

Oecumenisch Meditatief Avondgebed 1 juli 2020

Thema van deze Week: *Innerlijk landschap van onze ziel*

Voorganger: Jurgen van der Ent



Aanhef:

Wees hier aanwezig

voorzang Wees hier aan-we - zig,
God van de mach-ten, licht in ons mid-den,
wees on-ze Hei-land, dat wij her-le-ven.
voorzang Wees hier aan-we - zig,
allen dat wij her-le-ven.

Welkom

In deze vesper is het thema: Innerlijk landschap van onze ziel. En nee, ik doel hier niet op de cd 'Innerlijk leven' van de jarige Daiai Lama, die op zijn 85^e een cd heeft uitgebracht met zijn eigen mantra's op muziek.

Nee, ik heb deze vesper mijn woorden gevonden in wat Ds. Jos Douma mij heeft aangereikt.

Inleiding

Herkent je het volgende? Je wandelt in een prachtig landschap, er is van alles te zien en te genieten, maar je bent, al wandelend, vooral aan het nadenken of aan het praten als je samen met iemand anders bent. Het gaat over je werk, over je zorgen, over relaties, over de dingen die je morgen gaat doen of over dingen die in het verleden gebeurd zijn. Het gaat over je successen en je teleurstellingen, maar je ziet niet de dauw op een blad, de kleuren van een bloem, de vorm van een boom, de vogel die zweeft op de wind.

Zoals dat met het landschap om ons heen gaat, zo gaat het vaak ook met ons innerlijke landschap, onze emoties, onze gevoelens, onze diepste verlangens. We zijn overal mee bezig, gaan van het ene project naar het andere, reageren dan weer op deze prikkel dan weer op die prikkel, en voor je het weet is er alweer een andere prikkel. We gaan van de ene naar de andere gedachte, van de ene emotie naar de andere emotie maar dringen er eigenlijk nooit echt in door.

Ik heb het over het innerlijke landschap van onze ziel.

We hebben vaak maar nauwelijks contact met onze ziel. Ik heb zelf vaak maar nauwelijks contact met mijn ziel. En ik neem even aan dat we het wel herkennen. We laten ons voortjagen, we laten ons afmatten, en onze ziel... 'Ziel? Wat bedoel je?'

Lied 80: *Behüte mich Gott*

Be - hü - te mich, Gott, ich ver - trau - e dir, du zeigst mir den Weg zum
Be - hoed mij, o God, ik ver-trouw op U; U wijst mij de weg ten

Le - ben. Bei dir ist Freu - de, Freu - de in Fül - le.
le - ven. Bij U is vreug - de, blij - ven - de vreug - de.

<https://www.youtube.com/watch?v=hEweJKc1xgs>

Lezing van Psalm 13

Voor de koorleider. Een psalm van David.

Hoe lang nog, HEER, zult u mij vergeten, hoe lang nog verbergt u voor mij uw gelaat? Hoe lang nog wordt mijn ziel gekweld door zorgen en mijn hart door verdriet overstelpt, dag aan dag? Hoe lang nog houdt mijn vijand de overhand?

Zie mij, antwoord mij, HEER, mijn God! Verlicht mijn ogen, dat ik niet in doodsslaap wegzink. Laat mijn vijand niet roepen: 'Ik heb hem verslagen,' mijn belagers niet juichen omdat ik bezwijk.

Ik vertrouw op uw liefde: mijn hart zal juichen omdat u redding brengt, ik zal zingen voor de HEER, hij heeft mij geholpen.

Lied 111: God is vol liefde

Bóg jest mi - łoś - cią. miej-cie od - wa - gę żyć dla mi-łoś - ci.
God is vol lief - de. Durf voor die lief - de al - les te ge - ven.

Bóg jest mi - łoś - cią. Nie lę - kaj - cie się.
Durf het te wa - gen: geef je zon - der angst!

