

| |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Spr 4, 23 – Liturgie begint bij jezelf |
| Votum/groet; LB 868: 1, 2, 5; gebed; Ps 19: 3, 4; lezen Deut 6, 1-9; preek; Ps 127: 1, 2; ha met LB 381; levenswijding met Fil 2, 1-10; gebed – WK 451; collecte; LB 150a; zegen |
| Bergschenhoek 30.4.2023 |

Bewaking dia

Bewaking is een hot issue vandaag. Overal is bewaking. Er hangen camera's bij panden en huizen, die beschermen tegen inbraak. Op jouw computer zitten virusscanners en firewalls die je beschermen tegen ransomware en 'trojan horses'. De AVG is er om jouw persoonlijke gegevens te beveiligen. Belangrijke of bedreigde personen worden bewaakt door lijfwachten.

Waar je zuinig op bent, dat wil je bewaken. Er is veel om te bewaken. Maar als er iets is om vooral te bewaken, dan is het je hart. De wijsheidsleraar drukt zijn leerling op het hart in Spreuken 4, 23: *'Van alles waarover je waakt, waak vooral over je hart, het is de bron van je leven'*. Hartbewaking – de belangrijkste bewaking die er is.

Dat neem ik als uitgangspunt bij de preek van vandaag. Naar aanleiding van ons jaarthema 'Liturgie van je leven'. Vandaag gaat het over 'Liturgie begint bij jezelf'. En deze tekst uit Spreuken kan daar goed bij helpen.

Waak over je hart dia

Je hart, wat is dat? Nou, dat weten we wel. Een vitale spier in je lichaam. Die moet je goed in de gaten houden. Als je in een ziekenhuis komt, dan is dat vaak het eerste dat er gecheckt wordt, gemonitord: je hartslag. Hoe het met je hart gaat, zegt veel over je lichamelijke conditie.

Dat het hart méér is, weten we ook allemaal. Het centrum van je mens zijn. *De bron van je leven*, staat in Spreuken 4, 23. Mooi gezegd. Je hart is de diepste kern van jezelf. Daar komt alles samen. Daar vallen de beslissingen over je leven. Letterlijk staat in Spreuken 4, 23: je hart, dat zijn 'de uitgangen van je leven'. De deur van je bestaan. De plek waarlangs

de dingen naar binnen gaan en ook weer naar buiten. In de Bijbel is je hart de plek waar God bij jou thuis wil zijn. Waar Hij bij jou is en jij bij Hem. Het hart – het kloppende centrum van je bestaan.

En van dat hart zegt de wijsheidsleraar: Waak er over, waak vooral over je hart. Ga als het ware aan de deur van je hart staan. Let op wat er naar binnen komt. Bewaak wat naar buiten gaat. Wees de lijfwacht van je hart. Hoe het met je hart is, zegt veel over hoe het met jou in zijn geheel is. Er zijn veel dingen waar wij over waken. Ons huis, ons geld, onze gezondheid. Er gaat veel tijd en energie zitten in dingen bewaken. Hoeveel tijd en energie besteed jij aan waken over je hart?

Ik las een boekje 'De slag om ons hart'¹. Indringend wel. De schrijver probeerde duidelijk te maken hoe er vandaag in onze tijd een slag om ons hart gaande is. Er wil van alles naar binnen in ons hart. Manieren van leven, van denken, die jouw keuzes willen beïnvloeden, jouw verlangens willen sturen, maar die schadelijk kunnen zijn voor je hart. Je hart wordt omgebogen, weg van God. Die slag is er, een gevecht om jouw hart. Zet jij de deur van je hart open of hou je de wacht? Hoogste tijd en alle reden om te doen aan hartbewaking.

Het begint thuis **dia**

Oké, waak over je hart. Maar wat heeft dat te maken met liturgie? Zal ik uitleggen. Als je hart nou de plek is waar God bij jou naar binnen komt, waar Hij wonen wil, waar jij samen bent met God, en waar vanuit jij je leven leidt – dan doet mij dat denken aan een soort tempel. Je hart als een plek van aanbidding, een heilige plek om je op God te richten. Een plek vol liturgie: God komt naar jou toe, jij gaat naar God toe.

