



Heb je vijanden lief

Voor elke idioot zou ik moeten bidden, God?
Dat meent u niet.
Ik houd van mijn vrienden,
ik geniet van groene weiden, bossen, de oceaan.
Voor plant en dier wil ik bidden
want als zij sterven sterft de wereld.
Maar bidden voor idioten en ander tuig?
Is dat niet teveel gevraagd?

Te weinig.
Niets verandert er in onze wereld
als we alleen iets voelen voor wat ons eigen is,
als onze liefde onderscheid maakt tussen
wij hier en zij daar,
als we onze vrienden liefhebben
en onze vijanden haten.

Ik geloof - zo deel ik de wereld op,
ik geloof want ik heb belijdenis gedaan,
ga trouw naar de kerk, en dat gedragen pak,
en die jurk naar de mode van vorig jaar
geef ik voor de vluchtelingenhelp,
mijn liefde is voor mijn vrienden
niets verandert ten goede,
alles blijft bij het oude,
ik geloof, ik heb lief
en langzaam maar zeker sterft de aarde.

De vijand, hij neemt jou alles af
en ik hoor zijn lach uit wat jouw huis was.
Ja, dat is de bittere werkelijkheid.
Ik bid voor hem, noem hem niet mijn vijand,
nergens wil ik meer een vijand zien.

"Heb je vijanden lief" en als een phoenix
zul jij uit de as van jouw huis herrijzen,
uit de puinhopen wordt jouw stad herbouwd,
en alles zal nieuw worden, nieuw, nieuw...

Afzender:
Protestantse Kerkgemeenschap
Watergraafsmeer
Hugo de Vrieslaan 2
1097 ED Amsterdam

Liljana Matkovic-Vlasic
Uit: *Henk Eisma (samenstelling)*
"Om een mens die hoort naar en mens", Uitg. Narratio 1995

Van de redactie

De redactie is uitgebreid: nadat Mw. Palmer helaas afscheid van de redactie moest nemen, heeft Henk de Waard zich gemeld om het typewerk te gaan verrichten. En daar zijn we heel erg blij mee! Laat onverlet dat de redactie best nog wel verder uitgebreid kan worden. Heeft u tijd of zin: meldt u aan bij een van de redactieleden (adressen hieronder). Zoals te doen gebruikelijk verschijnt er in de maanden juli en augustus een gecombineerd nummer, en wel in de maand juli. Kopij

hiervoor dient uiterlijk 14 juni te worden aangeleverd. Dan de traditionele oproep: heeft u tijdens de komende vakantie ervaringen die u graag met uw gemeenteleden wilt delen, zet u deze dan op papier. Tot slot wensen wij u een aangename vakantieperiode toe!

Namens de redactie,

Dick Spijker

Protestantse Kerkgemeenschap Watergraafsmeer

Adres

Carin te Hoonte (scriba)
Dulongstraat 33
1097 RV Amsterdam
692 53 46

E-mail

kerkenraaddebron@hetnet.nl

Internet

www.kerkdebron.org

Predikanten

Ds. C.H.W. van den Berg
Middenweg 197
692 80 89

Ds. B.A. Venemans
Hugo de Vrieslaan 4
665 68 31

Kerkelijk bureau

Gereformeerd
Guus Westra
Avogadrostraat 8 hs
692 29 15 westra230@zonnet.nl
Hervormd
Hugo de Vrieslaan 2
dinsdagen 09.00 - 12.00 uur
665 55 32 (kantooruren)
665 30 35 / 693 78 13
(spoedzaken)

Gironummers

Ger. Kerk Watergraafsmeer
511 10 71
Hervormde Gemeente
Amsterdam- Watergraafsmeer
461 209 (vrijwillige bijdragen)
31 628 (giften, etc)
Diakonie Ger. Kerk W'graafsmeer
393 56 23
Diakonie Hervormde Gemeente
Amsterdam-Watergraafsmeer
462 20 84 of 152 74 04
Meer-Zicht
477 34 00
Coll.van Kerkvoogden Herv.
Gemeente Watergraafsmeer

Meer-Zicht is het maandblad van de Protestantse Kerkgemeenschap Watergraafsmeer. Het is een platform voor berichten, meningen en achtergronden.

Meer-Zicht wordt verzonden aan gemeenteleden en verschijnt steeds op de eerste vrijdag van de maand.

De redactie behoudt zich het recht voor ingezonden artikelen te wijzigen, in te korten of in het geheel niet te plaatsen.

Redactie en vormgeving

Dick Spijker
Laplacestraat 80-1
Ditty Peeters
Fraunhoferstraat 27
Henk de Waard
Mendelhof 13-2

E-mail:

dspiijker@soz-pinkroccade-home.nl

MeerZicht verschijnt ook in braille-uitvoering en kan op verzoek in digitale vorm per e-mail worden toegezonden (pdf-formaat)

Aboonementenadministratie

Zie: kerkelijk bureau

**Kopij nummer 7/8
14 juni 2004**

Twee verse ridders

Natuurlijk weet u dit allang, maar het leek mij toch leuk er een stukje aan te wagen voor ons "Meerzicht"! Van de andere ridders in onze gemeente weet ik niets, maar deze twee heb ik persoonlijk meegemaakt: Nico Roos en Jan Peeters. Dit heugelijke feit werd gehouden in de Mozes & Aäron kerk op 29 april. De reden was, dat er ook een rolstoelgeridderd werd en die kon de Stopera niet in, waar alles normaal gehouden wordt. Handig gedaan door de bouwer. Maar op zich was het heel leuk, de kerk is heel mooi van binnen, een klein beetje Katholiek,

maar toch anders. Zoals ik al zei, leuk om eens mee te maken hoe dat allemaal in zijn werk gaat. 56 stuks werden er uitgedeeld, persoonlijk door de burgemeester en voor allen een kort verhaaltje. Het geheel zat verpakt in een donkerblauw koffertje, compleet met instructies hoe en wanneer het te dragen. Ook adviseerde ze erbij het geheel te verzekeren want een bijzonder fenomeen blijft het. Bij overlijden dient het lintje weer ingeleverd te worden en bij een hoger lintje dan ook moet het oude weer terug. Toen mijn schoonvader overleed (ook geridderd) was

dat het eerste waar de begrafenisondernemer naar vroeg, maar het lintje hebben wij natuurlijk nooit gevonden. Heel netjes was het dat Jan de uitnodiging in zijn eigen leesvorm kreeg, want op dat moment was er niemand thuis om het voor te lezen, en hij was verrast, dus niemand hoefde geheimzinnig te doen. Nogmaals van harte deze twee kanjers voor al hun vrijwilligers werk. In mijn huis is het op dit moment een bloemenzee.

