www.franciscaansbezinnen.be

Zonnelied

10 lichtmomenten
10 troubadours

TAU - VASTENBEZINNING 2025

WEEK 4 – ZUSTER WATER

Wees geprezen, mijn Heer,
door zuster water,
die heel nuttig is
en nederig,
kostbaar en kuis.

Het is vanzelfsprekend dat we allemaal weten hoe nuttig water is. Als we dorst hebben, dan is water de beste manier om onze dorst te lessen. En ook de planten, zoals hier rond mij staan, die hebben echt water nodig om te overleven. Veel meer dan voeding, dat is bij ons ook zo. Wij kunnen veel langer vasten met eten dan we kunnen vasten met water.

Water is ook kuis en dat is ook een andere nuttige eigenschap. Het dient om dingen proper te maken, om te reinigen. Dat reinigingsproces is niet alleen het mooi maken van iets, maar eigenlijk ook ervoor zorgen dat dingen leefbaar blijven. Dat dingen proper genoeg blijven om op een goede manier het leven verder te kunnen zetten. Zuster Water is ook gelinkt aan het doopsel, waarmee mensen door een soort reinigingsritueel in de gemeenschap worden opgenomen.

Het woordje kostbaar is het derde eigenschap die ik wil bespreken. We hebben al gezien dat dit gelinkt is aan zuster maan en de sterren, die ook kostbaar worden genoemd. Water kan ook soms wel fonkelen. Als het licht daardoor breekt dan gelijkt het een beetje op die fonkelende sterren aan de hemel. Dan wordt het licht ook gebroken in allerlei kleuren. Maar ook hier het levengevende. Water is als een kostbare schat, als iets heel levengevends dat we echt wel nodig hebben om te overleven.

En tenslotte is water ook nederig. We hebben al gezien dat nederigheid het laatste woordje is van het Zonnelied en dat dit de opdracht inluidt voor de mens. We hebben gezien dat het woordje nederigheid verband houdt met de aarde en dat we uitgenodigd worden om geaard te zijn, om met onze voeten stevig op de grond te staan en onze waarheid te gaan staan.

Maar nederigheid nodigt ons ook uit om te zijn zoals water, om te stromen naar die laagste plek. En bij Franciscus is dat bijvoorbeeld stromen door minder te zijn en naar de mindere te gaan. Door niet de hoogste positie in te nemen, maar net een lagere positie die niet de concurrentiestrijd aangaat met andere mensen. Maar heel eenvoudig dicht bij zichzelf blijft en niet de meerdere wil zijn van anderen en zich niet verheffen.

Maar het kan ook spiritueel een uitnodiging zijn om in onszelf te gaan zoeken naar die regio's die verdord zijn, die we vaak ook onaangeroerd laten, die niet meer vruchtbaar zijn. Om daar opnieuw ook dat levengevende water naartoe te laten stromen.

Het woord stromen is heel toepasselijk bij zuster water: als het water stilstaat, dan verliest het immers haar kracht. Dan is het niet meer te drinken en dient het ook niet meer om schoon te maken. Water moet dus eigenlijk stromen om in haar eigen kracht te kunnen gaan staan. En soms zeggen wij ook dat wij in een flow zitten. Dat wij een bepaalde energie zitten die stroomt. En dat dat een heel positief teken is.

Franciscus heeft een bepaalde opvatting over deugden. Die ook hier interessant is. Hij zegt namelijk dat we een deugd verwerven op het moment dat die spontaan kan opwellen of spontaan kan stromen. Als het eigenlijk geen extra energie nodig heeft van ons om aan het licht te komen.

En eigenlijk is het mooi om zo naar nederigheid te kunnen kijken. Nederigheid niet in de zin van iets wat we actief moeten nastreven. Ons actief en heel bewust klein moeten maken. Maar vooral heel dicht bij onszelf zijn. En dat we ook spontaan een openhouding hebben waarbij we ons niet verheffen. Maar we ook juist de ruimte creëren, ook voor de ander. Zodat iedereen zichzelf kan zijn. Dus dat die nederigheid mag stromen, is eigenlijk een heel mooie manier ook om als mens naar het Zonnelied te kijken.

Jij die wonderbare dingen doet

Keer ons om en maak ons vrij

Wek in ons die liefdevolle kracht

Draag door ons het goede uit

Het Zonnelied van Wies

Groot zijt Gij, die U laat noemen Vader Moeder.
Ik zing uw naam: Die Ene in alles, en alles is één in U.
Uw zegen rust op mij, ik buig en ik ontvang.

Groot zijt Gij in al wat is en beweegt,
hemelwijd en voorbij elke horizon.

Groot zijt Gij, in broeder zon.
Warmte zijt Gij, voor mij en iedereen
zonder onderscheid en in overvloed.
Zonnestralen strelen, Gij raakt mij aan,
en roept mij op te leven vanuit uw kracht,
uw goddelijk licht in mij, naar uw beeld geschapen.

Groot zijt Gij in zuster maan
en sterren aan het firmament.
Onbereikbaar ver lijkt Gij maar trouw zijt Gij.
in de nacht verlicht Gij mijn pad,
Gij laat U zoeken. Gij laat U vinden.
Telkens opnieuw als een nieuwe dageraad.

Groot zijt Gij in broeder wind.
In de storm zijt Gij en in de zachte bries.
In de stilte zijt Gij en in elk ander geluid.
Ik hoor uw roep, Gij bezielt mij
en brengt mij in beweging.
Gij beademt mij en geeft mij ruimte.

Groot zijt Gij in zuster water.
Oorsprong zijt Gij en begin.
Bron van leven, Gij in mij.
Vruchtbaar maakt Gij mij, stroming, beweging
tussen oevers van actie en rust.
Gij zijt mij, zoals de zee het strand,
nabij in ebbe en vloed.
Bestemming zijt Gij,
eindeloos als de oceaan

Groot zijt Gij in broeder vuur.
Gloeiende kern. Gij zuivert mij.
Gij zet mij in vuur en vlam,
begeestert mij met liefde.
Vonken doet Gij overslaan, laaiend, lovend.

Groot zijt Gij in zuster moeder aarde.
Grond van mijn bestaan,
Gij draagt en voedt mij.
Uw vruchten pluk ik.
Uw genaden deel ik,
om te leven naar uw belofte
in vreugde en overvloed.

Groot zijt Gij en herkenbaar in mensen die,
om uw liefde, vergiffenis schenken.
Mens worden wil ik,
levenslang, in het spoor van Jezus.

Hij die mij vandaag nog wil helen,
die mijn zorgen kent
en me vrij wil maken.
Vrede laat Hij mij,
vredig maakt Hij mij.

Ach,
groot zijt Gij in Vrouwe dood.
Moeder van het leven.
Alles op aarde, en ook ik mensenkind,
zal worden opgenomen in uw schoot.
Uit U komen wij,
tot U keren wij terug.
Geen vrees als Gij mij vindt,
want Gij draagt mij,
in het Licht van uw volheid,
naar het Leven.

Groot zijt Gij
die U laat noemen Moeder Vader.
Uw zegen rust op mij.
Ik zing uw naam:
Die Ene in alles
en alles is één in U.

TAU - VASTENBEZINNING 2025

Bezinning en opnames: Stijn Demaré
Tekst Zonnelied: Wies Beckers

Meer info op
www.franciscaansbezinnen.be