

Natuurwandeling van 19 januari 2024

Muziek: Als op adelaarsvleugels gedragen van Huub Oosterhuis door Trijntje

Welkom

Rond de kaars:

We zitten hier rond de brandende kaars, symbool van Christus hier in ons midden.

We komen allemaal hier met onze eigen gedachten, onze eigen zorgen en hopelijk ook wel leuke dingen die wij meemaken.

Dat wat ons bezig houdt kunnen we neerleggen bij het licht door een kaarsje aan te steken en je zult vast wel mensen kennen die wel een lichtje kunnen gebruiken en je kunt ook jezelf met het licht verbinden. Dan is daar nu de gelegenheid voor.....

Ga allemaal rechtop zitten met je rug tegen de leuning en je voeten beide stevig op de grond, alsof je zou willen wortelen en je kruin naar de hemel gewend.

Haal maar eens heel diep adem en ontspan. Blijf doorademen in een iets langzamer tempo als je gewend bent en volg je adem. Het vult je longen met nieuwe energie, iets wat je na al die sombere dagen wel kunt gebruiken. Adem rustig door en geniet van dit momentje rust.....

Ik had al bijna een hele meditatie klaar, maar vond 'm eigenlijk meer iets voor in de 40 dagentijd, en toen scheen gisteren opeens de hele dag de zon!!

Het moest anders, meer genietend en toen vond ik een gedicht/lied van Huub Oosterhuis:

Dat ik aarde zou bewonen. Het past meer bij mijn gevoel nu!!

*Dat ik aarde zou bewonen
niet op vleugels als een arend,
niet in schemer als een nachtuil,
niet kortstondig als een bloem
niet op vinnen onder water,
niet gejaagd en niet de jager,
niet op hoeven, niet met klauwen,
maar op voeten.. twee
om de verte te belopen
om de horizon te halen –
en met handen die wat kunnen:
kappen,ruimen, zaaien, oogsten;
met een neus vol levensadem,
met een buik vol van begeren,
met een hoofd niet in de wolken,
wel geheven naar de zon
om te overzien die aarde
haar te hoeden als een kudde,
haar te dienen als een akker
en te noemen bij haar naam.*

*Dat ik ben, niet meer of minder,
dan een mens,
een kind van mensen,
een van velen, een met allen,
groot en nietig, weerloos vrij
om te zijn elkaar tot zegen,*

*om te gaan een weg van dagen,
liefdes weg die ooit zal leiden
naar een menselijk bestaan.*
Huub Oosterhuis

We luisteren nu naar: *Morning has broken van Cat Stevens*
Ik heb dit lied al eerder eens gekozen, maar vind het hierbij wel heel mooi passen.
En na dit lied gaan we in stilte op weg die prachtige natuur in.

Zegenbede:

Een oud Ierse pelgrimszege:
Moge de weg naar jou toekomen
Moge de wind daarbij in je rug waaien
Moge de zon je gelaat verwarmen
en de regen je akker bevoeien
En moge, tot wij elkaar weer ontmoeten
God je dragen in de palm van zijn hand

Bij het eten:

In het brood is het graan, is de akker, is de wassende maan, is de brandende zon
is de ploegende boer, is de hand van de bakker, is de bron
Etend proef ik het geheimenis dat in het Al de Ene is

Vertaling Morning has broken

Dit is een morgen
als ooit de eerste
zingende vogels
geven het door
Dank voor het zingen
dank voor de morgen
beiden ontspringen
nieuw aan het woord

Dauw op de aarde

vertaling Morning has broken

Dit is een morgen
als ooit de eerste
zingende vogels
geven het door
Dank voor het zingen
dank voor de morgen
beiden ontspringen
nieuw aan het woord

Dauw op de aarde

zonlicht van boven
vochtige gaarde
geurig als toen
Dank voor gewassen,
grassen en bomen
al wie hier wandelt ziet
het is goed

Dag van mijn leven
licht voor mijn ogen
licht dat ooit speelde
waar Eden lag
Dank elke morgen
voor zijn nieuwe schepping
Dank opgetogen voor
Gods nieuwe dag

zonlicht van boven
vochtige gaarde
geurig als toen
Dank voor gewassen,
grassen en bomen
al wie hier wandelt ziet
het is goed

Dag van mijn leven
licht voor mijn ogen
licht dat ooit speelde
waar Eden lag
Dank elke morgen
voor zijn nieuwe schepping
Dank opgetogen voor
Gods nieuwe dag

Dat ik aarde zou bewonen

Dat ik aarde zou bewonen
niet op vleugels als een arend,
niet in schemer als een nachtuil,
niet kortstondig als een bloem
niet op vinnen onder water,
niet gejaagd en niet de jager,
niet op hoeven, niet met klauwen,
maar op voeten.. twee
om de verte te belopen
om de horizon te halen –
en met handen die wat kunnen:
kappen, ruimen, zaaien, oogsten;
met een neus vol levensadem,
met een buik vol van begeren,
met een hoofd niet in de wolken,
wel geheven naar de zon
om te overzien die aarde