Ditty Peeters



Mensen

In Memoriam

Maria Magdalene Meijer-Beun

't Stervensuur is mijn geboorte
Maakt een eind aan kruis en pijn
Voert mij door de hemelpoorte
In het land van zonneshijn.
Dit zelf geschreven gedichtje stond
boven de rouwkaart van mevrouw
Maria Magdalene Meijer-Beun. Zij
overleed op 12 april in De Open
Hof op de leeftijd van 92 jaar.
Mevrouw Meijer was altijd de spil
van haar gezin; als zeemansvrouw
heeft zij bijna alleen haar dochters
opgevoed, met grote liefde en aan-
dacht ook voor heel haar familie.
Kerkelijk was zij niet, hoewel ze
gedoopt was en belijdenis heeft
gedaan, voelde zij zich daar niet
thuis. Toch was haar spiritualiteit
bijzonder. Ze las veel boeken en
maakte gedichten. Zij geloofde
rotsvast dat er altijd iemand bij
haar was, in leven en in sterven!
Wij kunnen mw. Meijer niet beter
gedenken, dan ook weer met haar
eigen woorden:

Leven is met open ogen
Door Gods blijde wereld gaan.
Leven is met open oren
Luisteren en goed verstaan.
:even is in stil vertrouwen
in de oneindige werkelijkheid
die, als alles eenmaal wankelt
God doet zien in eeuwigheid.
In een korte plechtigheid vooraf-
gaande aan de crematie hebben
wij afscheid van haar genomen.
Moge zij rusten in Gods vrede!

*Marja van Gaalen
pastor van De Open Hof*

In Memoriam

Jan Johannis van Es

In de nacht van 14 april is op de
leeftijd van 95 jaar in zijn slaap
overleden de heer Jan Johannis
van Es. Tot op het laatst is dhr.
Van Es gebleven wie hij altijd was:
accuraat, betrokken bij het wel en
wee in De Open Hof, trouwe be-
zoeker van de kerkdiensten, posi-
tief kritisch, trouw in het onderhou-
den van contacten met familie en

vrienden. Elke verjaardag stond
genoteerd in zijn agenda. Hij
noemde dat zelf altijd zijn
'beroepsdeformatie...'. Hij ontbrak
nooit bij het koffiedrinken 's mor-
gens in de grote zaal. Vaste plek,
vaste tijd! Ook dat ritme paste bij
hem. Een markante man, dat is
hij altijd geweest. Hij heeft zich –
samen met zijn vrouw- jarenlang
ingezet voor maatschappij en kerk.
Als diaken heeft hij aan de basis
gestaan van de vakantieweken
voor ouderen en heeft samen met
anderen de aanzet gegeven om te
komen tot een zorgcentrum in de
Watergraafsmeer: De Open Hof.
Eenmaal zelf bewoner in De Open
Hof zette hij zich weer in: nu als
creatief tekenaar van allerlei druk-
werk, ook was hij tot aan zijn dood
lid van de Commissie Geestelijke
Verzorging.

Op dinsdag 20 april j.l. hebben wij
in een dienst van Woord en Ge-
bed, in de aula van begraafplaats
De Nieuwe Ooster, afscheid van
hem genomen. De orde van dienst
had hij zelf samengesteld. Samen
met zijn kinderen en kleinkinderen
hebben wij in verhalen zijn leven
geschetst. En we hebben gezon-
gen van het land van louter
Licht.... Daarnaar was de heer
Van Es heel nieuwsgierig. Hij
hoopte en vertrouwde dat het goed
zou zijn en dat hij voor eeuwig
mocht thuiskomen bij God.
In dat vertrouwen hebben wij de
heer Van Es toevertrouwd aan de
aarde. Moge hij rusten bij God, de
Eeuwige, bij wie de bron van leven
is en de gedachtenis der namen.

*Marja van Gaalen
pastor van De Open Hof*

Hartelijk dank!

Hiermee wil ik u danken voor de
mooie bloemen die ik van u ont-
ving voor het typwerk in MeerZicht.
Ik heb het altijd graag gedaan en
vind het jammer dat er een einde
aan is gekomen. Maar het gaat he-
laas niet meer.

L. Palmer

Dank u wel!

Graag wil ik iedereen bedanken die
mij de afgelopen maanden een
blijk van medeleven heeft gege-
ven. Het heeft mij heel goed ge-
daan! Voorlopig ben ik nog in het
Korthagenhuis (Amerbos 590,
1025 ZZ Amsterdam), want het lo-
pen wil nog niet lukken.
Met hartelijke groeten,

Map Mons

Emeritaat

Met ingang van 1 mei is er een
einde gekomen aan de tijd dat Ds.
Van der Klis als predikant werk-
zaam was in de wijk rond de Open
Hofkerk in Apeldoorn. Hij heeft be-
sloten gebruik te maken van de re-
geling vervroegd met emiraat te
gaan.

Kerkenraad Open Hofkerk

90 jaar

Op 2 juli wordt onze oud-predikant
J.P. van der Stoel negentig jaar.
Als u het ook leuk vindt om hem
en zijn vrouw te feliciteren, is dit
het adres: Kastanjehof 74, 5664
RV Geldrop.

Met een hartelijke groet vanaf het
Kramatplantsoen 256,

C. Vogelvang-Redeker

Verhuisd

Mw. H. van de Merwe – Gruppen.
Oud adres: De Sitterstraat 15 / 1,
1097 JW Amsterdam; nieuw
adres: Von Humboldtstraat 21,
1097 LC Amsterdam. Telefoon:
020-693 86 04 (ongewijzigd).

Rectificatie mutatie

Automatisering leidt soms tot on-
gewenst gedrag van systemen.
Ook onze kerkelijke administratie
is daardoor getroffen. In het vorige
nummer kwam abusievelijk te
staan dat dhr. J. Kok vertrokken is
uit onze gemeente naar de Schoe-
nerstraat 11 in Amsterdam-Noord.
Intern is dit inmiddels rechtgezet.
Maar ik doe dit ook via ons blad
om misverstand weg te nemen.
Dhr. J. Kok verblijft al enkele jaren

in het Eduard Douwes Dekker-huis. Hij voelt zich nog steeds nauw verbonden met zijn gemeente. Zijn kerk is stevast gespreksonderwerp wanneer ik hem bezoek. Ook zijn er gelukkig gemeenteleden die hem van tijd tot tijd bezoeken of hem een kaart sturen. Vanwege die verbondenheid wil hij hier ingeschreven blijven.

CHWB

Financiën

Zending

Van de Fam. Klok ontvingen wij een bedrag van 37. € voor de zending, waarvoor onze hartelijke dank.

