



Teksten voor Hagios zang - bijeenkomsten

Onderstaande teksten, in willekeurige volgorde, kunnen gebruikt worden tijdens Hagios zang bijeenkomsten. Ze kunnen worden afgewisseld met de liederen uit de zangbundel. Belangrijk is dat liederen en teksten op elkaar zijn afgestemd. En dat het hele programma afgestemd is op de deelnemers en de locatie. Sommige teksten zijn misschien wat te lang. Dan kan er een deel van een tekst worden voorgelezen.

Vrede

Vrede is een heilig verlangen voor alle mensen
voor alle tijden
Ik verlang naar vrede,
niet als een overdaad
maar als een tafel van de armen waar honger wordt gestild
Ik verlang naar vrede, niet als een feest waar je tranen moet verbergen
maar als ruimte waar mensen elkaar troosten.
Ik verlang naar vrede,
niet als een land van snel en slim, van jachten en jagen
maar een land waar zachte krachten winnen aan het eind.
Ik verlang naar vrede
niet als naar een sussend verhaaltje voor het slapen gaan,
maar als waarheid waarin ik God zal zien.
Ik verlang naar vrede,
niet als naar een sterke macht,
maar een die wordt gebracht met open handen.
Ik verlang naar vrede,
waar slachtoffers vooropgaan
en doden leven.

Auteur onbekend

Pad van vrede

Wij lopen op een pad
waarvan de richting niet vaststaat.
Er zijn geen wegwijzers
er is geen doel aan de horizon dat voor iedereen hetzelfde is.
Vrede is niet het einde van de weg.
Geen zonnig veld waar we moedeloos neer kunnen vallen.
Vrede is het lopen zelf
met voeten die soms bloeden
met handen die elkaar vasthouden.
Jij geeft de stenen een naam
jij geeft de stilte een stem
De vrede heeft geen eigen gezicht
zolang jij er niet doorheen kijkt
en zegt: dit is wat ik er van maak.

Hanny Michaelis

Vrede

Ik heb gezocht naar vrede
maar ik heb de vrede niet gevonden.
Ik heb gezocht naar waarheid
maar ik heb de waarheid niet gevonden.
Maar als de avond valt over het land
en als de wind gaat liggen in de bomen
als de geweldige lijven van het vee kreunen en steunen van vrede
dan weet ik dat ik het heb gevonden.
Niet in mijn woorden, niet in mijn dromen
maar hier, in dit land, in deze avond
in deze ademhaling van de aarde. *Rutger Kopland*

Je ziel tonen

‘Een van de meest rustgevendende en krachtige acties die je kan ondernemen om in te grijpen in een stormachtige wereld is: opstaan en je ziel tonen. Een ziel schijnt als goud in donkere tijden. Het licht van de ziel strooit vonkjes, kan vlammen omhoog sturen, vormt signaaltoren, levert geschikt materiaal om vlam te vatten. De lantaren van de ziel tonen in deze overschaduwde tijden - woedend zijn én anderen barmhartigheid betonen, dat zijn allebei daden van grote moed en ze zijn hard nodig. Worstelende zielen vangen het licht op van andere zielen, die volledig zijn ontstoken en bereid zijn dat te tonen. Als je wilt helpen om het tumult tot bedaren te brengen, dan is dit een van de krachtigste dingen die je kan doen’. *Clarissa Pinkola Estés*

Om vrede bidden

We kunnen God om vrede vragen, maar we moeten ons ervan bewust zijn dat dit verzoek in de eerste plaats een oproep aan onszelf is. Want welke godheid zou vrede in de wereld kunnen brengen zonder dat onze harten vrede brengen? Welke godheid zou vrede in de samenleving kunnen brengen zonder dat wij vrede in onze gezinnen cultiveren? Welke godheid zou vrede op aarde kunnen blazen zonder dat wij uiteindelijk ophouden haar te overheersen en uit te buiten?

