

Vieren in het klein

in herfst en winter

Vierend wandelen – wandelend vieren

Op mooie herfstdagen zoeken velen het park of het bos op. Genieten van prachtige herfstkleuren, op zoek naar rood-met-witte-stippen-paddenstoelen, de jaszakken vol met kastanjes, eikels en mooie herfstbladen.

Maak van je herfstwandeling ook eens een kleine viering.

Hoe?

Hieronder een paar suggesties.

Op pad

Jas en schoenen aantrekken – vaak een automatisme. Wees je er nu bewust van, neem er de tijd voor: welke schoenen, welke jas? Sjaal, handschoenen?

Zet dan in volle aandacht de eerste stap, voel de overgang tussen binnen en buiten. Blijf jezelf de eerste minuten bewust van je voetstappen, het ritme waarin je loopt. (Ben je iemand die meteen in een stevig tempo loopt? Neem dan wat gas terug. Niets mis met stevig doorwandelen, maar nu is een rustiger tempo veel prettiger. Ben je iemand die houdt van een lekker sloom wandeltempo? Niets mis met slenteren, maar nu mag je het tempo iets meer opvoeren).

Onderweg

Gebruik al je zintuigen. Adem rustig. Adem, als het kan, door je neus in en uit. Wat ruik je? Pak eens een handvol afgevallen herfstbladeren, ruik er aan... wat is de geur?

Kijk om je heen: wat zie je? Kleuren, vormen? Kijk breed, maar kijk ook naar details. Zijn de meeste bladeren al gevallen of dwarrelt er nog steeds van alles neer?

Wat voel je? Hoe is de temperatuur, de wind, de ondergrond? Kun je je voeten lekker door een dikke laag herfstbladen heen zwaaien?

Ga op zoek naar enkele mooie herfstbladeren, het liefst in verschillende vormen en kleuren. Zoek een plek waar je even kunt zitten (blijven staan kan natuurlijk ook). Schik de bladeren in je hand tot een mooie waaier. Of leg ze ergens in een mooi patroon neer. Neem er de tijd voor. Het hoeft geen groots kunstwerk te worden, het gaat er om dat je kijkt naar en speelt met de vormen en de kleuren.



Lees dan dit gedichtje van Jaap Zijlstra:

Herfst

Met elk blad dat valt,
valt meer licht op de aarde,
komt meer uitzicht vrij.

Met elk blad dat valt,
staan wij scherper getekend,
valt meer hemel ons bij.

Jaap Zijlstra.

Wat lees je in dit gedicht? Probeer je het eens concreet voor te stellen. Lees het nog eens, en ontdek hoe de beide verzen qua inhoud op elkaar zijn afgestemd:

met elk blad dat valt,
valt meer licht op de aarde,
komt meer uitzicht vrij...

met elk blad dat valt,
staan wij scherper getekend,
valt meer hemel ons bij

Neem de tijd om te bidden (zie ook de volgende pagina). Dat kan met woorden, dat kan ook met gedachten en gevoelens.

Naar huis

Het naar huis gaan is het spiegelbeeld van *op pad gaan*. Dus ook voor het terug naar huis gaan geldt: doe het bewust. Ga nog even na hoe deze wandeling was, wat je (misschien) achter wilt laten, én wat je vast wilt houden.

Heer God,
U hebt alles geschapen,
U bent de bron van al het leven,
ook mijn (ons) leven
Dank U voor de herfst,
voor alle kleuren en klanken,
vormen en geuren.
Dank U voor deze wandeling,
voor de zekerheid dat u mij (ons) ziet,
dat U er altijd bent.

Heer God,
Ik bid (wij bidden) voor hen die niet kunnen genieten,
omdat er zo veel anders is wat hun aandacht vraagt,
omdat het leven hen zwaar valt.
Lieve God, als U alle haren van ons hoofd hebt geteld,
als er geen mus dood neervalt als U het niet wilt,
dan bent U er toch ook bij als de bladeren in de herfst vallen,
dan bent U er zeker bij als het leven zwaar en donker is.
Schijn met uw licht in hun leven.
Amen



Heer God,
Het lukt me (ons) niet om te genieten,
Mijn (onze) gedachten blijven maar cirkelen rond dat wat er nu speelt,

.....
Jezus, u zei dat alle haren van mijn hoofd geteld zijn,
u zei dat er geen mus dood neervalt als uw Vader dat niet wil.
Bent U er ook bij als al die herfstbladeren vallen?
Als het mij (ons) niet lukt om van al het moois van de herfst te genieten?
Als mijn (ons) hoofd vol zit met
Schijn met uw licht in mijn (ons) leven,
want ik zou (wij zouden) zo graag iets lichter willen leven.

Heer God,
Dank U voor al die mensen die wel kunnen genieten
van alle kleuren en klanken,
vormen en geuren.
Dank U voor deze wandeling,
voor de zekerheid dat u mij (ons) ziet,
dat U er altijd bent.
U hebt alles geschapen,
U bent de bron van al het leven,
ook mijn (ons) leven
Amen



KerkPunt

kom verder in kerk-zijn

Liturgie