www.franciscaansbezinnen.be

Zonnelied

10 lichtmomenten
10 troubadours

TAU - VASTENBEZINNING 2025

ASWOENSDAG - NEDERIGHEID

Prijs en zegen mijn Heer,

dank en dien hem

in grote nederigheid.

Met Aswoensdag beginnen we met de laatste strofe van het Zonnelied. Het is als een soort refrein op heel het Zonnelied.

Het nodigt ons uit om te danken, te prijzen, te dienen. God echt ook te loven om die goedheid die in de schepping zit. En dat te doen met nederigheid.

Nederigheid wordt vaak verkeerd geïnterpreteerd. Het klinkt alsof we ons klein moeten maken, alsof we ons moeten herinneren dat we van stof en as zijn, dat we niet veel waard zijn. Dat is niet wat nederigheid wil zeggen.

Nederigheid heeft via het Latijn verwand met humus, met grond. Het betekent dat we geaard mogen zijn, dat we mogen kijken wie we echt zijn en dat ook ten volle omarmen. Want al het goede dat in ons is, wordt door God gezegend. Alles.

Met de vasten worden we eigenlijk uitgenodigd om in die positieve energie te gaan staan. Om ruimte te maken om God te kunnen danken voor al het goede. En tegelijk die aandacht ook om te keren naar wat aandacht nodig heeft: wat niet genoeg aandacht krijgt, wat gebroken is, onbeluisterd verdriet. Dingen die nooit de aandacht krijgen omdat ze ondergesneeuwd geraken doorheen de drukte van het dagelijks bestaan.

Die aandacht naar binnen keren: daar een soort helingsproces beginnen. Dat zorgt ervoor dat je opnieuw in die positieve dynamiek komt staan. Dat je dat ook kan integreren in wat goed is en wat door God gezegend wordt.

Ook dat we dit niet langer doorgeven aan anderen. Dat we alleen het goede doorgeven aan anderen. Dat is dit een hele mooie interpretatie is van was woensdag: we krijgen veertig dagen tijd om ruimte en tijd te maken. Om onze aandacht te keren naar datgene wat echt om aandacht smeekt.

Zo staan we eigenlijk met onze twee voeten op de grond: in onze eigen waarheid. We omarmen al hetgene, zowel het positieve als hetgene wat nog niet in die positiviteit kan gebracht worden. Dat omarmen we.

Dat creëert als vanzelf een nieuwe ruimte om relaties te helen. Om naar anderen toe te stappen. En een positieve kwetsbaarheid uit te stralen. Mensen ook uit te nodigen om zelf ook aan de slag te gaan. Met datgene wat moet beluisterd zijn.

Op Aswoensdag worden we herinnerd dat we van stof en as zijn. Maar dat betekent niet dat we nietig zijn. Dat we niets waard zijn. Het betekent gewoon dat ons leven kostbaar is. Dat er ons een tijd gegeven is. Waarbinnen we dat goede kunnen waarmaken, het goede kunnen doorgeven, kunnen danken, en die vreugde ook beleven.

Moge de vasten een hele mooie vreugdevolle tijd zijn waarin we ons gezegend weten en waarin we eindelijk eens aandacht geven aan wat aandacht echt nodig heeft.

Jij die wonderbare dingen doet

Keer ons om en maak ons vrij

Wek in ons die liefdevolle kracht.

Draag door ons het goede uit.

Mia's Zonnelied

Onnoembare God, in Uw Naam is alle vriendschap,

alle verbondenheid, alle liefde, alle zegeningen,

U komt dit toe als mens ben ik niet bij machte

Uw Naam te noemen

Soms voel ik uw aanwezigheid, God, in broeder Zon,

in de warmte tussen mensen,

in een glimlach en een schaterlach,

in stralende ogen, een enthousiast gebaar

Soms ontdek ik uw aanwezigheid, God, in zuster Maan en de sterren,

in mensen die de Kleine Goedheid volhouden,

in mensen die geloven in de druppel op de hete plaat,

in vijf broden en twee vissen

Soms ervaar ik uw aanwezigheid, God, in broeder Wind,

in de frisse bries van nieuwe ideeën,

in zorgen weggewaaid, tijd en ruimte voor iets nieuws,

in wie zich – doorheen alles –

staande houdt in de storm van het leven

Soms vermoed ik uw aanwezigheid, God, in zuster Water
in het kabbelend water van een gewone dag
in de woelige golven van moeilijke tijden
in een zee van gelukkige momenten
in de blauw-warme bedding van zich gedragen weten
in mensen die zoals Johannes de Doper
in de Jordaan gaan staan als vuurtoren, als wegwijzer,
als bruggenbouwer tussen droom en realiteit

Soms zie ik uw aanwezigheid, God, in broeder Vuur,
in het jawoord van een koppel, vol passie voor elkaar
in mensen die in vuur en vlam staan
voor wat goed is, voor wie klein is,
in mensen die het vuur brandend
houden als het donker wordt
in mensen die voor een ander door het vuur gaan

Soms weet ik uw aanwezigheid, God, in moeder Aarde
in de schoonheid van de schepping
in de rode kleur van de Indische aarde
in de omgewoelde aarde van mensen die op zoek zijn
in mensen die met beide voeten op de grond
doen wat gedaan moet worden

in mensen die ook in tegenstroom nieuwe wegen gaan

Uw aanwezigheid God, wordt zichtbaar,
in mensen die leven vanuit Liefde,
en die vanuit die Liefde voor U en voor elkaar
naar de ander gaan

Uw aanwezigheid God, is voelbaar,
als ziekte in wijsheid gedragen wordt
als lijden gedeeld wordt
als leven en dood in elkaar overvloeien
in het heilige moment van wie de overgang maakt
in mensen die er zijn voor elkaar

Uw aanwezigheid voelen, God,
stemt mij dankbaar en dienstbaar
in nederigheid

Amen

TAU - VASTENBEZINNING 2025

Bezinning en opnames: Stijn Demaré
Tekst Zonnelied: Mia Dessein

Meer info op
www.franciscaansbezinnen.be