

Oecumenisch Meditatief Avondgebed 26 juni 2024

Thema: De kunst van het stoppen

Voorganger: Jurgen van der Ent



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

### **Welkom en inleiding**

Hartelijk welkom bij het Oecumenisch Meditatief Avondgebed in de traditie van Taizé.

Vanavond is het thema iets waar ik, en ik denk velen van ons, soms moeite mee hebben: de kunst van het stoppen.



Ik moet zeggen dat ik steeds beter wordt in de kunst van het stoppen vergeleken met vroeger. Toen draafde ik maar door, om anderen te plezieren, om alles tot in de perfectie te regelen en af te werken en gunde ik mij geen tijd om stil te staan.

Wellicht was ik toen bang om stil te staan en bang om niet gezien, gewaardeerd te worden.

Nu lukt me dat veel beter en kan ik 'de boel de boel laten', de 'stekker eruit trekken' (d.w.z. de computer uitzetten) en af en toe doodgewoon een puzzeltje maken of genieten van een mooie fietstocht. Ik zoek in de week meer naar stiltemomenten, op woensdagmiddag in het middaggebed van klooster Nieuw Sion voor als het 's avonds tijdens dit avondgebed soms niet wil lukken.

Ik neem jullie mee op weg naar de stilte met liederen die je ook als afspeellijst terugvindt op de website bij 'Afspelen' lijst 1. Verstilling en bezinning. 22 minuten van muziek die je kunstig laten stoppen en verstillen.

*Lied nr. 143:*

Mijn ziel kom op adem

**Bijbeltekst** uit Mattheüs 14 vers 22 en 23

Jezus en zijn discipelen hadden net een menigte van 5000 mannen, vrouwen en kinderen niet meegerekend, te eten gegeven vanuit twee broden en vijf vissen.

*Meteen daarna gelastte Hij de leerlingen in de boot te stappen en alv ast vooruit te gaan naar de overkant. Hij zou ook komen nadat Hij de mensen had weggestuurd. Toen Hij hen weggestuurd had, ging Hij de berg op om er in afzondering te bidden. De nacht viel, en Hij was daar helemaal alleen.*



Daarna liep Hij over het water naar de boot met zijn leerlingen.

*Lied nr. 3:*

Heel het duister is vol luister

**De kunst van het stoppen**

“Nog even dit, nog even dat”, “Ja, ik maak er straks hopelijk tijd voor” en “Oké, dat doe ik ook nog even erbij”. Herken je deze uitspraken? Ga je ook ‘door tot het gaatje’ of als het kan zelfs verder?

“En wanneer sta je eens stil bij wat er goed is voor jou?” is een opmerking die mij laat stoppen, en bezinnen. Tja, wat is goed voor mijzelf? Naast het dienstbaar zijn voor anderen, het zingen en samen muziek maken, is dat ook de stilte ervaren.

Even alles loslaten (hoewel dat langer duurt dan dit op te schrijven) en dan bezinnen op waar ik mee bezig ben, waarom ik bezig ben en wat ik daarbij voel: Voelt het goed? Ben ik op de goede weg? Is dit wat ik echt wil?



En dan overgeven: 'In manus tuas Pater' - in Uw handen Heer (mijn lijflied dat we dit keer eens niet zingen). En berusten in wat daaruit komt.

En na die verstillings, bezinning, overgave en berusting kan ik verder. Heb ik de kracht gevonden om door te gaan. Verder met waar ik mee bezig was of juist stoppen.

Die kracht vinden vanuit de stilte is als de Heilige Geest door je heen laten stromen, het opmerken van je innerlijke kracht die God aan ons heeft gegeven en als een ademstocht door ons heen vloeit.

*Lied nr. 139:*                      Atme in uns

### **Naar de stilte**

Na het zingen van het volgende lied gaan we de stilte in, een moment waarin je volop kunt oefenen in de kunst om te stoppen:

- met zien wat er gebeurt - sluit je ogen
- met horen van geluiden - concentreer je op de stilte
- met denken wat nog moet - laat het los blijf bij het heden
- met denken aan wat is geweest - laat het rusten
- met buiten jezelf zijn - voel je lichaam, hoor je hart bonzen
- met ... - ... alles

Stoppen, loslaten, bezinnen, overgeven, berusten, vinden wat je wordt aangereikt.

Luister en wees stil, weet dat God naar je luistert.

*Lied nr. 150:*                      Be still

### **Stilte**

## Voorbeden met als *acclamatie nr. 138*: Gospodi pomilui

- Luisterende God, geef ons de kracht om door te gaan. Laat uw Heilige Geest door ons heen stromen en ons raken.  
*Laat ons zingend bidden...*
- Helpende God, help beter te worden in de kunst van het stoppen. Laat ons vaker stil te staan om te bezinnen en te berusten.  
*Laat ons zingend bidden...*
- Luisterende God, luister naar de stilte in ons hart. Verhoor de gebeden die hier niet zijn uitgesproken maar op onze lippen branden.  
*Laten voor al deze stille wensen nog één keer zingen...*

## 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

Amen

*Lied nr. 53:*

Bleibet hier

### Slotgedicht

*De wereld draait door en is niet te stoppen.  
Soms willen dat je een extra uur in een dag kunt proppen.  
Opstaan, naar het werk gaan,  
zeven dagen werken in een baan,  
thuis opgeslokt door het dagelijks leven,  
waar je voor je gezin het beste wilt geven.  
Jezelf wegcijferen, je leven bepalen door anderen;  
zo kun je niet doorgaan: wanneer ga je veranderen?  
Dan komt het moment  
dat je er klaar mee bent.  
Afgetobd, lusteloos, vallend in een zwart gat,  
ben je er helemaal klaar mee, ben je het zat.  
Dan is het vaak te laat en is de schade niet te overzien  
burn-out, ziek thuis en bovendien  
een lang periode van herstel dient zich aan  
voordat je uiteindelijk er weer voor kunt gaan.  
  
Besluit dus eerder en verander:  
kies eens voor jezelf en even niet voor die ander.  
Zoek een moment in de week of per dag  
waar in je even niets mag.  
Laat los en wordt stil en bezin,  
dan kun je daarna gesterkt het leven weer in.  
Wordt professioneel en je zult het ver schoppen  
als jij je bekwaamt in de kunst van het stoppen.*

(J. v.d. Ent)

*Slotlied nr. 114:*

Iedere nacht verlang ik naar U

*Iedereen is van harte welkom bij de koffie, thee en ontmoeting!  
Ik wens iedereen sterkte deze week in de kunst van het stoppen!*