



**Viering in de cyclus 'Laat ons bidden'**

**'Bidden= aandachtig leven'**

**Zwanenhofviering 13 november 2022**

## Openingslied 'Getijden' - ontsteken kaarsen

Tekst: Catharina Visser; muziek: Henri Heuvelsmans

We geven ons over aan de stilte  
we dalen neer in de tedere diepte  
Toekomst en verleden deren ons niet  
we bestaan en ademen in dit ene uur

De zeeën zijn hoog en het water is diep  
bergen niet te beklimmen  
wegen onbegaanbaar, de weg terug afgesloten  
voor ons steile muren. Hoe kunnen we nog voort? Hoe vinden we het spoor?

We geven ons over aan de stilte  
we dalen neer in de tedere diepte  
Toekomst en verleden deren ons niet  
we bestaan en ademen in dit ene uur

Lieve leegte, laat ons binnen, omarm bergen en zeeën,  
oorlogen en vredes, goed en kwaad,  
Verzamel onze oogst, onze onmin,  
haal onze oude angsten binnen,  
leid ons verdriet uit zijn labyrint  
Laat alles tot vrede komen wat ons kwelt  
Breng alles tot eenheid wat ons verontrust

We geven ons over aan de stilte  
we dalen neer in de tedere diepte  
Toekomst en verleden deren ons niet  
we bestaan en ademen in dit ene uur

Wij vinden de uitweg naar het Al  
geen zee te hoog, geen weg onbegaanbaar  
in het licht van het loutere zijn  
in het hart van Degene Die Is

Wij geven ons over aan de stilte.....

## Welkom en inleiding thema

Beste mensen, Zwanenhofgangers, van harte welkom op deze zondag hier in onze kapel.

‘Laat ons bidden’ is het thema van onze vieringencyclus en vandaag het thema ‘Bidden=aandachtig leven’.

Het lijkt op een definitie Bidden=aandachtig leven.

Het één is gelijk aan het ander. Het één kan niet zonder het ander. Van één en hetzelfde

*Bidden*: zich tot God richten, een gebed uitspreken, danken, vragen of smeken.

*Aandachtig*: ingekeerd, met volle aandacht, toegewijd.

*Leven*: ons bestaan, beroering, ons handelen, ons genieten

Allemaal begrippen die er toe doen in ons leven, maar komen ze ook *in* ons tot leven.

Misschien ervaren we het in deze viering. Ach we hadden al een goed begin. Bij binnenkomst zongen we het al in ons openingslied :

We geven ons over aan de stilte  
We dalen neer in de tedere diepte  
Toekomst en verleden deren ons niet  
We bestaan en ademen in dit uur.

Laat ons bidden

### **Eerste Lezing: uit Romeinen 8,25-27 : Leven door de Geest**

25 Maar als wij hopen op wat nog niet zichtbaar is, blijven we in afwachting daarvan volharden.

26. De Geest helpt ons in onze zwakheid; wij weten immers niet wat we in ons gebed tegen God moeten zeggen, maar de Geest zelf pleit voor ons met woordloze zuchten.

27 God, die ons doorgrondt, weet wat de Geest wil zeggen. Hij weet dat de Geest volgens zijn wil pleit voor allen die hem toebehoren.

### **Lied : 'Jij zegt mij dat ik bidden moet'**

Jij zegt mij dat ik bidden moet  
Bidden met jou gebeden  
Ik zwerf en zoek  
En schreeuw en vloek  
Maar jij kunt mij niet horen  
Jij bent in jouw gebed verloren

God zegt niet dat ik bidden moet  
Bidden met jouw gebeden  
Hij zwerft en zoekt en vloekt  
Ik kan hem luidkeels horen  
God wordt in mijn gebed geboren.

## **Evangelielezing: Mt.6, 5-8**

<sup>5</sup>En wanneer jullie bidden, doe dan niet als de huichelaars die graag in de synagoge en op elke straathoek staan te bidden, zodat iedereen hen ziet. Ik verzeker jullie: zij hebben hun loon al ontvangen.

