



INSPIRATIEBRON 'WATER'

Spirit Team Limburg

Inhoudstafel

Alle dagen zonneshijn	6
Drie handvatten	8
Symbolen	9
Rituelen	13
Woorden	23
• Geleide meditatie	24
• Regendruppels	25
• Druppels	26
• De wijze van water	27
• Spiegelen	28
• Rimpeleffect	29
• Kopje onder	30
• Maak je boot leeg	31
• Bijbelse bezinningen	32
Nawoord	48
Bijlagen	50



Beste lezer

Wij bieden je van ganser harte dit gebundeld werkje aan.

*Je bent immers net zoals het gekozen thema 'water'
een bron van leven en hoop voor vele anderen.*

*We hopen je zo op verschillende manieren te kunnen inspireren
ter ondersteuning van je vrijwilligerswerk
bij momenten van zingeving
in de basiswerking, vakantiewerking en andere activiteiten.*

*Hopelijk beleef je evenveel plezier aan het ontdekken ervan
als wij hebben beleefd aan het samenstellen.*

Veel warme groeten

*Het Spirit Team van Samana Limburg
An, Frans, Judith, Marleen, Myriam en Nico.*

Alle dagen zonneschijn

Alle dagen zonneschijn, schept woestijnen (Arabisch gezegde)

Wanneer je vanuit het heelal onze mooie ronde aarde bekijkt

dan merk je dat water een wezenlijk onderdeel van deze blauwe ruimteparel vormt.

Het begint bij een druppel die zoveel leven in zich draagt.

Het veroorzaakt een rimpeling in stilstaand water, die kan uitdeinen over het ganse watervlak.

Zelfs de hele wereld rondom weerspiegelt zich in een zeepbel.

Het plezier van water over je lijf te voelen stromen (douche).

De regen die gratis uit het wolkendek neervalt tot plezier van iedereen.

Water dat leven in zich draagt en onze aardkloot kneedt als één brok klei. Water dat aan de basis ligt van onze groene longen (groen + oerwoud).

Water dat onze akkers bevloeit zodat de gouden korenaren ons vruchten geven (korenaar).

Water dat dieren in leven houdt en ons voedsel geeft in overvloed (vis).

Zonder water... betekent droogte (woestijn).

We kunnen overleven met weinig dingen (kamelen) maar niet zonder water en zonder hoop (bedelaar).

Dit drinkbaar water is broodnodig voor onze fysische en psychische processen op gang te houden (man drinkt). Om onze lichaamstemperatuur op peil te houden.

Water herverdeelt warmte op globale schaal (kraan) en doet onze dorst als sneeuw voor de zon verdwijnen (glas water).

Als water stolt, zet de molecule uit en vormt het lichter ijs dat drijft. Het legt een beschermende mantel tegen de koude vrieslucht zodat een meer niet snel tot de bodem bevriest.

Het kan zelfs kristalliseren (ijs) waarbij levende cellen in de onderkoelde toestand blijven leven (grot). Voor ons lijkt enkel het tipje van de ijsberg te bestaan (ijsschotsen).

Deze tekst kan je gebruiken als inleiding of afsluiting van een bijeenkomst met of zonder de bijbehorende link naar een filmpje over het thema water. De tekst kan voorgelezen worden. De onderstreepte woorden horen bij de desbetreffende foto in het filmpje.

Alle Dagen Zonneschijn

Maar water betekent ook kracht (stroom). Het adert zich een weg doorheen de aardkorsten. Het kan gedurende jaren zelfs gesteenten doen wijken (geul).

Als een echte waterspuwer duwt het zich de hoogte in (geiser) of valt met grote kracht de diepte naar beneden (waterval). Het levert energie.

Maar het tooit ook de hemel in praal en pracht (regenboog) en verzamelt zich als een voorraad voor later (meren).

En als dan vanuit het witte wolkendek zichtbaar wordt wat ons bezig houdt (Christus), schept water voortdurend de beste voorwaarden voor complexe levensprocessen en zijn we allemaal kinderen van het water.

