

Dagthema: In je hart, intenties om te doen

Overweging 10 juli– Diana Vernooij

“...deze aansporingen ons tót en mét ingepeperd, hier en in alle kerken en onze opvoeding, toch?. Zij zijn ons tot ware ...”

Openingsgebed Deuteronomium 30: 11, 14

“Het gebod dat ik je vandaag heb gegeven, is niet te wonderlijk voor je en ligt niet te ver weg. Nee, zeer dichtbij is het gebod, in je mond en in je hart, om te doen.”

Openingslied

Jan Willem van de Velde

Het woord van God, tot hiertoe doorverteld,
is niet te hoog of veel te ver gegrepen.
Het is niet door een vreemde opgesteld,
die ons met wet en orde af wil schepen.
Het komt van iemand die ons kent en telt,
een God die ons uit nood en dood wil slepen.

Hij wil dat wij elkaar tot leven zijn,
de aarde maken tot het land van allen.
Hij roept ons weg uit elke doodswoestijn,
daar waar uit haat en hebzucht lijken vallen.
Hij hoopt dat wij toch ooit zijn schepping zijn
en niet zijn vreugde om de mens vergallen.

Welkom en inleiding

Goedemorgen lieve mensen, hartelijk welkom allemaal – hier in de Duif, thuis voor je laptop of tablet. Fijn dat jullie er zijn. Fijn om weer samen stil te worden, te zingen, te bidden en over een thema te contempleren. Vandaag is dat thema “Intenties om te doen”. Intenties, niet vrome voornemens, maar over onze echte initiatieven, hoe klein ook, iets wat we zelf in gang zetten.



We kennen de 10 geboden, in steen gebeiteld, door Mozes na zijn verblijf bij God op de berg – ze lijken klip en klaar. Niet doden, niet stelen, geen afgoden dienen, geen onkuisheid begeren, enz. Vandaag lezen we uit de zgn. Veldrede waar Jezus, net als in de Bergrede, een aantal aanwijzingen geeft hoe te leven. Maar waar in de Bergrede Jezus zijn leerlingen onderwijst, richt Jezus zich nu tot het grote publiek. Het zijn redelijk stellige aanwijzingen, geboden om na te leven. En ik zet er in de viering ook nog eens een aantal aanwijzingen van de Boeddha naast.

Toch heb ik deze viering “In je hart, intenties om te doen” genoemd en niet “Wilskracht, geboden om je aan te houden”. En we lazen net het citaat uit Deuteronomium (een boek van en over Mozes) wat zegt: “Het gebod ligt dichtbij, in je mond en in je hart ligt het”. Geboden dus, maar wel gelegen in je hart – daar gaat het vandaag over.

Hoe kan dat, geboden leven vanuit je hart, en wat is het verschil? We gaan het erover hebben en we gaan zingen en bidden.

Noud-Lodewijk en ik wensen ons allen een heel mooie viering!

Gebod om innerlijke rust

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.

Laat ons de rust vinden
om die kracht te ervaren
en de weg te gaan die zij ons aanwijst.

– **Stilte** –

Lied

H. Oosterhuis / A. Oomen

Ander, ouder, iemand in ons verborgen:
plotseling, oplaaiend vuur van visioenen,
aanshijn der aarde vernieuwend.
Rede, dwaasheid, hart, onbedwingbare
die ons weten doet wat wij niet weten,
wat onmogelijk is bij mensen en goden.
Ingepakt in wolken schoorvoetend gaan wij,
in onze handen klemmen wij wichelroeden,
spiegels en zwaarden.

En neerdrukt ons droefheid om het gedane,
om niet te keren woorden,
om wat groeide, om wat versteende, verwaaide.

Jij, nog naamloze, ademt ons open
en wekt in ons weerbarstig geheugen
wat wij zagen met onze vroegste ogen.

En doet ons gaan in tranen maar ongebroken
door de nacht van de schepping
en houdt ons gaande naar een nieuwe geboorte:

blinde muren zacht licht, water geworden
en aan de overzijde rozensteden
en de zang van de lijster.

Eerste lezing uit Lucas 6: 36-42

‘Wees barmhartig zoals jullie Vader barmhartig is.

Oordeel niet, dan zal er niet over je geoordeeld worden.

Veroordeel niet, dan zal je niet veroordeeld worden.

Vergeef, dan zal je vergeven worden.