Een verzoek om vrede is een gevaarlijk gebed: Het is gevaarlijk voor onze traagheid, onze halfslachtigheid, onze koppigheid en ons onvermogen om te veranderen. Dus wanneer we om vrede bidden, moeten we erop voorbereid zijn dat deze roep ons zal breken zoals een hamer een aarden kruik breekt – en wat uit ons aan onrust en kilte moet ontsnappen, zal ons beangstigen. Het zal ons beangstigen te beseffen hoezeer we zelf deel uitmaken van de onrust en hoezeer we ons eraan vastklampen, met onze gedachten, woorden en daden, met onze nalatigheden en ons hebzuchtige streven naar persoonlijke vervulling, die niet bereid is het grotere geheel te overwegen, met onze hunkering naar verdeeldheid, superioriteit en macht.

Maar na deze schok, die we moedig onder ogen moeten zien, kan het gebeuren dat we uitdijen als de hemel na een storm. Dat we ruimte worden waarin God zijn woord van vrede kan spreken. Pas dan komt ons gebed tot leven, en pas dan groeit de delicate mogelijkheid om deze wereld een vredig gezicht te geven. *Giannina Wedde*

De weg koos jou

Vermoeid
en eenzaam
Vermoeid
Zo doet het gemoed pijn.
Van de rotsen af
sijpelt het smeltwater.
De vingers zijn stom
de knieën trillen
Het is nu,
Nu, dat je niet mag loslaten
De weg van de anderen

heeft rustplaatsen in de zon
waar ze elkaar ontmoeten
Maar dit is jouw weg
en het is nu,
nu dat je niet mag afhaken.

Schrei
als je kunt
schrei
maar klaag niet.
De weg koos jou
En je zult dankbaar zijn.
In: Merkstenen van Dag Hammarskjöld

Ja zeggen

Ik weet niet wie of wat de vraag stelde.
Ik weet niet wanneer zij gesteld werd.
Ik herinner me niet dat ik antwoordde.
Maar eens zei ik 'ja' tegen iets of iemand.

Dag Hammarskjöld

Nieuwe moed

Geen heldenmoed maar
Moed om op te staan
Moed om de krant te lezen
Moed om het nieuws te kijken
Moed om in gesprek te gaan
Moed om je uit te spreken
Moed om eerlijk te blijven
Moed om hoop te houden
Moed om realistisch te zijn
Er wordt gezegd dat Moed een van de twee dochters van Hoop is.
De een heet Woede en de ander Moed.
Woede over hoe de dingen nu zijn en de moed om te geloven dat ze
niet zullen blijven zoals ze zijn.
Onze tijd vraagt om nieuwe moed.
Moed om te geloven dat het goede sterker is dan het kwaad,
dat de zachte krachten zullen overwinnen.
Moed om onszelf in de spiegel te kijken en anderen weer onder ogen te komen.
Om te genieten van het goede en te lijden met degenen die zo verschrikkelijk lijden.
Om niet te verharderen en weten wat nodig is.
Moed is niet de afwezigheid van angst,
maar de mogelijkheid om te bewegen ondanks die angst
te handelen ondanks die angst en allerlei risico, en doen wat juist is *Auteur onbekend*

Leven

Het leven is een kans: grijp haar
Het leven is schoonheid: bewonder haar
Het leven is zaligheid: proef haar
Het leven is een droom: verwerkelijk haar
Het leven is een uitdaging: neem haar aan
Het leven is een spel: speel het
Het leven is kostelijk: koester het
Het leven is een schat: wees er zuinig op
Het leven is liefde: geniet het
Het leven is een belofte: vervul haar
Het leven is verdriet: overwin het
Het leven is een worsteling: aanvaard haar
Het leven is een tragedie: omarm haar
Het leven is een avontuur: waag het
Het leven is geluk: creëer het
Het leven is te kostbaar: vernietig het niet
Het leven is leven: red het *Moeder Teresa*

