

Luister! – kerkasiel Den Haag, buurt-en-kerkhuis Bethel, Thomas Schwenkestraat 30

zaterdag 10 november, 14.00 – 16.00 uur, Diana Vernooij



Orde van dienst

Diana neemt om 14.00 uur het stokje over.

Inleiding op het thema Luister!

Goedemiddag. Dank je wel voor het stokje dat ik overgedragen krijg in deze Liturgische marathon, dit gebed zonder eind om een huis te scheppen voor een familie die dreigt te worden uitgezet.

Voor wie mij niet kent, ik ben Diana Vernooij, voorganger in oecumenische basisgemeente De Duif in Amsterdam, én actief in de Zen Peacemakers Lage Landen. De komende 2 uur mag ik uw voorganger zijn, voordat ik mijn stokje weer overdraag aan Marieke Milder en haar studenten, waaronder mijn Duif-collega Marc van de Giessen.

Voor vanmiddag heb ik het thema “Luister!” gekozen. Luisteren naar de verhalen van vluchtelingen, daarvoor open je je hart. Echt luisteren is luisteren zonder vooroordeel, zonder te denken te weten wat de ander bedoelt. Echt luisteren is een kunst, is een deugd, is een genade, waar we ons in kunnen oefenen. Iedere ontmoeting is een oefening. Laten we oefenen vanmiddag en luisteren.

Jullie hebben een orde van dienst gekregen, waarbij er veel ruimte is voor inbreng van jullie allen die hier aanwezig zijn. We zullen verhalen delen, verhalen van vluchtelingen en onze

eigen verhalen over hoe wij naar vluchtelingen hebben geluisterd. We zullen ook een luistercirkel houden met ons allen.

Die luistercirkel is een oude spreekvorm, die in alle tradities terug komt. Ook in het christendom. De vorm die wij vanmiddag delen heb ik geleerd in de Zen Peacemakers beweging, waar ik aan deelneem. We zullen er spreken vanuit het hart, zonder in gesprek te gaan met anderen, we zullen spreken om onder woorden te brengen wat in ons omgaat. Het is een belangrijke oefening om verantwoording te nemen voor wat er in jezelf omgaat, en dat uit te spreken – onafhankelijk van wat een ander zegt.

We zullen luisteren naar muziek, ik zal een paar liederen van c.d.'s van het koor van de Duif laten horen. We zullen luisteren gebeden en teksten van vluchtelingen. Laten we vluchtelingen tot spreken horen: luister!

Pianomuziek van Jan Vayne

Kierkegaard

Ik ontdekte dat ik minder en minder te zeggen had, tot ik uiteindelijk stil werd en begon te luisteren.

En in die stilte hoorde ik de stem van God.

Dit ene weten wij – Henriette Roland Holst / Mariëtte Harinck

Dit ene weten wij

En aan dit een houden wij ons vast in de duistere uren.

Er is een woord dat eeuwig'lijk zal duren

En wie 't verstaat die is niet meer alleen.

Gebed

Er is een kracht die geest is en leven,
licht en waarheid en grenzeloze ruimte.

Zij omvat alle activiteit en verlangen,
alle geuren en smaken.

Deze kracht is het die het hele universum ontvouwt
en in stilte alles lief heeft.

Dit is de kracht die in mijn hart woont.

Samenzang uit Taize

Als alles duister is
ontsteek dan een lichtend vuur dat nooit meer dooft,
vuur dat nooit meer dooft.

Als alles duister is
ontsteek dan een lichtend vuur dat nooit meer dooft,
vuur dat nooit meer dooft.

Teksten

1 Koningen 19:9-13

De profeet Elia ging een grot binnen en overnachtte er. Toen kwam het woord van de Eeuwige tot hem: 'Wat doet gij hier, Elia?' Hij antwoordde: 'Ik heb vurig geijverd voor de Eeuwige, de God van de legerscharen. De Israëlieten hebben uw verbond met voeten getreden, uw altaren omvergehaald en uw profeten met het zwaard gedood; ik alleen ben overgebleven en nu staan ze ook mij naar het leven.' Maar de Eeuwige zei: 'Ga naar buiten en treed voor de Eeuwige op de berg.' Toen trok de Eeuwige voorbij. Voor de Eeuwige uit ging een zeer zware storm, die bergen deed splijten en rotsen verbrijzelde. Maar de Eeuwige was niet in de storm. Op de storm volgde een aardbeving. Maar ook in de aardbeving was de Eeuwige niet. Op de aardbeving volgde vuur. Maar ook in het vuur was de Eeuwige niet. Op het vuur volgde het suizen van een zachte bries. Zodra Elia dit hoorde, bedekte hij zijn gezicht met zijn mantel, ging naar buiten en bleef staan aan de ingang van de grot.

