

## **Meditatief Moment Bosbeskapel, 20 oktober 2020**

Goedemiddag,

Fijn dat u gekomen bent om dit meditatieve moment bij te wonen,

Goedemiddag luisteraars,

Graag heet ik u allen welkom op deze 20<sup>e</sup> oktober bij het meditatieve moment in de Bosbeskapel van de Protestantse Gemeente Den Haag-Zuidwest.

U hoort vanmiddag **Russisch-Orthodoxe Koormuziek uitgevoerd door het Russisch-Orthodox Kamerkoor o.l.v. Johannes Schumilin.**

Mijn naam is Renske Visser, ik ben lid van deze wijkgemeente.

Als teken van onze verbondenheid, wordt de gemeentekaars aangestoken aan de paaskaars.

### **Inleidende woorden**

In deze tijd waarin we voor de tweede keer door maatregelen van buitenaf meer op onszelf betrokken raken en waarbij het perspectief om uit de crisis te komen meer naar voren schuift, vraag ik me af of we iets kunnen leren van de woestijnvaders en -moeders.

In de derde eeuw na Christus trokken duizenden mannen en vrouwen zich uit de antieke steden terug om een leven van ascese en gebed te leiden in de woestijn. Ze stonden aan de wieg van de grote kloostertraditie van het Christelijke Westen en Oosten. Hun levenswijsheid is neergelegd in verzamelingen spreuken: praktische, eenvoudige oefeningen om in vrede te leven met onszelf, onze medemensen en God.

Anselm Grün schrijft in *Bidden met de woestijnvaders*:

*‘Zo was er ook een man die naar de Sketiswoestijn in Egypte gekomen was om van de abt Mozes een richtlijn te ontvangen. De oude man zei tegen hem:*

*“Keer terug naar je cel en ga zitten, en de cel zal je alles leren.”*

*De cel van de monnik was voor de woestijnvaders op zich al een belangrijke oefening. Ze konden zelfs zeggen:*

*“Je hoeft helemaal niets vrooms te doen. Je hoeft niet te bidden of te vasten. Probeer het alleen maar met jezelf uit te houden in je cel. Ontvlucht je cel niet.”*

Anselm Grün vervolgt:

*‘Ik stel u voor de volgende oefening te doen.*

*Ga in uw kamer zitten, een half uur lang.*

*Neem geen boek ter hand, ook niet de bijbel.*

*Denk niet na over bepaalde dingen.*

*Mediteer niet op een tekst en bid niet een of ander gebed.*

*Je hoeft alleen maar stil te worden en waar te nemen wat erin je omgaat.*

*Monniken noemen dit oefenen in waakzaamheid.*

*Zij vergelijken zichzelf met een visser.*

*De visser vaart het water op. In het midden van het meer werpt hij zijn netten uit en wacht net zo lang in zijn bootje tot het water om hem heen helemaal tot rust is gekomen.*

*Langzaam komen in het heldere water de vissen omhoog.*

*Zo kunt u, schrijft hij, in de kamer wachten tot het water om u heen helemaal rustig en helder wordt. Neem gewaar wat er allemaal opborrelt, en breng het voor God of leg het neer in de stilte. In de stilte ontdek je welke vis voedsel voor je kan zijn, en welke je beter weer in het water teruggooit.’*

We luisteren naar de Cherubijnzang.

De vertaling van de tekst die u hoorde, luidt:

*‘Wij die op mystieke wijze de Cherubijnen verzinnebeelden en de levenschenkende Drievuldigheid de Hymne van het Driewerf Heilige toezingen, laat ons alle aardse zorgen terzijde stellen om de Koning van het Heelal te ontvangen, onzichtbaar, omringd door zijn lijfwacht van engelenscharen. Halleluja.’*

### **Meditatie**

*‘In de stilte ontdek je welke vis voedsel voor je kan zijn, en welke je beter in het water teruggooit.*

*Het is een eenvoudige oefening. Maar je zult zien, dat ze helemaal niet zo gemakkelijk is. Je zit weerloos in de stilte, weerloos voor God.’*

Grün vertelt dat hij in een cursus mensen uitnodigde deze oefening te doen. Voor velen was het een belangrijke ervaring. Ze leerden iets van zichzelf kennen dat ze tot dan toe niet via andere wegen hadden ontdekt. In hun hulpeloosheid kwamen ze God heel nabij. Ze ontdekten hun waarheid en voelden zich in die waarheid bemind. Dat was bevrijdend en vervulde hen met een diepe vreugde.

Vol verwondering mocht ik ooit ervaren: Geluk is van niets of niemand afhankelijk. Geluk is in ieder van ons aanwezig. Geluk is. Ik ervoer dat als een groot cadeau. Alleen als ik probeerde te zeggen dat dit me zo geraakt had, merkte ik aan de reactie dat er iets niet klopte. Was het alleen de woordkeus?

Het gebeurde in een heel verdrietige periode. Mijn levenspartner was na een ziekte waardoor hij meer en meer gehandicapt was geraakt, overleden. Ondanks de zwaarte had ik me in die ziekteperiode meermalen gelukkig gevoeld. Ik ervoer dat als bijzonder, anderzijds we waren tenslotte samen en door de omstandigheden was ons leven nogal zwart-wit.

Na zijn overlijden leek alles een tijdlang in een dichte mist gehuld. Vermoeid staarde ik in het brandende vuur van de haard of ik keek naar de golven in de zee.

In de jaren die volgden ging ik om mezelf op te laden veel wandelen, lezen, schrijven en ik begon met zitten in stilte met anderen en alleen.

Langzaam brak het licht door en zomaar op een dag voelde ik me, los van het verdriet om het gemis, ineens gelukkig.