Laten we durven

Laten we graag zien omdat we dat kunnen, en leven - voluit en gretig -
omdat wij dat mógen en het daarom dubbel zo goed moeten doen.
Laten we beter leren weten,
niet meer morsen met de dagen die al die anderen, daar, zomaar, opeens zijn kwijtgeraakt.
Laten we geen engelen zijn, maar als het kan toch ook geen duivels.
Laten we mensen zijn.
En helemaal onszelf worden, niet wie we denken dat anderen wilden dat we waren.
Laten we moed houden, durven wankelen en redden wat er te redden valt.
Onszelf bijvoorbeeld, en mekaar.
Laten we stoppen met hopen en doen wat moet gebeuren om het te doen gebeuren,
en mild zijn voor wie dat nog niet kan.
Laten we ze openlaten: onze deuren, onze armen, onze geesten.
Laten we pantsers afleggen, en het en de andere tegemoet treden, telkens weer.
Laten we slapende honden keihard wakker maken.
Blijven geloven in dromen die ook uitkomen.
Veel verwachten, genoeg spijt hebben, in zeven sloten tegelijk lopen,
alle dingen aankijken, ook dat wat ons verontrust.
Laten we minachting koesteren voor de hopeloosheid,
weten wat we waard zijn, onszelf gunnen wat we verdienen,
want dat is vaak meer dan we geneigd zijn te denken.
En laten we begrijpen wat de liefde is, onthouden dat dat alles is, of toch bijna.
Laten we durven. Ja. *Griet op de Beeck*

Aanvankelijk verbeeldde ik mij,
dat ik het was die aan God dacht,
en dat ik Hem kende en beminde.
Tenslotte zag ik in,
dat Hij aan mij had gedacht
eer ik aan Hem dacht.
Dat Hij mij had gekend,
eer ik Hem kende.
Dat zijn liefde voor mij voorafging
aan mijn liefde voor Hem
En Hij mij eerst had gezocht,
zodat ik Hem kon zoeken.

Soefi-mystiek: Abu Yazid al-Bistami

Onze diepste angst

Onze diepste angst is niet dat we ontoereikend zijn
Onze diepste angst is dat we oneindig krachtig zijn.
Het is ons licht, niet onze duisternis
waar we het allerbangst voor zijn.
We vragen ons af : wie ben ik dat ik briljant, buitengewoon aantrekkelijk,
getalenteerd en geweldig zou zijn?

Maar waarom eigenlijk niet?
Je bent toch een kind van God?
Dat je je kleiner voordoet dan je bent komt de wereld niet ten goede.
Er is niets verheffends aan je kleiner voor te doen dan je bent
omdat de mensen om je heen
zich vooral niet onzeker gaan voelen.

We zijn geboren om de luister van God uit te dragen die in ons woont.
Niet slechts in enkelen van ons, maar in ons allemaal.
Als wij ons licht laten schijnen,
geven wij anderen onbewust toestemming dat ook te doen.
Als wij bevrijd zijn van onze eigen angst
bevrijdt onze aanwezigheid automatisch de anderen.

Marianne Williamson (uit een toespraak van Nelson Mandela)

Levensmotto van Moeder Teresa

De vrucht van stilte is gebed.
De vrucht van gebed is geloof (vertrouwen).
De vrucht van geloof is liefde.
De vrucht van liefde is dienstbaarheid.
De vrucht van dienstbaarheid is vrede.

Moeder Teresa

Alleen als ik opsta

Ver is de honger van mijn bed, ver zijn de watersnoden, de aardbevingen, ver is de strijd, de brandende stad, ver is de marteling, de vernedering.

Maar dicht om mij heen ligt een huiver, dicht aan mijn oor is een stem die roept, dicht om mijn keel klemt een band, dicht aan mijn oog wacht het donker, onveilig.

Ze komen op mij toe, die arm zijn; ze steken hun handen uit, die honger hebben; ze vragen mijn woorden, de stemlozen; ze staan aan mijn deur, de vluchtelingen.

Hoe rijks ik op uit mijn willoze rust? Hoe overwin ik mijn machteloosheid?
Wat kan ik doen met mijn zwakke kracht? En wie ben ik, dat ik kan redden?

Alleen als ik zien wil, opent zich een weg; alleen als ik luister, leer ik spreken;
alleen door te voelen, leer ik strelen; alleen door te doen, leer ik handelen.

