

## **Op zoek naar 'diepgang' in het dagelijks leven** Bénédicte Lemmelijn

### **1 Samenvatting van de tekst**

'Diepgang' in je leven zoeken, roept automatisch 'inspanning' op en 'geen tijd'.

En toch zeggen 'burn-out' en depressie dat er iets 'hapert' aan onze levenswijze. Mensen zoeken in diverse vormen naar wat echt telt en naar mindfulness, dat wat hun helpen kan te zoeken, ja waarnaar precies?

1 Naar een diepere verbondenheid, 'geluk'. Een diepe vervulling, een vorm van religie, die het nu-moment waarin we leven overstijgt en de band maakt met de ons omringende natuur, de wereld en de totale werkelijkheid. De oosterse religieuze tradities gaan in die richting, maar ook binnen het christendom is er een mystieke en kloosterlijke traditie.

2 Met beide voeten op de grond brengt die 'diepgang' je tot anders in het leven staan, meer bewust en geëngageerd. Het oeroude 'bidden en werken' van de Heilige Benedictus drukt dit evenwicht goed uit. De innerlijke rust mondt uit in levendige inzet: inkeer loopt uit tot toekeer. Zoekend naar een dagelijkse 'diepgang' onder de werking van Gods Geest in de lijn van de liefde zoals in 1 Kor. 13 beschreven, leidt tot God.

3 Waar kun je God vinden? In alles wat met 'broze menselijkheid' te maken heeft en in alles wat in ons 'iets meer' doet ontstaan: schoonheid, mededogen, mildheid en tederheid.

Schoonheid overstijgt het nuttig-zijn van de dingen, gaat voorbij aan wat banaal en ontgoochelend is in het bestaan. Het vraagt aandacht om de broosheid ervan te ontdekken en misschien dat God dan binnentreedt...Godsontmoeting komt in een diepere, mystieke waarneming die raakt aan schoonheid. Schoonheid is dat 'extra' in de werkelijkheid.

Zoals in de verhouding met mensen het harde en berekenende tot 'kleinzieligheid' leiden, zo kunnen vanuit de geborgenheid in Gods Liefde 'mildheid' en 'mededogen' je brengen tot 'groot-moedigheid' die je overstijgt, transcendeert.

Tederheid sluit daar wonderwel bij aan. Liefde die vanuit zachtheid en delicate aandacht het gewoon 'zorgen voor' overstijgt.

Schoonheid, mededogen, mildheid en tederheid zijn 'transcendent': d.w.z. dat ze de 'kleinmenselijke' werkelijkheid overstijgen. Daarin kunnen ze 'wegwijzer' naar God zijn. Klassiek uitgedrukt: God die Liefde is, is te vinden in de weg van het schone, het ware en het goede.

Wat dus echt telt, is dus de 'goddelijke', 'mens overstijgende' liefde die door

ons mensen IN de gewone werkelijkheid handen en voeten krijgt.  
Lees nu de concrete voorbeelden die je vindt onder 'Wat echt telt'.

Tegen de achtergrond van de Bijbel kunnen we dit alles 'wat van waarde' is verbinden met de Goddelijke Liefde die niet los staat van de liefde tot de medemens. Johannes zegt het: God IS liefde. En wie liefheeft is uit God, het enige dat echt telt...

## **2 Methodische suggesties voor de bijeenkomst**

\* De tekst die voor ligt is een haast meditatieve, beschouwende tekst. Daarover praten zal niet makkelijk zijn. Je zou hem beter alleen in stilte 'bknabbelen'... Maar we zitten nu eenmaal bijeen om erover te praten. Zeker rond de eerste vraag zal dit kunnen. Bij de uitspraken onder het tweede punt van de vragen zal het er eerder meditatief en vanuit ervaring aan toe gaan.

\* Ik suggereer met een aantal ervaringen/verwoordingen meestal uit gedichten onder punt 3 hieronder een nog mogelijke andere aanpak. Deze teksten kan je een na een aandachtig lezen; vragen of ze ervaringen erin erkennen die ze zelf meemaakten en iedereen erop laten reageren.

## **3 'Diepgang' in het dagelijks bestaan... verwoord in...**

\* "Alles van waarde is weerloos" Lucebert



In een maatschappij waarin perfectie vaak het ideaal vormt, is het niet altijd evident om aandacht te schenken aan wat onooglijk en alledaags is. Nochtans zingt Leonard Cohen "There's a crack in everything, that's where the light gets in. In alles is er een barst, op die manier kan het licht doordringen": niet iedereen is of kan zijn wie hij of zij ideaal gezien zou willen zijn. Het zijn juist de kleine onvolmaaktheden die mensen uniek en toegankelijk maken.

→(Doe kleine, onvolmaakte dingen met een grote liefde.)