En dat is niet een eenmalig gebeuren. Dat snap je wel. Hartbewaking is een doorgaand proces. Niet even een apparaat erin en klaar. Hartbewaking is continue aandacht voor die vitale spier, of: voor dat centrum van jouw bestaan, God samen met jou en jij samen met God. Zo blijft je hart vitaal.

¹ Herman Paul, *De slag om het hart*.

Het gaat me om de continue aandacht. Waar krijgt jouw hart die aandacht? In de kerk. Ja, in de kerk. Maar dat is maar een eenmalig moment in de week. Niet een onbelangrijk moment, maar toch maar één moment. Hartbewaking heeft continue aandacht nodig. Continue waakzaamheid. En dat doe je de rest van de week. Dat ene uur op zondag is niet genoeg om te waken over je hart. Dat ene uur op zondag is er om jou bij jouw dagelijkse hartbewaking te helpen met bemoediging, aanwijzing, energie. Daarmee ga jij dan weer je leven in. In jouw dagelijks leven moet het gebeuren: hartbewaking.

Wij moeten ophouden met liturgie propfen in de kerkdienst op zondag. Liturgie begint bij jezelf. Liturgie in de kerk ververst het bloed dat het hart nodig heeft door de week. Maar als het hart dood is, dan kan die liturgie in de kerk niks meer doen. Liturgie in de kerk kan niet zonder liturgie thuis. Van levensbelang. Alle aanbidding van God die we hier doen, hangt in de lucht als we er niet thuis mee beginnen. Zo belangrijk is het om te waken over je hart. God aanbidden in jouw dagelijkse doen en laten, in jouw dagelijkse routines. Daar gebeurt het: waken over je hart.

Achter de voordeur **dia**

Oké, maar hoe doe je dat dan? Nou, duidelijk. Dan heb je vormen nodig. Praktijken worden die wel eens genoemd. Gewoonten, gebruiken, manieren van doen die je erbij helpen om je op God te richten, jou zelf, met je man oOf vrouw, je kinderen niet te vergeten, maar ook jou zelf als je alleen woont.

Misschien vind je dat een open deur. Teleurstellend zelfs. Het gaat dus over bepaalde gewoontes, dingen die je uit een soort routine doet. Bidden en Bijbellezen aan tafel, bidden voordat je gaat slapen misschien. Saai. Je kunt er ook anders naar kijken. Gewoonten kunnen heel belangrijk zijn. Zinvolle rituelen. Terugkerende momenten die je helpen om even bij te God zijn, God naar jou toe te laten komen, jij naar God, momenten van hartbewaking. Je hoeft niet steeds iets nieuws te verzinnen. Ook wel prettig. Ze zijn normaal voor je. Een gewoonte.

Ik kijk naar Deuteronomium 6. Dat gaat over elke dag aan God herinnerd worden. Continue aandacht voor God. Hij is de enige Heer. Hem zullen wij liefhebben met heel ons hart, met heel onze ziel en met heel onze kracht. Daar heb je weer dat hart. *'Prent*

het uw kinderen in en spreek erover, thuis en onderweg, als u naar bed gaat en als u opstaat'. Inprenten – inslijpen. Continue aandacht. Gewoontevorming. God liefhebben met je hele hart. Iets van elke dag.

Niet makkelijk in te vullen, bleek mij op de generatie avonden die ik had. Als je jonge kinderen hebt bijvoorbeeld, opgroeiende kinderen, werk – het blijft er vaak bij, het lukt niet altijd. Het gaat rommelig. Ik vraag er ook wel eens jongeren op catechisatie naar. Word ik niet altijd heel vrolijk van. Sporadisch bidden. Of niet. Bijbellezen al helemaal moeilijk. Ik snap het allemaal wel. Maar wat blijft er over als zulke simpele gewoonten wegvallen? Wat betekent het voor je hart? Als het hart niet klopt, wat klopt er dan nog wel?

