

Meditatief moment 16 maart 2021 vanuit de Bosbeskapel

Van harte welkom bij dit meditatieve moment van de Protestantse Gemeente Den Haag Zuidwest vanuit de Bosbeskapel.

Mijn naam is Sarie Talsma, ik ben lid van de Abdijkerk in Den Haag-Loosduinen.

De Gemeentekaars wordt nu aangestoken aan de Paaskaars zodat we met elkaar verbonden zijn.

U hoort daarbij lied 601: “Licht dat ons aanstoot in de morgen, van Huub Oosterhuis.

Het thema voor dit meditatieve moment is: ‘Verheug u’. Voor dit thema lees ik u voor uit de brief van Paulus aan de Filippenzen: Filippenzen 4 : 4 – 7.

Laat de Heer uw vreugde blijven; ik zeg u nogmaals: wees altijd verheugd. Laat iedereen u kennen als vriendelijke mensen. De Heer is nabij. Wees over niets bezorgd, maar vraag God wat u nodig hebt en dank Hem in al uw gebeden. Dan zal de vrede van God, die alle verstand te boven gaat, uw hart en gedachten in Christus Jezus bewaren.

Bij het voorbereiden van dit meditatieve moment, heb ik mij laten inspireren door Anselm Grün en ds. Douma.

Beste luisteraars,

Eergisteren was het de vierde zondag in de veertigdagentijd. Deze zondag heeft de naam Laetare gekregen; Verheug u’. Is het dan niet ontmoedigend en onbarmhartig om te zeggen: ‘Wees altijd verheugd’? Dát de oproep tot vreugde klinkt, laat zien dat deze oproep noodzakelijk is. Van mensen die blij zijn, gaat iets genezends en bevrijdends uit. Het handelen vanuit de levensvreugde heeft de smaak van lichtheid, van geschenk en genade, van levenslust en vrijheid. Dat doet iemand goed. Dat heb ik mogen ervaren van lieve vrienden om mij heen. Als we bij elkaar geweest waren, ging ik weer blij en vol goede moed naar huis. Mijn ervaring is dat je de vreugde van een ander kunt toelaten in je eigen leven. Dat het mogelijk is voor een moment die vreugde in jezelf te voelen. Maar niet alleen door anderen. Vreugde is ook te vinden in dankbaarheid, in schoonheid, in het zingen van of het luisteren naar een lied, in kleine dagelijkse dingen.

Ons geestelijk leven is niet alleen maar vreugde. Je ervaart de vreugde niet altijd. Soms zit ze verstopt onder ergernis, boosheid, of onvermogen.

Want vaak zijn we wél bezorgd, wél verdrietig, wél boos, wél bang. Het leven is onvolmaakt en wij zijn onvolmaakt. De Bijbel geeft alle gelegenheid om onze kwetsbaarheid onder ogen te zien. Tegelijk is juist die kwetsbaarheid de ruimte waar de oproep tot vreugde betekenisvol kan worden, zodat we niet

opgesloten raken in onze nood en ellende. De oproep van Paulus (die zelf ook goed wist wat ellende was) tot je door laten dringen, is een levenslang leerproces. Maar hoe meer je de Geest van God in jezelf de ruimte geeft, hoe meer je in aanraking komt met de vreugde die in je is, onafhankelijk van de uiterlijke of innerlijke situatie waarin je toevallig verkeert. Dat kan een gevoel van vrijheid geven.

Bij het nog eens doorlezen van Filippenzen gingen woorden opvallen zoals, vreugde, vriendelijkheid, vragen, vrede.

Als eerste de **vreugde**. De vreugde waar het over gaat, vindt haar bron niet in onze levensomstandigheden maar in Jezus Christus. Het gaat niet om plezier zoals wij die maken als we met familie of vrienden uit gaan, maar om de diepe vreugde van het kennen van Jezus als je redder, als de liefde van je leven, als je licht, als je Heer. Laat je niet beheersen door moeilijke omstandigheden maar door de Geest die je hart opent voor Jezus, die het lijden kent, en voor zijn genade en vreugde.

