

Jan Willem Roosenbrand - 24 november 2013 - Oosterkerk

Psalm 131 spiritualiteit van de eenvoud en stilte

Gisteren is door de Heer uit dit leven weggeroepen onze broeder Fre Werkman. Hij werd 71 jaar. Aanstaaende donderdag wordt hij gecremeerd, de samenkomst begint om 10 uur s morgens.

Paulus schrijft over onze verbondenheid als kerk, als leden van één lichaam, in Kor 12: Juist die delen van het lichaam die het zwakst lijken, zijn t meest noodzakelijk.

We zingen LvK 392

Votum

Groet

LvK 380: cantorij 1 2 alleen 3 4 5 cantorij 6 allen 7

Tien geboden worden samengevat in de opdracht Christus de gekruisigde te volgen. Daarover leest C'rienke Antuma ons nu een indringend gedicht over hoe Christus ons pad waarop we maar voortjagen en ambitieus proberen alles onder controle te krijgen, hoe Christus ons pad kruist.

TJA

Laten we eerlijk zijn, het gaat erom  
dat je de meeste doelpunten maakt,  
het meeste geld verdient,  
de meeste stemmen wint,  
kortom: dat je de meeste bent.

En nu komt Jezus, hij is zo extreem  
dat zelfs zijn volgelingen hem niet volgen;

hij neemt een straatkind dat geen aanzien kent,  
geen roem, geen macht, en zegt tegen jou  
en mij: Minder is meer,

ontvang zo'n kind, dan ontvang je mij,  
je ontvangt de minste van alle mensen,  
een doelwit van spot, een terechtgestelde,  
maar die uit alle dood is opgestaan,  
ontvang dit mensenkind, dan ontvang je God.

Tja, Jezus kruist vandaag je pad  
en houdt je staande met de vraag:  
Dat volgen mij, wordt dat nog wat?

*Jaap Zijlstra*

Daarna zingen we Psalm 62: 1 3 5 6

Gebed uit Nieuwe Liedboek van Sören Kierkegard  
(met ons ipv mij)

**GIJ HEBT ONS HET EERST BEMIND**

Gij hebt ons 't eerst bemind, o God.

De hele dag,  
het hele leven door

bemint Gij ons het eerst.

Als we in de morgen ontwaken

en onze ziel tot U wenden,  
zijt Gij de eerste:  
Gij hebt ons 't eerst bemind.

Als in de dageraad  
we opstaan van ons bed  
en op datzelfde ogenblik

ons biddend richten tot U,  
zijt Gij ons voor:  
Gij hebt ons 't eerst bemind.

Als in de dag wij ons onttrekken  
aan de verstrooiing van het leven,

onze ziel tot inkeer brengen  
en denken aan U,  
dan denkt Gij reeds aan ons:  
Gij hebt ons 't eerst bemind.

En wij, ondankbare mensen,  
die altijd denken en spreken

alsof Gij maar één keer

het eerst ons hebt bemind.

Amen.

Jarige kinderen  
Willemijn Sikkema is 8 jaar geworden.

Praatje met de kinderen van onderbouw, uitlopend op liedje, E&R 428: ik zag een kuikentje.

Er is nu Mirakel voor de middenbouw. We gaan alvast beginnen met versieringen te maken, om voor kerst het gezellig te maken in de kerk. Dat is wat vroeg, maar we hebben te weinig tijd om dit op 8 dec allemaal te doen. Daarom starten we nu al. Daarnaast gaan we zingen en bidden met de kinderen.

Kinderen vertrekken naar Mirakel.

Lezing Psalm 131 door Erica Bourreau

Cantorij en gemeente: in de stilte van mijn hart (Opwekking 175)

Preek over Psalm 131

Oefening in stil worden, verbonden met Psalm 131 in Psalmen voor NU.