Deze zomer keek ik op het internet naar de muzikale miniretraite van Jan Kortie in het Dominicanen Klooster in Huissen, getiteld Vreugde. Ik kan u aanraden zelf eens te kijken. Hij las voor uit *De Muziek van Stilte* van de Benedictijner monnik David Steindl-Rast. Daar vond ik het antwoord op de vraag: Hoe verklaar ik, hoe ontstaat geluk in moeilijke tijden? Ik wil dat graag met u delen.

*‘Vreugde is een vorm van geluk die niet afhankelijk is van wat er gebeurt.*

*Het leven wordt ons geschonken. Elk moment wordt geschonken. Het enige passende antwoord is dus dankbaarheid. Dat besef dringt vooral tot ons door als de dag aanvangt en dat is precies waar het gezang van dat uur ons toe uitnodigt. Het is een vreugdevol gezang en een danklied.*

*Het feestelijke gevoel van dankbaarheid en vreugde blijft de rest van de dag in de gezangen aanwezig. Naar welk gezang we ook luisteren, er klinkt altijd een diepe vreugde in door, want vreugde is altijd gepast, zelfs temidden van lijden en temidden van pijn.*

*Vreugde is een vorm van geluk die niet afhankelijk is van wat er gebeurt. Meestal zijn we gelukkig als er iets goeds gebeurt en zijn we ongelukkig als er iets gebeurt waarvan we menen dat het slecht is. We wikken en wegen. Maar vreugde is het van ganser harte gehoor geven aan de gelegenheid die elk moment ons aanreikt. Ze is niet afhankelijk van wat er gebeurt. We denken dat mensen dankbaar zijn, omdat ze gelukkig zijn, maar klopt dat wel? Als u goed kijkt, zult u ontdekken dat mensen gelukkig zijn juist omdat ze dankbaar zijn. Als we dankbaar zijn voor wat ons geschonken wordt, maakt de dankbaarheid zelf ons gelukkig. Natuurlijk is zo 'n houding moeilijk vol te houden als we plotseling geconfronteerd worden met een tragische gebeurtenis, maar als we met gemakkelijke dingen beginnen, zal de houding van dankbaarheid geleidelijk een tweede natuur worden.'*

Oefenen in dankbaarheid. Zelfs in moeilijke periodes is er genoeg om dankbaar voor te zijn. Je daarvan bewust te worden, leert je helderder zien.

We luisteren naar de Lofprijzing van Psalm 134

*'Prijst de Naam des Heren, gij, Zijn dienaren en looft Zijn Naam. Geprezen zij de Heer van Zion, Die woont in Jerusalem. Dankt de Heer, want Hij is goed, omdat zijn erbarmen eeuwig duurt. Halleluja!*

## **No. 5 Chwalitje Imja Gospodje**

**2.39**

In ons gebed staan we stil bij de gebeurtenissen op Lesbos. Twee leden van onze gemeente beschrijven in een brief wat ze daar meemaakten na de verwoestende brand op het kamp Moria.

*'De gevluchte mensen verblijven op een stuk doorgaande weg. COVID-patiënten die in quarantaine zaten, zijn nu gemengd met de anderen.*

*Als er op de weg ongeregeldheden zijn, wordt er met traangas geschoten. Hele families, moeders, kinderen hebben daardoor chemische brandwonden opgelopen.*

*De weg grenst aan een schietterrein van het leger waar een nieuw tentenkamp gebouwd wordt. Veel mensen geven aan dat ze liever sterven dan dat nieuwe kamp ingaan.*

*Als het kamp deels gereed is, stuurt de politie hen er heen, goedschiks of kwaadschiks.*

*Wonder boven wonder gaan alle 13.000 vluchtelingen het nieuwe kamp binnen. Ik voel een diep respect voor de kalmte en hoop die deze mensen uitstralen.*

*We horen dat deze plek, niet voor niets een schietterrein is, in de winter wordt het een soort moeras.. Het ligt pal aan zee. De wind kan er flink huishouden. De tenten zijn slap, hebben geen bodem en er is heel weinig sanitair. Alleenstaande mannen slapen met z'n honderden in grotere tenten.*

*Griekenland kan het niet aan. En Europa? De aandacht is verslapt na de realisatie van het nieuwe kamp. Sinds een aantal maanden worden nieuwe vluchtelingen na aankomst op een reddingsvlot gezet terug naar de Turkse kust. Of ze daar aankomen?'*

Tot zover het verhaal van Bart Groenenboom. Meer kunt u lezen in de Zondagsbrief.

Laten we bidden

Eeuwige, we bidden

Dat vreemdelingen, vluchtelingen recht wordt gedaan

Dat zij de aandacht krijgen die zij nodig hebben.

Dat zowel zij die verantwoordelijkheid dragen als wij  
Vervuld mogen worden van wijsheid en mededogen

Dat wij het vreemde in en buiten ons niet afwijzen  
Maar omarmen, opdat het ons verrijkt

Dat zij die op de vlucht zijn een thuis mogen vinden  
Een plek waar zij in vrijheid kunnen leven

Dat volkeren, culturen zich mogen verheugen over elkanders bestaan  
Dat meerderheden zorgdragen voor minderheden

Dat allen die vervreemd zijn geraakt van elkaar  
De weg naar elkaar mogen hervinden

Dat wij allen in deze vreemde, onbestemde tijd  
uw aanwezigheid dankbaar mogen ervaren.

Amen.

We luisteren tot slot naar **So swjatymi upo koj**

*‘Met de heiligen, Christus, laat rusten de ziel van Uw dienaar, daar waar geen pijn,  
verdriet of verzuchting is, maar eeuwig leven.’*

**No. 16 So swjatymi upokoj**

**3.52**