**Viering Beloken Pasen**

**3 april 2016**

**Luister naar je hart, want dat klopt altijd!**

We kiezen een hart als symbool, met twee openslaande flappen, oren.

**Inleiding:**

Welkom op deze eerste zondag van april, Beloken Pasen. Het is de zondag nadien.

De schokkende gebeurtenissen zijn voorbij. En wat nu? Hier zitten we dan.

Deze zondag werd vroeger ook wel Quasimodo zondag genoemd, de afkorting van Quasimodo geniti infantes. Dat betekent: als pasgeboren kinderen. Voor de leerlingen van Jezus moet het wel zo gevoeld hebben: ze zijn hulpeloos en hebben het gevoel helemaal opnieuw te moeten beginnen, ze zitten samen en weten niet wat gedaan. Alles is nieuw nu Jezus er niet meer is. En hoe begin je daaraan?

Een tijd van inkeer is nodig.

Beloken Pasen wijst op de luiken die een week na Pasen terug gesloten worden. De vreugde van Pasen duurt een week, dan wordt het feest afgesloten.

Het is een heel onzekere periode voor de leerlingen, ze hebben een heel grote omwenteling in hun leven meegemaakt. Ze moeten hiervan bekomen. Daarom sluiten ze zich op en af.

Het vergt een specifieke ingesteldheid om dit alles te gaan verwerken. Het is de bedoeling om het te laten doordringen in je hart, de ervaringen te integreren en op te slaan op je harde schijf, zodat ze een deel van je leven worden. Het is dus niet de bedoeling om je hart af te sluiten.

Laten we beluisteren hoe de apostelen dit beleven.

Het eerste deel van het evangelie:

**Evangelie deel 1**

Op de eerste dag van de week - de zondagavond ­

 zaten de leerlingen bij elkaar.

Zij hielden de deuren op slot,

 omdat zij bang waren voor de joden.

Toen kwam Jezus binnen, ging in hun midden staan en zei:

 “ Vrede zij met u. “

Na deze woorden toonde Hij hun zijn handen en zijn zijde.

De leerlingen waren vervuld van vreugde

toen zij de Heer zagen.

Nogmaals zei Jezus:

 “ Vrede zij met u.

Zoals de Vader Mij gezonden heeft, zo zend Ik u. “

Daarop blies Hij over hen en zei:

 “ Ontvang de heilige Geest.

Als gij iemand zijn zonden vergeeft, dan zijn ze vergeven.

Als gij ze niet vergeeft, zijn ze ook niet vergeven. “

Tomas, een van de twaalf, was er niet toen Jezus kwam.

De andere leerlingen vertelden hem:

 “ Wij hebben de Heer gezien. “

Maar Tomas geloofde het niet en zei:

 “ Zolang ik niet de wonden in zijn handen

en zijn zijde kan zien en voelen,

zal ik zeker niet geloven. “

**Lied: Herschep ons hart**

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.

**Overgang**

De leerlingen zijn bang, ze vallen stil. Ze keren zich naar binnen, letterlijk en figuurlijk.

Ze zoeken Jezus, ze willen hem zien, net zoals vroeger, hem horen spreken. Voor Thomas is dat nog niet genoeg, hij wil hem ook voelen.

Soms is het nodig dat mensen naar binnen keren, na alles wat er gebeurd is. Na sterke ervaringen, positieve en negatieve. Om terug op je effen te komen, om tot jezelf te komen.

De luiken gaan dicht.

Het is belangrijk dat we ons dan niet helemaal afsluiten en ons opsluiten in onszelf, in ons eigen hart. Wat is er nodig om ons hart en de luiken weer open te zetten?

Laten we even kijken naar ons eigen hart met deze hartmeditatie.

**Hartmeditatie**

Ga comfortabel zitten op je stoel, je voeten op de grond, je handen rustig, met zo weinig mogelijk spanning in je lichaam.

Sluit je ogen als het kan . Zit zo ontspannen mogelijk. Vooral je aangezicht, laat alle spanning er uit vloeien. Laat alle denkrimpels van je voorhoofd verdwijnen.

Ga met je aandacht naar je ademhaling. Nodig je ademhaling uit te zakken naar je buik, zo diep mogelijk. Volg je adem rustig, zoals hij is. In en uit. Door je te concentreren op je ademhaling vallen alle gedachten die je afleiden weg. Je adem brengt je direct bij het leven dat zich in je lichaam uit.

