

Meditatie van de week, van 22 augustus 2025

Muziek: Waldorf song: over the mountains, welke ik vond op Youtube

Wat fijn dat je op deze manier mee wilt doen met mediteren

Hebt u genoten van de zomerse dagen de afgelopen weken? Ook al zijn de avonden iets korter nu, toch konden we nog lekker buiten zijn.

Terwijl wij genoten hebben hadden anderen angst. Angst om beschoten te worden, angst om te verhongeren, angst voor alles wat je hebt te verliezen.

En in elk gezin of bij ieder van ons is ook wel eens narigheid of iets om bang voor te zijn. U kunt dus een kaarsje aansteken voor de nood in de wereld, voor onze eigen zorgen, maar ook voor datgene waar je dankbaar en blij voor bent. Breng dat wat je bezig houdt maar bij het licht.....

Soms voel ik me overspoeld door de narigheid in de wereld en kan ik er niet van slapen.

Daarom heb ik gezocht naar iets anders en ik vond een gedicht van Karel Eykman, die gedichten schrijft naar aanleiding van teksten uit de bijbel. Dit gedicht ontstond na het lezen van het bijbelboek Hooglied 4: Een afgesloten hof ben je, mijn bruid

De geheime tuin

Het hele eind van de woonboulevard ben ik afgegaan
Langs Gammagazons en en Praxisplanten
Gardenia's, primula's, begonia's en kapsonia's
Een trendy tegelterraas was er ook
met lifestijkstruiken per strekkende meter
in een buitengebeuren met groenmomenten

Maar van begaanbaren paden
ben ik weggezworven
Ik raakte aan de slenter
zomaar een eind heen
Ik was mijn weg kwijt
en wilde domweg weg

Toen was daar een poortje
waar ik nooit was geweest
Ik ging door een straatje
waar geen hond zou komen
Er was ook een hkje
dat voor mij open stond

Opeens stond ik in een hofje
een muurtje vol klimop eromheen
Lelietjes van dalen aan mijn voeten
ik hoorde bijen gonzen in de zon
Ik rook de blauwe tijm in het veldje
Mijn ogen geloofden hun ogen niet

Ik knielde neer in de aarde
en wist dat ik het zeker wist:
Dit is een plaats om weg te dromen
zonder meteen weg te zijn
Dit is een plek om te verdwalen
zonder daarom kwijt te zijn

Dit is de tuin naar mijn hart
want dit tuintje , mijn liefde, ben jij
Jij bent niet te snoeien of te wieden
met je onkruid, brutale springbalsemien
tussen duizendschone bosannemonen
wil ik in het lievevrouwenbedstro
verstoppertje spelen, verscholen
in jou

Karel Eykman

U kunt nu luisteren naar 'Zoveel mogelijk lief' van Matthijn Buwalda, te vinden op Youtube

Aan het eind van deze meditatie wil ik u een zegenbede meegeven:

Dat gezegend is de aarde die jou draagt,
de weg die jou leidt, de einder die jou wenkt
Dat jouw wandelen
en dat wat je wilt doen genieten wordt
Heb onderweg oog en hart
voor de natuur die je omringt
de vriendschap die je ontvangt
dat de zintuigen je thuisbrengen
Ga in vrede