In lied 353:4 uit het nieuwe liedboek staat:

't Lied van de vreugde gaat van mond tot mond
Gods liefde heeft ons samen uitverkoren
om overal, de hele wereld rond,
de boodschap van zijn rijk te laten horen.

Dan het woord **vriendelijkheid**. De vriendelijkheid is een onderdeel van de vrucht van de Geest. Het staat tegenover bitterheid en boosheid. Dat is een valkuil als er veel moeite in je leven is. Maar geïnspireerd door de vreugde in Christus ben je in staat vriendelijk te zijn: aandachtig aanwezig voor de ander om goed voor die ander te zijn. Aan iemand die vriendelijk is, een vriendelijke blik heeft, aan welwillende woorden, merk je dat iemand een goed hart heeft, dat het goede in hem of haar de overhand heeft gekregen. Door vriendelijkheid lok je bij de ander de goede kern tevoorschijn. In spreuken 16:24 staat: Een vriendelijke uitspraak is een korf vol honing, zoet voor de ziel en gezond voor het lichaam.

Het derde woord is **vragen**. In de oproep om over niets bezorgd te zijn klinkt de echo van Jezus' stem. Onze bezorgdheid is een uitnodiging om GóD te vragen wat we nodig hebben. We krijgen niet alles wat we vragen. God zegt soms ook nee, zoals tegen Jezus toen hij in Getsemane vroeg of de beker aan hem voorbij mocht gaan. Wel is er altijd reden om te danken in onze gebeden.

Dankbaarheid vraagt om oefening. Als we de dag beginnen of eindigen met danken, verandert er iets binnenin ons.

Tot slot het woord **vrede**. Wat we het meest nodig hebben is: de vrede van God. Die gaat ons verstand te boven. Vaak kunnen we er met ons verstand niet bij, als we zien hoe ons leven en dat van andere mensen in de wereld gaat. Mensen doen elkaar zoveel ellende aan. Mensen zwerven over de wereld voor een betere toekomst. Mensen sterven van honger en dorst. Daarom moeten we afdalen van ons hoofd naar ons hart, als de woonplaats van Christus die onze vrede is. 'Ik wens jullie vrede, zei Jezus na zijn opstanding! Die vrede is bedoeld voor ons allen, voor de hele mensheid.

In lied 1014 van het liedboek staat:

Geef vrede door van hand tot hand met liefde, onze redding;
wees vriendelijk in woord en daad bewogen om Gods schepping.

De sterke zachte hand zij dank, die meer dan troost kan geven:
als woorden stokken, spreekt de hand in vriendschap steun en zegen.

Geef Christus door van hand tot hand, zijn liefde schenkt ons leven.
Geef vrede door, geef haar een kans: een schat om uit te delen.

We luisteren naar het lied: "Geprezen zij de Heer", van Johannes de Heer, gespeeld door het groot nationaal strijkorkest, met Margreet Lugt, viool, Severin van Dijk, fluit, Hans Jalink, hobo, André de Jager, orgel o.l.v. dirigent Bert Moll.

Laten we samen het gebed bidden van Agnes Hoffschulte. Dit gebed kunt u vinden in het gebedenboek: Gebeden voor lichte en donkere dagen.

Is een gebed vooral vragen aan u, God?

God wij vragen u, God wij bidden u, God wij smeken u.

U die de liefde zelf bent, bron van alles wat goed is, God wij danken u!

Voor het licht en de warmte, voor alle waarheid en vrede en vreugde, de ware vreugde die goed is.

Als wij willen bidden dan willen wij met U verbonden zijn.

U hebt in ons de bron gegeven van het besef van het goede, help ons het kwade te weren, de laster en de wrok, de oorlog en de haat.

Dat het gebed ons daarbij uw geestkracht geeft, zodat we vrij worden in het licht van uw liefde.

Zo willen wij ons gebed tot u richten, smeken en danken en met u verbonden blijven, tot in eeuwigheid.

In het licht van Christus, amen.

Tot slot luisteren we naar lied 885: "Groot is uw trouw o Heer", van Chrisholm Runyan.