze diepste angst is dat we immens krachtig zijn.

Het is ons licht, niet ons duister dat ons het meest beangstigt.

We vragen onszelf af: wie ben ik, om briljant, slim, talentvol en prachtig te zijn?

Maar waarom niet?!

Je bent een kind van God.

Je dient de wereld niet met valse bescheidenheid.

Er is niets verhevens in om jezelf klein te maken, zodat andere mensen zich niet onzeker zullen voelen.

We zijn allemaal bedoeld om te stralen, zoals kinderen dat doen.

We zijn geboren om de glorie van de Eeuwige, die in ons is, tot uitdrukking te brengen.

Dit is niet louter weggelegd voor enkelingen, maar voor ons allemaal

Als we ons eigen licht laten schijnen,

geven we onbewust anderen de vrijheid dit ook te doen.



Wanneer we bevrijd zijn van onze eigen angst, dan zal onze aanwezigheid anderen automatisch bevrijden.

Lied Dit ene weten wij H.Roland Holst / T. Löwenthal

Dit ene weten wij
en aan dit een houden wij ons vast in de duistere uren.
Er is een woord dat eeuwiglijk zal duren
en wie 't verstaat, die is niet meer alleen

Welkom en inleiding

Welkom in de Duif op zondag 15 mei 2022. En welkom aan degenen die via Zoom met ons verbonden zijn op deze prachtige lentedag. We hebben vandaag een bijzondere viering, dus u treft het!

Inger heeft deze viering geopend met het mooie gedicht van Marianne Williamson. Immens krachtig! Inger en ik gaan samen voor in deze viering en Inger is gastvoorganger, dus zij houdt straks de overweging. Ik heb een makkie 😊

Inger Strietman is schrijver, coach en trainer en schreef twee boeken, waarvan één met de titel “Mag ik even mijn aandacht”. Ze heeft een gezin met twee kinderen. Ik heb haar jaren geleden ontmoet en sindsdien volg ik haar op LinkedIn en Facebook, waar ze vaak publiceert. In februari heb ik haar benaderd om een keer in de Duif een overweging te houden. Wat ik niet wist, was dat ze uit een familie van predikanten komt en er heel positief tegenover staat! Het resultaat is de viering van vandaag.

Daarvoor hebben we samen gezocht naar linken naar en verbanden met lezingen uit de Bijbel. Die hebben we gevonden in lezingen uit Matteus en een tekst van filosoof Alain de Botton. De ene lezing van Matteüs gaat over het grootste gebod. De andere gaat over dienend leiderschap. Inger pleit ervoor dat je je eigen verlangens en behoeften onderzoekt en onderkent. Waar dat toe leidt gaat ze ons vertellen.

Het koor zingt, Irina speelt. Na de overweging van Inger speelt Irina Primavera, “Lente”, van Einaudi.

Ik wens ons een goede dienst

Mattheüs 22, 34-40

Nadat de farizeeën hadden vernomen dat Hij de sadduceeën tot zwijgen had gebracht, kwamen ze bij elkaar. Om Hem op de proef te stellen vroeg een van hen, een wetgeleerde: ‘Meester, wat is het grootste gebod in de wet?’ Hij antwoordde: ‘Heb de Heer, uw God, lief met heel uw hart en met heel uw ziel en met heel uw verstand. Dat is het grootste en eerste gebod. Het tweede is daaraan gelijk: heb uw naaste lief als uzelf. Deze twee geboden zijn de grondslag van alles wat er in de Wet en de Profeten staat.’

Lied

H.Oosterhuis / B.Huijbers

Delf mijn gezicht op, maak mij mooi.
Delf mijn gezicht op, maak mij mooi.
Wie mij ontmaskert, zal mij vinden.
Ik heb gezichten, meer dan twee,
ogen die tasten in den blinde,
harten aan angst voor angst ten prooi.
Delf mijn gezicht op, delf mijn gezicht op,
maak mij mooi, maak mij mooi.

Delf mijn gezicht op, maak mij mooi.
Delf mijn gezicht op, maak mij mooi.
Wie wordt ontmaskerd, wordt gevonden,
en zal zichzelf opnieuw verstaan,
en leven, bloot en onomwonden,
aan niets en niemand meer ten prooi.
Delf mijn gezicht op, delf mijn gezicht op,
maak mij mooi, maak mij mooi.