Laat nu je adem los en ga met je aandacht naar het midden van je borst, naar je hart. Hoe voelt jouw hart zich? Tracht contact te maken met je hart. Je kan je hart voeden en sterker maken met liefdevolle gevoelens. Denk aan de mensen, dieren, plaatsen of dingen die je lief hebt. Voel de liefde stromen. Voel hoe je hart blij wordt van dat gevoel.

Laat ook een gevoel van dankbaarheid in je hart stromen omdat al die liefde in jouw leven aanwezig is. Blijf even aanwezig met je aandacht bij die stroom van liefde en dankbaarheid.

Beeld je nu in dat je in je hart binnengaat. Het is een lichte en tegelijk warme ruimte. Je staat in het midden van deze ruimte. Voor jou staat er nog iemand: het is jouw ziel, je ziel die helemaal uit liefde bestaat. Stel je hart open voor je ziel zodat die verbinding met jou kan maken. Beeld je in dat er een deurtje zit in het midden van je borst. Open het deurtje van je hart en kijk hoe er een soort lichtbrug ontstaat tussen jouw hart en je ziel. Voel de liefde van je ziel in jouw hart stromen. Het is warm en licht en heel krachtig tegelijk. Door dat licht in je hart toe te laten kom je in aanraking met wie je echt bedoeld bent te zijn. Geniet er even van.

Dan sluit je heel langzaam en zachtjes het deurtje terug. Je neemt afscheid van je ziel en je gaat de ruimte van je hart uit. Keer terug met je aandacht naar je lichaam en weer naar je hart. Kijk eens hoe je hart zich nu voelt en of er verschil is met daarstraks.

Vraag je hart wat je nog meer kan doen, wat je nog eventueel kan veranderen in je leven om dichter bij je ziel te komen zodat je hart zich nog blijer kan voelen. Luister naar het antwoord en tracht het antwoord ook te voelen. Formuleer nu een kort voornemen voor jezelf om iets ten goede te veranderen in je leven. Het hoeft niets groots te zijn, elke kleine stap maakt een verschil. Herhaal dat voornemen nu drie maal in jezelf als een belofte aan je hart.

Laat het dan nu weer los.

Keer nu terug met je aandacht naar je ademhaling. Voel hoe je buik mee beweegt met je adem, op en neer. Breid je aandacht uit naar de rest van je lichaam en word je weer bewust van de ruimte en de geluiden rondom je.

Kom terug stilaan in beweging. Adem nog eens diep in en uit en open je ogen.

**Evangelie deel 2**

Een week later waren de leerlingen weer bijeen

 en nu was Tomas er ook bij.

Hoewel de deuren gesloten waren,

kwam Jezus in hun midden en zei:

“ Vrede zij met u. “

Toen keerde Hij zich tot Tomas en zei:

“ Kom hier!

 Bezie en betast mijn handen en mijn zijde.

 Wees niet ongelovig, maar gelovig. “

Toen riep Tomas uit:

 “ Mijn Heer en mijn God. “

En Jezus hernam:

 “ Omdat gij Mij gezien hebt, Tomas, gelooft gij.

Zalig zijn zij die in Mij geloven zonder te zien. “

**Mijmering**

Als mensen niet op tijd stoppen, te lang over hun grenzen gaan, te weinig aandacht besteden aan hun gevoelens, dan zorgt het leven er vaak zelf voor dat je stil valt. Tegenwoordig noemen ze dat een burn-out of depressie. Mensen zitten in een dipje, hun lichaam geeft het op. Het geeft aan dat er meer aan de hand is en dat het nodig is in jezelf te keren.

De twee bewegingen horen samen: naar binnen en naar buiten, open en toe.

Het is nodig dat we af en toe ons hart durven dichtdoen, net zoals Jezus deed als hij zich terugtrok.

’s Avonds gaat het licht uit en doen we de luiken toe. Vroeger deden we dat letterlijk en gingen we buiten om de luiken te sluiten. ’s Morgens als het weer licht wordt, doen we de luiken weer open om het licht binnen te laten. Het licht geeft ons een heel ander gevoel. Dat merken we heel sterk in deze periode van het jaar. De zon die meer licht geeft, doet ons heel anders voelen en kijken naar het leven. We zien ineens meer uitzicht en perspectief.