<sup>6</sup>Maar als jullie bidden, trek je dan in je huis terug, sluit de deur en bid tot je Vader, die in het verborgene is. En jullie Vader, die in het verborgene ziet, zal je ervoor belonen.

<sup>7</sup>Bij het bidden moeten jullie niet eindeloos voortprevelen zoals de heidenen, die denken dat ze door hun overvloed aan woorden verhoord zullen worden.

<sup>8</sup>Doe hen niet na! Jullie Vader weet immers wat jullie nodig hebben, nog vóór jullie het hem vragen.

## **Overweging : Bidden = aandachtig leven**

Bij een bureau voor gevonden voorwerpen troffen elkaar drie mensen – ze kwamen met dezelfde vraag en het antwoord van de bureaumedewerker was duidelijk ‘het spijt me, maar wat u verloren hebt, hebben wij niet gevonden’ – hij gaf hun de raad om samen te zoeken.

De drie waren hetzelfde kwijt – ze konden het maar moeilijk onder woorden brengen- de een zegt ‘alles overdondert me – ik voel me echt verloren’ en de ander ‘ik kon me goed redden, maar nu is alles onzeker geworden – ik verlies mezelf in dingen die ik eigenlijk niet wil’ – en weer een ander ‘ik voel me gevangen in allerlei regels en drukte en verlies de bezieling die ik eerder wel had’

De drie kwamen in gesprek, vertelden elkaars verhalen, luisterden met aandacht, begripvol en met respect en kwamen weer een beetje op adem.

*Soms lijkt er veel verloren en is het zekere gevoel van vroeger misschien verdamppt. En waar staan we zelf – nu- in die moderne tijd van de grote ‘ikkerigheid’. Ik moet dit of dat, maar wil ik het ook en kan ik dat??*

We moeten altijd bereikbaar zijn. Ja we staan continu aan, voor alles en overal beschikbaar? Maar we hebben weinig tijd en aandacht en worden beheerst door de drukte om ons heen.

En dan is er ook nog dat onstuimige nieuws van alle dag. We voelen ons onzeker misschien, een gevoel machteloosheid of je niet staande te kunnen houden. We vergeten onszelf in een verstrooiing van de tijd, alsof de adem je wordt ontnomen en zorgen gaan overheersen.

*Bidden in het tijdsgewricht van nu? Zoeken we nog dat tweegesprek met God, waarop je misschien zegt ‘God ik hoor slecht’, waarop God na enig aarzelen antwoordt ‘dat komt de laatste tijd wel vaker voor, wat zegt U.....?’*

*Bidden is aandachtig leven.*

We zaten er in onze voorbereiding maar een beetje mee te worstelen. Och, dat aandachtige leven, daar konden we ons nog wel wat bij voorstellen. Maar bidden? Zoals vroeger? Ach soms nog in flarden? Soms dat gevoel van dankbaarheid of in een gebed zonder woorden in een zucht van verlichting na dat goede nieuws, dat je al niet meer had verwacht.

Maar al pratend en overwegend kreeg *bidden in een aandachtig leven* voor ons betekenis. Niet uit een gewoonte en volgens vaste regels, maar meer in een gevoel van verankerde normen en waarden. In een respectvol willen samenleven en omgaan met elkaar. *‘Wat gij niet wilt dat u geschiedt doet dat ook aan anderen niet’*.

Levensregels, die je je zelf oplegt en beloften, die je wilt nakomen. Daarin het zoeken en vinden van inspiratie, waarin aandacht voor het leven er toe doet. Je een innerlijk gevoel geeft van wat goed of fout kan zijn. Leven volgens die intentie, maar tegelijkertijd beseffen dat je als mens ook kwetsbaar kunt zijn. Niet alles uit te kunnen spreken in woorden, maar ook een in zichzelf kunnen keren naar het goede en verwachtingsvolle.

