

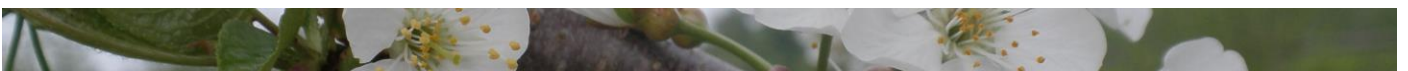
Laudato si' wandeling



Schilderij: Jan Scheffers

Meditatieve wandeling aan de hand van het Zonnelied van Franciscus van Assisi als oefening in de bewustwording van verbondenheid en afhankelijkheid.

Groen Geloven
Marjolein Tiemens-Hulscher
April 2020



Inleiding

“Wees geprezen mijn Heer”, zong de heilige Franciscus van Assisi (1181/82-1226). In dit mooie loflied herinnerde hij ons eraan dat ons gemeenschappelijke huis als het ware een zuster is, met wie wij het bestaan delen, en als een mooie moeder die ons in haar armen neemt (LS1). Hiermee begint paus Franciscus zijn encycliek Laudato si’ (2015). Met dit geschrift roept hij ons op tot een gezamenlijke zorg voor het gemeenschappelijke huis, de aarde. Want het gaat niet goed met haar.

Dat wordt zichtbaar in vervuiling, uitputting, klimaatverandering, het in rap tempo verdwijnen en uitsterven van planten en dieren, een toenemende stroom klimaatvluchtelingen, plastic soep, enzovoort. We kunnen er niet omheen dat we de oorzaak daarvan bij ons zelf moeten zoeken; *‘het onverantwoordelijke gebruik en misbruik van de goederen die God in de aarde heeft gelegd’ (LS2).*

Dit heeft te maken met het moderne wereldbeeld, waarin de mens centraal staat, de natuur gedegradeerd is tot een gebruiksobject en het geloof in maakbaarheid en technologie groot is. Ook in het huidige christendom wordt de Bijbel vooral gelezen als een verhaal over God en mensen. We kunnen ons afvragen: Is dat terecht? Of missen we dan iets? Wordt het tijd om opnieuw na te denken over de vraag ‘Hoe God, mens en de niet menselijke natuur zich met elkaar verhouden binnen het grote geheel?’ En wat betekent dat dan voor ons persoonlijk, maar ook als maatschappij, hoe we omgang met elkaar en met de aarde en al haar schepselen?

De ecologische crisis is in wezen een spirituele crisis. *‘Wij vergeten dat wij zelf uit aarde zijn. Ons lichaam zelf wordt gevormd door de elementen van de planeet; haar lucht geeft ons adem en haar water schenkt ons leven en verkwikt ons’ (LS2).*

Wandelen brengt ons in contact met onze omgeving, met de natuur. Veel mensen gaan graag naar buiten voor de rust, om te genieten van al het moois dat de natuur ons biedt. Het voelt goed om buiten te zijn. Maar we zien de natuur vaak als een decor en voelen ons er geen deel van. We kijken er als het ware van buiten tegenaan. Het doel van deze wandeling aan de hand van het Zonnelied is iets van het bewustzijn van onze verbondenheid met de aarde en al wat leeft te laten ontwaken. Ze voert ons langs de elementen aarde, water, lucht/wind en zon/vuur.

In het Zonnelied van Franciscus van Assisi prijzen alle schepselen, de hemellichamen en de elementen God, schepper van hemel en aarde. Hij noemt alles broeder en zuster. Heel het universum is een broeder- en zusterschap. Daarmee laat hij zien hoe al het leven, maar ook de niet levende natuur, met elkaar verwant is. Alles kan alleen in onderlinge verbondenheid en afhankelijkheid van elkaar bestaan.

Zonnelied

*Allerhoogste, almachtige goede Heer,
van U zijn de lof, de roem, de eer en alle zegen.
U alleen, Allerhoogste, komen zij toe
en geen mens is waardig uw naam te noemen.*

*Wees geprezen, mijn Heer, met al uw schepselen,
vooral door broeder zon
die de dag is en door wie Gij ons verlicht.
En hij is mooi en straalt met grote pracht;
van U allerhoogste, draagt hij het teken.*

*Wees geprezen, mijn Heer, door zuster maan en de sterren.
Aan de hemel hebt Gij ze gevormd, kostbaar en mooi.*

*Wees geprezen, mijn Heer, door broeder wind
en door de lucht, bewolkt of helder, en ieder jaargetijde,
door wie Gij het leven van uw schepselen onderhoudt.*

