

Meditatie van de week, van 12 september 2025

Thema is Aandacht en geduld

Muziek bij binnenkomst Call to the divine: Breathing space (te vinden op Youtube)

Welkom, fijn dat je weer mee wil doen met de meditatie van de week!!

Het is prachtig buiten in deze na-zomerse dagen. Je kunt nu echt nog genieten van zon tussen de bomen, de vruchten van het land en de bomen wiens blad al begint te verkleuren en de eikels op de grond, ook al is dat wat vroeg in het jaargetijde.

Ga er maar eens lekker voor zitten, maar steek eerst een kaarsje aan waarbij je denkt aan alle dingen die je gedachten vullen, of het nou positief is of dat je aan moeilijke of verdrietige dingen denkt, breng het maar bij het licht

Ga nu zitten met je rug tegen de leuning van je stoel en je voeten stevig naast elkaar op de grond en haal maar eens diep adem. Voel hoe die adem je longen vult, je sterkt en bemerk hoe de lucht als vanzelf je lichaam weer verlaat. Volg je adem nu bij elke ademhaling en ontspan je lichaam, te beginnen bij je voeten, je benen, je bekken en zo omhoog naar je rug en je borst, voel je hart kloppen, ga dan met je aandacht naar je schouders, je armen en je handen. Maak maar een strakke vuist en laat dan los. Ga dan met je adem naar je hoofd, trek maar even aan alle spieren van je gezicht en laat los. Ontspan maar even een paar minuten.....

Ik dacht: nog even genieten van het buiten zijn. En passend daarbij vond ik een stukje van Gertine, zij is moeder en predikant en schrijft over Kijkplezier

Als kind, zo schrijft zij, was ik een fanatiek vogelkijker. Ik kon uren op pad zijn met mijn verrekijker en mijn vogelboekje. Het mooiste was als ik met mijn vriendinnetje met een echte vogelexcursie meeging.

De ervaren vogelaars met hun telescopen lieten ons vogels zien die we zelf nooit hadden kunnen ontdekken. Ik schreef ze allemaal ijverig op in mijn vogelschriftje. Pas vond ik dat schriftje weer: er staan 99 vogelnamen in – blijkbaar hen ik de 100 net niet gehaald.

Later kwam het echte leven in plaats van de vogels. Met het volwassen worden verdwenen de lijstjes en de vogelboekjes. Er moest gestudeerd worden en gewerkt, boodschappen moesten gedaan en series gekeken, de smartphone deed zijn intrede. Ik vergat niet alleen de kunst van het turen en wachten, maar ook de vreugde van het zien.

Voor vogels kijken heb je echte aandacht en geduld nodig en een fascinatie voor alles wat leeft en groeit. Je kunt de vogels niet naar je toetrekken, je moet wachten tot ze komen. En hoe vaker je dat doet, hoe beter je gaat zien

Aandacht is precies wat we voor het leven nodig hebben.

Vogelaars, zo zegt theologe Tish Warren, zijn ‘superhelden van de aandacht’ En die aandacht is precies wat we ook voor het leven in geloof nodig hebben.

Discipelschap is een levenslange training hoe je aandacht kunt schenken aan de juiste dingen, Gods werk kunt zien in ons leven en in de wereld. We leren om te kijken.

In onze tijd van snelle technologie sterft het lange en aandachtige kijken uit.
Maar ik proef overal het verlangen om terug te keren naar die onafgebroken
aandacht. Ook in mezelf. Langzaam ben ik weer aan het oefenen in het kijken.
Naar de vogels en de bloemen om me heen – ik leer de namen opnieuw en zie ze dan
plots overal. De huiszwaluwen vliegen weer rond ons huis, in de berm groeit
hondsdraf, op Schiermonnikoog zag ik lepelaars en kluten.
Maar ik oefen ook in het wachten op God. Want hoe meer je oefent, hoe meer je ziet.

We luisteren naar ‘Blackbird’ van de Beatles, een prachtig lied, maar ik vermoedde
een diepere betekenis, dus Google geraadpleegd: Het lied zou een metafoor kunnen
zijn voor de Amerikaanse burgerbeweging, met name voor de zwarte vrouwen, die
worstelen met onderdrukking en discriminatie. Het lied is een oproep om hoop te
houden: de zwarte vrouw gaat haar vrijheid tegemoet

Nu, zo dacht ik, zou je kunnen denken aan al die jonge vrouwen die ‘s avonds bijna
niet meer over straat durven gaan.

Je zou nu naar buiten kunnen gaan om van de na-zomer te genieten, maar niks moet,
dus hier vast voor jou een zegenbede:

Open ons
Les onze dorst
Stil ons verlangen
te zijn wie we mogen zijn,
aanvaard door jou,
Aanwezige
Aanvaard door onszelf
ongedurig, afwezig
Zend boden op onze weg
engelen met geduld,
naasten met liefde,
vreemden die vrienden blijken
Open ons,
stil ons verlangen
en zegen ons
en allen die met ons zijn

Fijn dat je hier was en graag tot een volgende keer
Met een hartelijke groet,
Ada Westra
Pionier in Slangenburg

