

Meditatie van 26 april 2024

Welkom bij de meditatie van de week. Fijn dat je wilt meedoen.
Ik wil graag beginnen met een mooi lied dat je kunt vinden op Youtube: Trijntje zingt liederen van haar vader Huub Oosterhuis: Mensen veel geluk

Lied van alle dagen van Huub Oosterhuis

thema: stap over je eigen schaduw heen

Steek een lichtje aan..

Soms, soms valt het het allemaal niet mee. Had een pijn in mijn heup, zie ik de buurvrouw worstelen met het gedrag van haar dementerende man, hoor je dat een jonge vader sterft onder de sneeuw tijdens een weekje skiën en zo kan ook jij nog veel meer voorbeelden noemen..

Daarom is het fijn dat Je er even bij stil wilt staan en kunnen we al het leed van de wereld neer kunnen leggen bij het licht.

Steek dus maar een kaarsje aan voor iedereen die wel een lichtje kan gebruiken of, en dat hoop ik eigenlijk ook wil je jezelf verbinden met het licht, dus steek maar aan.....

Zet beide voeten stevig op de grond, om te aarden. Streck je rug en ga dan prettig zitten met je rug tegen de rugleuning en zorg dat je hoofd boven je rug blijft!

Adem in en uit in een tempo dat je prettig vindt maar volg de adem wel, zoals het naar binnen stroomt en later rustig je lichaam verlaat, in en uit, in en uit.....

Probeer dat maar eens een paar minuten vol te houden!

Doen jij dat ook nog? Kijken naar het nieuws? Kan je dat nog?

Wat je ziet is één brok narigheid. De aanvallen, de angst en de honger in Gaza, maar ook in Soedan waar twee krijgsheren vechten en daarmee duizenden en duizenden mensen de ellende en de dood in jagen.

Maar heel soms zie je ze nog, ook daar, spelende kinderen, een lach....

Afgelopen zondag was hij bij 'de Verwondering', Hakim, een mimespeler die veel te zien was in Sesamstraat. Wat een bewondering heb ik voor die man!! Zonder een woord te zeggen kon hij jong en oud laten genieten. We begrepen wat hij wilde zeggen of juist niet wilde zeggen en hij las daar een gedicht voor (want dat kan hij ook, dichten) in het Frans.

Ik heb gezocht op internet, maar kon slechts twee delen vinden

In het Nederlands vertaald

Schaduwen

Ik ben altijd je trouwe schaduw

een metgezel, je schildwacht

Zodra het dag wordt onder de zon

verschijn ik en wordt ik wakker

Wanneer het donker wordt

verdwijnt ik

en ga op in de ruimte

Als ik er bij toeval niet ben

dan is dat omdat je me niet ziet

Doe dan een stap

in de richting van de zon

en je zult zien
dat ik ontwaak

In de stilte van de schaduw,
waar het licht zich terugtrekt
vind ik mijn eigen wezen
de schaduw, een trouwe metgezel
fluistert verhalen
van vergeten dromen
van onuitgesproken verlangens
ik omarm de schaduw,
laat haar dansen
op de muren van mijn ziel
en ontdek dat geluk
juist te vinden is in het kleine
Want in die schaduw,
in dat stille moment,
vindt ik mezelf

Wat was het leuk om te spelen met je schaduw, je kon soms meterslang worden, maar er overheen springen kon je niet zelf.
Toch is dat een gezegde: over je eigen schaduw stappen!!
Iemand die weet hoe dat moet is Susan Boyle. U heeft haar vast wel eens gehoord. Ze deed mee aan een Engels programma, op zoek naar talent en ze werd uitgelachen om hoe ze er uitzag, tot ze ging zingen.

You never walk alone (ook dit kan je vinden op Youtube)

Zegenbede

ik wens je moed om hartelijk te blijven
te midden van mensen die koud en hard zijn
Ik wens je bemoediging om in jezelf te geloven
en ook wel eens een nederlaag om nooit overmoedig te worden
Ik wens je vreugde, alle dagen van je leven
maar ook wat pijn, om die blijdschap te waarderen
Ik wens je troost, die je droefheid mildert
en humor, die je leert te relativeren
Ik wens je moed om alle tegenslagen sereen te dragen
Ik wens je veel zon en ook wat storm
die pit geeft aan het leven
Ik wens je vrede met alle mensen
maar ook in het diepste hoekje van je hart
Ik wens je een onwankelbaar vertrouwen
om in de goedheid van het leven te geloven
Wat ik je nog meer wensen kan is diepe liefde die alles zinvol maakt

Met een hartelijke groet namens het pioniersteam,
Ada Westra