Ik wil het gewoon aandragen. Onderschat die momenten niet, die hele gewone. Laat ze niet versloffen. Probeer ze in te vullen. Het gaat niet om hoe veel, hoe vaak. Als je het maar regelmatig doet. Continue aandacht. Je hart heeft het nodig. Jij hebt het nodig. Hou je hart vitaal!

Een aanzet **dia**

Liturgie begint bij jezelf. Waak over je hart. Thuis. Je denkt dan snel aan die standaard momenten: bidden aan tafel, uit de Bijbel lezen. Dat is prima. Maar sluit het daar niet in op.

Liturgie is namelijk aanbidding van God op alle gebieden in je leven. Ik las een mooi boekje: *'Liturgie van het alledaagse. Heilige gebruiken in het gewone leven'*.² Inspirerend. De schrijfster van dit boekje verbond allerlei dagelijkse momenten met liturgie, als vormen om God te aanbidden. Zelfs tandenpoetsen, of je email checken komt daarin voorbij. Allerlei gewone plekken, gewone dagelijkse momenten, kunnen heilige plekken worden. Plekken van aanbidding, momenten van besef, inkeer, heroriëntatie.

Ik wil twee plekken even naar voren halen. Om te beginnen: de maaltijd. Belangrijk moment op een dag. Samen aan tafel. Belangrijk moment ook in de kerk. Avondmaal –

² Tish Warren, *Liturgie van het alledaagse. Heilige gebruiken in het gewone leven*. NB soortgelijk boek: Pieter Both, *Gewoon geloven. Het alledaagse bestaan als plek van God*.

de maaltijd waar we onze band met God en met elkaar viëren. De maaltijd thuis mag je zien als een voortzetting van de maaltijd in de kerk. Avondmaal in het klein: Hoe goed is het om God en met elkaar samen te leven. Belangrijk liturgisch moment, ook thuis. Weer je te binnen brengen: zo leven we hier, met God en met elkaar. Je bent je er lang niet altijd van bewust. Het gaat er rommelig aan toe. De kinderen maken ruzie. De aardappels zijn aangebrand. Of je eet in je eentje. Geeft niet. Toch een plek van God, een moment van aanbidding.

De tweede. Slapen gaan. Doe je elke dag. Maar is ook pure liturgie. Aanbidding van God met de ogen dicht en het lichaam in rust. Je hoeft er niks voor te doen. Misschien wel de mooiste vorm van aanbidding. Slapen is zeggen: ik doe mijn ogen dicht en God zal over mij waken en de wereld draait ook zonder mij wel door. Slapen betekent ook dat je zegt: altijd maar doorwerken en bezig zijn, dat is niet waar het om gaat. Ik mag leven uit rust. Rust die God geeft. Die heb ik echt nodig. Ons werken – het is niets dan waan, zegt Psalm 127. *‘God geeft het wie Hij mint, als in de slaap, als aan een kind’*. Zie je? Pure liturgie. Slapen is God aanbidden. Ook een moment van inkeer, heroriëntatie: ik leef niet voor mijn werk, ik mag leven vanuit rust.

Liturgie begint bij jezelf. Je dagelijkse dag is vol liturgie. Je huis is een tempel van God. Geef plaats aan aanbidding bij jou thuis, achter de voordeur. Liturgie in de kerk kan niet bestaan zonder liturgie thuis.

Poll **dia**

Je mag weer een poll invullen. Liturgie begint bij jezelf. Huisliturgie als een manier om te waken over je hart. Hoe doe jij aan ‘huisliturgie’? 1) ‘Liturgische’ momenten (bidden, Bijbellezen, kaars aansteken, gezinsrituelen), 2) Persoonlijke stille tijd, 3) Media: muziek, podcasts, een boek, 4) Ik doe niet zoveel aan huisliturgie.