Stilte

Een gedicht van dichter des vaderlands Anne Vegter, september 2015 over de stroom vluchtelingen

Welkom in Nederland

Iemand zei geschiedenis zoekt naar evenwicht
De tellingen hebben ons overtuigd:
mensen en mogendheden in ongelijke mate.
Nu lopen de cijfers langs de wegen van Europa
vol speeksel, vol tranen, vol dringende verwachtingen.
En waar zou jij op hopen als je verhaal, je land,
je stad, je monument, je berg, je dorp, je eer,
je school, je huis, je deken, je matras,
je nachtrust dagelijks aan stukken werd gerukt?
Geschiedenis wordt evenwicht, maar niet vanzelf.
En onze harten slaan de tijd, beng, beng,
om het logeermatras te kloppen.

Stilte

Verward – Marieke van Baest / Teresa Takken

Mijn voeten vertragen, verlaten het pad
verdwalen in de tijd,
hun stap is onzeker vol droevige schaduw
ik ben de richting kwijt.

Mijn handen verzaken vergeten gebaren
verliezen keer op keer,
hun werk is vergeven gestold hun bewegen
ik vind geen houvast meer.

Mijn ogen verdraaien verdringen de wereld
vermijden wat verwacht,
hun licht lijkt geweken de passie verdwenen
mijn wezen raakt verstard.

En mijn hart draagt de oude beelden,
in mijn hoofd klinken woorden van thuis
en mijn oren horen vertrouwde muziek:
ik wil dansen,
dansen de weg terug naar huis !

Luisteren naar vluchtelingen

Delen van verhalen over het luisteren naar vluchtelingen

Laten we starten met een gedicht, een gebed van Hayarpi Tamrazyan, de oudste dochter van het gezin hier in kerkasiel, en dat gedicht heet: Bijbelse liefde:

Volhouden lijkt onmogelijk
Ik ben diep gezonken
In de zee van angst en verdriet
Mijn hart is gebroken
Door onmacht en stilte
Mijn armen bewegen niet
Ik ben moe, ik kan het niet
Mijn ogen blijven maar open
Geen rust houd ik vast.

Tóch voel ik iets in mijn hart
Mijn hart, vervuld van de bijbelse liefde,
Ik ben blij, ik ben blij
Schreeuwen wil ik
Zingen wil ik
Hoe kan dat?

Ik voel rust, ben niet moe
Ik sta op en ik reis
Colleges, tentamens,
11 uur lang weg
Toch zing ik en schreeuw ik
Ik geniet van de dag
Hoe kan dat?

Wat bent u goed Heer!
Dit bewijst mij van de liefde
Geen gewone maar bijbelse liefde
Anders dan liefde
Anders dan liefhebben
Onmogelijk te beschrijven
Te mooi om verborgen te houden...

Samenzang uit Taize na ieder gedicht

Nada te turbe	Laat niets je verontrusten
nada te espante	Laat niets je beangstigen
Solo Dios basta	Want God alleen is genoeg

3 gedichten van vluchtelingen van Harriet

Uit: Asielzoekers vertellen

O weet je mijn vriend
Ik ben niet als vluchteling geboren
Ik heb nooit gedroomd of besloten
Een vluchteling te zijn.
Het is een lang verhaal
Als je naar mij wil luisteren
Geef dan je hand
En open je hart.
Ik ben een mens
Jij bent een mens

Hoe ver te gaan – Huub Oosterhuis / Antoine Oomen

Hoe ver te gaan? En of er wegen zijn?
Nooit meer gebaande.
Hoeveel paar voeten zijn zij?
Twee, drieduizend.

Nog bijna slaven, vreemden voor elkaar, kreupelen, blinden.
Maar met iets in hun hoofd dat stroomt en licht geeft.
De zon zal hen niet steken overdag. Bij nacht de maan niet.
Zij stoten zich aan stenen, niemand draagt hen.

Omdat zij willen leven als nog nooit angstig te moede,
zijn zij gegaan met grote hinkstapsprongen.
Niet hier hun vaderland, en schaamteloos wagen zij alles.
Soms wordt woestijn oase waar zij komen.
Vrijheid ontkiemt in hen, gloeit aan, dooft uit, zal weer ontvlammen.
Zij blijven kinderen, zij worden groter.

Hun stoet is zonder einde en getal.
Tel maar de sterren.
Zij weten van de stad met fundamenten.