<https://www.youtube.com/watch?v=E92Z3bwBVyl>

Overweging (door ds. Jos Douma)

Als we het dus hebben over de ziel, hebben we het over iets wat over de volle breedte van ons leven belangrijk is: niet alleen in onze meer religieuze uurtjes, niet als we nadenken over de bestemming van onze ziel als we geconfronteerd worden met het sterven, maar ook als we een zakelijk gesprek voeren, een klant te woord staan, een projectplan uitwerken, een beleidsnotitie schrijven, boodschappen doen op de markt of aan fitness doen op onze vaste sportavond.

Je ziel heb je namelijk altijd bij je! Je kunt je autosleutels vergeten, je kunt je schoolboeken vergeten, je kunt je agenda vergeten of je jas of je make-uptasje. Maar je ziel, die heb je altijd bij je, die kun je niet vergeten... Of toch wel?

Daarom stel ik vandaag even niet die heel bekende vraag: 'Hoe gaat het met je?' Velen antwoorden dan vaak: 'Goed hoor' (en we denken: 'Maar niet heus'). Of we antwoorden: 'Druk, druk, druk hè!' Want dat is sociaal gezien het meest wenselijke antwoord. En als je in een wat assertieve bui bent zeg je: 'Wil je het écht weten?'

Nee, vandaag stel ik je een andere vraag: 'Hoe gaat het met je ziel?'

En ik kan me voorstellen dat je wat verlegen bent met die vraag. Wat moet je dáár nu op antwoorden? Wat is dat: ziel? Kun je dat voelen of zo?

Ondanks die onwennigheid, stel ik toch maar gewoon voor om tijdens de stilte eens wat langer naar die vraag te luisteren. Om de vraag als het ware te verkennen. Om de vraag te ontvangen als een uitnodiging om eens echt te kijken naar ons innerlijke landschap. Wat gebeurt daar? Wat beweegt daar? Wat voor emoties voel ik daar? Welke diepste verlangens kom ik daar op het spoor? Welke pijn en welke leegte en welk verdriet liggen daar te wachten op wat liefdevolle aandacht?

Als je wilt zorgen voor je lichaam, dan weten we wel ongeveer hoe dat moet: je kunt gaan joggen, je kunt dertig minuten gaan bewegen per dag, je kunt naar een fitnesscentrum gaan en zorgvuldig je sportavond in je agenda vrijhouden. We weten het wel een beetje hoe je moet zorgen voor je lichaam (we doen het niet altijd, maar dat is een ander verhaal). Maar

hoe zorg je voor je ziel? Weten we wel hoe dat moet? En wie helpt ons daarbij?

In Psalm 13 valt de nood op waarin David verkeert. Hij heeft heel veel tegenslag en vijandschap gekend in zijn leven. Bijvoorbeeld de periode dat hij achtervolgd werd door Saul: van de ene schuilplaats naar de andere moest hij vluchten. Soms was er gebrek aan eten en drinken, soms was er 's nachts geen rust. David verloor kinderen aan de dood. David kende de ervaring van de geestelijke verlating door God. David wist wat het betekende om te vrezen voor je leven. Zo iemand produceert geen goedkope teksten met goedkope troost, maar doorleefde Psalmen waarin om het leven geworsteld wordt.

Vanuit dat lijden dat hij dus uit eigen ervaring kent, uit hij zich vanuit zijn ziel naar God: 'Hoe lang nog, HEER, zult u mij vergeten?' Want zo voelt David het diep vanbinnen. Er is zoveel waardoor hij lijdt, zoveel eenzaamheid, zoveel tegenslag. Zou God er nog wel bij zijn? Zou Hij nog wel kijken naar David? Zouden die woorden die de HEER aan de hogepriester had gegeven om zijn volk er mee te zegenen, zouden die woorden nog wel waar zijn? 'De HEER zegent u en Hij beschermt u. De Heer zijn aangezicht over u lichten.' Zou het waar zijn?

