

## Meditatie natuurwandeling Slangenburg 21 oktober 2022.

**Muziek:** My heart will go on (Augustin Amigo): <https://youtu.be/xJA6rLHeChU>

Van harte welkom

Fijn dat u /je de meditatie wil lezen.

Begin even een moment in stilte, om de rust in u/je op te kunnen nemen.

U/je zou hierbij een kaarsje kunnen aansteken.

Vorig weekend was ik met een groep in de Willibrord abdij.

We maakten daar de gebedsgetijden mee en spraken en dachten na over het bidden.

wat wordt er door de monniken de hele dag door veel gebeden. eigenlijk de hele dag.

alleen al in de kapel 7 x op een dag, week in week uit.

Ook kregen we zelf de opdracht om ons bezig te houden met het bidden en een aantal oefeningen daar toe.

Een van de mooiste oefeningen vond ik om samen met Jezus door te bos te wandelen en een gesprek met hem te gaan voeren.

Het eerste stuk in stilte naast hem. Voor mij begon het al heel bijzonder, want ik zag een grote glimlach ergens boven mij. Even later piepte de zon steeds tussen de takken van de zon.

Het leek op een knipoog van licht. Een beetje een kat en muisspel. Toen we daarna al wandelend in gesprek moesten met Jezus, vroeg ik hem waarom hij zo lachte en knipoogde naar mij.

Omdat ik jou allang gezien heb, terwijl jij mij nog zoekt. Ik moest lachen en voelde me blij. Wat een bijzondere ervaring. Hij kwam mij al tegemoet! Ik voelde Hem. Daarna keek ik met andere ogen om mij heen, naar de natuur en naar de mensen van onze groep. Hoe mooi is alles gemaakt.

Het enige wat hier blijkbaar voor nodig is, is dat we hier voor open staan en/of erom vragen.

Ik vond **een gebed** van ds Harmke Heuver, waarin dit ook heel mooi wordt verwoord.

*\*Kom ons tegemoet.*

*In de stilte,*

*als ik de rust kan vinden,*

*dan vind ik U soms.*

*Uw aanwezigheid, uw adem.*

*Help me dat te vinden, God*

*In muziek,*

*in de harde beat of op de golvende melodie,*

*dan voel ik U soms.*

*Uw steun, uw aansporing.*

*help me dat voelen, God.*

*Buiten,*

*in het bos, aan zee, op het plein*

*van de stad,*

*dan zie ik U soms.*

*Uw schepping, uw grootsheid.*

*help me dat te zien, God.*

*In mensen,  
in gesprekken, in vreugde en verdriet,  
dan hoor ik U soms.  
Uw woorden, uw zorgen.  
Help me dat te horen, God.*

*In het einde, in een nieuwe start.  
In berusting, in verontwaardiging.  
In chaos, in de orde.  
In heel ons leven,  
soms.*

*Help ons U op te merken, God.  
Kom ons tegemoet.  
Amen.  
(ds. Harmke Heuver)*

**Muziek:**

He will hold me fast. (Shane & Shane) [Shane & Shane: He Will Hold Me Fast - YouTube](#)

**Zegenwens van Friedesheim:**

*Ga weg van hier.  
Open je ogen, oren en hart,  
voor alles wat je oog ziet en je oor hoort.  
Voor allen die op je pad komen.*