

**20 oktober 2024**  
Viering van Schrift en Tafel  
in De Duif en via Zoom



**Ik ben blij met je**

*In een wereld waar zoveel kritiek en negativiteit heerst, vergeten we soms zo gemakkelijk om waardering of compassie aan iemand te tonen. 'Ik ben blij met je'. Zo simpel, maar o zo waardevol.*



Voorganger: Hans Ernens  
Lector: Jos Pruissen  
Piano: Stephanus Harsono

## **Openingsgebed**

Er is vreugde 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 liefheeft.  
Dit is de kracht die in mijn hart woont.

## **Openingslied: Die mij droeg**

*H.Oosterhuis / T.Löwenthal*

Die mij droeg op adelaarsvleugels,  
die mij hebt geworpen in de ruimte.  
En als ik krijsend viel  
mij ondervangen met uw wieken  
en weer opgegooid  
totdat ik vliegen kon  
op eigen kracht. (2x)

## **Welkom en inleiding**

Goedemorgen lieve mensen, hartelijk welkom hier in de Duif en op zoom natuurlijk.  
Jos Pruissen en ik zijn blij dat jullie besloten hebben om niet mee te lopen met de  
marathon van Amsterdam, maar gekozen hebben om hier in de Duif binnen te lopen om  
samen op zoek te gaan naar een stukje bezinning en blijmoedigheid.  
Ik ben blij dat jullie er zijn.  
Ik ben blij met jou! Onze lieve hond Lucu die prijkt op de voorkant van het boekje is onze  
mascotte vandaag voor een blij gevoel.

Maar, tegen wie heb je dit- zo ongeveer in deze bewoordingen- voor het laatst tegen  
iemand gezegd? Of een ander welgemeend compliment gegeven, je gevoelens verwoord?  
Iemand even in het zonnetje gezet.  
Een mooi onderwerp voor een viering had ik zo bedacht.

Maar de voorbereiding viel me dus eerlijk gezegd best wel tegen.  
Hoe maak je een overweging die de blijmoedigheid in het algemeen en tegenover elkaar  
stimuleert? Wordt dat niet een mierzoet of enigszins geforceerd verhaal?  
Hoe doorbreek je de vaak ingebakken sombere tendens van deze tijd?

Allereerst worden we de hele dag gebombardeerd met slecht en somber nieuws op TV of in  
de krant. Slecht nieuws 'pakt lekker'.  
Ook de drukte van ons bestaan en constante sociale druk in ons leven maakt dat we sneller  
moe zijn en in de verdediging schieten en kritiek geven ons makkelijker lijkt af te gaan  
dan een compliment.

En toch wilde ik het proberen.  
Dus ben ik de afgelopen weken extra alert geweest op het geven van meer specifieke  
aandacht aan de mensen om mij heen en wilde ik tevens ervaren wat een oprecht  
compliment kan doen met een mens. Verbaal en non verbaal.

Deze keer was dit voor mij makkelijker om over de kracht van het bemoedigende woord passende bijbelsteksten te vinden die mij konden inspireren.

'Zalig de rechtvaardigen, de barmhartigen, de zachtmoedigen en de vredestichters' las ik in de Bergrede uit Matteus 5.

Maar de blijmoedigen vond ik dan weer niet terug en juist deze mensen dragen bij aan meer harmonieuze verhoudingen en positieve energie. Mensen die werken vanuit hun kern en hun talent. Mensen met aanstekelijke levensenergie die een schakel kunnen zijn naar een mooier geheel en elkaar inspireren.

We gaan er straks dieper op in met elkaar.

We hebben mooie liederen, gebeden en vooral, we hebben er zin in!

En voordat we beginnen, in plaats van de stilte; kijk eens belangstellend naar je buurvrouw of buurman naast je voor of achter je en glimlach even naar elkaar.

Doe maar even...

Dan kunnen we beginnen.

Jos en ik wensen ons een mooi uur toe.

### **Lied: Van God is de aarde**

*Naar psalm 24, H.Oosterhuis/A.Oomen*

Van God is de aarde en die haar bewonen.

Van Hem zijn haar diepte en toekomst.