Gebed en voorbeden met als refrein in totaal 7 x

Ps 131:3 regel 3 en 4

Here, van U verwachten we het, wij leggen dit aan U voor omdat U ons laat zingen: ... (drie tonen door orgel, dan inzetten met het slot van Ps 131:3: Hoop Israël op God de Heer rust bij hem nu en immermeer.

Groot bent U, Heer,

U komt alle lof toe!

Groot is uw kracht,

uw inzicht is niet te meten.

Nu wil een mens U prijzen,

een deeltje van uw schepping,

ja, een mens die zijn sterfelijkheid met zich meedraagt,

het bewijs van zijn zonde,

het bewijs dat U zich tegen de hoogmoedigen keert. Toch wil hij U prijzen,

deze mens, dit deeltje van uw schepping,

en U zet hem aan daar vreugde in te vinden.

Want zo hebt U ons geschapen, gericht op U,

en ons hart kent geen rust tot het rust vindt in U.'

[Augustinus]

Here, van U verwachten we het, wij leggen dit gebed aan U voor omdat U ons laat zingen: ..... [Hoop Israël op God de Heer rust bij hem nu en immermeer.]

In een wereld in onrust, waar orkanen woeden en hele eilanden op de kop zetten, in een wereld die één groot dorp is geworden, wij mogen geven als NLs voor de Filipijnen, we mogen voor hen bidden, en zo bidden we U voor hen en ons allen, Here, van U verwachten we het, wij leggen dit gebed aan U voor omdat U ons laat zingen: ..... [Hoop Israël op God de Heer rust bij hem nu en immermeer.]

We verwachten een nieuwe wereld, zonder dood en zonder ziekte.

We bidden voor de familie van Fre Werkman, zijn zwager, de rest, onszelf, al die mensen om hem heen, wat had hij een belangrijke plek in de kerk (volgens hemzelf maar ook in het echt) wat hebben we van hem genoten, wat missen we hem. Dank U voor wie hij was, dank u voor de mensen om hem heen die voor hem zorgden en die van hem hielden.

Here, van U verwachten we het, wij leggen dit gebed aan U voor omdat U ons laat zingen: ..... [Hoop Israël op God de Heer rust bij hem nu en immermeer.]

We bidden U voor alleen die kanker hebben, die kuren volgen, of hebben gevolgd, die daardoor de strijd kennen van onrust en het zoeken van rust bij zichzelf, bij de mensen om hen heen, bij U. Zegen hun man, vrouw, kinderen, hun vrienden, hun mantelzorgers. Zegen deze kuren, zegen de medicijnen, zegen onze artsen en verpleegkundigen en de mensen die ons verzorgen in onze afhankelijkheid.

Here, van U verwachten we het, wij leggen dit gebed aan U voor omdat U ons laat zingen: ..... [Hoop Israël op God de Heer rust bij hem nu en immermeer.]

We bidden voor allen die therapie volgen, om de onrust van hun leven de baas te blijven, om rust te vinden. We bidden voor allen die therapie geven. We bidden voor vrienden om ons heen, die we nodig hebben, we bidden om rust, om vrede.

Here, van U verwachten we het, wij leggen dit gebed aan U voor omdat U ons laat zingen: ..... [Hoop Israël op God de Heer rust bij hem nu en immermeer.]

We bidden voor hen die eenzaam zijn in hun eigen huis, die eenzaam leven en eenzaam sterven, ontferm U over hen.

We bidden voor onze burens, naast ons, sympathiek of niet. Onze burens, onze naasten. Geef ons verbondenheid, contact, medemenselijkheid.

Here, van U verwachten we het, wij leggen dit gebed aan U voor omdat U ons laat zingen: ..... [Hoop Israël op God de Heer rust bij hem nu en immermeer.]

We verlangen naar een gave wereld. Zonder eenzaamheid, zonder de zonde van onze drukte en onze belangrijkheid, zonder zonde, zonder misbruik, zonder angst en geweld. Een wereld waarin U stralend in het middelpunt staat, waarin we rust ontvangen, waarin we mogen rusten van ons werk zoals U rustte van uw werk na de schepping op de sabbat.