Overweging Diana Vernooij – Luister!

Een van de belangrijkste gebeurtenissen in mijn leven was het kerkasiel in De Duif van 1997. Wij vingten 10 Iraniërs op die uitgeprocedeerd waren, 40 dagen lang in een lange reeks van kerken die elkaar aflostten. Omdat ik verliefd werd op een van deze Iraniërs kreeg ik een inkijkje in de wereld achter de hekken van het COA. En verliefdheid is een prachtige basis om te leren luisteren en kijken naar een wereld die je helemaal vreemd is.

Straks zullen wij verhalen delen, onze ervaringen met vluchtelingen en asielzoekers – ik hoop dat u eraan wilt bijdragen. We kunnen delen wat ze ons gegeven hebben. Behalve een langdurige relatie en een kijkje in de Iraanse cultuur, gaf het contact met asielzoekers mij ook een blik in de wereld van asielzoekers. Niet de verhalen over de ellende in hun thuisland, maar de ellende in Nederland maakten op mij de meeste indruk. Er is een leven vóór de verblijfsvergunning en een leven erna. Eigenlijk kun je beter zeggen: er is overleven, er is wáchten vóór verblijfsvergunning en er is leven erna.
Die grote glazen muur die verblijfsvergunning heet.
Het drijfzand waarop asielzoekers wandelen,
het eindeloze moeras dat Nederland heet.

Ik leerde luisteren, echt luisteren. En echt luisteren raakt je hart. Zonder oordeel zijn en kijken en luisteren – het kan niet anders dan je hart raken. Zelfs als er verzonden vluchtverhalen zijn, als er geen doodsnood is waarvoor men vluchtte, er is altijd wanhoop en hoop, verdriet en verlangen.

De basis van echt luisteren is niet-weten. Je luistert niet als je al denkt te weten wat een ander je te vertellen heeft, hoe erg het allemaal is. Je weet niet wat het meest erg is voor de ander, waar die het meest naar verlangt. Je luistert niet als het erg belangrijk is voor je om je gelijk te halen. Je luistert niet als je je mening en al je kennis niet achterwege kunt laten om te horen.

De basis van luisteren is dus stilte, stilte in je hoofd, stilte die naar openheid leidt. Stilte is niet persé je mond houden en ook niet persé bewegingloos zijn. Als ik jullie vraag of je de vreugde van diepe stilte kent dan zal menig een zeggen: “Ja, dat ervaar ik in de natuur, waar de zachte geluiden van vogels zijn en wind die mijn wangen streelt”.

Stilte heeft eigenlijk niets weinig geluidloosheid of bewegingloosheid te maken. De stilte die luisteren nodig heeft is de stilte van het volledig kunnen ervaren wat gezegd en uitgedrukt wordt.

Rust ervaren, luisteren zonder dat je gedachten elders zijn en waarnemen zonder innerlijk commentaar.

Als wij innerlijk rustig zijn kunnen we in elke situatie rustig zijn en kunnen we openstaan voor wat we niet kennen. Alles hangt van ons af, of wij onze gedachten serieus nemen en of wij ja of nee zeggen tegen luisteren en niet-weten. Deze innerlijke stilte noemen we aandacht: aandacht voor wat er in onze eigen geest omgaat.

Is je geest versnipperd over herkennen, becomingariëren, oordelen, meningen hebben – dan ben je zo druk bezig met je eigen gelijk – dat je geen ruimte hebt om hier en nu te zijn bij wat er is en een ander aan te kijken.

Echt luisteren met een open geest scherpt je aandacht voor het hier en nu, je voelt je lijf, bent je bewust van de bewegingen van je geest. Door aandachtig te zijn stopt je gedenk en geoordeel, je kunt niet aandachtig zijn in het hier en nu en tegelijk in beslag genomen worden door allerlei gedachten en oordelen.

Wij kennen toch allemaal het verschil tussen helemaal in je gedachten verzonken zijn, of aandachtig zijn? Als we oordelen over wat we horen, zijn we alleen maar haastig bezig om de ander in te kaderen, een plaats te geven - en zo onszelf gerust te stellen.

Het gaat om het verschil tussen weg zijn of aanwezig zijn.
Dat is het onderscheid dat aandacht maakt.

Onze spirituele reis kan eruit bestaan dat we niet kiezen voor een leven van gemak en comfort, maar voor radicale eerlijkheid en de bereidheid álles onder ogen te zien. We kunnen zo onze bereidheid opwekken om de vreselijke thuisloosheid van anderen te zien en te erkennen – erbij aanwezig te zijn zonder weg te zappen.

