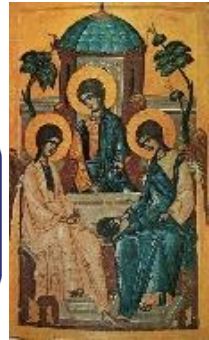


Oecumenisch Meditatief Avondgebed 16 maart 2022

Thema: Herademen in stilte en in de schepping

Voorganger: Dinie Koning



[Aanhef \(blz. 12\): Wees hier aanwezig](#)

## Welkom en inleiding

Van harte welkom in dit avondgebed, fijn om elkaar weer te ontmoeten in deze kring. Om samen te zingen, stil te zijn en te bidden.

We zijn in een 40 dagentijd, veertig dagen en we zijn in de 3<sup>e</sup> week aangekomen van die 40 dagentijd.

Een tijd van bezinnen: Zijn er andere keuzes te maken? Kan ik kwesties loslaten? Wil ik kwesties loslaten? Een tijd van inkeer, tijd voor een innerlijke ommekeer: Wat kan ik leren in deze vastentijd over God, over Jezus? Wie is Hij voor mij? Volg ik Hem?

Wat is er nodig voor dat bezinnen, voor een innerlijke ommekeer?

## Herademen, stilstaan in stilte en luisteren

Langs deze kloostertreden gaan we het thema aantippen. Met woorden uit het boek Eeuwenoude stilte van Mirjam van de Vegt. En zo vlak voor dat herademen nemen woorden van Anselmus van Canterbury ons mee een drempel over:

*Kom kleine mens,*

*Laat je beslommeringen even voor wat ze zijn*

*Verberg je een moment voor je rumoerige gedachten.*

*Leg je zware zorgen aan de kant en zet je vermoeiende taken opzij.*

*Neem een weinig tijd voor God en rust een weinig uit in Hem.*

*Ga in de binnenkamer van je hart, sluit alles buiten, behalve God*

*En wat je helpt hem te zoeken, doe je deur dicht en zoek Hem.*

*Zeg nu, heel mijn hart, zeg nu tot God*

*'Ik zoek Uw gelaat, naar Uw gelaat, Heer, ben ik op zoek'.*

Lied nr. 34:      Nada te turbe

**Herademen**

**Herademen** maakt ons tot een mens en biedt mogelijkheden om verder te kijken:

*Hier en nu  
ontvang je adem.  
Jou geschonken aan het begin van de tijd.  
Adem in.  
Adem uit.  
Besta maar en ben  
Keer terug naar het ritme van de Schepping*

Adem de dag, spring en dans op het ritme van de liefde in een eeuwige cadans. Wij leven vaak onder de wet van de klok die ons leven bepaalt. Soms lijken we te zijn vergeten dat we leven onder de zon. De zon die opkomt en weer ondergaat en gedurende de dag het licht verschuift. Het is een kunst een balans te vinden tussen die kloktijd en de tijd die de schepping ons geeft. Kairostijd. De zon komt op, de zon gaat onder. Alles om je heen ademt het ritme van de liefde. Kom die onderstroom op het spoor en ga erin mee.

Lied nr. 139:      Adem in ons

**Stilstaan in stilte**

De **stilte** is als een mantel van liefde. Net zoals een mantel alles omvat, zo omvat ook de stilte alles wat in je is-je gedachten, gevoelens en behoeften. De stilte weet het al en alles mag er zijn. Stilte is op adem komen, de onrust aanvaarden, ontdekken dat je geliefd bent en van daaruit uitreiken. Elke toon zal resoneren als je spreekt vanuit beschutting. "Put on the wardrobe God has picked out for you."

Gun jezelf steeds weer de tegenwoordigheid van de stilte, soms gaat het leven tegen alle woorden in.

En op deze bijzondere plek van eeuwenoude stilte hier en nu.

*Adem in en adem uit.*

Kom zoals je bent niet zoals je zou moeten zijn. Kom met lege handen om te ontvangen. Laat je vangen door de Aanwezige in deze kerk. In de stilte hoef je niet te grijpen, maar slechts te herademen.