'Hoe lang nog wordt mijn ziel gekweld door zorgen?' Kijk, de zorgen van David waren niet precies dezelfde als die van ons. Maar dat is het mooie van de Psalmen: het zijn liederen die we ook los van David kunnen zingen. En we mogen onze eigen zorgen invullen. Zorgen die onze ziel terneerdrukken. En wat zijn er veel zorgen die ons bedrukt kunnen maken: zorgen om ziekte, zorgen om onze kinderen, zorgen in onze huwelijken, zorgen omdat we ons eenzaam voelen, zorgen omdat er een diep en onvervuld verlangen in ons woont, zorgen omdat het op je werk niet goed gaat, zorgen om relaties die stuk lopen of al gelopen zijn. Psalm 13 zegt: luister naar je ziel, voel wat er binnenin je is, laat de zorgen niet verborgen liggen op de bodem van je ziel, waar ze je haast ongemerkt van binnenuit kapot maken, maar breng je zorgen te voor schijn. Breng ze bij de HEER, die je ziel behoedt.

Hoe gaat het met mijn ziel? Hoe kan ik zorgen voor mijn ziel?

Als we daarin verder willen komen, dan geloof ik dat het lezen en bidden van de Psalmen een geweldig hulpmiddel kan zijn. Elke Psalm is

een uitnodiging om contact te maken met je binnenruimte waar de Geest van Christus je leven aan wil raken. Daarom nog één keer Psalm 13:

Hoe lang nog, HEER, zult u mij vergeten, hoe lang nog verbergt u voor mij uw gelaat? Hoe lang nog wordt mijn ziel gekweld door zorgen en mijn hart door verdriet overstelpt, dag aan dag? Hoe lang nog houdt mijn vijand de overhand?

Zie mij, antwoord mij, HEER, mijn God! Verlicht mijn ogen, dat ik niet in doodsslaap wegzink. Laat mijn vijand niet roepen: 'Ik heb hem verslagen,' mijn belagers niet juichen omdat ik bezwijk.

Ik vertrouw op uw liefde: mijn hart zal juichen omdat u redding brengt, ik zal zingen voor de HEER, hij heeft mij geholpen.

Lied 114: Iedere nacht

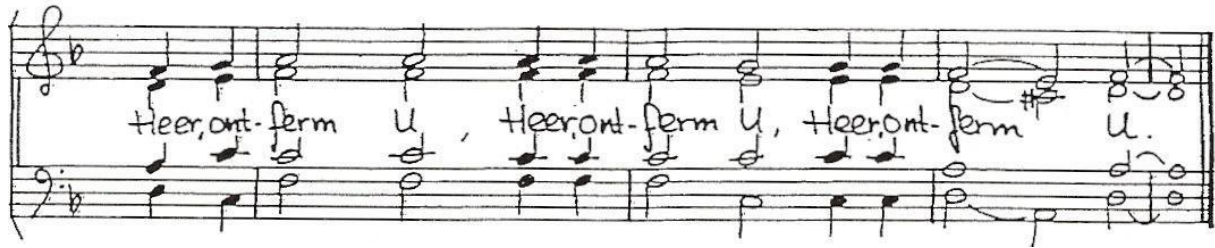


<https://www.youtube.com/watch?v=RGaQ5mXVVOc>

Stilte



Voorbeden telkens afgesloten met de acclamatie:



<https://www.youtube.com/watch?v=eHlEn63peNk>

1. Here God herder van onze ziel, wij danken U voor uw zielzorg aan ons, voor uw woorden die troosten en bevrijden, voor uw hart dat voor ons klopt, voor uw genezende nabijheid als we het moeilijk hebben, voor uw vreugde die we weer leren kennen en ervaren als we U laten zorgen voor onze ziel.

Wij bidden U of U door uw Geest wilt geven dat we bezielde mogen leven, dat we ons niet laten leven door alles wat er om ons heen en in ons maar gebeurt, maar dat U uw leven in ons leeft.

