

Meditatie van 19 juli 2024

Muziek: Wek mijn zachtheid van Trijntje Oosterhuis

[Trijntje Oosterhuis - Wek Mijn Zachtheid \(Live @ Carré 2018\) - YouTube](#)

Het thema is: Wat een wonder!!

Het was van de week meer dan 30 graden, dat was even wennen, maar 's nachts hagelde het!

Het is steeds anders dan dat je denkt dat het zal zijn. Zo gaat dat ook in het leven van veel mensen,

het gaat anders dan dat je hoopt. De een is 60 jaar getrouwd en heeft nog nooit een ziekenhuis van binnen gezien. De ander heeft pech na pech en wordt ook nog ziek. Wij kunnen alle hulp die nodig is krijgen en in de Oekraïne schieten ze zelf een kinderziekenhuis vol zieke kinderen helemaal kapot. Niet om aan te zien. En dan hebben we het nog niet eens over alle ellende in Afrika.

Steek dus maar een kaarsje aan voor iedereen die wel wat licht kan gebruiken.

Wonderen, bestaan ze nog? Het ligt eraan hoe je naar de dingen kijkt! Als iemand na bv een ernstig ongeluk toch weer opknapt, zeggen we vaak dat dat een wonder is

Ons lichaam is al een wonder op zich en wil je je dat bewust voelen, sta er dan nu eens even bij stil.

Ga maar een rechtop zitten met je kruin naar de hemel gericht en je voeten stevig naast elkaar op de grond. Voel je die voeten, waar je kilometer na kilometer mee kunt lopen? Ze dragen je door de wereld heen, maar nu mogen ze ontspannen. Ga dan met je aandacht naar je knieën en je heupen. Hoe komt het dat je wat van de grond kan pakken? Daar heb je je knieën en je heupen echt voor nodig. Wiebel er maar eens mee en ontspan ze dan. Ga met je aandacht naar je buik, want daar zitten je organen. Wat zouden we zonder ze zijn? En ga dan met je aandacht naar je borst. Voel je je hart kloppen? Wordt maar eens even heel stil, dan hoor je het, of voel je het vast.

Daar zitten ook je longen die zorgen voor onze zuurstof. Adam maar eens diep in en voel die energie naar binnen stromen en via dezelfde weg verlaat ons weer de uitgeademde lucht.

Dan gaan we nu nog even naar je hoofd. Beweeg maar even met je mond, je neus en je oren. Eten, praten, ruiken en horen, fantastisch toch!! En alles wordt gestuurd via onze hersenen, om stil van te worden. Doe dat maar.....

Hoe kom je soms aan ideeën voor een meditatie?

Mijn man en ik waren een paar dagen op campings in de buurt van Haarlem. Wat een prachtige natuur daar en wat is Haarlem toch een geweldig mooie stad. Heerlijk om rond te lopen en zo kwam ik bij een mooie galerie en dan wil ik altijd even naar binnen. Heel aparte kunstvormen maar ook gedichten, afgedrukt op prachtig papier. Maar mijn interesse ging vooral naar één gedicht en ik maakte er snel een foto van (mocht eigenlijk niet van Frans)

Thuisgekomen kon ik het toch niet goed lezen, dus geGoogled. Wat een verrassing!

Sylvia Hubers. Ik heb er twee voor je uitgezocht, misschien erg veel, maar ze passen wel mooi in het thema:

Wonder. Ze zijn dichterbij dan je denkt.

Maar zie je ze nog?

De boom die al 100 jaar vanzelf groeit

lachen met een vreemde in de tram
Je lijf, dat dag en nacht
zonder klagen voor je werkt
Ogen die kijken, een neus die ruikt
Longen die voor zuurstof zorgen
Benen die lopen, vingers die
grijpen... En loslaten
Dat je een boek kunt lezen,
duizenden zwarte friemeltjes
En kleuren kunt onderscheiden
(hoe veel wel niet?)
Een libelle die over het water scheert
De baby in de wagen met
grote blauwe ogen
Verliefdheid, verdriet, gevoel.
Pijn, juist pijn!
Het zweet op je voorhoofd
Zingen
Een punt aan je potlood slijpen
De kat
Elke dag is een wonder.

Maar deze hing daar aan de muur,
prachtig afgedrukt:
iets kleins doen

We moeten iets kleins doen
een klein wonder verrichten
een klein persoonlijk wonder
Eén wonder moeten we verrichten
per persoon
En dan, als iedereen dat gedaan heeft
één klein wonder verrichten
dan tellen we de wonderen
die ontstaan zijn bij elkaar op
en dan hebben we een
groot wonder
Kijk, zo simpel zit nu eenmaal
een groot wonder in elkaar

Sylvia Hubers

je kunt luisteren naar Million little miracles van Elevation Workship, want dit lied past
prachtig bij het thema [Million Little Miracles | Elevation Worship & Maverick City - YouTube](#)

En dan is hier ook voor jou **een zegenbede:**

Het is hoog zomer
de zon sijpelt in de aarde en doorgist haar
En wat gebeurt de mens?

Hij of zij heeft de soevereine keuze om te schuilen in zijn eigen kleine kern
Of te ontbolsteren en kwetsbaar kiem te dragen
Laten we kiezen om niet mens-alleen te zijn
maar ons aangesproken en verbonden te voelen
Dan zal God met je meegaan als licht in je ogen
Als een lamp voor je voet
Als een hand op je hoofd en een arm om je schouder
Als baken bij ontij en verte die wenkt
Als groet op je lippen en hoop in je hart
Als stem die je uitdraagt en woord dat je voorgaat

Fijne vakantietijd!! We beginnen weer met mediteren in de Slangenburg op 16 augustus.