En waarom is het zo noodzakelijk om te leren luisteren, om bij die ellende te kunnen zijn? Dat is om niet te snel actie te ondernemen. We kennen dat toch allemaal, snel willen handelen, helpen, sussen, oplossen. Onze actie dient dan eigenlijk vooral om onze eigen onrust weg te halen, om de schrik en de pijn te neutraliseren die wij ervaren aan de ellende van anderen. Dat is geen compassievolle actie en levert vaak verwarring of verontwaardiging en onrust op.

Leren luisteren is belangrijk om het kwaad in de bek te kunnen kijken én echt te kunnen gaan overwinnen. Leren blijven bij de onrust die in jezelf is opgeroepen en even wat langer te wachten voor je iets gaat doen – dan levert actie op die echt in contact staat met jezelf en de ander.

We zijn hier bijeen om te vieren, om een liturgische marathon te volbrengen. Deze marathon lijkt op de oude kloostertraditie van altijddurende aanbidding: altijd iemand die bidt, gedurende dag en nacht, afgewisseld met de 5 koorgetijden, waar alle religieuzen bij aanwezig zijn. Altijd aandachtig zijn, altijd luisteren naar de innerlijke stem van God, altijd smeken om liefde en barmhartige aanwezigheid van God in het leven.

Oneerbiedig zou je kunnen zeggen "Dat is ook een gebed zonder eind". En dat is het ook. Dit is een gebed zonder eind. Onze betrokkenheid op het leed van anderen is een gebed zonder einde, de ellende in de wereld is een gebed zonder einde.

Laten we van dat gebed zonder eind een leven lang aanwezig zijn maken. Laten we van ons leven een luisteren maken als een gebed zonder einde, betrokkenheid als een altijddurende betrokkenheid, .

Dit soort stilte en die aandacht voor God in het leven wens ik ons allen als wij luisteren, luisteren naar de vluchtelingen die wij ontmoeten. Luisteren naar elkaar, naar iedereen.

Metamorphoses 2 – Philip Glass – nr 2

Inleiding op de stilte van het luisteren – 10 min

Harriet – leidt de stilte meditatie

Ik wil jullie vragen met je aandacht naar binnen te gaan.
(belletjes)

Misschien wil je de ogen sluiten, maar je kunt ze ook open houden.

Voel hoe je hier zit.

In contact met de stoel. Met de grond.

Wees je bewust van je ademhaling, in en uit.

Sta jezelf toe stil te worden.

Ruimte te maken.

Kijk of je in jezelf de stilte kunt vinden, de open ruimte, van waaruit je zonder oordeel kunt luisteren:

Luisteren naar de geluiden hier in deze ruimte.

- kun je ze zonder oordeel ontvangen?

Luisteren naar wat zich afspeelt in jezelf.

- kun je het er gewoon laten zijn?

Ruimte maken om in het dagelijks leven te luisteren naar wat zich aandient.

Voorbij de woorden die worden gesproken.

Ik nodig je uit om die ruimte nu in stilte verder te verkennen en verdiepen.

(paar minuten stil zijn, afgesloten door belletjes)

Luistercirkel

Graag nodig ik jullie uit voor een luistercirkel. Ik heb hem geleerd in de traditie van de Zen Peacemakers en die heeft hem weer overgenomen uit de Native American tradities.

We krijgen straks allemaal de gelegenheid iets te delen wat je op dit moment op het hart ligt. Iets dat te maken heeft met de reden dat je hier vandaag gekomen bent. Wat raakt je? Wat houdt je bezig?

Ik wil jullie vragen om op een paar dingen te letten als je spreekt:

- Je komt naar voren, steekt een kaarsje aan en spreekt uit wat je uit te spreken hebt. Dan ga je weer zitten
- Spreek uit je hart, vertel geen verhalen en bedenk niet te veel van te voren wat je wilt gaan zeggen. Luister naar de anderen die spreken en vertrouw erop dat je hart zal spreken als je naar voren komt.
- Reageer niet op wat een ander zegt, geef geen commentaar.
- Spreek vanuit jezelf, zeg "Ik". Spreek vanuit wat je bezielt
- Spreek to the point, wees spaarzaam met de tijd, kom later nog een keer terug als je hart nog niet uitgesproken is – mocht je de tijd vergeten dan zal ik met een belletje je eraan herinneren om af te maken wat je te zeggen hebt. Maar wees ook niet te kort van stof. Neem de juiste tijd om te delen wat jou raakt.