Is het nodig dat wij allemaal perfecte wezens zijn, afgeborsteld, gepolijst, zonder enig gebrek? Zijn het niet juist de kleine onvolmaaktheden die mensen zo uniek maken? Is het niet net dat wat mensen ook echt 'mens' maakt: die kleine barstjes of imperfecties die anderen bereikbaar en raakbaar maken? Kan je liefhebben zonder je kwetsbaar op te stellen? Wat betekent het om ons 'menselijk tekort' te aanvaarden? Is dit een uiting van lafheid en zwakheid of juist van moed en sterkte? (Thomas site)

## **4.3 Lied Zo lief heeft God de wereld gehad (Z.J. 548) ).** (Muziek op de CD *Door de wereld gaat een lied*, DDW5, nr. 26)

**Zo lief heeft God de wereld gehad,  
dat Hij zijn ééngelboren Zoon heeft gezonden,  
opdat wij allen zouden leven  
en nooit verloren gaan.**

Laat ons elkaar beminnen,  
want inderdaad de Liefde is uit God;  
wie liefheeft, is uit God geboren,  
wie liefheeft kent de Heer, want Hij is Liefde.

Hierin bestaat de Liefde:  
niet dat wij God het eerst hebben bemind,  
maar wèl, dat Hij zijn Liefde deelde:  
zijn Zoon zond om de wereld te verzoenen.

Alwie belijdt dat Jezus  
de ééngelboren Zoon is van God:  
in hem is Godes Geest aanwezig;  
komt, laten wij geloven in de Liefde.

Als iemand durfde zeggen:  
'God heb ik lief, maar neen, mijn broeder niet!'  
Hij zou Gods groot gebod miskennen:  
wie God bemint, beminne ook zijn broeder.

## **4.4 Bezinningstekst Stilte (Guillaume van der Graft)**

Zolang er nog ergens iemand bestaat  
met wie ik als mens kan spreken  
vind ik ook wel een stilte midden op straat  
een stilte die niet kan breken.

Een kostbare stilte van zuiver glas  
dat ik zelf met mijn stem heb geslepen.  
Als ik er niet was en die stem er niet was  
had niemand die stilte begrepen.

Maar als Hij er niet was en Zijn stem was er niet  
dan was er van stilte geen sprake.  
Alleen maar van zwijgen, zo hard als graniet  
en dat kan je doodeenzaam maken.

Maar de stilte, dat is een tweestemmig lied,  
waarin God en de mens elkaar raken.

Aan- en opmerkingen aan [guido.debonnet@skynet.be](mailto:guido.debonnet@skynet.be)

## 4 Suggesties voor een gebedsmoment (Breng mee CD DDW 5)

### 4.1 Een tekst van Gabriël Smit: De gewone dingen

Ik moet gewoon zijn waar ik ben,  
ik moet doen wat ik doen moet,  
ik moet geven wat ik kan geven,  
ik moet leven.

Leven en gewone dingen doen,  
Onze-Vader zeggen en het geloven,  
proberen  
de aarde bewoonbaar te maken,  
zeggen: Het is ook mijn schuld.  
Waarom weet ik niet, ik kan niet anders.  
En weten dat je wel anders kunt.

En je hand leggen  
op de kille, rillende grond,  
aan alles denken, alles, en zeggen:  
Jezus, dit is uw aarde.

### 4.2 Uit de Bijbel: God is liefde.1 Joh. 4, 7-16 (Uit de eerste Johannesbrief)

Vrienden, laten wij elkaar liefhebben, want de liefde komt van God. Wie liefheeft, is uit God geboren en kent God. Maar wie niet liefheeft, kent God niet, want God is Zelf liefde. God heeft ons laten zien hoe groot zijn liefde voor ons is, door zijn enige Zoon de wereld in te sturen. Door Hem wilde God ons nieuw leven geven. De liefde waarover het hier gaat, is niet onze liefde voor God, maar zijn liefde voor ons. Daarom stuurde Hij zijn Zoon, die de straf voor onze zonden op Zich heeft genomen om de verhouding tussen God en ons weer goed te maken. Omdat God ons zo heeft liefgehad, moeten wij elkaar ook liefhebben.

Niemand heeft God ooit gezien, maar als wij elkaar liefhebben, leeft God in ons, dan is zijn liefde volledig in ons aanwezig. En Hij heeft ons zijn Heilige Geest gegeven, daardoor weten wij dat wij één met Hem zijn en Hij één met ons is. Omdat wij het met eigen ogen hebben gezien, getuigen wij ervan dat God zijn Zoon gestuurd heeft als Redder van de wereld. Ieder die dit gelooft en zegt dat Jezus de Zoon van God is, blijft één met God. Wij hebben de liefde van God leren kennen en vertrouwen daarop. God is liefde. Wie blijft liefhebben, blijft één met God.

\* Wat roept je volgend gedicht van **Adriaan Morriën “Afscheid”** bij je op?

Zul je voorzichtig zijn?

Ik weet wel dat je maar een  
boodschap doet  
hier om de hoek  
en dat je niet gekleed bent voor een  
lange reis.

Je kus is licht,  
je blik gerust  
en vredig zijn je hand en voet.

Maar achter deze hoek  
een werelddeel,  
achter dit ogenblik een Zee van tijd.