Namens de Zendingscommissie

J. Blijleven

Opbrengst postzegel- en kaartenactie

In 2003 is door veel vrijwilligers weer hard gewerkt om talloze postzegels en kaarten die zijn in-

gezameld door plaatselijke commissies om te zetten in geld voor de zending. De postzegels brachten € 12.870. op en de kaarten € 28.172. Met dit bericht willen wij iedereen bedanken die door zijn of haar inzet heeft bijgedragen aan het succes van deze actie. Twintig procent van de opbrengst van de actie gaat naar de Gereformeerde Zendingsbond. De overige tachtig procent is voor het zendingswerk van Kerk in actie.

Viering avondmaal

In verband met de viering van het avondmaal breng ik voor de duidelijkheid de gang van zaken in herinnering. Wij vieren het avondmaal te weinig om snel een routine op te bouwen. Kom je bijvoorbeeld in de Martelaren dan merk je dat de communie probleemloos verloopt. Maar daar doen ze het elke week. Bij onze lopende viering is de gang van zaken vrijwel gelijk. Een verschil is dat er bij ons een keuzemogelijkheid is. U kunt uit een zilveren beker drinken (slootkant) en u kunt het stukje matzes in de wijn van de zee-groene beker dopen (de kant waar het doopvont staat). We lopen naar voren door het middenpad, achteraan te begin-

nen, en gaan weer terug naar onze plaats via de zijpaden. U merkt aan de verkeersstroom door het middenpad wanneer voor u het moment gekomen is zich daarbij aan te sluiten. Valt die stil doordat er geen mensen meer langs komen dat is voor de rij waarin u zit het moment gekomen om zich aan te sluiten.

Wanneer het lopen voor u bezwaarlijk is, dan is het raadzaam op de voorste of de tweede rij te gaan zitten aan de kant waar het doopvont staat. Er komt dan iemand tijdens de viering naar u toe

CHWB

Organisten / pianisten

De organisten raken in Nederland op. Het klinkt raar maar het is waar. De vergrijzing onder de organisten wordt alarmerend. Dat wil zeggen dat het elk jaar moeilijker wordt voor elke dienst een organist te vinden. In onze gemeente begint dit probleem zich ook voelbaar te maken. Wat kunnen wij er aan doen? Als u in Amsterdam of omgeving een organist kent die bereid is zo nu en dan in de kerk te spelen geeft u zijn/haar naam dan door liefst met adres (en tele-

foonnummer).

Wij zijn ook een vleugel rijk waarmee de gemeentezang begeleid kan worden. Dus als u een pianist weet die (misschien) daartoe bereid is, geef het door.

Enige vertrouwdheid met het kerkelijke repertoire en de gang van zaken in de kerkdienst is aanbevelenswaardig.

De regelaar voor deze zaken in onze kerk is dhr. W. van Veeren (693 78 13).

CHWB

Predikanten

Zoals u bekend zal zijn is ds. Ab Venemans met studieverlof. Aansluitend heeft hij vakantie. Op 31 juli hervat hij zijn werk in de gemeente weer. Op die dag begint mijn vakantie, die duurt tot 21 augustus.

Tot 31 juli neem ik waar voor ds. Ab Venemans. In de drie weken daarna neemt hij voor mij waar.

CHWB

Kamer(s) gezocht

Wij, Arlieke en Eline, gaan in september theaterwetenschap studeren aan de UVA en zijn op zoek naar een kamer. Liefst op hetzelfde adres of anders bij elkaar in de buurt.

Wij wonen in Zutphen en in Dieren en hopen heel erg dat we in september een kamer in Amsterdam hebben. Wij zijn allebei meelid van onze kerk.

Reacties kunt u sturen naar: Eline Ebbekink, Aletta Jacobshoeve 4, 7207 GC Zutphen, tel. 0575-520794. E-mail: a. ebbekink@chello.nl

Een wetenschappelijk pleidooi voor mediteren, bidden en naar de kerk gaan ...

In de tempels van Aesculapius, de Griekse god van de geneeskunde, werden de zieken met dans, zang en verhalen terug-geloodst naar het pad der gezondheid. Millennia lang zagen dokters het als hun voornaamste taak om de geest van hun patiënten te bevrijden van 'de zorg van het ziek zijn. Ook anno 2004 zullen weinig artsen ontkennen dat het wegnemen van negatieve emoties als zorg, twijfel en angst en het bieden van hoop, geloof en vertrouwen belangrijk is. Toch is het nog altijd not done om in het openbaar te veronderstellen dat de relatie tussen lichaam en geest meer behelst dan een aardig, maar niet de moeite van het onderzoeken waard placebo-effect. Een verhoogde bloeddruk (hypertensie), om maar eens een epidemische 'afwijking' te noemen, behandel je farmacologisch, niet met leefstijladviezen en al helemaal niet met de idiote instructie om in kleermakerszit twintig minuten per dag 'ik kan vliegen' te prevelen. Het klinkt inderdaad belachelijk. Maar het is precies wat serieus uitgevoerde, reproduceerbare experimenten al ruim dertig jaar laten zien: meditatie verlaagt hoge bloeddruk net zo effectief als dure medicijnen. Modern onderzoek suggereert bovendien dat meditatie helpt bij onder meer slapeloosheid en depressie, dat het ons immuunsysteem versterkt en agressie onderdrukt.

Mediteren en hoge bloeddruk

De eerste grote bruggenbouwer tussen westerse 'wetenschap en oosterse 'wijsheid' was de Amerikaanse cardioloog Herbert Benson. In 1970 deed Benson een experiment dat zijn loopbaan een hoogst ongebruikelijke wending

zou geven. Hij voorzag apen van een automatisch bloeddrukmanchet. Telkens als het instrument een verhoogde bloeddruk mat, gaf het een signaal en ontvingen de dieren een beloning. Tot Bensons stomme verbazing hadden de apen het 'trucje' binnen de kortste keren onder de knie. Ze bleken in staat te zijn hun bloeddruk te verhogen om zo het lekkere hapje te krijgen. Voor de goede orde: dit behoort niet te kunnen. De bloeddruk is het resultaat van een groot aantal op complexe wijze met elkaar interacterende biologische processen en wordt geacht niet onder invloed van de wil te staan. Zeker niet bij apen. Maar al spoedig wachtte de cardioloog een nog veel grotere verrassing. Toen hij het experiment na een week af-sloot en de apen van hun ambulante bloeddrukmeters werden bevrijd, bleek hun bloeddruk niet meer te zakken. De door conditionering teweeggebrachte fysiologische verandering was permanent geworden, alsof er een knop was omgedraaid. Geheel volgens verwachting kregen de apen later nierproblemen, netvliesafwijkingen en andere uit forse hypertensie voortvloeiende complicaties. Benson nu: "Dat was een fundamentele ontdekking, maar zo in strijd met de heersende opvattingen, dat ik er nauwelijks over durfde praten." Hij kwam helaas niet op het idee om het omgekeerde te proberen: de apen een beloning geven als hun bloeddruk zakte en dan kijken of ook die verlaging na enige tijd permanent zou worden. In plaats daarvan stelde hij zijn laboratorium 's avonds min of meer stiekem open voor mensen die aan transcendente meditatie deden, een techniek die destijds werd gepro-

pageerd door de Beatles. Sommigen beweerden zichzelf zo van hypertensie te hebben genezen. Tijdens die overuurtjes stelde Benson vast dat meditatie consequent leidt tot een tragere hartslag, een verlaging van de bloeddruk, een verminderde ademhalingsfrequentie en zuurstof-consumptie, een toegenomen elektrische weerstand van de huid, een actiever immuunsysteem en het optreden van hersengolven die karakteristiek zijn voor een wakkere, maar ontspannen toestand. "Ik mat exact het tegengestelde van de fight or flight response, de vecht-of-vluchtreactie", zegt Benson. "En het werkte ongeacht of iemand erin geloofde of niet."