Ja Heer, van U verwachten we het, wij leggen dit gebed aan U voor omdat U ons laat zingen: ..... [Hoop Israël op God de Heer rust bij hem nu en immermeer.]

#### Orgelmeditatie (STILTE GRAAG)

meditatieve associaties bij Psalm 131 □

orgelmuziek van Louis Vierne □

intieme dialoog tussen twee stemmen

Een heen en weer tussen kind en moeder, waarbij langzaam het huilen van het kind gestild wordt door de moeder.

Collecte

Ps 131

Zou het lukken om in stilte de kerkzaal te verlaten, met in ons hart de woorden van de psalm?

Zegen

Gezongen amen

In stilte de kerkzaal verlaten.

Dia 1

Opzij, opzij, opzij, □ maak plaats, maak plaats, maak plaats, □ wij hebben ongelofelijke haast. □ Opzij, opzij, opzij, □ want wij zijn haast te laat, □ wij hebben maar een paar minuten tijd. □ □ We moeten rennen, springen, vliegen, duiken, vallen, opstaan en weer doorgaan. □ We kunnen nu niet blijven, we kunnen nu niet langer blijven staan. □

Haast. Onrust. Stress. Misschien gaan we zelfs zo naar de kerk.

Dia 2

Een tegenbeweging, het kan zo niet langer.

Slow movement.

Slow food, slow sex, slow gardening, slow money.

We grijpen te hoog.

Dia 3

Een spiritualiteit van de eenvoud, van de stilte.

We proberen het vandaag ook een beetje te beoefenen. In de sfeer van de dienst.

Elke zondag: sabbat, stoppen, stilstaan, voor Gods aangezicht verschijnen.

Psalm 131.

Iemand die geleerd heeft om nee te zeggen.

Tegen zichzelf.

Want het komt niet alleen op je af, het zit in je zelf.

Hoogmoed, te hoog grijpen, niet tevreden zijn, je altijd vergelijken met een ander.

Dia 4

We hebben het over graaiers, bankdirecteuren en kijken makkelijker naar anderen. Nee, tegen hebzucht, speculeren, graaien, machtsmisbruik, hoogmoed.

Ik las een artikel in Vrij Nederland waarin Tofik Dibi eerlijk terugblijkt op zijn opkomst als rijzende ster en zijn val als mislukte lijsttrekker van Groen Links.

Niemand begreep waarom Tofik Dibi zich kandideerde voor het lijsttrekkerschap van GroenLinks. Nu blikt hij terug: 'Je gaat denken dat je heel belangrijk bent, uniek.'

Nu is Twitter belangrijk en houdt iedereen dat de hele dag bij. Het gaat erom hoeveel retweets je hebt, hoeveel likes op Facebook. Dat is de afgelopen jaren steeds belangrijker geworden.'

Dia 5

Maar ook wij zitten op FB te kijken hoe leuk men onze opmerkingen vindt.

Ook wij kopen een huis dat net te duur is.

Ook wij rennen van hot naar haar om je te dure vakanties te betalen, om je kinderen naar de opvang te brengen enz.

Ook wij verlangen naar weer nieuwe groei in de economie, in omzet, stijgende prijzen van ons eigen onder water gelopen huis.

We grijpen te hoog, collectief en individueel. We maken onszelf en de wereld kapot.

Omdat we geen nee kunnen zeggen.

Dia 6

De psalm nodigt ons uit om een weg te gaan, een bedevaart, een andere route, een ander doel in ons leven: de ontmoeting met God.



Dia 7

3 verzen.

1 het resultaat

dia 8

2 de weg waarlangs, de oefening

dia 9

3 de oproep aan ons allemaal

dia 10

Nee, niet trots, nee, niet langer hoogmoedig, nee, ik grijp niet te hoog.

Voor je het weet vertil je je aan het leven.

Je neemt te veel taken op je. Ook in de kerk.