Geef, dan zal je gegeven worden; een goede, stevig aangedrukte, goed geschudde en overvolle maat zal je worden toebedeeld. Want de maat die je voor anderen gebruikt, zal ook voor jullie worden gebruikt.’

Hij sprak ook in gelijkenissen tegen hen: ‘Kan de ene blinde de andere blinde leiden? Vallen ze dan niet beiden in een kuil?’

Een leerling staat niet boven zijn leermeester; pas als iemand zich alles heeft eigen gemaakt, zal hij de gelijke zijn van zijn leermeester.

Waarom kijk je naar de splinter in het oog van je broeder of zuster, terwijl je de balk in je eigen oog niet opmerkt? Hoe kun je tegen hen zeggen: “Laat mij de splinter in je oog verwijderen”, terwijl je de balk in je eigen oog niet ziet? Huichelaar, verwijder eerst de balk uit je eigen oog, pas dan zal je scherp genoeg zien om de splinter in het oog van je broeder of zuster te verwijderen.

Tweede lezing uit de Dhammapada, wijsheid van de Boeddha

183. Het vermijden van al het kwaad,
altijd het goede doen en de eigen geest zuiveren;
dit is de les van allen die verlicht zijn.

184. Zij die verlicht zijn zeggen,
dat verdraagzaamheid de hoogste levenswijze is
en zelfbeheersing het hoogste goed.
Want niemand die anderen pijn doet of anderen kleineert
is een ware beoefenaar.

185. Niet verachten, geen pijn doen, moreel leven,
matigheid bij het eten, alleen kunnen zijn, en het beoefenen van een vrije
geest: dit is de leer van de Boeddha's.

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

“Mijn religie is heel eenvoudig” zei de Dalai Lama, “mijn religie is vriendelijkheid”. Dit citaat is zo ongeveer de kortste samenvatting van wat ik zou willen vertellen in deze viering. Dus misschien doe ik er beter aan om te gaan zitten en met jullie te zingen en bidden.

Maar omdat we meer nodig hebben om te begrijpen wat het betekent om vriendelijkheid als religie waar te maken, ga ik toch maar even door.

“Wees barmhartig, oordeel niet, vergeef en geef, peuter niet aan de splinter in het oog van de ander, verwijder de balk uit je eigen oog” zegt Jezus. Het rijtje dat de Boeddha uitspreekt lijkt erop: ‘Vermijd het kwade, doe het goede, wees verdraagzaam en beheers je emoties, veracht niemand, leef moreel en matig en beoefenen een vrije geest.”

We weten het, inmiddels zijn deze aansporingen ons tót en mét ingepeperd, hier en in alle kerken en onze opvoeding, toch?. Zij zijn ons tot ware geboden geworden. Gij zult niet dit en jij zult dat. Als een juk op je schouders, alsof het dingen zijn die moeten en dús niet fijn zijn: zo zijn de aansporingen om te leven als geboden aan de meesten van ons overgedragen.

Maar dat navolgen van die aansporingen, dat beoefenen van die deugden, dat is het lastige deel. Het gaat er in deze teksten niet over, maar wij zitten er wel mee. En we willen die leefintenties wel, maar hoe?

Het meest simpele is gewoon te beginnen met het beoefenen van deze deugden, het doen, gewoon doen, ook al voel je er niets voor. Je oordeel uitstellen, jezelf beheersen, matig leven, goed nadenken over wat je als vanzelfsprekend aanneemt. Alles wat je vaker doet, wat je inoefent, wordt makkelijker. Het wordt een gewoonte, een goede gewoonte.

Een echte goede gewoonte heeft zijn eigen onmiddellijke beloning, die je kunt herkennen. Je voelt je tevreden over jezelf maar de beloning zit vooral in de verbinding, in het contact met de andere betrokkenen. Ik word altijd weer blij als ik in de auto een overstekende persoon, een fietser voorrang geef, of een andere auto – voel me deel van prettig deelnemen aan verkeer. Soms groet de ander, soms niet – maar mijn hart is ruim geworden. Datzelfde geldt ook als je een ander niet beoordeelt of innerlijk al veroordeelt. Mensen doen soms onbegrijpelijke dingen, nare dingen.

Maar als je beseft dat je niet weet waarom mensen dat doen – je kunt het wel denken te weten, maar je weet niet echt – dan kan dat je nieuwsgierig maken naar die ander en je kunt je hand uitreiken.