Hij heeft haar gebouwd op het water  
en duurzaam verankerd.

Wie mag zijn hoogte beklimmen?

Wie staan met geheven hoofd in zijn huis?

Mensen met rechtvaardige handen.

Mensen met harten onverdeeld,  
afgekeerden van schijn en leugen.

Mensen onkreukbaar, met licht geladen,

die doen het goede dat moet gedaan,

dat slag dat vraagt en vecht om Hem,

dat Hem wil zien met eigen ogen.

*(Herhalen vanaf "Van God is de aarde...")*

Poorten, heft uw hoofden omhoog.

Maakt u groter, oeroude deuren.

Hier komt de eeuwige, de lichtende.

Wie is de eeuwige, de lichtende?

Het is Hij die vecht om gerechtigheid,

het is de God van de armen, de sterke.

Poorten, heft uw hoofden omhoog,

hier komt Hij, de God van de armen,

de sterke, de eeuwige, de lichtende.

Wie Hij, de sterke, de lichtende?

Die ons maakte en riep tot gerechtigheid,

onze God, de eeuwige, de lichtende.

*(Herhalen vanaf "Van God is de aarde...")*

## **1ste lezing: naar Psalm 126**

door Huub Oosterhuis

Als God ons thuis brengt uit onze ballingschap,  
dat zal een droom zijn.

Wij zullen zingen,  
Lachen en gelukkig zijn.  
Dan zegt de wereld:  
'Hun God doet wonderen'  
Ja, Gij doet wonderen,  
God in ons midden,  
Gij onze vreugde.

Breng ons dan thuis, keer ons tot leven  
zoals rivieren in de woestijn, die,  
als de regen valt, opnieuw gaan stromen.

Wie zaait in droefheid  
zal oogsten in vreugde.  
Een mens gaat zijn weg  
en zaait onder tranen.  
Zingende keert hij  
terug met zijn oogst.

## **Lied**

H.Oosterhuis / A.Oomen

1. Voorzang 2. Koor + Allen

Gij die uw naam hebt uitgeroepen in ons gezicht  
ga mee in ons midden, maak ons uw eigen.  
Houd ons gaande tot waar het land is  
waar Gij zijt alles in allen,  
liefde, sterk als de dood.

## **2de Lezing:**

*Alles heeft zijn tijd*

Voor alles wat gebeurt is er een uur,  
een tijd voor alles wat er is onder de hemel.  
Er is een tijd om geboren te worden  
en een tijd om te sterven,

een tijd om te planten  
en een tijd om te rooien.  
een tijd om af te breken  
en een tijd om op te bouwen.

Er is een tijd om te huilen  
en een tijd om te lachen,  
een tijd om te rouwen  
en een tijd om te dansen.

Er is een tijd om te beminnen  
en een tijd om zich te onthouden,  
een tijd om te omhelzen  
en een tijd om af te weren.

Er is een tijd om te zoeken  
en een tijd om te verliezen,  
een tijd om te bewaren  
en een tijd om weg te gooien.

Er is een tijd om te scheuren  
en een tijd om te herstellen,  
een tijd om te zwijgen  
en een tijd om te spreken.  
Er is een tijd om lief te hebben  
en een tijd om te haten.  
Er is een tijd voor oorlog  
en er is een tijd voor vrede.

*God heeft alles wat er is de goede plaats in de tijd gegeven, en ook heeft Hij de mens inzicht in de tijd gegeven. Toch kan de mens het werk van God niet van begin tot eind doorgronden. Ik heb vastgesteld dat voor de mens weinig goeds is weggelegd, behalve vrolijk te zijn en van het leven te genieten. Want wanneer hij zich aan eten en drinken tegoed doet en geniet van al het goede dat hij moeizaam heeft verworven, is dat een geschenk van God.*

### **Lied: Geen Kerstcantate**

*tekst H.Andreus; muziek R.Hahn; bew. P.Valk*

Niet alleen in het holst van de nacht van het jaar,  
ie'dre dag van het jaar heeft het licht het koud,  
ied're dag van het jaar heeft het licht het koud,  
heeft het licht het koud. (2x)