Eenvoudig zijn de tekenen langs het pad, bemoedigend de ogen die mij welkom heten,
simpel de daden die men van mij vraagt, verheffend de vriendschap die mij toevloeit.

Alleen als ik opsta word ik vrij. Alleen als ik op weg ga, zal ik naderen. *Catharina Visser*

Wie ben je? Waar leef en ga je voor?

Martin Luther King gaf in zijn dagen aan jonge mensen mee: Wees een struik, als je geen boom kunt zijn. Als je geen snelweg kunt zijn, wees dan gewoon een pad. Als je de zon niet kunt zijn, wees dan een ster. Want het is niet door de grootte, dat je wint of dat je faalt. Wees de beste, wat je ook bent.

Als het lot op je valt om een straatveger te zijn, veeg straten zoals Michelangelo schilderde, veeg straten zoals Beethoven muziek schreef, veeg straten zoals Shakespeare poëzie schreef. Veeg de straten zó goed schoon dat alle heerscharen van hemel en aarde halt zullen houden en zeggen: hier woonde een groot straatveger die goed veegde.

Een weldadige handreiking ook in de hedendaagse omstandigheden? *Auteur onbekend*

Nodig

We zijn nodig. Dat is alles wat we weten. En we ontmoeten weerstand, maar we zullen we des te meer grote zielen ontmoeten die ons begroeten, liefhebben en gidsen. En we zullen ze herkennen wanneer ze op ons pad verschijnen'. *Clarissa Pinkola Estés*

“Ik ben een onverbeterlijke optimist. Mijn optimisme is gebaseerd op het geloof in het onbeperkte vermogen van het individu om geweldloosheid te ontwikkelen. Want hoe meer je het in jezelf ontwikkelt, hoe besmettelijker het wordt, totdat het eerst jouw omgeving overneemt en dan langzamerhand de hele wereld. Wees de verandering die je wilt voor deze wereld! “

Mahatma Gandhi

Wees kalm

Wees kalm temidden van het lawaai en de haast,
en bedenk welk een vrede er in de stilte kan heersen.
Sta op goede voet met alle mensen, zonder jezelf geweld aan te doen.
Zeg je waarheid rustig en duidelijk; en luister naar anderen; ook zij vertellen hun verhaal.
Mijd luidruchtige en agressieve mensen, zij belasten de geest.
Wanneer je je met andere vergelijkt, zou je ijdel en verbitterd kunnen worden,
want er zullen altijd grotere en kleine mensen zijn dan jij zelf.
Geniet zowel van wat je hebt bereikt, als van je plannen.
Blijf belangstelling houden voor je eigen werk, hoe nederig dat ook moge zijn;
het is een werkelijk bezit in het veranderlijke fortuin van de tijd.
Betracht voorzichtigheid bij het zaken doen; want de tijd is vol bedrog,
maar laat je niet verblinden voor de bestaande deugd;
vele mensen streven hoge idealen na;
en overall is het leven vol heldendom. Wees jezelf.
Veins vooral geen genegenheid. Maar wees evenmin cynisch over de liefde,
want bij alle dorheid en ontevredenheid is zij eeuwig als gras.
Volg de loop der jaren met gratie, verlang niet naar een tijd die achter je ligt.
Kweek geestkracht aan om bij onverwachte tegenslag beschermd te zijn.
Maar verdriet je niet met spookbeelden.
Vele angsten worden uit vermoeidheid en eenzaamheid geboren.
Leg jezelf een gezonde discipline op, maar wees daarbij lief voor jezelf.
Je bent een kind van het heelal, niet minder dan de bomen of sterren, je hebt het recht hier te zijn.
En ook al is het je wel of niet duidelijk, toch ontvouwt het heelal zich
zoals het zich ontvouwt en zo is het goed.
Heb daarom vrede met God, hoe je ook denkt dat Hij moge zijn,
en wat je werk en aspiraties ook mogen zijn,
houd vrede met je ziel in de lawaaiërige verwarring van het leven.
Met al zijn klatergoud, somberheid en vervlogen dromen
is dit toch nog een prachtige wereld.
Wees voorzichtig. Streef naar geluk. *Tekst gevonden in de Pauluskerk in Baltimore USA*

