

**Bij het thema:**

Op Aswoensdag word je eraan herinnerd dat het leven tijdelijk is. Je kunt daardoor ook beseffen dat je leven, de tijd die je hebt, kostbaar is.

Stilstaan bij wat belangrijk is in je leven, daar kom je niet aan toe als je steeds maar doorgaat, voortholt op je weg. Even tot rust komen en alleen zijn met jezelf en je gedachten kan heilzaam zijn.

De tekst van Psalm 131 die tijdens het middaggebed in de abdij klinkt, spreekt op een bepaald moment van:

*Bedaren liet ik, verstillen mijn ziel als een kind bij zijn moeder geborgen, als dat kind, zo voel ik mijn ziel.*

Hoe doe je dat, stel dat je geen echt goede band met je moeder had...

Dan kun je daar ook iemand anders bij voorstellen, bij wie je je veilig voelde of ....bij God.

En als je dan weer bij jezelf thuis bent gekomen in rust, dan is er ook weer ruimte voor wat er in het leven van buiten op je afkomt.

Ik vond een kort gedicht van Peer Verhoeven:

*Hoe beter je naar buiten kijkt, hoe meer je van binnen ziet.*

*Hoe stiller je naar buiten luistert, hoe meer je van binnen hoort.*

*Hoe eerbiediger je naar buiten omgaat, hoe hartelijker je van binnen wordt.*

Soms helpt de omgeving je om stil te worden. Bijvoorbeeld als je een kerk binnenloopt of de kapel van een klooster. Daarover spreekt het gedicht van Eppie Dam *Huis om stil te zijn* (te vinden op [www.nijkleaster.fr/](http://www.nijkleaster.fr/))

**Muziek**

- *Psalm 131 - International Theological Institute Choir* [Psalm 131 - YouTube](#)
- *Lass deinen Mund stille sein – Helge Burggrabe, Elbcanto*  
[www.youtube.com/watch?v=FafZFojtscU](http://www.youtube.com/watch?v=FafZFojtscU)

**Een Keltische Zegenbede** om als afsluiting voor jezelf en / of anderen te lezen:

*Zegen ons, Heer onze God,*

*leg uw hand onder ons hoofd en laat ons rusten in uw handen.*

*Laat ons kracht vinden in uw helende liefde*

*en moge de glans van uw gelaat over ons lichten,*

*bij dag en nacht, voor nu en altijd.*