En over het luisteren:

- Luister naar wat er gezegd wordt en naar wat er tussen de regels door klinkt, luister met je hart, niet met je verstand
- Verzin geen oplossingen of antwoorden op de vragen van degene die spreekt
- Houdt wat je hoort van een ander voor jezelf, ga ook na deze viering niet in gesprek – en vertel het niet aan derden.

Ik wil jullie allemaal uitnodigen een keer naar voren te komen. Kies je eigen moment daarvoor. En als je geen woorden met ons wilt delen, mag je altijd je stilte delen door alleen een kaarsje aan te steken.

Einde:

Wie wil deze luistercirkel opdragen.

Ik bedoel: dat wat we hebben gedeeld met elkaar, de liefde en de betrokkenheid die we hebben opgeroepen met elkaar – aan wie dragen we dat op?

20 minuten nodig vanaf nu:

Pianomuziek van Jan Vayne

Voorbeden

Een gedicht uit de Westelijke Sahara genaamd: Over de dageraad

Met de zon in de ene en de maan in de andere hand zweer ik,
dat de nacht, hoe lang ze ook mag duren,
de dageraad niet kan overwinnen.

Met de wolken in de ene en een bloem in de andere hand, zweer ik,
dat de ballingschap, hoe bitter ze ook mag zijn,
onze hoop niet kan bedreigen.

Met mijn zwaard in de ene en een bloem in de andere hand zweer ik,
dat onze strijd, hoe hard ze ook mag zijn,
de weg zal openen naar liefde, naar vrijheid:
de weg naar de zon.

Stilte

Voorbeden

Laat ons bidden voor onszelf,
en iedereen die zijn levensweg zoekt.
Dat ons hart moge ontbranden
en de kracht van de Geest zich in ons mag openbaren.

Laat ons hart dan zijn bij de mensen die ons na staan,
en laat ons net zo veel liefde voelen voor wie we niet kennen.
Moge ons hart overlopen van mededogen en warmte.

Graag nodig ik jullie uit om hardop een gebed uit te spreken

...

Laat ons bidden voor medemenselijkheid in onze samenleving.
Mogen wij onze nieuwe burens ontvangen als vrienden, als familie,
en mogen wij hun hulp bieden op basis van gelijkwaardigheid
omdat zij niet zielig of zwak zijn - integendeel!
maar, tegelijkertijd wel hulp nodig hebben om hier in ons land te leren leven.
Mogen wij leren onszelf te bevragen:
Heb ik werkelijk de ander gediend?
Heb ik mijn nieuwe burens gerespecteerd zoals ik mezelf en mijn geliefden respecteer?

Laat ons bidden voor mensen die in onmenselijke omstandigheden leven,
weg van huis en haard, mensen met heimwee in hun hart.
Laat ons bidden voor mensen wiens dagelijks leven
gekleurd wordt door heimwee, angst of verlies.

Mogen wij allen mensen ontmoeten, onderweg,
met een hart vol compassie,
en moge de levende God voor ons uitgaan,
om ons moed te geven en vertrouwen.

Laat ons bidden dat wij de moed hebben
om niet te weten wat we moeten doen
en toch op weg gaan,
met de intentie dat iedere stap die we zetten
zal getuigen van onbegrensde liefdevolle vriendelijkheid.

Laten we dan samen bidden dit gebed om liefdevolle vriendelijkheid

Mogen alle levende wezens gelukkig zijn.
Mogen ze leven in veiligheid en vreugde.
Mogen alle levende wezens, of ze nu zwak of sterk,
man of vrouw, dier of mens, groot of klein zijn,
of we ze al dan niet kunnen zien, of ze veraf of dichtbij zijn,
of ze geboren zijn of nog geboren moeten worden,
- mogen ze gelukkig zijn.

Laat niemand een ander bedreigen of enig schepsel
– tot welke staat het ook behoort - verachten,
laat niemand door boosheid of haat een ander schade willen berokkenen.
Zoals een moeder waakt over haar kind,
bereid haar leven te wagen om haar enige kind te beschermen,
Laten we zo met een onbegrensd hart
alle levende wezens beschermen en heel de wereld kleuren
met onbelemmerde liefdevolle vriendelijkheid.

Herschep ons hart – Huub Oosterhuis / Tom Löwenthal

Herschep ons hart, heradem ons verstand
dat wij elkaar behoeden en doen leven.
Maak ons tot uw gemeente,
wees de stem die ons geweten wekt.
Verberg u niet, verberg u niet.

Muziek om bij te bidden, ter overdenking – Philip Glass nr 1

Diana draagt om 16.00 uur het stokje over aan de volgende voorgangers