Het vraagt om geen engelenstemmen,  
het hongert naar een beetje gerechtigheid  
aan deze kant van de tijd.  
En dromen doet het ook niet van eeuwig hemelse zomers  
in en om het vaderhuis.  
Het hunkert, het hunkert naar aardse dagen ooit  
zonder marteling en moord,  
marteling en moord,  
het licht dat van puur licht  
kind is en woord (*herhaal*)

### **Overweging**

“Lief voor jezelf zijn, is een van de allerliefste dingen, die je kunt doen”, zei de mol.  
Woorden die ik las in het mooie troostrijke boek : ‘*De jongen, de mol, de vos en het paard*’.  
Mogelijk kent u het boek van Charlie Mackesy. De jongen ontmoet de mol, samen

ontmoeten ze de vos en het paard. Met elkaar gaan ze op reis en troosten ze elkaar, vooral door aandacht en liefde voor ieders eigenheid. En door woorden vol wijsheid. Het boek begint met de vraag van de mol aan de jongen: “Wat wil jij worden, als je groot bent?” “Lief”, zegt de jongen.

Positieve woorden hebben een bijzondere invloed op hoe we ons voelen. Ze kunnen ons brein activeren en ons een goed gevoel geven. Denk aan woorden zoals “geluk” of “liefde” – ze maken ons blij, toch? Dat komt doordat ze stofjes in onze hersenen activeren die ons blij maken. Door positieve woorden te gebruiken in ons gesprek hebben we dan ook de kracht om de gevoelens van andere mensen te beïnvloeden.

Het horen van lieve woorden kan ons niet alleen blij maken, maar ook een gevoel van verbondenheid en veiligheid geven. “Wat fijn dat je er bent...”

### **Positieve woorden motiveren**

In ons werk kunnen positieve woorden ons helpen om gemotiveerd te blijven. Als onze baas ons bijvoorbeeld complimenteert en zegt dat we goed werk leveren, voelen we ons gewaardeerd en gemotiveerd om ons best te blijven doen. Positieve woorden kunnen ons helpen om positief te blijven, zelfs als het even tegen zit.

Daarnaast hebben lieve woorden niet alleen invloed op de ontvanger, maar ook op de spreker. Wanneer we zelf positieve en lieve woorden gebruiken, kunnen we ons eigen humeur en welzijn verbeteren. Het actief uiten van vriendelijkheid en waardering kan stress verminderen en ons gelukkiger maken.

Want met een oprecht compliment geef je erkenning aan de ander. Je ziet de ander echt staan en je spreekt je waardering uit. Het bevordert het vertrouwen en de natuurlijke samenwerking. Niet voldongen positief: ‘omdat’, maar natuurlijk positief: ‘ondanks’.

De woorden die je spreekt, staan niet op zichzelf. Ze zijn een uiting van wat er in je hart omgaat; daar ligt de bron. Klinkt er cynisme door in je woorden, dan zegt dat mogelijk ook iets over je eigen hart.

*‘Zeg geen slechte, negatieve dingen over mensen. Maar zeg, als het nodig is, dingen die het geloof van anderen sterker maken. Zeg iets dat mensen goeddoet.’* Deze uitspraak vind je terug in de Bijbel, in de brief aan de Efeziërs (4:29). God roept ons hier op om andere mensen te waarderen met bemoedigende woorden, bijvoorbeeld door het geven van een compliment.

In Spreuken 18:21 vond ik:

*‘Dood en leven zijn in de macht van de tong,  
wie hem liefheeft, zal de vrucht ervan eten.’*

Woorden die macht hebben over leven en dood.

En zoals wij zingen: De woorden die wij spraken tot elkaar... haastige, harde, lieve, onverstane.

### **Verbinden van mond en hart lastig?**

Dus waarom is het verbinden van mond en hart als geheel soms zo lastig?

Zijn we bang om afgewezen te worden of voelt het onwennig om je kwetsbaar op te stellen en slik je daardoor je positieve, lieve of wijze woorden maar liever in?

Prediker vertelt dat wijsheid de gave is om kennis en inzicht te benutten voor de juiste woorden en handelingen op de juiste tijd.