*Wees geprezen, mijn Heer, door zuster water
die heel nuttig is en nederig, kostbaar en kuis.*

*Wees geprezen, mijn Heer, door broeder vuur
door wie Gij voor ons de nacht verlicht;
en hij is mooi en vrolijk, stoer en sterk.*

*Wees geprezen, mijn Heer, door onze zuster moeder aarde die
ons voedt en leidt,
en allerlei vruchten voortbrengt, bonte bloemen en planten.*

*Wees geprezen, mijn Heer, door hen die omwille van uw liefde
vergifenis schenken, en ziekte en verdrukking dragen.
Gelukkig wie dat dragen in vrede,
want door U, Allerhoogste, worden zij gekroond.*

*Wees geprezen, mijn Heer,
door onze zuster de lichamelijke dood,
die geen levend mens kan ontvluchten.
Wee hen die in doodzonde sterven;
gelukkig wie zij in uw allerheiligste wil vindt,
want de tweede dood zal hun geen kwaad doen.*

*Prijs en zegen mijn Heer,
en dank en dien Hem in grote nederigheid.*



Vorbereiding

Bereid van te voren een mooie route voor, met een aantal plekken waar deelnemers rustig stil kunnen staan voor een overweging, meditatie of oefening. Kies voor elke 'statie' een plek die past bij een van de thema's van deze wandeling (wind, zon, water, aarde).

Het beginpunt kan een kerk of kapel zijn, maar dat hoeft niet. Het is fijn als mensen na afloop van de wandeling nog ergens kunnen samen zijn om wat te drinken met elkaar en na te praten.

De elementen en volgorde van deze wandeling kunt u natuurlijk aanpassen aan de omstandigheden bij u in de buurt.

Aan het begin van de wandeling

Lees voor de wandeling samen het Zonnelied, zodat dit onderweg kan resoneren in je gedachten, bij wat je ziet, hoort, voelt en ruikt onderweg.

Op een aantal plekken staan we wat langer stil bij een strofe uit het Zonnelied. Hiervoor worden een aantal suggesties aangereikt, zoals delen van de meditatie die de franciscaan Guy Dilweg schreef bij het zonnelied, een gedicht of gebed, een oefening.

U kunt kiezen wat het best bij u past om uw eigen gedachten te vormen of gevoelens te ervaren bij de wind (lucht), de zon (licht, vuur), het water en (de) aarde.

Begin de wandeling.

Broeder wind

De wind is een wonderlijk fenomeen. Hij is onzichtbaar en ongrijpbaar, maar vaak duidelijk aanwezig. We zien zijn sporen in de rimpeling van het water, in de voortjagende wolken of de wiegende bloemen. We horen hem in de ruisende bladeren van de bomen. Geuren komen op de wind ons tegemoet. We voelen hem als die in onze haren blaast. Soms hebben we hem tegen, een andere keer hebben we hem mee. We kunnen de wind echter niet zien, niet vastpakken. Toch is broeder wind onmisbaar voor het leven op aarde.

***Wees geprezen, mijn Heer,
door broeder wind en door de lucht,
bewolkt of helder, en ieder jaargetijde,
door wie Gij het leven van uw schepselen
onderhoudt.***

Meditatie

*O, die wind, hij rimpelt het water en ruist in de bomen,
laat zaden verwaaien en beken stromen
vertelt van verre streken van waar hij is gekomen.
Nooit op dezelfde plaats, altijd onderweg,
en toch soms rustend als een vermoeide reiziger
die even de tijd neemt om zijn omgeving in zich op te nemen.
Wind, adem van God, beeld van de Geest.
Hij ademt in mij.
Adem in, adem uit.
Elke teug nieuw leven.
In elke uitademing laat ik los.
Ik neem en ik geef.
Ik ben en ik word geschonken.*



Broeder wind.
Foto: Willem Quist ofs



- Overweeg de meditatietekst
- Ga met je ogen dicht staan en hef je gezicht op naar de wind. Voel hem. Wat brengt de wind mee aan geluid, aan geuren, gedachten? Wat zou jij op de wind mee willen laten voeren?

Oefening

- Richt je aandacht een poos op je adem. Adem in, adem uit.
We ademen dezelfde lucht. Alle schepselen leven van dezelfde lucht, levensadem, Gods adem. Verbondenheid.