Geef mij licht

God van mensen,
geef mijn licht in mijn handen om uit te delen, -
licht in mijn ogen om een lach te ontlokken,-
licht in mijn oren om uw stem te vernemen,-
licht in mijn hartstocht om liefde te zijn,-
licht in mijn denken om uw dag te zien dagen,-
licht op mijn schouders om vrede te dragen,-
licht op mijn hoofd om een teken te zijn,-
licht in mijn lied om uw goedheid te eren,-
licht in mijn tranen om mensen te troosten,-
licht in mijn hart om een licht te zijn. *Jaap Zijlstra*

Stilte

Aan een monnik, die teruggetrokken in een klooster leefde, werd eens gevraagd: 'Wat is de zin van een leven in stilte en eenzaamheid?' De monnik was juist bezig om een emmer water te putten. Daarom vroeg hij zijn bezoekers om dichterbij te komen. 'Kijk eens in de put? Wat ziet u daar?'. Ze keken in de diepte, maar zagen helemaal niets. Korte tijd later zei de monnik: 'Kijk nu nog eens naar beneden'. Opnieuw bogen de bezoekers zich over de rand van de put. 'Wat ziet u nu?', vroeg hij. 'Nu zien we onszelf', was het antwoord. Daarop vervolgde de monnik: 'Toen ik zojuist water uit de put haalde, was het oppervlak onrustig. Maar nu is het rustig geworden. Dat is de ervaring van de stilte: je ziet jezelf. En als je in jezelf tot rust gekomen bent, zie je niet alleen de hele wereld met heel andere ogen, maar ook God.' *Auteur onbekend*

Stilte

Ik weef stilte om mijn lippen
Ik weef stilte in mijn geest.
Ik weef stilte in mijn hart.
Ik sluit mijn oren voor afleidingen.
Ik sluit mijn ogen voor attracties.
Ik sluit mijn hart voor verleidingen.
Kalmeer me, o Heer, zoals u de storm deed bedaren.
Laat mij stil worden o Heer, behoed me voor het kwaad.
Laat alle tumult in mij ophouden.
Omhul me, Heer, met uw vrede. *David Adam, moderne christelijke auteur.*

Broer en zus

Wanneer is de nacht voorbij en begint de dag? vroeg een rabbi, een joodse leraar, aan zijn leerlingen. De één zei: als ik in de verte een hond van een schaap kan onderscheiden. De rabbi zei: nee, dan is het donker nog niet voorbij.
Een ander zei: als ik het verschil kan zien tussen een vijgenboom en een dadelboom, dan is het licht. Nee, zei de rabbi, ook dan is het donker nog niet voorbij.
De rabbi zei: als ik in het gezicht van mijn naaste kan kijken en ik zie dat het mijn broer of zus is. Dan is het donker voorbij, en breekt de dag aan. *Auteur onbekend*

Elkaar verstaan

Elkaar verstaan vraagt aandacht en een voortdurend oefenen tussen mensen, tussen generaties, tussen wat was en wat nog vorm moet krijgen. Voor mij begint het met verbinding. Met de bereidheid om te luisteren, voorbij woorden alleen. We verstaan elkaar in taal, maar we kunnen elkaar ook verstaan in stilte, in een veelbetekenende blik, in zang, in ritme, in muziek, in beweging, in dans en op andere grotere en kleinere manieren. Elkaar verstaan betekent voor mij ook dat we ruimte maken voor andere vormen van kennis van ervaringen én andere perspectieven. *Shahaila Winklaar*

Vindplaatsen voor andere teksten

- De Bijbel, zowel Oude als Nieuwe Testament bijv. Psalm 4,8; Jesaja 57,19; Johannes 14, 27-29
- Anselm Grün: Leven met hart en ziel
- Rene Hornikx: Oase onderweg, voor elke dag een tekst
- Marijke Egelie-Smulders, Gérard Martens en Jos Hettinga, In tijden van storm en stilte, 52 gebeden om vrede, 136 blz, €14,50, uitgeverij Volzin (www.volzin.nl/winkel). Verschijnt op 17 september 2026