Mattheüs 20,25-28

Jezus riep zijn leerlingen bij zich en zei: ‘Jullie weten dat heersers hun volken onderdrukken en dat leiders hun macht misbruiken. Zo zal het bij jullie niet mogen gaan. Wie van jullie de belangrijkste wil zijn, zal de anderen moeten dienen, en wie van jullie de eerste wil zijn, zal jullie dienaar moeten zijn – zoals de Mensenzoon niet gekomen is om gediend te worden, maar om te dienen en zijn leven te geven als losgeld voor velen.’

Lied

H.Oosterhuis / B.Huijbers

Gij die niemand naar de ogen ziet,
die door geen geld, geen offers om te kopen zijt,
en die U door geen lied misleiden laat,
maar die ons ziet zoals wij zijn,
die ons gebiedt en smeekt van u te zijn,
uw beeltenis, uw zoon,
uw rechterhand die doet wat moet gedaan,
die ons gebiedt en smeekt
de vreemdeling te geven brood en kleding,

die hoopt dat wij met onverhuld gelaat
uw licht weerkaatsen,
die ons tot een spiegel slijpt
waarin uw toekomst zichtbaar wordt.
Gij die ons hebt gezocht
toen wij niet naar U zochten,
die nog dagelijks uw afkeer overwint,
uw woede temt, uw trots aflegt,
uw hart tot mededogen buigt,
U omkeert naar ons toe.

Gij die ons met uw ogen vangt,
Gij die ons vraagt:
wie ben je? wil je? Kom dan, kom

Wat weerhoudt mensen? *Alain de Botton - Het Financieele Dagblad, 2019*

Wat weerhoudt mensen ervan hun eigen koers te varen?

‘We denken dat iedereen veel te veel met zichzelf bezig is, maar er is een leger brave jongens en meisjes die hun hele leven bezig zijn te pleasen.

Hun ouders, de onderwijzer, hun geliefde, de kinderen.

Ze hebben een tegenovergesteld probleem: ze zijn te onbaatzuchtig.

Ik zou wel een opleiding willen volgen, maar ja, mijn baas.

Ik heb eigenlijk de behoefte vaker alleen te zijn, maar ja, mijn partner.

Applaus voor je empathie. Maar hoe zit het met jouw leven?

We hebben het vreemde idee dat het egoïstisch is je eigen verlangens te formuleren. Terwijl het bevrijdend kan zijn.’

Overweging door Inger Strietman

Heb uw naaste lief als uzelf.

Deze prachtige zin en één van de fundamenteën van het christelijk geloof kennen we allemaal.

Het vertrekpunt van deze zin lijkt dat de mens dus in den beginsel zichzelf liefheeft.

En dat het van belang is dat we de ander liefhebben zoals wij onszelf liefhebben.

Maar is dat wel zo?

Hebben we zoveel liefde, compassie en aandacht voor onszelf?

Als je het nieuws volgt en de dagelijks verschrikkingen ondermeer in Oekraïne je hart bereiken,

Dan denk je wellicht

Dat de mens vol is van zichzelf.

Dat ze bereid is om tot het uiterste te gaan

Ten bate van zichzelf.

De tekst van Alain de Botton schetst echter een heel ander beeld.

Een beeld dat ik herken. Uit mijn eigen leven en dat van de mensen die ik zie in mijn coachpraktijk.

Mensen die zichzelf wegcijferen ten bate van anderen.

Velen van ons zijn van jongsaf aan grootgebracht met de boodschap dat het belangrijk is om een goed mens te zijn.

Een goed mens. Wat is dat eigenlijk?

Mijn ervaring is dat wanneer je dit aan mensen vraagt, ze vaak de volgende eigenschappen benoemen:

Bescheiden, liefdevol, betrokken, empathisch, attent, verstandig, beleefd, zorgzaam, loyaal, sterk, gastvrij en zo kan ik nog wel even doorgaan.

Vrijwel al deze eigenschappen zijn gericht op hoe we omgaan met de mensen om ons heen.

Liefdevol, bescheiden, betrokken, zorgzaam.