Gedachte

*De wind omarmde de appelboom, zeggende:
'dank lieve vriend dat je mij zichtbaar maakt.'
'Waarom dank?'
fluisterde de boom
'als ik zonder jouw omarming
onhoorbaar was.....'*

- René Steegmans

Vervolg de route

Broeder zon

De zon, hoe zou de aarde zijn zonder zon? Ze was waarschijnlijk koud, donker en ledig, gebleven, zonder leven. De afstand tussen de zon en de Aarde is precies goed voor een leefbare temperatuur op aarde. Daarbij is de zon dé energiebron voor het leven op Aarde, waarbij de groene planten de motor zijn. Zij kunnen zonne-energie opnemen en daarmee CO₂ en water omzetten in suikers en zuurstof waar dieren en dus ook mensen van kunnen leven. Wat zouden we zijn zonder zon en planten?

***Wees geprezen, mijn Heer, met al uw schepselen,
vooral door broeder zon
die de dag is en door wie Gij ons verlicht.
En hij is mooi en straalt met grote pracht;
van U allerhoogste, draagt hij het teken.***

Meditatie

*Wie kan er leven zonder zon, zonder licht, zonder warmte?
De zon als beeld van de Liefde
die geen onderscheid maakt tussen zondaars en rechtvaardigen.
Voor ieder gaat hij op.
In het donker zijn alle katjes grauw, zegt men
Kun je ook zeggen
dat in het licht van de zon,
iedereen straalt en licht geeft?
Wij dragen de zon in ons hart,
in ons warme bloed, in onze hartenklop,
in ons mededogen en onze belangeloze liefde,
waarmee we een ander laten stralen als schepsel van God.*



- Overweeg de meditatie.
- Wat doet het licht van de zon met jou? Wat betekent het voor je?
- Kun je de zon zien als symbool van God, zijn aanwezigheid, als symbool van zijn Liefde?

Oefening

- Met een zonnegroet kun je je verwondering en dankbaarheid tot uitdrukking brengen. Laat de kracht, de warmte, de energie van de zon in je stromen. Breng een zonnegroet op de manier zoals dat voor jou goed voelt.



Gedicht: Wuivend en zingend in de zon

*Heb je het licht op het veld gezien,
en hoe het zich uitzaait tussen de bomen,
de grond verwarmt
waar mensen komen
en knielen voor Gods aangezicht?*

*Heb je de klaprozen zien wuiven
en hoe ze zingen in de zon op het veld,
waar het oude verhaal
opnieuw wordt verteld
aan ieder mens in scheppingstaal?*

*Mensen als bloemen warm en vol geestkracht,
tot leven gewekt om open te staan,
om kleur te bekennen,
dankend en zingend verder gaan.*

- Jeanette van Osselen-Riem

Vervolg de route.

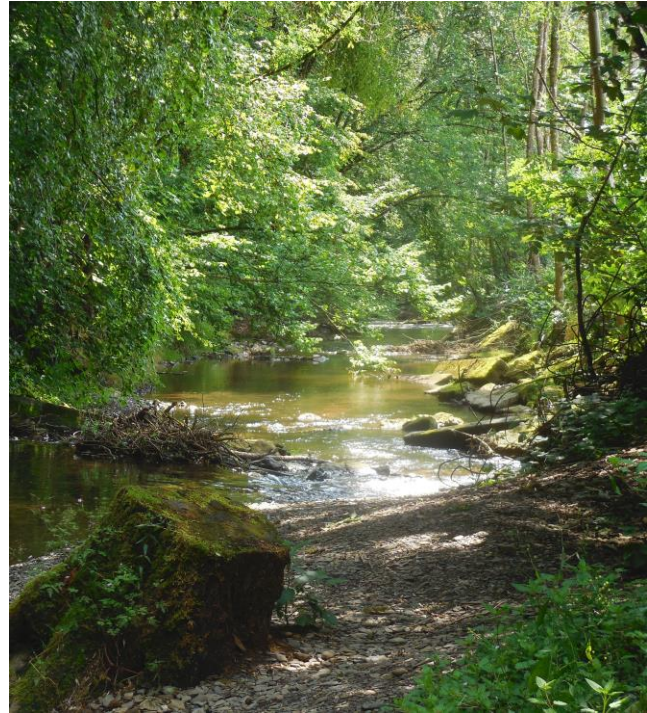
Zuster water

Water is de bron van ieder leven. Zonder water, geen leven. In het begin schiep God de hemel en de aarde. De aarde was woest en leeg; duisternis lag over de diepte, en de geest van God zweefde over de wateren. Voor God begon met spreken was het water er al.