Laat ons zingend bidden

2. Here God laat ons landschap van de ziel niet vertroebelen door de gebeurtenissen van alledag. Wees onze ziel, Heer Jezus, zodat uw vreugde en uw genade en uw mildheid in ons zijn in dagen van verdriet én in dagen van vreugde, in dagen van rouw en in dagen van nieuw leven, in dagen van wanhoop en in dagen van hoop. Ontferm U over ons, hoedt onze ziel.

Laat ons zingend bidden

3. Bidden we nu voor de dingen die ons bezighouden...

Laat ons zingend bidden

Onze vader (uit het Aramees vertaald)

Bron van Zijn,
die ik ontmoet in wat mij ontroert, Ik geef U een naam
opdat ik U een plaats kan geven in mijn leven

Bundel Uw licht in mij – maak het nuttig.

Vestig Uw rijk van eenheid nu, Uw enige verlangen
handelt dan samen met het onze.

Geef ons wat we elke dag nodig hebben aan brood en aan inzicht.

Maak de koorden van fouten los die ons vastbinden aan het verleden,
opdat wij ook anderen hun misstappen kunnen vergeven.

Laat oppervlakkige dingen ons niet misleiden.

Uit U wordt geboren:
de al werkzame wil,
de levende kracht om te handelen,
en het lied dat alles verfraait,
en zich van eeuw tot eeuw vernieuwt.

Lied 34 Nada te turbe

The image shows a musical score for the hymn 'Nada te turbe'. It consists of two systems of music, each with a vocal line (treble clef) and a piano accompaniment line (bass clef). The music is in 4/4 time and G major. The lyrics are written below the vocal line. The first system ends with a double bar line and repeat dots. The second system also ends with a double bar line and repeat dots.

Na - da te tur - be na - da te es - pan - te; quien a Dios tie - ne na - da le fal - ta.
Niets zal je de - ren, niets je be - nau - wen. Als je God zoekt zal niets ont - bre - ken.

Na - da te tur - be na - da te es - pan - te; só - lo Dios bas - ta.
Niets zal je de - ren, niets je be - nau - wen. God ver - vult al - les.

Alles gaat voorbij, God beweegt niet, Het geduld bereikt alles. In Christus mijn vertrouwen, en van Hem alleen mijn greep; in hun vermoeidheid mijn adem, en in zijn imitatie mijn nietsdoen. Hier ligt mijn standvastigheid, hier mijn veiligheid, het bewijs van mijn waarheid, het teken van mijn stevigheid. Slaap niet meer, slaap niet Welnu, er is geen vrede op aarde. Er is geen lafaard, laten we het leven wagen. Er is geen angst, slaap niet, laten we het leven wagen.

<https://www.youtube.com/watch?v=go1-BoDD7CI>

Slotgedachte (vrij naar Teresa van Àvila)

Treur niet, en wees niet bevreesd;
Alles gaat voorbij maar God blijft bestaan.
Wie kiest voor God zal niets ontbreken;
Alleen geloof in God is wat je nodig hebt.

Lied 1 *Mijn ziel verstillt in rust en vrede bij God*

Mon â-me se re-po-se en paix sur Dieu seul: de lui vient mon sa-lut.
Mijn ziel ver-stilt in rust en vre-de bij God: van Hem al-leen mijn heil.

Oui, sur Dieu seul mon â-me se re-po-se, se re-po-se en paix.
Ja, bij de Heer ver-stilt mijn ziel in vre-de, keert zich stil tot Hem.

The musical score is written for voice and piano. It features a treble and bass clef with a key signature of one sharp (F#). The tempo is marked 'c' (crescendo). The lyrics are in French and Dutch. The score is divided into two systems, each with a vocal line and a piano accompaniment line. The piano accompaniment consists of chords and single notes, providing a harmonic foundation for the vocal melody.

<https://www.youtube.com/watch?v=WTBjFxlUP90>