Het oordeel is al begonnen als jij denkt dat je allang weet wat die ander denkt, en waarom die dat doet. Je kent de ellende niet die een ander achter een lach verstoopt, je weet niet hoe iemand zich voelt en waaruit zij handelt. Jezus heeft het in de tekst die we lazen over het verwijderen van de balk uit je eigen oog voordat je de splinter uit die van de ander probeert te peuteren.

Bewustwording is het begin. Kijk eens goed naar die ander, en vraag! Checken bij de ander maakt je eigen balk kleiner. En je beloning is je nieuwsgierigheid naar die ander, je gaat meer voor hen open en je maakt contact. En écht contact is altijd vervullend.

Vriendelijkheid is mijn religie, zei de Dalai Lama. Een vriend van mij ontdekte, dat als hij zelf glimlachte tegen de mensen in de tram, hij een reactie kreeg en de mensen er veel vriendelijker uit gingen zien dan de chagrijnige types die hij tot dan toe had ontmoet in de tram.

Laat het vooral je hart raken, dan ontdek je ook dat je niets opschiet met strak de geboden na te leven. Gedisciplineerd zijn, je aan de geboden houden is géén spirituele garantie. Je kunt heel strak proberen niet te oordelen over anderen, maar wat je dan in feite doet is dat je dan strak over jezelf oordeelt. “Zie je wel, dat kan ik niet – daar ben ik niet slim genoeg voor”, of we schelden onszelf of een ander innerlijk uit. Deze ervaring kennen we allemaal: dat je vast lijkt te zitten in een soort schrikreactie, een situatie die niet mág bestaan, en er tamelijk rigoureuus een uitweg uit zoekt.

Zo werkt het niet, je moet wel met de genade meewerken. Oftewel, het gaat over barmhartigheid, zachtmoedigheid, vriendelijkheid, gelijkmoedigheid, openheid van geest. En die kun je alleen ontwikkelen in jezelf als je de strakheid van de geboden omzet in de vriendelijkheid van intenties. Het gaat niet om strenge geboden die je niet fout mag doen. Zoals je haat alleen met liefde kunt bestrijden, zo kun je ook geen zachtmoedigheid kweken door harde oordelen over jezelf. Dat maakt de geboden tot goede voornemens, tot intenties, die je van ganser harte wilt naleven, steeds weer – het is geen móeten. En als je faalt, is het geen fout of zonde maar ‘jammer, volgende keer beter’.

Toch zijn er ook momenten dat je er niet toe kunt komen om ruimhartig te zijn met een opgeruimd gemoed. Dat komt dan meestal omdat je bevangen bent door een emotie, zoals woede of angst. Je kunt vast komen te zitten in de greep van zo'n sterke emotie van waaruit je om je heen neigt te slaan om je wereld veilig te stellen. En het bijzondere is dat je je heftigheid dan ook nog wil rechtvaardigen. 'Door dat rotkind moet ik wel schreeuwen' zegt een boze maar eigenlijk vooral bezorgde ouder, of: 'Die collega probeert me onderuit te halen – ik moet hem op zijn nummer zetten, dan leert hij het wel af' zegt iemand die bang is voor zijn werkplek.

Hoe meer we innerlijk vastzitten in zo'n soort bevangenheid, hoe meer we neigen te oordelen, te veroordelen en te minachten. Die ervaring dat je bevangen bent door woede of angst of paniek, die voelt immers als vastzitten in een situatie waar je uit moet zien los te breken. Maar we zijn op dat soort momenten blind en hebben niet in de gaten dat we vaak hele delen van de werkelijkheid niet meer zien.

Als het je lukt om even op te houden met oordelen of pleasen, om even niet om je heen te slaan of je vast te grijpen aan regels en houvasten – dan kun je de bevangenheid wat lossen maken. Daarvoor is het goed die schrik innerlijk te kunnen doorvoelen en wat lossen te laten worden – dan kom je in een ruimer jasje terecht. Dan kun je ervaren welk verlangen achter je strakke houding zit, wat jij nodig hebt om weer ruimhartig te kunnen zijn. En er blijken dan altijd meerdere wegen te zijn om je verlangens achter je bevangenheid te vervullen.