Een tijd om te spreken en een tijd om lief te hebben.

En dus om je gevoelens te durven uiten, klein of groot, voordat het niet meer kan of hoeft.

Jezus gaf Johannes de Doper de lofbetuiging dat geen man geboren uit een vrouw groter was dan deze profeet. Hij preeste Petrus met de titel van de eerste paus: 'Gij zijt de Rots.' Terwijl velen Maria Magdalena veroordeelden, verdedigde Christus haar als een voorbeeld van vrijgevigheid en verwonderde zich over haar grote hart: "Zij heeft veel liefgehad." Zij.

Ik had vroeger een fantastische manager, Leny.

Ze was no-nonsense, de lat lag redelijk hoog, maar ze had ook een groot hart.

Er was waardering voor elkaar, maar dat echt uitspreken heb ik nooit gedaan.

Ze is al ruim 7 jaar met pensioen en laatst feliciteerde ze mij opeens via facebook en vroeg hoe het ging. We kletsten wat en na wat ditjes en datjes over werk schreef ik opeens spontaan, "PS je bent de beste manager die ik ooit heb gehad"

Waarop zei later reageerde, "Dit compliment zal ik altijd onthouden".

### **Blijvend geschenk**

Waardering is een geschenk dat blijft geven.

Een compliment is niet zo moeilijk, een compliment is niets anders dan aandacht voor de ander. Een simpel "hoe gaat het met je?" is al voldoende. En onderschat niet de kracht van een glimlach naar iemand.

De kracht van de liefdevolle blik van onze hond, die zo dankbaar lijkt voor alle liefde en aandacht van zoveel mensen om haar heen nu zij met haar gezondheid tobt.

Liefde en aandacht, en, uiteindelijk, waar word jij blij van? Er zijn vast talloze antwoorden, vaak van dingen die je veelal als vanzelfsprekend beschouwt.

Maar spreek die eens uit, hardop, en ervaar eens wat het met je doet.

Ik doe het regelmatig als tegenhanger van negativiteit.

Heus, je hoeft niet alleen maar in complimenten en waardering te geloven.

*De ander zien staan* is een begin.

Máár, God ziet jou: jij kan betekenisvolle complimenten, woorden van betekenis geven! Want jij bent namelijk een prachtig mens! Wist je dat?

Ik ben blij met jullie, blij dat ik hier mag spreken en zingen en mag zijn wie ik ben en ik wil dit graag met jullie delen.

Amen.

### **Muzikaal Intermezzo door Stephanus Harsono**

## **Geloofsbelijdenis**

Ik geloof dat ik op deze aarde ben  
om iets moois, iets goeds  
van mijn leven te maken.

Ik geloof dat ik de verplichting heb:  
iets moois van deze aarde te maken,  
speciaal ook voor anderen.

Ik geloof, dat ik met volle teugen mag genieten  
van alles wat deze aarde te bieden heeft,  
maar nooit ten koste van een ander.

Ik geloof dat ik naar de geest van Christus moet leven  
en mijn medemens de hand moet reiken,  
door met hem mee te leven,  
en hem begrip en liefde te tonen.

Ik geloof, dat ik door zó te leven  
mijn leven zin geef; en dan  
is het leven waard geleefd te worden.

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 of jaarlijkse bankafschrijving.*

*Je kunt ook een bijdrage doen door de QR-code te scannen met je  
mobiel. Een standaardbedrag van tien euro is ingevuld, dat kun je  
naar eigen inzicht veranderen.*

*Hartelijk dank voor je gift.*



## **Intenties die werden opgeschreven in het groene boek**

*En mogelijkheid voor de 'zoom-deelnemers' om een intentie uit te spreken.*

### **Lied: Liefde heeft geen longen**

*Huub Oosterhuis, Antoine Oomen*

Liefde heeft geen longen maar zij ademhaalt en zingt  
en wat zij heeft gezongen klimt over steile hoogten. (2x)

Korte, lange, vlagen kussen,  
zwermen zoenen noem je liefde  
dat betonnen knoesten, twijgen, groen blad,  
rooie wangen krijgen.