Het lijkt erop dat je een goed mens bent als je geeft om en aan anderen.

Tijd, aandacht, energie, geld.

Je kunt dus concluderen dat een goed mens, iemand is die veel geeft.
Dat klinkt heel mooi, maar is dat het ook?
Hoe meer je ernaar streeft om een goed mens te zijn,
des te meer zul je ervaren dat je wilt geven.
Dat je móet geven aan anderen.
Móet pleasen zoals we dat tegenwoordig noemen.
Misschien ervaar je dit wel continu.

Het is een herkenbaar gegeven in deze tijd. Een tijd waarin de focus op 'presteren' en 'succes' misschien wel groter is dan ooit. Veel mensen gaan gebukt onder de grote druk die dit met zich meebrengt. En die zij op hun schouders voelen.

Studenten ervaren meer stress en spanning dan ooit tevoren.
Jonge, energieke mensen in de bloei van hun leven vallen bij bosjes uit.

Van de werkende bevolking hebben 1,3 miljoen mensen last van stress- en burnout-klachten. 1,3 miljoen!
Volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek bereikte de mentale gezondheid van Nederland vorig jaar haar dieptepunt.

Dankzij het internet is er volop gelegenheid om te lezen en te zien hoe succes, geluk of liefde eruitziet. Wat het betekent om een 'goede vader of moeder' te zijn, een 'goede partner', vriend of familie.

Wat is er aan de hand? Wat gebeurt er?
De **combinatie van het 'goed willen doen' samen met de prestatiedruk van buitenaf** op zoveel gebieden, resulteert erin dat we simpelweg tevéél geven. **En nauwelijks durven te nemen voor onszelf.**

Durven inderdaad. Want dat is precies wat er aan de hand is.
Veel mensen 'durven' niet te doen wat goed voor hen is.
Want kiezen voor wat jij zelf wilt of nodig hebt, ligt vaak niet in lijn met 'dat wat moet'.
En in onze hang naar 'goed' willen zijn en aan alle verwachtingen willen voldoen, blijven we daar meestal in hangen.

Want wat zal je omgeving er wel niet van denken als je meer tijd en ruimte voor jezelf neemt?
Is dat niet ontzettend egoïstisch?
Zullen mensen nog wel van je houden als je keuzes maakt die goed zijn voor jou?
Het goede nieuws is dat die angst, zoals zo vaak, niet reëel is.
Word je werkelijk een totaal ander mens als je ervoor kiest om regelmatig tot rust te komen?
Om tijd vrij te maken voor dingen die jij heel erg leuk vindt?
Maakt het je werkelijk een minder goed mens als je soms 'nee' zegt omdat je 'ja' wilt zeggen tegen jezelf?

Angst heeft altijd een slecht gevoel voor nuance.
Het dicteert een zwart-wit beeld.

Als ik die afspraak afzeg, dan is die ander vreselijk teleurgesteld in mij.
Wanneer ik wat eerder van mijn werk vertrek, dan zullen collega's mij geen harde werker vinden.
Als ik mijn vakantiedagen deels besteed aan iets voor mij alleen, dan zal mijn partner mij voor gek verklaren.

Het mooie is. Die angst voor kiezen voor jezelf, heeft het niet enkel bij het verkeerde eind.
Het tegenovergestelde is vaak waar.

Wanneer je ruimte maakt voor jezelf
Om te voelen hoe het met je gaat
En te leren wat het is
Dat jij werkelijk wilt
En nodig hebt.

**Dat geeft zoveel meer
Dan enkel individuele balans, rust of voldoening.**

Het besteden van liefdevolle
Aandacht, tijd en energie
Aan jezelf
Is de basis, de basis

Voor een diepe, liefdevolle connectie met de ander
En met de wereld om je heen.

Jezelf datgene geven
Waar je naar verlangt
Maakt je gelukkiger, gezonder en energieker.

Júist wanneer je leeft op een manier
Die bij jou past
Kun je optimaal liefhebben en bijdragen
Aan de mensen
En de wereld om je heen.

Zoals Marianne Williamson zo treffend schrijft:
Als we ons eigen licht laten schijnen,
geven we onbewust anderen de vrijheid dit ook te doen.
Wanneer we bevrijd zijn van onze eigen angst,
dan zal onze aanwezigheid anderen automatisch bevrijden.