We herkennen het allemaal wel. Die momenten dat het je te veel wordt door wat voor omstandigheden dan ook. Dat je op adem wilt komen om weer lucht te krijgen. Een gevoel van leegte en een ongekend diep verlangen. Dat je weer op moet staan om weer verder te gaan.

Wanneer voelde ik die vreugde die ik nodig had en waar lag mijn droefheid in het vragen naar hulp? En hoe kan ik weer in een ritme van dagen komen?

Sinds we het beeld van God meer achter ons hebben gelaten en ons een vrijheidsideaal hebben verworven, laten de gevolgen zich zien. We zijn gaan rennen, vliegen, vallen, opstaan en maar doorgaan.....Ja soms even dat tussendoortje, letterlijk een vlucht nemen, al is het lang wachten op Schiphol.

Maar toch, we zijn gaan zoeken in stilte, in spiritualiteit, naar nieuwe vormen van levenskunst of het aanleren van leefregels, time-management wellicht. Soms vanuit die oude gewoonten, zoals bijvoorbeeld in die Regel van Benedictus: *‘Ora en labora’* – bid en werk. Komen tot een heilzaam ritme van

leven, een kunst van beginnen en ophouden, ontspannen, re-creëren, *her-scheppen*, steeds opnieuw.

*En de Benedictijner regel zegt ons: 'Wij zijn niet geroepen om grootse dingen te doen, maar alles in eenvoud en daarin groots te zijn.'* Een stijl van leven om te kunnen blijven groeien en aandacht te geven.

*Een nieuw gebed?* In onze lezingen hoorden we erover:

*Nee, geen bidden op elke straathoek, zodat iedereen ons kan zien. Of eindeloos willen voortprevelen in een overvloed aan woorden. Maar als je bidt trek je dan terug en bidt tot die Eeuwige in het verborgene. Die Eeuwige die ons doorgrondt en weet wat de Geest ons wil zeggen en ons helpt in onze zwakheid en kwetsbaarheid. (Rom.8,25-27 en Mt.6,5-8)*

*Bidden is ademhaling van de ziel.*

We geven er niet altijd woorden aan, maar in welke Geest wil ik leven. Wat is mijn goede doen en wanneer krijg ik weer die geest – die inspiratie – die bezieling? Wordt mijn bede – mijn innerlijk vragen om te komen tot de ziel van mijn bestaan - verhoord? Diep van binnen is er immers dat grote verlangen in ons om steeds thuis te komen bij jezelf.

Onze ziel – geen bezit – geen ding, maar pas zichtbaar in hoe we ons zelf voordoen in woorden en dadag. Onze ziel zo nadrukkelijk aanwezig en afwezig, verborgen en onverborgen.

*We hebben die kostbare kwetsbare kern in ons – onze ziel – die we kunnen koesteren en verzorgen in die turbulente reis door het leven.*

Wat drijft ons - wat verbindt ons?

Vanuit bezinning – zoals vandaag en wellicht ook morgen – komen om dat onzichtbare van onze ziel waar te blijven maken in dat aandachtige leven.

Die ziel is onze levenskracht, is beweging en manifesteert zich in het gewicht van onze liefde en wijsheid – in het zijn die je bent, kunt of wilt zijn.

Liefde en wijsheid brengt mensen in balans om mens te kunnen zijn, waarin de ander, die Eeuwige Ander tevoorschijn kan komen, die liefde kan ontvangen en geven.

*Liefde en wijsheid als drijvende kracht in het leven, waarin God in onze ziel nabij kan zijn en aandachtig leven bidden wordt.*



**Lied: 'Een mens te zijn op aarde'**

Een mens te zijn op aarde  
Is eens voorgoed geboren zijn  
Is levenslang geboortepijn  
Een mens te zijn op aarde  
Is leven van de wind.

De bomen hebben wortels  
De bomen moeten stevig  
Maar mensen moeten verder gaan.  
De bomen hebben wortels  
Maar mensen gaan voorbij.