Dat ik aarde zou bewonen

dat ik aarde zou bewonen
niet op vleugels als een arend,
niet in de schemer als een nachtuil,
niet als een kortstondige bloem
niet op vinnen onder water,
niet gejaagd en niet de jager,
niet op hoeven, niet met klauwen,
maar op voeten.. twee
om de verte te belopen
om de horizon te halen –
en met handen die wat kunnen:
kappen, ruimen, zaaien, oogsten;
met een neus vol levensadem,
met een buik vol begeren,
met een hoofd niet in de wolken
wel geheven naar de zon
om te overzien de aarde

haar te hoeden als een kudde,
haar te dienen als een akker
en te noemen bij haar naam.

haar te hoeden als een kudde
haar te dienen als een akker
En te noemen bij haar naam

Dat ik ben, niet meer of minder,
dan een mens,
een kind van mensen,

dat ik ben, niet meer of minder
dan een mens,
een kind van mensen,

een van velen, een met allen,
groot en nietig, weerloos vrij
om te zijn elkaar tot zegen,
om te gaan een weg van dagen,
liefdes weg die ooit zal leiden

een van velen, een met allen
groot en nietig, weerloos vrij
om te zijn elkaar tot zegen
om te gaan een weg van dagen
liefdes weg die ooit zal leiden

naar een menselijk bestaan.

Naar een menselijk bestaan.

Huub Oosterhuis

Huub Oosterhuis

Meditatie van deze week 19 januari 2024

Muziek: Als op adelaarsvleugels gedragen van Huub Oosterhuis door Trijntje (Youtube)

Fijn dat je wilt meedoen met deze meditatie!

Steek voor jezelf een kaarsje aan en denk daarbij wat je zou kunnen neerleggen bij het licht door dit kaarsje aan te steken en je zult vast wel mensen kennen die wel een lichtje kunnen gebruiken en je kunt ook jezelf met het licht verbinden. Dan is daar nu de gelegenheid voor.....

Ga rechtop zitten met je rug tegen de leuning en je voeten beide stevig op de grond, alsof je zou willen wortelen en je kruin naar de hemel gewend.

Haal maar eens heel diep adem en ontspan. Blijf doorademen in een iets langzamer tempo als je gewend bent en volg je adem. Het vult je longen met nieuwe energie, iets wat je na al die sombere dagen wel kunt gebruiken. Adem rustig door ..en geniet van dit momentje rust.....

Ik had al bijna een hele meditatie klaar, maar vond 'm eigenlijk meer iets voor in de 40 dagentijd, en toen scheen gisteren opeens de hele dag de zon!!

Het moest anders, meer genietend en toen vond ik een gedicht/lied van Huub Oosterhuis: Dat ik aarde zou bewonen. Het past meer bij mijn gevoel nu!!

Dat ik aarde zou bewonen
niet op vleugels als een arend,
niet in schemer als een nachtuil,
niet kortstondig als een bloem

niet op vinnen onder water,
niet gejaagd en niet de jager,
niet op hoeven, niet met klauwen,
maar op voeten.. twee
om de verte te belopen
om de horizon te halen –
en met handen die wat kunnen:
kappen,ruimen, zaaien, oogsten;
met een neus vol levensadem,
met een buik vol van begeren,
met een hoofd niet in de wolken,
wel geheven naar de zon
om te overzien die aarde
haar te hoeden als een kudde,
haar te dienen als een akker
en te noemen bij haar naam.

Dat ik ben, niet meer of minder,
dan een mens,
een kind van mensen,
een van velen, een met allen,
groot en nietig, weerloos vrij
om te zijn elkaar tot zegen,
om te gaan een weg van dagen,
liefdes weg die ooit zal leiden
naar een menselijk bestaan.
Huub Oosterhuis

Je zou nu kunnen luisteren naar: Morning has broken van Cat Stevens.(Youtube)
Ik heb dit lied al eerder eens gekozen, maar vindt het hierbij wel heel mooi passen.

Vertaling Morning has broken

Dit is een morgen als ooit de eerste
zingende vogels geven het door
Dank voor het zingen dank voor de morgen
beiden ontspringen nieuw aan het woord

Dauw op de aarde zonlicht van boven
vochtige gaarde geurig als toen
Dank voor gewassen,
grassen en bomen al wie hier wandelt ziet
het is goed

Dag van mijn leven licht voor mijn ogen
licht dat ooit speelde waar Eden lag
Dank elke morgen voor zijn nieuwe schepping
Dank opgetogen voor Gods nieuwe dag

Sluit deze meditatie af met deze oude Ierse zegenbede:

Moge de weg naar jou toekomen
Moge de wind daarbij in je rug waaien
Moge de zon je gelaat verwarmen
en de regen je akker bevloeien
En moge, tot wij elkaar weer ontmoeten
God je dragen in de palm van zijn hand

Fijn dat je zo met ons mee wilde doen
Met hartelijke groet, Ada Westra
Een van de pioniers van Spoorzoeken in Slangenburg