Hoogmoed: zelfoverschatting, denken dat alles van jou afhangt, dat de wereld stil staat zonder jou.

Je kunt je vertillen als je denkt dat alles om jou draait, dat jij het middelpunt van de wereld bent.

Jezelf mooier voordoen dan je werkelijk bent, FB is er groot mee geworden.

Jezelf over de kop werken.

Leer jezelf om nee te zeggen tegen de verleiding om alles onder controle te willen houden, alleen God regeert, jij niet.

Nee, de wereld is vele malen groter dan ik, dan mijn geluk, dan mijn redeneringen. Ik geef me over, hier ben ik, met al mijn onrust.

Dia 11

Ik las laatst dit boekje van Rick Timmermans, *Hunckeren naar rust. Pelgrimeren door de Regel van Benedictus*.

Dia 12

Bestseller is een mooi boekje over deze spiritualiteit is dit boekje van Wil Derkse. Een levensregel voor beginners; benedictijnse spiritualiteit voor het dagelijks leven.

Met spiritualiteit bedoel ik ook dat het niet een trucje is, het is een weg, een methode, een oefening, met vallen en opstaan.

Wat Wil Derkse zelf geleerd heeft van Benedictus. Een heilige ons voorgedaan.

(als je met spiritualiteit bezig gaat, kom je vaak uit bij hele oude en beproefde methodes, in de katholieke kerk zijn deze tradities beter bewaard dan in de protestantse, terwijl ze vaak stammen uit de ongedeelde kerk, Benedictus leefde ongeveer in het jaar 500).

Hij heeft een kloosterorde gesticht en daar een handleiding voor geschreven.

Doe alles met aandacht.

De aanstekelijkheid van aandachtig bezig zijn, en orde.

Alles: niet alleen het geestelijke, alles kan sacramenteel worden op deze manier.

Benedictijns timemanagement: een gevulde agenda maar nooit druk.

Ook al lukt het nooit helemaal, met kleine stapjes blijven volhouden. En op zoek blijven naar een ritme dat past bij jou, en dat dus ook flexibel is.

Ik haal daar nu drie heel bruikbare oefeningen uit.

Die je helpen te onthaasten.

Dia 13

1. De kunst van het beginnen, alert zijn op alle uitstelgedrag. “Benedictijns beginnen is een uitwendig én inwendig beginnen onmiddellijk ‘als het klokje klinkt’, meteen instappen in het werk (of de recreatie of wat dan ook) op het tijdstip dat je daarvoor hebt bepaald en je erin oefenen elk uitstelgedrag – hoe subtiel ook – bij jezelf te signaleren en te elimineren” (blz. 107).

Dia 14

2. De kunst van het ophouden. Uiterlijk en innerlijk. Onmiddellijk klaar zijn om met aandacht het volgende te doen of te ondergaan. Geen slaaf van je werk. Niet om iets af te krijgen. Stoppen.

Dia 15

3. tussen beginnen en ophouden: met aandacht je werk doen. Respect voor wat je om handen hebt, voor de mensen die tegen komt, niet terwijl je belt een site bezoeken.

Dia 16

Terug naar de psalm.

Niet te hoog grijpen. Je zelf tot de orde roepen van je geschapen zijn.

Je bent een mens, meer niet.

Daar is training voor nodig, vers 2. Omgang met je zelf.

Dia 17

Tekst van PvN maakt dat goed duidelijk.

Stil, zei ik, stil maar, wees gerust. □ Ik was een moeder voor mezelf. □ Ik ben een kind dat rust.

Een gesprek met jezelf.

Niet te snel religieus maken. In vers 2 gaat het om een innerlijke rust in jezelf.

Tot rust gebracht.

Een (oude vertaling) gespeend kind, dat wil zeggen een peutertje die niet meer aan de borst is. Niet meteen je behoeften bevredigd met moedermelk, maar gekalmeerd worden, wachten, rustig maar.