 De beweging van Tomas is hetzelfde. Hij heeft het licht gezien. Het licht geeft een ander perspectief aan hoe je de dingen bekijkt. Hij geloofde niet, hij was bang voor het onbekende, het leven zonder Jezus. Door de geruststelling die Jezus geeft, durft hij weer te geloven in zichzelf en in de toekomst en in Jezus. Er is een transformatie nodig die van binnenuit komt. Het licht toelaten en weer open naar je leven en je geloof kijken, dat is een hele stap voor Tomas.

Met Pinksteren, dan is er weer de kracht om alles open te gooien.

De periode van 50 dagen is een symbolische tijd. Het is een tijd die nodig is voor de leerlingen om naar binnen te gaan en zich te herbronnen bij elkaar.

We vouwen de deurtjes van ons hart dicht om in onszelf te keren en energie te vinden om het met Pinksteren weer open te laten gaan.

**Geloofsbelijdenis**

‘In dit huis komen we samen om het leven op een nieuwe manier te beschouwen.

We stellen ons open voor de bron van energie, voor God, die alles met elkaar verbindt.

Ze stroomt doorheen het leven en toont wat de Ziel met ons van plan is.

Geloven betekent dat we dichter bij Jezus komen.

Door naar boven te kijken maken we verbinding met God.

God trekt zich ons lot aan, waar we ook mee bezig zijn.

Als we de bron van energie in onszelf erkennen kunnen we zalvende en genezende gebaren maken.

Lijden bewust beleven loutert en maakt ons tot een ander mens. Daardoor wordt de relatie met God menselijker.

God in je leven toelaten doet je radicaal kiezen voor verbondenheid, soberheid en stilte.

Jezelf en de wereld helen is het licht van God door je heen laten vallen. Elk mens is heilig door de liefde van God in zich te laten binnenstromen.

We nemen onze verantwoordelijkheid door in kleine stapjes scheve situaties recht te trekken zodat de wereld vredevoller wordt.

We zijn bereid de spiegels te zien die God in ons leven plaatst en zo ongekende mogelijkheden te ontdekken, onszelf beter te leren kennen en de engelen op onze weg te herkennen.

De wijzen uit het Oosten leren ons beter onze binnenkant kennen. Zo groeien we naar meer evenwicht in onszelf en in onze wereld.

Jezus nodigt ons uit om naar het diepe te varen en ons eigen innerlijk te leren kennen zodat we anderen beter begrijpen. Zo groeit het vertrouwen in en tussen mensen.

Als we tot onszelf komen, ontdekken we waar het werkelijk om gaat in het leven. Jezus keert de waarden van de maatschappij om en maakt verliezers tot winnaars.

Verrijzen is zijn, openstaan voor de andere kant van leven.

Ons hart wijst de weg.

**Vredeswens**

Het eerste woord dat Jezus spreekt is: vrede! En dan: Ontvang de heilige Geest! Als je openstaat voor je ziel en voor de ware boodschap van Jezus, dan komt er vrede in je hart.

Laten we die vrede ten volle beleven, zodat we ze kunnen doorgeven aan elkaar!

Wensen we die innerlijke vrede toe aan de ander!

**Onze Vader**

**We delen brood en wijn**

Door samen brood en wijn te delen, delen we in elkaars vreugde en verdriet. Het is het symbool voor samen zijn. Het geeft niet alleen lichamelijk voeding, maar ook geestelijk: Het geeft energie en nieuwe kracht. Samen aan tafel gaan is ook echt samen vieren en feesten als symbool voor de overvloed: er is genoeg voor iedereen. We putten uit de bron van leven.

We zijn deelgenoot van elkaars leven, troost en nabijheid,

Door samen te eten en te drinken wordt de inwendige mens, het innerlijk leven versterkt.

En tegelijk versterkt het het samenzijn. Door samen rond de tafel te gaan, maken we ook duidelijk dat we niemand alleen laten. Samen eten schept verbondenheid.

Verbondenheid is een kracht die niet te breken is.

Brood en wijn delen is een symbool van de samenwerking tussen mensen die de vriendschapsband heel hecht kan maken.

Leven is als samen eten van hetzelfde brood, zonder spreken weten wat de ander proeft en voelt, is samen door het leven gaan.