Wees geprezen, mijn Heer, door zuster water die heel nuttig is en nederig, kostbaar en kuis.

Meditatie

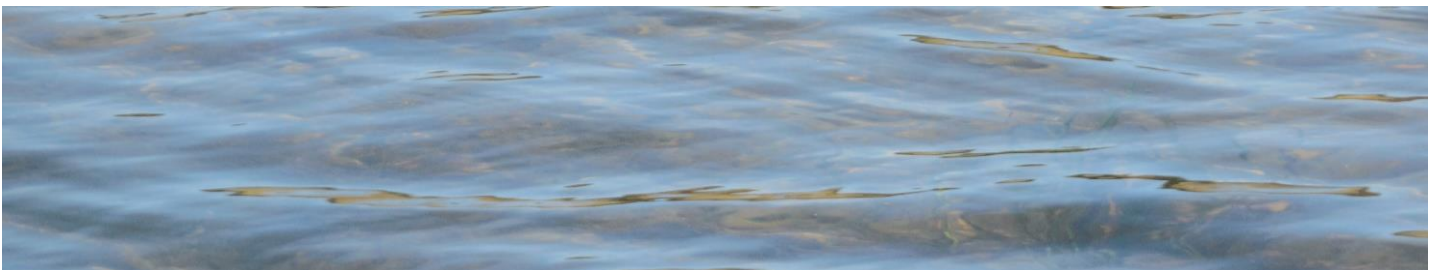
*Water moet stromen,
als het stilstaat gaat het stinken.
Uit het water zijn we voortgekomen,
uit die oceaan van leven,
geen dag kunnen we zonder.
Hoe zouden we kunnen leven zonder
haar voeding en koeling?
Het water in ons lichaam is één
met de levenszee.
Wij dragen en we worden gedragen
onze zwaarte voorbij.*



- Overweeg de meditatie.
- ‘Het water in ons lichaam is één met de levenszee.’ Zegt je dit wat? Kun je er iets mee? Of gaat dit je ‘pet’ te boven? Hoe zie jij het?

Oefening

- Water, het is er meestal gewoon en we gebruiken het voor van alles. Water is dienstbaar, nederig. Ga eens rustig zitten bij het water en vraag je af: kan ik ook zo dienstbaar en nederig zijn?
- Wat betekent watergebrek? Voor het gebied, voor mens, plant en dier?



Gedicht: Ik wil als het water zijn

*Ik wil als het water zijn,
dat in de rivieren klatert,
en door het oerwoud stroomt,
dat velden vruchtbaar maakt
en overal leven brengt.*

*Ik wil als het water zijn,
dat al wat vies is, wast,
dat iedere mens, hoe die ook heet,
en heling en bevrijding zoekt,
weer hoop op toekomst geeft.*

*Ik wil als het water zijn,
dat alle boten draagt,
vol mensen en hun lasten,
om voor hen allemaal
hun lasten te verlichten*

*Ik wil als het water zijn,
de bron van alle leven,
dat alle mensen samenbrengt
om samen, overal vandaan,
het lief en leed te delen.*

*God, ik wil als het water zijn,
dat in uw richting stroomt,
om in de wereld, overal,
uw opdracht waar te maken:
meer mens te zijn voor iedereen.*

- Auteur onbekend

Vervolg de route

Zuster Moeder Aarde

De aarde is de bodem van ons bestaan, de grond onder onze voeten. Zij brengt een overvloed aan vruchten voort. Het lijkt zo gewoon. Maar is elke appel of graankorrel niet een wonder op zich? In de vrucht komt alles samen, water, zon, wind en aarde. Ook wij zijn deel van de aarde, nuttigen haar vruchten en we nemen deel aan de kringloop van leven en dood. Stof zijn wij, en tot stof keren we terug. Zo zijn wij tot in het diepst van onze vezels verbonden met de aarde.