Transcendente meditatie

Hij noemde het effect de relaxation response (de ontspanningsrespons) en kwam er al snel achter dat meditatie een elastisch begrip is. In zijn boek *The Relaxation Response* schrijft hij: 'Wie mediteert, doet twee eenvoudige dingen. Hij of zij herhaalt een geluid, woord, frase, melodie of spieractiviteit en keert terug naar die herhaling zodra zich een gedachte aandient.' Met andere woorden: het uitbannen van gedachten is het hele eieren eten en hoe je dat doet is niet belangrijk. Uiteraard zijn er handige snuiters die dit gratis effect handig te gelde maken. Zijne Heiligheid Maharishi Mahesh Yogi - die net als sinterklaas wel eens tegelijkertijd in twee steden is gesignaleerd - beweert bijvoorbeeld in 87 talen dat zijn dure Transcendente Meditatie (TM, ook de afkorting voor 'geregistreerd handelsmerk') de enige ware meditatie is. Alleen gecertificeerde instructeurs zouden in staat zijn de techniek

goed over te brengen. Iedere cursist krijgt zijn eigen, 'hoogst-persoonlijke' mantra toegewezen. Alleen die mantra werkt en mag niet worden verklapt. Dat is commerciële bluf. Dissidente instructeurs vertellen dat het TM-concern over twaalf volstrekt betekenisloze mantra's beschikt en dat die willekeurig worden uitgereikt. Ontdaan van alle poespas wijkt Transcendente Meditatie niet af van de eeuwenoude, in elke bibliotheek te bestuderen boeddhistische basistechniek: het door concentratie op een al of niet betekenisloze frase uitbannen van gedachten.

Amygdala en neocortex

Mensen mediteren over het algemeen om een lichamelijke kwaal op afstand te houden. David Lynch, schrijver en regisseur van psychologische thrillers als *Twin Peaks* en *Eraserhead*, doet het omdat hij er ideeën door krijgt. Hillary Clinton is ervan overtuigd dat het haar zowel milder als scherper maakt. Hetzelfde geldt voor AH-topman Anders Moberg. Het onderzoek naar het functioneren van het brein in het afgelopen decennium lijkt het groeiende leger 'meditanten' gelijk te geven. Dankzij moderne technieken waarmee hersencellen live - dus in actie - in beeld kunnen worden gebracht, weten hersenvorsers dat we de atmosfeer in en capaciteit van onze bovenkamer in hoge mate kunnen beïnvloeden. Ze weten bijvoorbeeld dat hersencellen wel degelijk kunnen regenereren en dat het brein geen statisch organisme is waar we het mee zullen moeten stellen, maar een plastisch universum dat we kunnen laten groeien en waarvan we de ontwikkeling zelfs kunnen sturen. Onderzoekers van het Mind and Life-programma - een gezamenlijk onderzoeksprogramma van een aantal Amerikaanse universiteiten en de Dalai Lama - toonden aan dat meditatie een effectief instrument is om greep te krijgen op de 'primitieve' delen van het brein. "Wij moderne mensen zitten nog altijd opgezadeld met hersenen die zijn

ontworpen om te overleven in een groot, eng bos", zegt Daniel Goleman, psycholoog aan de Harvard-universiteit en auteur van het boek *Emotionele intelligentie*. "De amygdala, het centrum van het emotionele brein, bewaakt als een soort poortwachter alle inkomende informatie. Als hij iets ook maar even niet vertrouwt, ontketent hij een vecht-of vluchtreactie. We worden boos, bang of nerveus. De amygdala is veel sneller en machtiger dan de neocortex, het rationele, denkende deel van het brein dat ons 'mens' maakt. Als de amygdala vermoedt dat er gevaar dreigt, snoert hij het later in de evolutie ontwikkelde intellect resoluut de mond. Dit mechanisme is in een situatie van 'eten of gegeten worden' cruciaal om te overleven. Wij danken ons bestaan eraan. Maar in de huidige, complexe wereld brengt het ons voortdurend in problemen. De amygdala ziet overal potentiële aanvallen en bedreigingen en probeert meerdere malen per dag het heft in handen te nemen. Triviale zaken ontketenen een overtrokken, destructieve reactie. Denk aan opgeheven middelvingers of erger in het verkeer, scheldpartijen en ander geweld in het huwelijk, maar ook aan paniekaanvallen. Het mooie is dat onze hersenen plastisch blijken te zijn. We kunnen de 'bedrading' zelf veranderen. We kunnen leren even te wachten voor we woedend worden, wegvluchten of ons door angst laten verlammen. Hersenscans en gedragsobservatie laten zien dat meditatie bij uitstek geschikt is om de snelle emotionele impulsen van de amygdala te onderdrukken."

Mediteren en stress

Het vermogen om niet 'primitief' te reageren is in het moderne leven bepalend voor succes en wordt belangrijker naarmate mensen dicht op elkaar leven of nauwer met elkaar moeten samenwerken. Stressonderzoeker Richard Davidson van de universiteit van Wisconsin wilde weten of meditatie kan worden gebruikt om mensen

op de werkvloer soepeler met elkaar te laten omgaan. Hij liet alle werknemers van een extreem dynamisch biotechnologisch bedrijf gedurende acht weken dertig minuten per dag mediteren. Het resultaat was volgens Davidson spectaculair. "De deelnemers - stuk voor stuk welopgevoede, intelligente mensen - rapporteerden een sterk verhoogde frustratietolerantie en een verbeterd arbeidsklimaat. Het beruchte 'slangenkuileffect' dat op creatieve arbeidsplaatsen met veel competitie altijd sluimert, verdween. En op de scans zagen we dat de hersenactiviteit in de prefrontale cortex langzaam maar zeker van rechts naar links verschoof." Davidson legt uit dat mensen die snel boos worden of vaak gejaagd zijn, veel activiteit laten zien aan de rechterkant van de prefrontale cortex. Dat is het deel van de hersenen dat achter ons voorhoofd zit en dat allerlei 'hogere taken coördineert. Bij mensen die in de regel kalm, optimistisch, vrolijk en energiek zijn, is juist de linkerkant van de prefrontale cortex het actiefst. "Extreme activiteit aan de rechterkant duidt vrijwel altijd op depressie, een paniekstoornis of een op handen zijnde woede-uitbarsting", zegt Davidson. "Ons experiment toont aan dat je met gedisciplineerd mediteren de bedrading van je hersenen herschikt. We vonden ook een dosis-response-effect. Hoe meer je mediteert, des te meer je vanuit die linkerkant reageert en des te aangeneramer je waarschijnlijk voor je omgeving bent."