Maar ook harde noten kraken, stenen slijpen tot zij zingen,  
stenen kloven tot zij stromen.

Maar ook cederhoven planten,  
rozenperken in woestijnen noem je liefde.



Maar ook blinde ogen wenken, doden drenken noem ik liefde,  
en de zon, met al zijn felle zachte stralen,  
vuursteen tussen diamanten.

Liefde heeft niet één paar handen, geen paar voeten,  
maar zij treedt je tot je wijn bent,  
maar zij kneedt je voor elkaar tot daag'lijks brood.  
Liefde heeft geen hart, geen schoot,  
maar je wordt uit haar geboren tot je dood. (2x)

### **Nodiging, breken en delen van brood en wijn**

#### **Lied: Aarde**

*H.Oosterhuis / T.Löwenthal*

Aarde. Deze. Enig denkbare.  
Rond en blauw in de ruimte.  
Met zon, maan en sterren.  
Seizoenen, rivieren.  
Rivieren die stromen naar zee.  
En niets is nog af en alles nog nergens.  
Maar hier en daar mensen  
en steeds meer en overal.  
Mensen die doen wat  
vandaag nog gedaan moet.  
Die langzaam maar zeker,  
bezeten van liefde, de aarde  
opdelven uit de onderste afgrond.

Aarde. Deze. Enig denkbare.  
Rond en blauw in de ruimte.  
Met zon, maan en sterren.  
Seizoenen, rivieren.  
Rivieren die stromen naar zee. (3x)

#### **Gebed**

God, vol raadsels en mysteries,  
niet grijpbaar, vaak niet begrijpbaar,  
uw wegen zijn ons zo vreemd,  
toch geloven wij dat U niet de dood wilt maar het leven.  
Wij bidden tot U: maak ons tot mensen die niet berustend toezien  
hoe het leven van anderen of van onszelf, meer dood dan levend is.  
Maak ons tot blijmoedige mensen die opkomen voor elkaar  
en zorg hebben voor elkaar.  
Dat er tussen ons mensen leven is en de zin om te leven,  
ook als de schaduw van de dood van een dierbare  
duisternis brengt in ons bestaan.  
Dat wij licht zien en licht zijn voor elkaar  
zo bidden wij door Jezus Christus, de Levende.

## **Onze Vader**

die in de hemel zijt  
Uw naam worde geheiligd  
Uw Koninkrijk kome  
Uw wil geschiede op aarde zoals in de hemel  
Geef ons heden ons dagelijks brood  
en vergeef ons onze schulden  
zoals ook wij onze schuldenaars vergeven  
En leid ons niet in verzoeking  
maar verlos ons van het boze  
Want van U is het Koninkrijk  
en de kracht en de heerlijkheid  
tot in de eeuwigheid  
Amen.

## **Activiteiten en informatie voor de komende periode**

*Zie ook de achterpagina van dit liturgieboekje.*

## **Lied: Slotlied**

*Huub Oosterhuis / Herman Rouw*

Om liefde gaan wij een leven,  
zeilen wij over de zee,  
vliegen wij langs de hemel,  
om liefde gaan wij een leven  
met licht en met donker mee.  
Vogeltje van de bergen  
wat zwoeg je dapper voort?  
Om wat ik uit de verte  
van liefde heb gehoord.

Om liefde gaan wij een leven,  
graven diep in de nacht,  
kruipen wij onder de hemel  
om liefde gaan wij een leven  
om weten en stille kracht.  
Mensje, één van de velen  
waar snelt je voetstap heen?  
Waar is te vinden dat ene,  
daar snellen mijn voeten heen.

Om iemand gaan wij een leven,  
wagen wij dood na dood,  
zwerven de verste wegen  
om jou, op hoop van zegen,  
mijn liefde, mijn reisgenoot.  
Dalen van zwarte aarde,  
bergen van hemelsblauw,

om alles ga ik dit leven  
om alles of niets met jou.

### **Afsluiting en zegenbede**

H.Oosterhuis / A.Oomen

Gij Eeuwige, Eerste en Laatste,  
Vader, Moeder, God onspreekbaar  
boven onze woorden uit.