***Wees geprezen, mijn Heer, door onze zuster moeder aarde
die ons voedt en leidt,
en allerlei vruchten voortbrengt, bonte bloemen en planten.***



Meditatie

*Geen andere aarde dan deze.
Blauwe knikker in een zwart heelal.
Geen andere grond dan deze,
onder onze voeten, onder alle voeten.
Uit de aarde zijn we genomen
tot de aarde keren we terug.
Een korte tijd om te groeien en te bloeien
tot rijpheid te komen en vrucht te dragen.
En dan weer terugbuigen naar waar we begonnen.
De aarde iets mooier
dan toen wij er nog niet waren?*

*De aarde verbindt ons met elkaar
in ons geschapen zijn;
in onze lichamelijke én in onze sterfelijkheid.
Een oproep tot verwondering, dankbaarheid,
en mededogen voor alles wat zo korte tijd
te bloeien staat.*



- Overweeg de meditatie.
- Sta je weleens stil bij de gedachte dat je deel bent van de fysieke kringloop van het leven? Wat betekent dat voor jou?

Oefening

Loop eens voetje voor voetje, waarbij je heel geconcentreerd al je aandacht laat gaan naar het contact tussen de aarde en jouw voeten (mag op blote voeten, hoeft niet). Zie ook het gedicht van Thich Nhat Hanh hieronder.

Wat doet dit met je?

Kus de aarde

Loop en raak de vrede ieder moment aan.

Loop en raak het geluk ieder moment aan.

Iedere stap veroorzaakt een frisse wind.

Iedere stap doet een bloem bloeien.

Kus de aarde met je voeten.

Geef de aarde je liefde en geluk.

De aarde zal veilig zijn

als wij ons veilig voelen in onszelf.

- Thich Nhat Hanh

Gedicht: Een handvol aarde

*Eerst was er aarde
en toen was er adem
en Adam en Eva
en al gauw kwamen wij.
Een handvol aarde
Grond waaruit wij zijn ontstaan,
waarin de geest van ieder van ons
zijn eigen vorm kreeg.*

*Een handvol aarde
die ons verbindt
met alles wat van aarde is,
breekbaar en broos.
Een handvol aarde
die ons verbindt met onze oorsprong
de Geest die leven doet
en stromen laat.*

*Een handvol aarde
die ons verbindt met wat we nu zijn
leven te midden van leven
in onze groei, onze bloei en onze ondergang
afhankelijk van elkaar.*

*Een handvol aarde
die ons verbindt met onze toekomst
wanneer wij ons terugbuigen
naar de moederschoot van het leven
en terugkeren in de geborgenheid
van het bestaan,
uitgeademd.*

- Guy Dilweg



Wandel naar het eindpunt. Neem zo mogelijk even de tijd om met elkaar na te praten en ergens wat te drinken.

Verantwoording

De meditatieteksten bij het Zonnelied zijn gemaakt door Guy Dilweg ofm en zijn gepubliceerd in: 'Aarde mijn aarde, teksten om van de aarde te gaan houden', een uitgave van het voormalig Franciscaans Milieuproject Stoutenburg. ISBN/EAN: 978-90-70558-03-1
Het gedicht 'Kus de aarde' van Thich Nhat Hanh komt ook uit dit boekje

Het gedicht van René Steegmans heb ik gevonden in het tijdschrift Franciscaans Leven, jaargang 100 nummer 3 juni 2017 (eerder geciteerd in: Natura-Limburg, nr 222)

Het gedicht 'Wuivend en zingend in de zon' van Jeanette van Osselen-Riem heb ik gevonden in een boekje 'Vier de schepping'. ISBN/EAN: 978-90-828323-1-0. Te bestellen bij jeanette.vanosselen@xs4all.nl.

Het gedicht 'Ik wil als het water zijn' heb ik gevonden op de website van de derde kerk. <http://www.dederdekerk.nl/index.php/gebeden-sp-81477995/gebedenbase-sp-1282384500/1020--sp-94627319>

Het gebed 'Een handvol aarde' van Guy Dilweg vond ik in het boekje 'Steeds weer zoeken mijn ogen naar U', een uitgave van het voormalig Franciscaans Milieuproject Stoutenburg. ISBN: 978-90-70558-11-6

De foto's zonder bijschrift zijn door mijzelf gemaakt.

Ik hoop dat u hebt genoten van de wandeling, de zon en de wind, het water en de aarde, de mooie teksten en iets van de verbondenheid heeft mogen ervaren met alles wat is. Zo intens als Franciscus van Assisi dat heeft gevoeld, daar kunnen de meesten van ons niet aan tippen. Toch kunnen we denk ik, als we ons daarvoor openstellen, in de natuur de aanwezigheid van God ervaren, een grootsheid, een mysterie dat ons overstijgt, maar waar we tegelijk deel van zijn. Het vervult mij met grote dankbaarheid, nederigheid en compassie.



Marjolein Tiemens-Hulscher