Jouw unieke licht
Maak de wereld mooier
Als je het ook echt durft
Te laten schijnen.

Heb uw naaste lief
Als uzelf.

Heb uzelf lief
Als uw naaste.

Stilte gevolgd door muziek

Geloofsbelijdenis

Ik geloof in het evangelie van Jezus Christus:

Hij was het goddelijk teken van wat de mens vermog,
hij openbaarde ons wat wij zijn: kinderen van God,
hij ging weldoende rond, bracht blijdschap in het leven,
hij gaf zichzelf weg, zoals Hij brood en vissen deelde
onder de armen, brood en wijn reikte aan zijn vrienden.

Zo volkomen gaf Hij zich, dat Hij zijn leven aan ons gaf:
hij was de Messias die de dood overwon en leeft
in eeuwigheid.

Zijn dood verkondigen wij, telkens als wij bijeen zijn;
zijn verrijzenis belijden wij, als wij staan bij onze naaste.
Zijn wederkomst verwachten wij, wanneer wij bouwen
aan de wereld van morgen.

Ik geloof in de kracht, die ik in mij weet door de kracht
van water en geest.

Ik geloof in die geest die ons tot kerk maakt, Gods gemeente,
die de wereld bezielt en haar leidt naar haar einddoel.

Ik geloof in de levende God, die mij als zijn kind zendt in de wereld.

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 bankafschrijving. 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!!!*



Lied : HOOR, ISRAEL H.Oosterhuis / A.Oomen

Hoor. Maar ik kan niet horen.

Mijn oren dicht gestopt.

Mijn adem opgekropt.

Mijn hart van leegte zwaar.

Ik ben nog niet geboren.

Ik ben niet ik. Niet waar.

Hoor. Maar ik wil niet horen.

Zou ik uw woord verstaan,

ik moest uw wegen gaan,

U volgen hier en nu.

Ik durf niet zijn geboren

en leven toe naar U.

Hoor, roept Gij in mijn oren

en jaagt mijn angst uiteen.

O stem door merg en been,

verwek mij uit het graf,

uw mens opnieuw geboren.

O toekomst, laat niet af.

Intenties die werden opgeschreven in het groene boek

Tafelgebed - Verenigd rond deze tafel.

V.: Jij die in ons en met ons wilt zijn,
 jij die hoort en weet
 en terugdenkt aan toen,
 toen je begon,
 toen je bedacht, je verbond,
 toen je liefde oplaaide,
 en woorden zocht,
 de wereld ziet,
 jouw neergeslagen mensen,
 zwervende kinderen.

A.: Zie ons, hardnekkig verward in dromen,
gewend aan leugens,
moe en genadeloos.
Als jij niet mee gaat,
dan sterven wij liever.

V.: Herinner je de nacht
waarin zelfs jij
niet gerust hebt,
niet rusten kon,
waarin jij de mens
gewekt hebt
eens en voorgoed.

A.: Maak ons tot die mens.
Leer ons jouw oproep verstaan.
Te zijn als dat brood van toen.
Hier, eet maar,
drink mij maar,
Ik ben er voor jou.

Nodiging

Deze viering gaat over jou en jouw plek in deze wereld. Jij bent uitgenodigd om je plek in de wereld in te nemen. Zonder schroom en valse bescheidenheid. Met al je talenten en vermogens. Zodat we jou zien. En de wereld een beetje rijker is.

Jezus zag elke mens. En nodigde elke mens uit om deel te nemen aan de maaltijd. Hij deed dat bij de bruilof in Kana, bij de rede op de berg, bij het laatste avondmaal. Wij doen dat ook hier, nu, vandaag, in deze Duif. We delen met iedereen die er is. Wie je ook bent, wat je ook gelooft, dit uur ben je deel van ons leven en je bent uitgenodigd om te delen in dit brood en deze wijn.

Kom dan, want alles staat gereed.