Zul je voorzichtig zijn?

\* Of dit gedicht? **Ziekenbezoek** (Judith Herzberg)

Mijn vader had een lang uur  
zitten zwijgen bij mijn bed.  
Toen hij zijn hoed had opgezet  
zei ik, nou, dit gesprek

is makkelijk te resumeren.  
Nee, zei hij, nee toch niet,  
je moet het maar eens proberen.

\* De tuin (J.W.F. Weremeus Buning)



Een morgen ben ik zeer vroeg opgestaan  
en zie de bloemen, halmen, grassen staan  
in een zo helder eigenaardig licht  
of zij daar nog niet lang alleen zo staan  
maar iemand juist van hen was  
heengegaan,  
zo, als men in gezelschap binnentreedt  
in stilte, en weet dat er gesproken is  
maar niemand wil u zeggen wat het was.  
Het is of er een engel op dit gras  
getreden is en juist verdwenen is  
zodat nog alles luistert naar zijn tred  
en halmen, grassen staan nog in gebed.

\* **De Geest** wekt onze verwondering over het mysterie van ons bestaan en dit van medemensen. Felix Timmermans heeft dit mooi verwoord.

“De Geest waait waar hij wil  
en staat nooit stil  
Nu eens bij u, dan bij een ander.  
Waarom bezien wij zo elkander?”



Zie, wat bij u is, is bij mij.  
't Komt uit hetzelfde klaar getij,  
gelijk de waatren van de beken  
zich voeden aan dezelfde stroom  
of uit dezelfde bronnen breken.



Wij zijn de takken van één boom,  
van 't zelfde huis de gangen,  
de aders van het eendre bloed.  
En of de Geest met vlam en zangen,  
bij U nu, dan bij mij verwijlt,  
of weer verterend naar een ander ijlt.  
Hij is in ons! In ons! Zo is het goed!  
En laat ons zwijgen en verlangen.”

**\* Augustinus: Groot zijt Gij, Heer...**

“Groot zijt Gij, Heer,  
en hoog te prijzen.  
Groot is Uw macht  
en Uw wijsheid kent geen grenzen.  
En loven wil U een mens,  
een nietig deeltje van Uw schepping,  
een mens die moeizaam de last  
van zijn sterfelijkheid meedraagt,  
en in zijn zondigheid hiervan getuigt:  
dat Gij de hoogmoedigen weerstaat.  
En toch wil U loven die mens,  
een nietig deeltje van Uw schepping.  
Gijzelf doet hem vreugde vinden  
in het zingen van Uw lof,  
want Gij hebt ons naar U toe geschapen,  
en rusteloos is ons hart  
tot het rust vindt in U”.



Verlangens die nergens in deze  
wereld kunnen voldaan worden,  
vertellen mij dat ik voor een  
andere wereld geschapen ben.

**\* Augustinus: “Wat heb ik lief wanneer ik U liefheb?”**

"Maar wat heb ik lief  
wanneer ik U liefheb?  
Geen schoonheid van een lichaam,  
geen tijdelijke luister,  
geen lichtglans die mijn ogen lief is,

geen heerlijke melodieën van  
allerlei liederen,  
geen verrukkelijke geur van  
bloemen,  
reukwerken ofwel riekende kruiden,

geen manna en geen honing,  
geen lichamelijke ledematen,  
aangenaam om te omhelzen.  
Deze dingen zijn het niet die ik  
liefheb  
wanneer ik mijn God liefheb.

En toch heb ik zo iets lief als een  
licht,  
zoiets als een stemgeluid,  
zoiets als een geur,  
zoiets als een spijs  
en zoiets als een omhelzing,  
wanneer ik mijn God liefheb.  
Hij is licht en stemgeluid,  
en geur en spijs en omhelzing

van mijn innerlijke mens,  
waar voor mijn ziel en lichtglans  
flonkert  
die aan geen ruimte gebonden is,  
waar een klank weerklinkt  
die niet wegsterft in de tijd,  
waar een geur hangt  
die niet met de wind wegwaait,  
waar een smaak bestaat  
die niet door eten vermindert,  
waar een omhelzing plaats vindt  
die geen verzadiging ooit kan  
scheiden.

Dat is het wat ik liefheb,  
wanneer ik mijn God liefheb.

**\* Paul Verbruggen: Ik heb de hele winter niet geweten...**



Ik heb de hele winter niet geweten  
dat er van U,  
diep in dit dode woud,  
ergens wat goud  
bedolven lag.  
Met lege hand en hart  
en tot geen offeranden klaar  
trad ik in 't bos en vond  
uw eerste krokus in de zon.  
Hij stond zo schitterend  
op het donkergroene mos,  
zo enig licht  
tussen het koude naakte hout,  
en iets  
wat ik de ganse winter was vergeten  
ging weer aan 't smeulen  
met een teedre gloed.  
Zo stond ik lang  
gelukkig en verenigd  
met die kleine krokus in de zon,  
en wist opeens  
hoe diep de kleine dingen leven  
en zei heel simpel: God, hoe mooi.