### Lied nr. 1: Mon âme se repose

#### **Luisteren**

En we **luisteren** naar woorden uit de schrift, uit het woord van God. Als we bezinnen, als we om willen keren, laat Gods woorden in je spreken, wie zegt God dat ik ben?

*Zie ik de hemel, het werk van Uw vingers, de maan en de sterren door U daar bevestigd, wat is dan de sterveling dat U aan hem denkt, het mensenkind dat U naar hem omziet?*

*U hebt hem bijna goddelijk gemaakt hem gekroond met glans en glorie.*

Psalm 8: vers 4-7



*Hij vergeeft u alle schuld, Hij geneest al uw kwalen, Hij redt uw leven van het graf, Hij kroont u met trouw en liefde, met liefde en erbarmen.*

Psalm 103: vers 3-5 (Willibrord vertaling)

Hij kroont ons. Ik moest hieraan denken toen ik de foto hiernaast zag, het glas in lood raampje van klooster de Bron in Nijmegen.

Lied nr. 58: Confitemini Domino

(Bedank de Heer, want Hij is goed)

**Stilte**

*Stil worden is liefhebben. Je gunt jezelf en de ander ademruimte. Ruimte voor geven, ontvangen en er mogen zijn. Bekijk jouw to-do-lijst van vandaag. Hoe kun je elke punt op de lijst vooraf laten gaan door een daad van liefde? Of nog beter: hoe kun je deze taak met liefde vervullen?*

Augustinus van Hippo

**Voorbeden met acclamatie nr. 31 Kyrie eleison (Heer ontferm U)**

- Vader, God, we komen bij U met alles wat ons zo bezig houdt. De vreselijke oorlog in Oekraïne, Heer ontferm U over al het leed, over al die verslagen harten...  
*Laat ons biddend zingen...*
- Here God, overgaan tot de orde van de dag en tegelijk weten van zoveel geweld elders, wat een tegenstelling. De dreiging die van het geweld uit gaat maakt ons bang en onrustig, ik hoor het zo om me heen van die onrust, van die angst.  
*Laat ons biddend zingen...*
- Dank U Hemelse Vader voor de gemeenteraadsverkiezingen die in ons land gehouden werden de afgelopen dagen, dat we in een land leven waar we een vrije keuze hebben, in dat stemmen!!  
*Laat ons biddend zingen...*
- (ruimte voor eigen gebed:)  
...  
*Laat ons biddend zingen...*

## Onze Vader

Laten we dan samen het gebed uitspreken dat Jezus ons heeft geleerd:

*Onze Vader in de hemel, laat Uw naam geheiligd worden,  
laat uw koninkrijk komen, en Uw wil gedaan worden:  
op aarde zoals in de hemel.  
Geef ons vandaag het brood dat wij nodig hebben.  
Vergeef ons onze schulden, zoals ook wij hebben vergeven  
wie ons iets schuldig was. En breng ons niet in beproeving,  
maar red ons uit de greep van het kwaad.  
Want aan U behoort het koningschap, de macht en de majesteit  
tot in eeuwigheid. Amen.*

[Lied nr. 142: Op U vertrouw ik](#)

## Slotgedicht 'Vanuit de stilte naar het ritme van de Schepping'

*Leg je oor te luisteren,  
kijk of je het lage lied  
van de lijster kunt horen,  
het ritselen van de bladeren,  
het tikken van de regen.*

*Luister naar elke fluistering die je herinnert aan het Leven,  
hoe het je naam noemt, je roept.  
Beluister wat zacht is en bijna onhoorbaar,  
beschouw wat groots is en zwaar imponerend,  
beschouw het allemaal als de moeite waard om te tasten,  
te proeven, maak het beste van de gegeven dagen.*

*Beschouw het als iets natuurlijks  
Dat deze manier van beschouwen  
tijd vraagt,  
dat het moet inslijten,  
dat je eraan moet wennen,*

*want dit is ontvouwen,  
ontwaken, levenslang  
je openen  
voor wat je al die tijd  
al riep.*

Uit: Bloei als de bloemen-Morgan Harper Nichols

[Slotlied nr. 33: Misericordias Domini](#)

Fijne week, houd goede moed in alles!

*Dinie Koning*