Mediteren, bidden en naar de kerk gaan

Misschien kunnen we ook gewoon weer wat vaker naar de kerk gaan. Cardioloog Herbert Benson vermoedt dat de mens een religieus dier is en dat religiositeit een soort evolutionair antipode is tegen zowel de per definitie te hanige amygdala als ons onruststokende intellect. "De drang om in iets bovennatuurlijks te geloven zit in onze genen ingebakken en dient een duidelijk

(Vervolg op pagina 8)

(Vervolg van pagina 7)

overlevingsdoel. Onze enorme hersenen verschaffen ons behalve zelfbewustzijn en beschaving een besef dat geen enkele andere soort heeft: dat we dood gaan. Die wetenschap is zo verbijsterend, dat hij het voortbestaan van de soort in gevaar zou kunnen brengen. Het geloof in iets 'hogers' garandeert dat ook een intelligent individu dat op het idee komt dat de struggle for life mogelijk zinloos is,

doorknokt tot het zich fatsoenlijk heeft voortgeplant. Geloof is van alle tijden en van alle volkeren. 'God' is de reflectie van een fundamentele behoefte deel uit te maken van iets 'groters'. Hem aanbidden geeft -of Hij nu bestaat of niet - exact dezelfde ontspanningsrespons als meditatie. Bidden is waarschijnlijk zelfs de ultieme vorm van meditatie, omdat het stress elimineert én positieve gevoelens aanwakkert. Niet voor

niets leiden bidden en kerkbezoek wereldwijd tot een langer en gezonder leven."

Eerste deel van artikel ('Zeg eens Ohmm') van Melchior Meijer verschenen in het AD Magazine

Protestantse Kerkdag "Hoop doet Samenleven"

Deze kerkdag wordt gehouden op 12 juni a.s. in de Jaarbeurs in Utrecht. Het moderamen van de Protestantse Kerk in Nederland organiseert deze dag ter gelegenheid van het samengaan van de drie kerkgemeenschappen in Nederland en een ieder is van harte welkom op deze dag. Van het bovengenoemd moderamen is een verzoek uitgegaan aan alle kerkenraden om een extra collecte te houden voor het geschenkenfonds "Hoopt doet Samenleven". Dit fonds is eenmalig in het leven geroepen ter gelegenheid van de totstandkoming van de Protestantse Kerk in Nederland. Gestreefd wordt om een totaalbedrag van € 1 miljoen bijeen te brengen, waarmee projecten in Nederland en in het buitenland gefinancierd zullen worden. Daarbij gaat het om activiteiten die zijn gericht op verzoening, heling en bevrijding, die bijdragen aan het oplossen van religieuze conflicten en die religieuze verschillen overbruggen en mensen in uitzichtloze situaties te helpen. Een aantal projecten zijn o.a.: Samen Kerk in Nederland (SKIN) ProCMuRA, Afrika, het programma voor christen-moslim relaties, streeft naar een dialoog tussen moslims en christenen.

Theologische consultant hiv/aids programma voor Afrika. Justice, Peace and Reconciliation, GURUM, Nigeria. Gush Shalom, Israël, deze belangrijke Israëlische organisatie werkt voornamelijk met vrijwilligers die zich inzetten voor allerlei activiteiten die een rechtvaardige vrede tussen Israël en de Palestijnse gebieden bevorderen. YWCA-La Strada, Wit Rusland. Men probeert het thema vrouwenhandel in de eigen samenleving aan de orde te stellen.

Er is besloten om deze, zeer aan te bevelen, collecte in onze gemeente te houden als derde collecte op zondag 27 juni a.s.. Ook kunt u uw gift voor die datum al overmaken op bankrekeningnummer 69.99.46.956 t.n.v. Protestantse Kerkdag te Utrecht. Vermeldt u er dan nadrukkelijk bij "Geschenkenfonds Hoop doet Samenleven"

Op de Kerkdag hebben een aantal prominente Nederlanders aangegeven deze dag niet te willen missen. Zo zal Seth Gaaikema het programma rond de presentatie van het Mare-rapport aan de burgemeester van Utrecht, mevrouw Brouwer, presenteren. Maar ook

politieke kopstukken zullen op deze dag aanwezig zijn, zoals minister Donner van Justitie, de heer Rouvoet van de Christen Unie en de heer Aantjes, lid van het C.D. A.. Zij zullen met elkaar in discussie gaan over de rol van religie in de politiek. Tijs van den Brink van de E.O. zal in het debat over de rol van religie in de media in discussie gaan met onder andere Cisca Dresselhuys, hoofdredacteur van het blad Opzij, de voorzitter van de IKON de heer Koetje en de heer van Exter, hoofdredacteur van Trouw.

U ziet, u kunt op die dag over het één en ander voor gelicht worden; er zijn ook veel interessante workshops, zoals Hoe ga ik als diaken om met de gevolgen van een terugtrekkende overheid? Asielzoekers in de knel. Diaken zijn is leuk. Het nieuwe Europa. Kerken, politiek en rentmeesterschap. Workshop Landbouw en de Europese Unie.

U wordt van harte uitgenodigd.

Hw

Uit de kerkenraad

Op 10 mei heeft de kerkenraadsvergadering weer plaatsgevonden. De agenda was dit keer niet uitgebreid, zodat we een korte bespreking hadden.

Zoals u in de vorige MeerZicht hebt kunnen lezen, is het verzoek van de Open Hof om financiële ondersteuning van de dienst geestelijke verzorging aan de orde geweest. In het moderamen en college van kerkrentmeesters was hierover al overleg gevoerd, dat uitgemond was in een voorstel. We hebben inmiddels de Open Hof het goede nieuws kunnen brengen, dat we gedurende een termijn van 5 jaar de dienst geestelijke verzorging van financiële steun zullen voorzien.

De diaconie kan gelukkig melden, dat de personele bezetting van de Buitenweek, die in september ge-

houden zal worden, zo goed als rond is.