Een gespeend kind, ik heb eigenlijk heel lang niet geweten wat dat was. Ik dacht altijd: een kind dat lekker aan de borst gedronken heeft en nu laveloos bij zijn moeder op de buik ligt te slapen.

Dat is nu juist precies níet de bedoeling.

Een kind spenen is juist: hem aan de borst ontwennen. In het oosten gebeurt dat op een leeftijd van een jaar of 2, soms zelfs 3 jaar. Een gespeend kind, dat is dus een peutertje, dat lekker bij zijn moeder op schoot zit, of tegen haar aanligt, Niet omdat hij zich vol heeft gedronken, maar omdat het veilig is bij zijn moeder.

Als je dat nou geestelijk neemt, dan is de toepassing dat je rust mag vinden ook al kun je niet meer elk moment van de dag aanleggen aan de borst van je moeder om je behoeften te bevredigen. Je bent ouder geworden, er zijn ook tijden dat mama zegt: nee, nog even wachten, straks, nu niet. En dat je daar vrede mee hebt.

Dat is geestelijke volwassenheid, dat je niet krijsend en huilend en verwend altijd maar drinken wilt als jij honger hebt, maar ook weet te wachten en dan vertrouwt dat het goed is, niet omdat je buikje vol zit, maar omdat het goed is zoals het is.

Je begint met de erkenning van je innerlijke onrust. Je overschreeuw het niet (als christen ken ik geen onrust, ik rust bij God, ik ken geen angst, hij is bij mij) ja ja. Nee nee.

Je schreeuwt er ook niet overheen door druk druk druk, bezig bezig, opzij opzij opzij.

Je kent onrust, je kent verlangens, je bent opgejaagd.

En je kunt daarmee omgaan, je laat je er niet door leven, je drukt het niet weg maar je zoekt de rust op.

Je gaat een wandeling plannen.

Of muziek die je goed doet.

Mindfulness, Flow.

Dia 18

Mindfull met Jezus, boekje van Philip Troost. Zonder oordeel (ik mag niet onrustig zijn) zonder moeten (ik moet nog zo veel). Waarnemen bij jezelf.

Aandacht voor jezelf. Niet als laatste woord maar als werkelijkheid waar je mee mag leren omgaan.

Vers 3: omdat God er is. De basis, er is hoop. Hij zorgt en het komt God.

Mindfull voor Gods aangezicht.

Diq 19

Een korte oefening als afronding en als opmaat van ons gebed.

We lezen de psalm al.

We zingen hem aan het eind van de dienst.

In het gebed strakst zingen we als refrein telkens een paar regels uit vers 3 in de gewone berijming:

Hoop Israël op God de Heer, rust bij Hem nu en immermeer.

Op zich is dat trouwens een manier van bijbellezen die hier ook goed bij past, bij deze spiritualiteit van de eenvoud en de stilte. Dat je een bijbelgedeelte niet even snel doorleest maar een aantal keren achter elkaar om zo dieper door te dringen in de tekst.

Maar nu dan als inleiding op het gebed een korte oefening met Psalm 131.

We doen een soort oefening, ik vraag jullie vraag om 'stil te worden voor het aangezicht van God', rustig adem te halen, je bewust te worden van de aanwezigheid van God, want dat heeft hij zelf beloofd, dus het is zo. Neem de rust of de onrust waar in je eigen hart, om zonder oordeel dat waar te nemen en in aanwezigheid van God te ervaren. Ondertussen speelt Roelof stilletjes piano, rondom de melodie van Ps 131 PvN . Op een gegeven moment gaat Jitske de tekst zingen. We luisteren er naar. En als je wilt kun je de tweede keer als je die melodie kent mee zingen.

Daarna ga ik jullie voor in gebed. Waarbij we dus als refrein telkens dat ene paar regels zingen die ik net noemde.

Van U verwachten we het, wij leggen dit aan U voor omdat U ons laat zingen: (hoop Israel op God de Heer, rust bij Hem nu en immermeer)