“Vriendelijkheid is mijn religie”, zei de Dalai Lama. Met vriendelijkheid naar jezelf en anderen, met vriendelijke verwondering over waarom de dingen zo lopen als ze lopen, worden de zo streng klinkende geboden van Jezus en de Boeddha tot intenties die je hart bereiken en je ruimhartig maken, al moet je soms even door emoties heen. Vriendelijkheid leidt tot mildheid bij jezelf en anderen.

Wees vooral vriendelijk naar jezelf, en dan bedoel ik niet 'vergoelijkend' maar wees helder en sterk op een heel vriendelijke manier. We zijn op deze wereld om vriendelijkheid te beoefenen en goed te doen. Als we inzicht verwerven in onszelf, in anderen en de levensprocessen waar we middenin staan, kunnen we al die mooie deugden ontwikkelen die ons worden aangereikt:

barmhartigheid, verdraagzaamheid, vriendelijkheid, gelijkmoedigheid en een vrije geest – niet omdat het moet maar omdat het onze wereld zo verrijkt.

Wijsheid noemen we dat. Ik wens ons allen veel wijsheid toe.

Pianomuziek van Irina Ursu - Antonova

Geloofsbelijdenis

God van het leven,
die vreugde vindt in ieder mens,
je bent zorgzaam en je laat ons niet in de steek.
Ik geloof in je.
Jezus, onze naaste, die mij laat zien wie God is,
je vraagt aan ons om rechtop te staan.
Ik geloof in je.

Heilzame Geest, ik geloof in je.
Je openbaart je op onverwachte momenten
als wijsheid in mensen die weten wat goed is om te doen.
Ik geloof dat jouw kracht zich in mij kan openbaren.
Ik geloof in onze gemeenschap,
van mensen die durven zoeken en durven vieren
dat ze jou vinden,
God van het leven.

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!!!*



De 2^{de} collecte is voor ons jaardoel [Hart voor Tanzania](https://betaalverzoek.rabobank.nl/betaalverzoek/?id=An1AtlF_QTqE1Lu2tm862g). Deze kun je steunen via bijgaande link. https://betaalverzoek.rabobank.nl/betaalverzoek/?id=An1AtlF_QTqE1Lu2tm862g



Het hart van de viering – delen met elkaar

Intenties die werden opgeschreven in het groene boek

Voorbeden van thuisduiven

Lied Tot Zegen *H. Oosterhuis / T. Löwenthal*

Deze bijeenkomst zij ons tot zegen.

Dit komen tezamen van mensen, gezichten en zielen
van hier en overal, aarde en hemel,
deze seconde der uren der eeuwen
zij ons tot zegen.

Moge de donkere nacht onze dagen behoeden
deze nieuwe dag ons zuiveren, sterken
dat onze boeien geslaakt
onze honger gestild
dat niet de dood op ons valt.
Moge het licht van de morgen
over ons opgaan, nieuw alle dagen.

Moge de kracht in ons varen
van Jezus uw dienstknecht uw kind.
Dat ons voor ogen staat hij door u geroepen
bestemd en bezielde om in ons midden,
eens en voorgoed,
te zijn uw woord uw voorbeeldmens
aldoende liefde, recht –
brood uit de hemel, water uit de rots
wijnstok wereldwijd vertakt –

Dat waar wij gaan zijn geest ons overschaduwet
liefde sterker dan de dood.

Die mens gedenken wij
als een van ons, als een met u.
Moge het delen van dit brood en deze beker
ons sterken in de hoop
dat hij leven zal in ons
uit kracht van u.

Dat een nieuwe wereld komen zal
waar brood en liefde is genoeg voor allen.
Kom bevrijden wees genadig
ere zij u in den hoge
diep in ons midden
vrede op aarde
kome wat komt.

Nodiging

Breken en delen van brood en wijn

Lied Onze Vader verborgen

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 hand op ons hart
breek het ijzer met handen
breek de macht van het kwaad.
Van U is de toekomst
kome wat komt.

Mededelingen

Slotlied Die mij droeg op adelaarsvleugels

Die mij droeg op adelaarsvleugels,
die mij hebt geworpen in de ruimte,
en als ik krijsend viel mij opgevangen
met uw wieken en weer opgegooid,
totdat ik vliegen kon op eigen kracht.

Zegenbede

En dan zijn we aangekomen aan het eind van de viering. Laten wij de zegen vragen om deze week weer met opgeruimd gemoed en heel veel vriendelijkheid 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 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.