Op 12 juni vindt de Protestantse Kerkdag plaats in de Jaarbeurs-hallen in Utrecht. Het centrale thema van deze dag is "Hoop doet samenleven". In een gemeenschappelijke viering, verschillende workshops en debatten wordt tot uitdrukking gebracht, dat wij er als kerk mogen zijn. Namens de generale synode wordt ook onze gemeente van harte uitgenodigd om deze dag mee te vieren. Via folders in de Bron en de website www.protestantse-kerkdag.nl is meer informatie te verkrijgen. De toegang bedraagt € 20. Mocht dit bedrag voor u een bezwaar zijn, dan is er de mogelijkheid van een tegemoetkoming in de kosten. U kunt zich aanmelden bij de kerkenraadsleden.

Het begeleidingstraject, dat de diaconie met het RDC is ingegaan, is bijna ten einde.

In september zal dit traject in de kerkenraadsvergadering geëvalueerd worden.

Daarnaast zal in die eerste bijeenkomst na de zomervakantie de start gemaakt worden met de bespreking van de verschillende discussiestukken, die als basis zullen dienen voor ons beleidsplan.

Op 14 juni is de eerstvolgende kerkenraadsvergadering; de agenda voor deze bespreking zal in het moderamen worden opge-
maakt.

Met hartelijke groet,

Carin te Hoonte

Jaren later

Weer een stukje van de internetsite www.geheugenvanoost.nl. Verteller A.Th. Sneufelder (1939) woonde tussen 1939 en 1947 in de Watergraafsmeer, op de Linnaeusparkweg. Veel van zijn familie woonde in Oost, de Dapperbuurt en de Indische buurt. Na 1947 kwam hij er nog jaren op bezoek.

Ik zocht nog even naar de kleine jongen die daar ooit achter dat raam had gestaan. Maar ik zag mezelf niet.

Het huis stond er nog steeds. Ik was toevallig in de buurt en nu keek ik naar het raam. Ik zocht nog even naar de kleine jongen die daar ooit achter dat raam had gestaan. Maar ik zag mezelf niet. "Moet je wat?" Er was een steiger tegen de gevel gezet. Twee schil-

ders poetsten het verleden van de sponningen. Daar, op de eerste verdieping, had Tante Miep gewoond. Haar man zat op zee toen de oorlog uitbrak. Moermansk, vertelde hij later, we voeren konvooiën op Moermansk, links en rechts gingen schepen naar de kelder, maar ik had geluk.

Helemaal op zolder woonde de familie Hofman. Die hadden op een goede dag 'n paar suikerbieten. Daar konden ze twee keer van eten. Maar het hele trappenhuis stonk er naar, dagenlang.

We woonden tussen die twee in. In de kamer had een mooie haard gestaan, en later een noodkachel-tje. Dat werd gestookt met hout van bomen die de straat hadden gesierd, op een koude middag waren ze allemaal door de buurtbewoners gekapt. Later zijn daar wat

dunne stammetjes voor terug geplant, het duurde jaren voordat de Linnaeusparkweg weer parkweg werd.

"Wat moet je", riep de dikste schilder. Ik hoorde geroep van die keer toen er onderduikers werden weggehaald, in het huis naast ons. En ik hoorde de pistoolschoten waarmee de baas van de jodenjagers voor de deur was neergeschoten. Maar dat was een jaar later. En ik hoorde het lachen van Kiki, het buurmeisje waarmee het al die tijd goed spelen was. Zou ze al ergens grootmoeder zijn? "Moet je hier zijn?" vroeg de dikke schilder. Ik schudde nee, ik was al geweest.

A.Th. Sneufelder

Troost in de Dapperbuurt

Een inloop voor mensen met een psychiatrische achtergrond

Amsterdam telt vele voorzieningen voor mensen met een psychiatrische achtergrond. Niet iedereen voelt zich thuis in een opvang- of dagactiviteiten-centrum, waar voor de patiënt wordt gedacht in termen van behandelplannen. Daarom werkt de diaconie mee aan het opzetten van inloopprojecten voor mensen met een psychiatrische achtergrond.

Het gaat hierbij om een inloop waar je niks hoeft, waar je jezelf mag zijn, waar je terecht kan voor een hapje, drankje en een goed gesprek. Na een ontwikkeling van een aantal jaren is de inloop van Stichting Toeloop Oost (Troost) in het najaar van 2003 van start gegaan in de Dapperbuurt. In samenwerking met Kerk en Buurt en de diaconie werkt de stichting met mensen uit de doelgroep. De 'consumer run' werkwijze, waarin de 'consument' (d.w.z. de doelgroep zelf) bepaalt wat er in de inloop gebeurt, is uniek en een aanvulling op de professionele zorg. "Wanneer mensen zelf zeggen, wat ze zelf willen, wordt de kwaliteit beter!" Zo is het, want met 'eigen drang eerst' ontwikkelt Troost zich.

Marktplaats

Wanneer de Dappermarkt wordt afgebroken en ik in de afslag nog een ki-lootje peren op de kop weet te tikken, lopen de eerste mensen binnen in Ouderen centrum De Gooijer. Het is woensdagmiddag 17:00 uur, de inloop van Troost gaat open. De locatie aan de Dappermarkt is treffend. Een markt is een plaats van ontmoeting van mensen en van vraag en aanbod. Zo begon het ook met Troost, al weer bijna 10 jaar geleden. De zorg vermaatschappelijkte, veranderde fasegewijs van opgenomen

zijn in grote psychiatrische instellingen buiten de stad naar kleinschalige centra, meer gericht op thuis wonen in de stad. De kerken in Amsterdam Oost kregen te maken met hulpvragen van mensen met een psychiatrische achtergrond. Zij klopten aan. Vanuit het Oecumenisch Diaconaal Beraad in Oost probeerde men antwoord te geven op de problematiek. In de hal van het Sociaal Psychiatrisch Diensten Centrum Oost vonden de eerste ontmoetingen plaats tussen vrijwilligers van de kerken in Oost en de mensen uit de doelgroep. Uit deze zogenaamde 'halgesprekken' werd duidelijk dat mensen behoefte hadden een eigen plek. Bondgenoten werden gevonden in de cliëntenbond, Humanitas, Dac's, De Meren en de diaconie.

Via de prentbriefkaart Vriendenkring, samen dragen werden mensen uit de doelgroep betrokken om mee te denken over een eigen plek. De krachten werden gebundeld. Vanuit de initiatieven ontstond er een plan, de initiatiefgroep werd plangroep en in juni 2003 werd de Stichting Troost opgericht met als doel het opzetten van een huiskamer en het organiseren van laagdrempelige ontmoetingsactiviteiten. Die ontmoetingen vinden vanaf september 2003 iedere woensdag plaats in De Gooyer. Ook komt er wekelijks een eetgroep bij één onder beheer van de mensen zelf in inloophuis Czaar 51 van Kerk en Buurt.

Troost is gegadigde om een huiskamerproject op te zetten in de nieuwbouw van het SPDC, welke in de loop van 2005 zal worden gerealiseerd.