Zegen uw mensen die hier nu zijn  
en alle mensen, waar ook ter wereld.  
Doe lichten over ons Uw aangezicht  
en geef ons vrede

### **Zegenbede**

*Na de viering ben je welkom om met elkaar een kopje koffie of thee  
te drinken en voor een goed gesprek!  
Voor de Zoomers is er gelegenheid om met elkaar na te praten.*

*De overweging van deze viering is na te lezen op onze website:  
[www.deduif.net](http://www.deduif.net)*



## Orde van Dienst (Wijzigingen voorbehouden) Aanvang 10.30 uur

Zondag	Voorganger	Agenda
27 oktober	10.00 uur – Viering in de St Nicolaaskerk ter gelegenheid van het 750 jaar bestaan van Amsterdam. Registratie van deze viering is te volgen via de tv.	Geen viering in De Duif en via Zoom
3 november	Diana Vernooij	In de Duif en via Zoom
10 november	Natasja Bakker	In de Duif en via Zoom
17 november	Noud-Lodewijk van Poppel	In de Duif en via Zoom
24 november	Henk Kemper*	In de Duif en via Zoom
1 december	Natasja Bakker en Catrinus Mak	In de Duif en via Zoom
8 december	Noud-Lodewijk van Poppel	In de Duif en via Zoom

\* Na de viering is er een Vergadering van Aangeslotenen.

Voor de laatste actuele informatie, zie [www.deduif.net/agenda](http://www.deduif.net/agenda)

Het Duifkoor zingt wekelijks in de viering, o.l.v. de dirigent Henk Kemper, op afwisselende zondagen begeleid door onze pianisten Irina Ursu-Antonova en Stephanus Harsono.  
Het koor verwelkomt altijd graag nieuwe leden! Lijkt het je leuk om mee te zingen, neem dan contact op met de dirigent via het algemene e-mailadres, of via een van de koorleden.  
Het koor repeteert wekelijks in het muziekgebouw Platform-C, Amstelveen.

Het Groene Boek waarin u persoonlijke intenties kunt schrijven ligt bij de entree van de kerk.  
De intenties worden tijdens de viering voorgelezen.

Elke zondag houden wij een collecte bestemd voor de kosten die we als gemeenschap moeten maken om wekelijkse vieringen te kunnen houden.

Elke **2de zondag** van de maand is er een 2e collecte, bestemd voor het door de gemeenschap gekozen jaardoel: in 2024 is dat ten gunste van de stichting Opkikker. Deze stichting biedt lichtpuntjes aan gezinnen met een langdurig (jong) ziek gezinslid. Dit doormiddel van een Opkikkerdag of Opkikkerweken. Zie voor meer informatie [www.opkikker.nl](http://www.opkikker.nl)

Het Solidariteitsfonds is er als jijzelf of een jou bekende 'Duif' hulp nodig heeft.  
Voor vragen hierover kun je bij één van de bestuursleden terecht of meldt je vraag per mail via onderstaand adres.

Periodiek wordt ons blad "Het Groene Licht" verspreid. Heb je zin om ook eens een stukje te schrijven, kopij kunt u aanleveren bij Angela van der Marck. Of per mail op het algemene e-mailadres (zie hieronder).

Iedere eerste en derde **maandagavond** van de maand is er van 20:00 tot 21:00 uur een openbare Liturgievergadering, deze vindt plaats via Zoom. Hierin worden de vieringen voorbereid voor de komende twee vieringen.

De Zoomcode voor die vergadering is: <https://us02web.zoom.us/j/86209078507>  
Informatie bij de coördinator liturgie: Natalie Hakhoff, zij is bereikbaar via het algemene e-mailadres.

Oecumenische Basisgemeente "De Duif", Utrechtsedwardsstraat 7 1017 WB Amsterdam.

IBAN: Rabobank: NL20 RABO 0173 6297 92.

De Duif op Internet: Neem gerust een kijkje op de website [www.deduif.net](http://www.deduif.net) daar vind je de meest recente informatie. E-mail: [info@deduif.net](mailto:info@deduif.net)