Leven is de boterham verdelen, is aan de ander geven waar je zelf naar vraagt…

Het is je tijd en je bestaan verkruimelen om zo jezelf en elkaar rijker te maken.

Wijn delen is ook samen delen van lijden, mogen delen in elkaars lijden, dicht bij elkaars passie mogen komen. Passie in de betekenis van grote liefde en ook grote pijn.

De beker is vreugde en verdriet delen. Vertrouwen we erop dat pijn, lijden, verdriet en dood niet het einde zijn, maar een nieuw begin in zich verbergen. Zo maken we de boodschap van Pasen waar.

Wij willen samen gemeenschap vormen en uitdrukking geven aan onze samenwerking.

En bij het brood en wijn delen, hoort ook de zegen.

We zegenen elkaar: zegenen is alle goeds toewensen, dankbaar zijn voor al wat we gekregen hebben, we geven elkaar de ondersteuning die we op dat moment nodig hebben.

We zegenen ook het brood en wijn, zodat ze symbolen worden van de diepere werkelijkheid. Laten we allemaal tegelijk een zegengebaar maken over brood en wijn dat hier op de tafel staat.

Laten we eensgezind vragen dat God aanwezig is tussen ons en dat hij ons zegent zoals we hier samen zijn. In de naam van de Vader, de Zoon en de H. Geest.

Laten we vandaag het brood voor elkaar breken en delen, net zoals Jezus het deed met zijn leven in deze Paasdagen.

We geven brood door en delen het met elkaar: dat betekent dat we een stukje brood afbreken en het geven aan de buur van wie we het schaaltje hebben doorgekregen. Dan geven we het schaaltje verder en krijgen zo ook een stukje brood.

**We delen onze zielenroerselen.**

Laten we vanuit de vrede in ons hart, onze beden uitspreken tot God:

Bidden we dat we steeds de moed mogen vinden om contact te maken met ons hart. Als we ons hart als kompas gebruiken, komen we steeds uit bij onze ziel, die ons thuis brengt. Laten we bidden.

Bidden we voor mensen die te lang over hun grenzen gaan en te weinig luisteren naar hun hart. Dat ze de moed mogen hebben om stil te vallen en naar binnen te keren. Laten we bidden.

Bidden we dat we de moed hebben om de stroom van het leven mee te volgen en niet toe te geven aan angst of aan de drang om bewijzen te vinden. Laten we ons overgeven aan het leven, dat ons meeneemt naar steeds nieuwe horizonten. Laten we bidden.

**Afsluitend gebed**

God,

ook vandaag nog leeft het geloof

van dat handjevol mensen verder.

Maak van ons mensen,

die ook de handen in elkaar slaan en samen op weg gaan.

Mensen die vertrouwen,

ook al weten we niet altijd waarheen we op weg zijn.

Mensen die delen.

Mensen die de droom van Jezus blijven wakker houden.

Mensen die zich blijven laven aan de Bron van alle liefde. Amen.

**Uit vuur en ijzer**

Uit vuur en ijzer, zuur en zout, zo wijd als licht, zo eeuwenoud,

uit alles wordt een mens gebouwd en steeds opnieuw geboren.

Om ijzer in vuur te zijn, om zout en zoet en zuur te zijn,

om mens voor een mens te zijn, wordt alleman geboren.

Om water voor de zee te zijn, om anderman een woord te zijn,

om niemand weet hoe groot en klein, (gezocht, gekend, verloren),

om avond en morgenland, om hier te zijn en overkant,

om hand in een and’re hand, om niet te zijn verloren.

Om oud en wijd als licht te zijn, om lippen, water, dorst te zijn,

om alles en om niets te zijn, gaat iemand tot een ander.

Naar verte die niemand weet, door vuur dat mensen samensmeedt,

om leven in lief en leed gaan mensen tot elkander.

**Tot slot**

We delen de harten uit.

We sluiten nu de Paasperiode af. We sluiten ons hart en nemen een periode waar we in onszelf keren. We gunnen ons tijd en ruimte om wat er gebeurd is met Jezus en onszelf te laten doordringen. We wachten tot ons hart terug open gaat, in de richting van Pinksteren.

We halen de roos van Jericho uit het water zodat ze weer dicht kan gaan.

We maken een groot hart, het hart van Lazareth, dat we ergens centraal hangen en in de verschillende periodes van het jaar open en dicht doen.