Neem je plek

Breken en delen van brood en wijn

Lied : OM VRIJHEID

1. Koor 2. Allen

Als vrijheid was wat vrijheid lijkt,
wij waren de mensen niet die wij nu angstig zijn-
wij zaaiden bronnen uit in de woestijn,
wij oogstten zeeën zonder te vervaren. (2x)

Allen:

Wij, tussen moed en wanhoop. Waarom weten
wij wel wat leven is, maar leven niet?
Soms gaan wij op de vleugels van een lied
en durven onze zwaartekracht vergeten.

Koor:

Verlangen, pijn van onbekende duur:
turen de verte in, niet kunnen laten
een stad te zien, een tuin, doorschijnend water -
dan valt de nacht over het middaguur.

Maar voorgevoel van liefde duurt het langst,
heugenis aan het woord in den beginne,
licht, ongebroken valt het bij ons binnen.
Even zijn wij ontkomen aan de angst.

Allen:

Als vrijheid was wat vrijheid lijkt, wij waren
de mensen niet die wij nog angstig zijn-
wij zouden niet meer vluchten voor de pijn,
en voor de grootste liefde niet vervaren. (2x)

Gedachte bij het thema

Ik las: "De geluksindustrie is één grote paradox. Er worden bakken met geld
verdiend aan leuzen waar je uiteindelijk juist heel ongelukkig en onzeker van
wordt. 'Leef je beste leven', 'Denk jezelf gelukkig'. De boodschap is duidelijk.
Jij kunt jezelf gelukkig maken. En als je dat niet lukt, dan doe je iets niet
goed.

Bullshit natuurlijk. Het leven bestaat uit golven. Dit geldt voor iedereen en is oncontroleerbaar. En nee, daar kun je ook niet direct op surfen. Daar mag je eerst mee stoeien, van balen, half in verzuipen, wanhopig van worden zelfs. Waarna je vervolgens gaandeweg kunt leren hoe hier op de beste manier mee om te gaan. “

Deze tekst is van Inger; het was voor mij de aanleiding om haar uit te nodigen. Omdat ik het er zo mee eens ben dat je het leven moet leven, en dat betekent óók teleurstelling, confrontatie en verdriet. Ik ben niet zo Calvinistisch dat je in de donkere kant je vervulling zou moeten vinden, hoor, maar je moet niet ontkennen dat het er is. Het leven bevat beide.

Voor de link met de lezingen uit Mattheüs moeten we ons, denk ik, realiseren dat de maatschappij waarin Jezus leefde, tweeduizend jaar geleden, veel harder en rauwer was. Dat als jij niet dacht aan jezelf, dat niemand dat deed. Dat je denken aan een ander als een luxe kon zien. In die omgeving appelleerde Jezus aan ons diepe menselijke gevoel dat we ons verbonden weten met elkaar, empathie, om een wereld te maken waarin je elkaar steunt. En bouwt aan de wereld van morgen. Daar geloof ik in

Het rijk der hemelen

Onze Vader die in de hemel zijt,
geef mij een plek op aarde waarvan de naam mij heilig is,
een koninkrijk dat mijn huis is,
een plek die mijn spelend kind ruimte wil geven
waar dan ook.

Geef mij een plek waar het koren groeit voor mijn brood,
waar de wind in de bomen en het vuur in huis
vergeving van alle schuld is,
zoals ook ik vergiffenis ben voor dat stukje aarde
dat zonder mij braak zou liggen,
een plek die mij niet in verzoeking leidt,
die mij verlost van angst.

Slotlied

H.Oosterhuis/A.Oomen

Een schoot van ontferming is onze God.
Hij heeft ons gezocht en gezien
zoals de opgaande zon aan de hemel.
Hij is ons verschenen toen wij in
duisternis waren, in schaduw van dood.

Hij zal onze voeten richten op de
weg van de vrede. *(tweemaal te zingen)*

Zegen

De Eeuwige zij voor je, om je de juiste weg te wijzen.

De Eeuwige zij achter je, om je in de armen te sluiten
en om je te beschermen tegen gevaar.

De Eeuwige zij onder je om je op te vangen wanneer je dreigt te vallen.

De Eeuwige zij in je om je te troosten als je verdriet hebt.

De Eeuwige zij rondom je als een beschermende muur,
wanneer anderen over je heen vallen.

De Eeuwige zij boven je om je te zegenen.

Zo zegene God jou vandaag, morgen, alle dagen van je leven