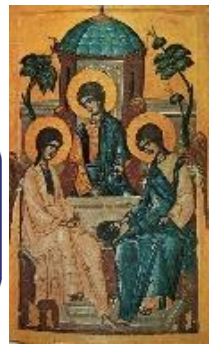


Oecumenisch Meditatief Avondgebed 3 december 2025

Thema: Van eenzaamheid naar alleen zijn

Voorganger: Hans Kerklaan



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

Inleiding

We voelen ons allemaal wel eens eenzaam. We kennen allemaal het gevoel, je alleen voelen in een groep; momenten van er niet bij te horen, anders te zijn en volkomen verloren te voelen. Het gevoel waarbij je denkt: 'Niemand geeft om mij'. Dat gevoel van eenzaamheid wil je niet maar het overvalt je soms onverwacht en onuitgenodigd. Het is aan ons mensen meegegeven. Het zal niet verdwijnen maar we kunnen leren er mee om te gaan.

[Lied nr. 76:](#) [Les Béatitudes](#)

[Lied nr. 8:](#) [Nunc dimittis](#)

Tekst gebaseerd op Open uw hart - Henry Nouwen



Het gevaar is dat we oplossingen gaan zoeken. Oplossingen kiezen die ons niet verder brengen. Wanneer eenzaamheid ons bij onszelf weghaalt gaan we het gemakkelijk zoeken bij anderen. We gaan knellende banden aan, vermoeiende vriendschappen en verstikkende omhelzingen. Dit alles in de veronderstelling dat wij als partners, vrienden of vriendinnen elkaars eenzaamheid moeten opheffen. Maar wat moeten we dan aan met die existentiële eenzaamheid die zo dikwijls opduikt in ons bewustzijn en daar een wanhopig gevoel van verlatenheid geeft.?

Lied nr. 1: Mon âme se repose

Vervolg tekst

Soms ontmoeten we een uitzonderlijk mens die ons zegt; Loop er niet voor weg, wees rustig en stil. Luister aandachtig naar wat er zich in je afspeelt. Het antwoord op jouw vraag ligt verborgen in je hart

Maar vergissen we ons niet: dit is een levenslang proces: Wanneer we innerlijk alleen kunnen zijn kunnen we aandachtig luisteren naar de woorden en werelden van anderen, maar op andere momenten worden we opgejaagd door onze gevoelens van eenzaamheid, hebben we de neiging precies die opmerkingen en voorvallen op te pikken die onze honger even kunnen stillen. Onze wereld laat zich niet verdelen in mensen die zich eenzaam voelen en mensen die alleen kunnen zijn. Wij zwerven voortdurend tussen beide polen en zijn van uur tot uur, van dag tot dag, van week tot week en van jaar tot jaar anders. En we hebben er weinig grip op. Maar als we de polen kunnen herkennen waartussen we heen en weer gaan en een gevoeligheid ontwikkelen voor dit innerlijk spanningsveld, hoeven we ons niet langer verloren te voelen en kunnen we oog krijgen voor de richting die we willen inslaan.

Lied nr. 39: O Christe Domine Jesu^v

Vervolg tekst

Nouwen zegt ons: "De weg van eenzaamheid naar innerlijk alleen zijn is het begin van ieder spiritueel leven. Het is de weg van de rustgevende geest, naar een innerlijk gericht zoeken. Het eenzaamheidsgevoel kan een drempel zijn, waar je overheen moet, naar een ander leven en een ontmoetingsplaats met God. Het is geen eenvoudige weg. Maar wel een weg die rust brengt in onze geest, die ons terugbrengt bij onszelf."



Lied nr. 10: Dans nos obscurités

Bijbeltekst uit Psalm 102 vers 8 en 18

Ik ben wakker.

Ik ben eenzaam geworden als een vogel op het dak.

Hij, Jahweh, echter richt zich naar de roep van de eenzamen

En luistert naar hun gebed.

Stilte

Voorbeden met als acclamatie nr. 74: Kyrie

Lied nr. 69: Verheug U Maagd

Gedicht:

*Om louter te luisteren en verwonderen
wees stil, jij mijn diepe diepste leven;
dat je weet, wat de wind van je wil,
nog voordat de berken beven.*

*En als het zwijgen eenmaal tot je sprak,
Laat dan je zinnen het begeven
geef je met ieder zuchtje, geef mee,
het zal je beminnen en wiegen.*

*En dan mijn ziel, wees wijd, wees wijd
dat het je lukt om te leven,
spreid je als een feestgewaad
over de zintuiglijke dingen.*



Rainer Maria Rilke (*1875- 1926)

Lied nr. 124: Licht dat terugkomt