Sfeervol

Wanneer ik met de peren De Gooijer binnenloop, proef ik de hui-

selijke sfeer. Aan meerdere tafeltjes zijn bewoners van het ouderencentrum gezellig met elkaar aan het babbelen of een kaartje aan het leggen. De mensen van Troost druppelen binnen en voelen zich thuis. Gezamenlijk wordt er een maaltijd genoten. De bewoners en bezoekers maken er samen een sfeervolle avond van. Het klikt, bezoekers helpen bewoners, die ze dikwijls aanspreken met tante of oom; de bezoekers zijn voor de bewoners graag geziene gasten. Ik verlaat de ontmoetingsruimte. Buiten is het koud. Met een warm gevoel denk ik terug aan de avond en met een uitdagend gevoel vooruit aan de toekomstplannen. Troost is in ontwikkeling!

*Joost de Bruun
Overgenomen uit Horizon maart
2004*

Gezinsdienst 25 april 2004

Op zondag 25 april j.l. had ik het genoegen om ouderling van dienst te zijn in de aangepaste gezinsdienst in de Bron.

Medewerking werd verleend door het Geuzenborgkoor o.l.v. mw. Riek Kuiper en de huisband H.J. Smit, die geleid werd door Foppe Jan Montsma.

De voorganger was Marja van Gaalen, bekend vanuit de Open Hof.

Bij onze entree in de kerkzaal straalde de zon naar binnen en tot mijn verrassing zat er op 'onze' rij, helemaal voorin in de kerk, al een klein jongetje, helemaal alleen. Zijn moeder was aan het werk en zijn vader zat thuis, vertelde hij. Hij was vier jaar oud en heette Kevin. Met wie hij dan mee naar de kerk gekomen was?? Met oma en opa dus.

De dienst begon: Marja had een aantal zaken zeer aanschouwelijk opgesteld: grote platen uit de bijbel, een kandelaar, een gedicht van Toon Hermans. Een plezier om naar te kijken.

We hebben met veel enthousiasme samen met het koor en het orkest kunnen zingen. De stemming zat er goed in. De kinderen werden ook in de dienst betrokken en mochten naar voren komen, ook het kleine jongetje naast me en hij deed ijverig mee met het tellen van de kaarsen in de kandelaar. De betrokkenheid van zowel de kinderen, als de mensen van het orkest en het koor bleek uit de reacties, die kwamen op de vragen van Marja.

We hebben het een bijzondere dienst gevonden, ik hoop, dat u als aanwezige mijn ervaring zult delen:

zelfs Kevin bleef tot het einde toe geboeid zitten kijken en luisteren. Na afloop kwamen een paar mensen van het koor naar me toe.

"Mocht jullie kerk ons weer nodig hebben, dan kunnen jullie ons altijd bellen! We komen meteen!"

Ook zij hadden plezier gehad. Achteraf hoorde ik, dat de aankondiging van deze dienst beter had gekund: daar zal dan lering uit getrokken moeten worden.

Met dank aan ieder, die aan deze viering heeft meegewerkt: de koor- en orkestleden, hun leiding, Marja van Gaalen, de nevendienstleiding en ieder, die achter de schermen bezig is om zo'n dienst goed te laten verlopen!

Carin te Hoonte

Zaligsprekingen voor vrienden van bejaarden

Zalig zij die begrip tonen voor mijn onzekere stap en mijn bevende hand.

Zalig zij die weten dat mijn oren nu moeite hebben om te horen.

Zalig zij die mijn bijziendheid aanvaarden en mijn trager verstand.

Zalig zij die niets lieten merken toen ik vanmorgen morste met mijn koffie.

Zalig zij die even stilstaan om een praatje te maken.

Zalig zij die nooit zeggen: "Het is al de tweede keer, dat je dit vertelt."

Zalig zij die de gave bezitten

om gelukkige dagen van vroeger op te roepen.

Zalig zij die aanvoelen hoe moeilijk het is om mijn kruis te dragen.

Zalig zij die door hun liefde de dagen verlichten die nog te leven blijven op mijn laatste reis naar het huis van de Vader.

Vier fraters

Met de vier 'fraters van Tilburg' kan je kennismaken via hun website op het internet (www.fraters.nu). De vier horen bij de jongere fraters (in Nederland zijn er in totaal ruim 100 fraters). En kennelijk intrigeert het dat 'jongens waar toch niks mis mee is' kiezen voor een leven in dienst van God, want ze worden vaak gevraagd naar hun drijfveren. En met plezier geven ze daar antwoord op, want ze willen hun inspiratie graag delen.

Van de uiterlijke tekenen van het fraterleven is nu alleen nog het professiekruisje overgebleven (en dat wordt niet eens door elke frater zichtbaar gedragen.) Met deze site willen de vier fraters hun doen en laten en hun inspiratie zichtbaar maken voor anderen. Op hun site bieden zij gesproken meditaties aan. De vier hebben er nóg een bedoeling mee: 'We hopen anderen, die wel eens nadenken over een leven in dienst van hun idealen, ermee te inspireren. Want nieuwe fraters zijn zeer welkom!' Wie zijn de vier fraters? Hieronder maken wij kennis met drie van hen.

Paul

Paul Damen (Den Bosch, 1958), studeerde rechten in Tilburg en Leiden. Hij werkte achttien jaar als jurist voor de Rabobank, maar dat bestaan bevredigde hem steeds minder. 'Ik hoorde over de fraters en over hun leven. Dat bracht herinneringen terug aan mijn neef en nicht, die allebei verstandelijk gehandicapt zijn. Als kind speelde ik vaak met hen en dat vond ik fijn, ik had daar een warm gevoel bij. De fraters leven vanuit broederschap en barmhartigheid, en ze maken ook ruimte voor mensen die maatschappelijk niks voorstellen. Zo wilde ik leven, maar met die gevoelens had ik twintig jaar niks gedaan.' Paul Damen trad in 1999 in en woont in de Elimgroep in Tilburg. Hij bezoekt buitenlandse ge-

vangen en helpt via de Stichting Leergeld kinderen in armoedesituaties. Sterker dan ooit is hij de laatste jaren vanuit zijn geloof gaan leven. 'Ik voel me gedragen door God. Zelfs als ik hard wegliep omdat ik er allemaal geen zin meer in heb, dan loopt Hij met me mee. Ik ben als het ware doordrenkt van Zijn aanwezigheid. Het zijn maar woorden, maar zo beleef ik het.'