De vossen hebben holen  
De mensen weten heg noch steg  
Zijn altijd naar hun huis op weg.  
De vossen hebben holen –  
Maar wie is onze weg?

De mensen hebben zorgen,  
Het brood is duur, het lichaam zwaar,  
En wij versluiten aan elkaar.  
Wie kent de dag van morgen?  
De dood komt lang verwacht.

***Lied: Tijd van leven (PP 319)***

Tijd van vloek en tijd van zegen,  
Tijd van droogte, tijd van regen,  
Dag van oogsten, tijd van nood,  
Tijd van stenen, tijd van brood,  
Tijd van liefde, nacht van waken,  
Uur de waarheid, dag der dagen,  
Toekomst die gekomen is,  
Woord dat vol van stilte is.

Tijd van troosten, tijd van tranen,  
Tijd van mooi zijn, tijd van schamen,  
Tijd van jagen nu of nooit  
Tijd van hopen dat nog ooit.  
Tijd van zwijgen, zin vergeten,  
Nergens blijven, niemand weten.  
Tijd van kruipen, angst en spijt,  
Zee van tijd en eenzaamheid.

Wie aan dit bestaan verloren  
Nieuw begin heeft afgewezen,  
Wie het houdt bij wat hij heeft  
Sterven zal hij ongeleefd.  
Tijd van leven om met velen  
Brood en ademtocht te delen.  
Wie niet geeft om zelfbehoud,  
Leven vindt hij ondervoud.

## **Voorbeden**

Richten wij ons tot de Eeuwige

om stilte die ademt  
om woorden die roepen bidden we je  
om een wereld die huilt om gemis en geweld  
om mensen die alleen zijn, of zich alleen voelen  
om mensen die schreeuwen in stilte  
of vloeken van pijn en verdriet  
wees bij hen, God.

### **Acclamatie:**

Zjalliesjies je sie mnojoe Molliesj plie noej.  
Blijf bij mij en waak hier met mij, wakend en biddend

voor iedereen die zoekt naar wegen  
om te bidden  
geknield of vuisten gebald  
binnen in zichzelf of in de natuur  
vol woorden of geraakt door de stilte  
vele wegen leiden naar U,  
wees bij hen, God.

### **Acclamatie:**

Zjalliesjies je sie mnojoe Molliesj plie noej.  
Blijf bij mij en waak hier met mij, wakend en biddend

## **Onze Vader**

Onze Vader die in de hemel zijt,  
Uw naam worde geheiligd.  
Uw koninkrijk kome.  
Uw wil geschiede, op aarde zoals in de hemel.  
Geef ons heden ons dagelijks brood.  
En vergeef ons onze schulden  
zoals ook wij onze schuldenaars vergeven.  
En leid ons niet in verzoeking,  
maar verlos ons van de boze.

Want van U is het koninkrijk  
en de kracht en de heerlijkheid  
in eeuwigheid. Amen.

### **Vredewens**

We verlangen er elke dag naar.  
Vrede, vrede en nog eens vrede  
Liefde en wijsheid van en voor iedereen  
Ook in ons teken, ons kleine gebaar,  
Onze knipoog, ons woord  
Met onze hand op ons hart, onze ziel  
Alstublieft  
Vrede, vrede en nog eens vrede  
We wensen elkaar die vrede

### **Slotgebed**

#### **Zegen**

Zegen ons in en sterk ons  
In die Genade van de Eeuwige  
In de nabijheid van die Geest van liefde en wijsheid  
Steeds zoekend naar onszelf en naar die A(a)nader  
In de Naam van de Vader, de Zoon en de Heilige Geest Amen

### **Slotlied : 'Zevenmaal'**

Zevenmaal opnieuw geboren  
klein gekregen uitgeworpen  
word een mens om mens te worden

Zeventigmaal zeven bomen  
zullen groeien waar wij wonen  
licht zal op t water stromen