Niek

Niek Hanckmann (Hoorn, 1972), werkzaam op een school verbonden aan een kliniek voor kinderen jeugdpsychiatrie, groeide op in Noord-Limburg. Op zijn vijftiende nam hij een merkwaardige beslissing. Hij woonde een kerstviering bij en vond het maar niks. 'Toen dacht ik: óf ik ga nooit meer naar de kerk, óf ik moet er werk van maken. Vanaf dat moment ging ik vrijwel elke zondag naar de kerk. Achteraf snap ik niet dat ik dat deed, want er was niks aan.' Niek kon naar de universiteit, maar wilde liever praktisch werken. Hij volgde de lerarenopleiding wiskunde in Tilburg en werkte in een buurthuis als huiswerkbegeleider. Bij toeval vond hij een kamer in een studentenhuus in een pastorie in Goirle. 'Daar ontdekte ik een ander soort kerk, heel levendig, met veel jonge mensen.' Ook ging hij naar aanleiding van een foldertje naar een meditatiebijeenkomst van de fraters van Tilburg. 'Ik schrok me rot van het halve uur stilte, maar het beviel me heel goed. Vooral de gastvrijheid van de fraters beviel me: de manier waarop ze na de meditatie met ons een kop thee dronken en echt aandacht hadden voor hun gasten.' Niek kreeg belangstelling voor het leven als frater. Maar op aanraden van een van hen zocht hij na zijn afstuderen eerst een baan. Het zou nog een jaar of vijf duren voor

hij in 2000 definitief voor de fraters van Tilburg koos. 'Ik wilde van de vrijblijvendheid af', zegt hij daarover, 'en dat is gelukt. Voorheen waren God en mijn geloof een van de plekken in mijn leven. Nu is Hij het centrum van mijn bestaan. Wat ik ook doe, het begint steeds in mijn relatie met God.'

Albert

Albert van der Woerd (Leiden, 1960) groeide op in een progressief niet-godsdienstig gezin. Alberts vader speelde Beethoven op de piano en ook jazz-improvisaties met een combo. 'Ik vond dat een mysterie: vier mannen komen binnen en een uur later klinkt er muziek.' Na zijn VWO ging Albert dan ook schoolmuziek studeren in Rotterdam, de onderwijsvariant van conservatorium. Hij speelde in diverse bands en verdiepte zich in de new age. Vlak voor het einde van zijn studie kreeg hij een auto-ongeluk waardoor hij bijna een jaar uit de running was. 'Ik was in de war', vertelt hij daarover. 'Ik deed wel van alles, maar ik had niet het gevoel dat daar uitkwam wie ik echt was.' Na de militaire dienst – hij speelde in de kapel van de artillerie – maakte Albert alsnog zijn opleiding af en werd muzikleraar op drie scholen waar de vroegere leraren weggepest waren. 'Maar ik vond het er geweldig', zegt hij. Een bezoek aan een katholieke kerk met Kerstmis had verstrekkende gevolgen, hoewel hij er in het begin niet veel aan vond. Langzaam begon het katholieke geloof hem te boeien en na vier jaar liet hij zich dopen. Via een geldinzameling van zijn koor kwam hij in contact met een missieproject in Kenia, waar fraters van Tilburg werkten voor Aids-patiënten. 'Ik vond het fascinerend dat ze vrede beleefden temidden van de dood en het verderf. Want in de gemeenschap en het gebed was die ellende niet weg, maar werd het voor mijn ge-

voel getransformeerd. Ik dacht: dat wil ik ook.' Albert houdt zich vooral bezig met jongeren, geloof en muziek, onder andere via een prachtige geluidsstudio. 'Je ziet zo veel mensen vertwijfeld of krampachtig scharrelen naar de volgende ervaring die ze zin moet geven. Terwijl je de zin van je leven zo maar kunt krijgen.'

Uit hun verhalen wordt duidelijk dat je niet zomaar frater kunt worden. Om aspiranten daarvan te doordringen noemen zij eerlijk op wat er van je wordt gevraagd. Dat doen zij in de tien redenen om géén frater te worden. Die tien redenen volgen.

Tien redenen

1. Je stelt je hele leven in dienst van anderen
2. Je leeft in een gemeenschap

- van mannen
3. Je moet elke dag bidden
 4. Je moet gehoorzamen
 5. Je krijgt alleen zakgeld
 6. Je mag geen seks hebben
 7. Je kunt niet uitkiezen met wie je samenwoont
 8. Je hebt alleen een kleine kamer voor jezelf
 9. Je kunt geen carrière maken
 10. Je leeft tussen veel oudere medebroeders.

Het fraterleven is nog steeds gestoeld op de drie geloften, die van gehoorzaamheid, armoede en zuiverheid.

In Nederland zijn er weinigen die voor dit leven kiezen. Elders in de wereld is er meer belangstelling.

CHWB

De acht zaligheden

Wat een geluk,
wanneer je niets teverliezen hebt,
want dan hoor je bij God thuis.

Wat een geluk,
wanneer je niet oppervlakkig over
alle ellende heenleeft,
want je zult worden getroost.

Wat een geluk,
wanneer je een mild mens bent,
want je zult het beloofde land be-
zitten.

Wat een geluk,
wanneer je verlangt dat alles te-
recht komt,
want je zult het overvloedig zien
gebeuren.

Wat een geluk,

wanneer je durft vergeven,
want je zult zelf genadig worden
behandeld.

Wat een geluk,
wanneer je hart ongecompliceerd
is
want je zult God zien.

Wat een geluk,
wanneer je vrede sticht,
want God zal je Zijn kind noemen.

Wat een geluk,
wanneer je lijdt om te bereiken dat
alles terecht komt,
want dan hoor je bij God thuis.

*Opnieuw vertaald
door Pius Drijvers*

Diensten

Zondag 6 juni 2004

De Bron, 10.00
Voorganger: Ds. Kees vd Berg
Nevendienst: Petra Bloem en
Hetty Peereboom
Tienerdienst: Gezamenlijk eten
Crèche: Yolande Roest
Collecte: ouderenwerk

Zondag 13 juni 2004

De Bron, 10.00
Voorganger: Ds. Kees vd Berg
Geen jeugddiensten
Collecte: land. evangelisatiewerk

Gebedsgroep
De Bron, 16.30

Zondag 20 juni 2004

De Bron, 10.00
Voorganger: Ds. J.J. Reedijk
(gastpredikant)
Nevendienst: Marina Neijssel en
Tanja Claassen
Tienerdienst: Hetty Peereboom
Crèche: Monique Roest
Collecte: openb. Scholen

Zondag 27 juni 2004

De Bron, 10.00
Voorganger: Ds. Kees vd Berg
Geen jeugddiensten
Collecte: onderhoudsfonds

Zondag 4 juli 2004

De Bron, 10.00
Voorganger: Ds. Kees vd Berg
Geen jeugddiensten
Collecte: Roemenie

De Open Hof, 10.00
Voorganger: Pastor W. van
Wageningen

Zondag 11 juli 2004

Radio Bloemendaal
De Bron, 10.00
Voorganger: Ds. A. Mak
(gastpredikant)
Geen jeugddiensten
Collecte: algemeen kerkenwerk

Gebedsgroep
De Bron, 16.30