Net als een watermolecule houden we indrukken vast en zijn we allemaal een mogelijke bron van leven (wolken). We kunnen leren als water te zijn voor elkaar door steeds weer de beste voorwaarden te scheppen.

En dan mag de avond vallen (schip).

Want als na miljoenen jaren de aarde de dampkring verliest dan reist het water verder samen met alle indrukken die wij erin hebben achter gelaten.

Water verdient onze aandacht en eerbied.

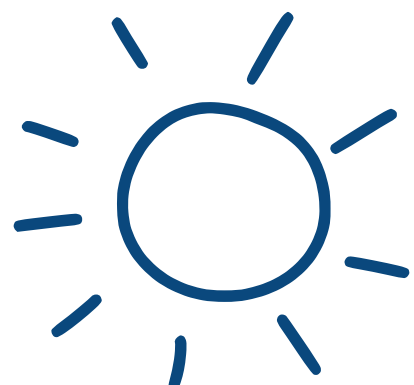
Want water is.....wat er is....hoop!

Het laatste en belangrijkste dat in Pandora's doos ooit was achtergebleven.

Judith Bogdanow en Myriam Bergmans

Link voor bijbehorend filmpje:

<https://clipchamp.com/watch/dmIkEpRJl9A>



Drie handvatten

Om onze zinbeleving uit te drukken, hebben we drie handvatten die we kunnen gebruiken.

Symbool

Een symbool staat voor een waarneembaar teken of voorwerp dat iets abstracts uitbeeldt.



Ritueel

Een ritueel is een opeenvolging van vaste handelingen in een bepaalde volgorde en op een bepaalde plaats.



Woord

Een woord is een groep klanken of letters die samen een betekenis hebben.



Symbolen

Symbolen krijgen waarde als er een verbinding is met een bepaalde betekenis, gevoel of intentie.

Wij gebruiken veel symbolen in ons dagelijks leven. Denk maar aan verkeersborden en andere signalisaties. Getallen zijn symbolen van kwantiteit, maar kunnen ook een kwaliteit uitdrukken (numerologie). Letters zijn tekens voor klanken, maar kunnen ook esoterisch gebruikt worden.

Foto's of tekeningen kunnen dan weer een betekenis of gevoel weergeven.

Het thema 'WATER' van deze zingevingbundel kan fijn inspirerend werken met gebruik van afbeeldingen.

Methodiek 1: Laat elke deelnemer van je activiteit één foto kiezen die aanspreekt. Laat dan vertellen waarom precies die prent of dat symbool aanspreekt.

Het is een mooie opening voor je samenkomst of vergadering.

Op de volgende pagina's vind je voorstellen van foto's die je kan gebruiken. Je kan deze uitprinten en plastificeren.

Methodiek 2: Wil je iets creatiever aan de slag?

Bespreek je thema in de groep en laat symbolen hierrond in groepjes ontwerpen. Nadien zal de bespreking ook hier de diepere bedoeling duidelijk maken.

Enkele grafische symbolen van water:



'Water vindt altijd een weg'

Foto's voor methodiek



Kies een foto die jou het
meeste aanspreekt.

Waarom heb je deze foto
gekozen?

Foto's voor methodiek



Kies een foto die jou het meeste aanspreekt.

Waarom heb je deze foto gekozen?

Foto's voor methodiek



Kies een foto die jou het
meeste aanspreekt.

Waarom heb je deze foto
gekozen?

Bij de uitvoering van een 'ritueel' is er altijd een symbolische verwijzing of zingevende betekenis.

We zeggen soms:

'Mijn ochtendritueel is een koffietje drinken of een krantje lezen', maar dit is een gewoonte, geen ritueel. Er zit geen diepere zin, betekenis of symbolische betekenis achter.

Rituelen voeren we bedachtzaam en weloverwogen uit.

Steeds worden dezelfde handelingen gedaan en dezelfde woorden uitgesproken.

Denk maar aan het dopen. 'Ik doop je in de naam...'

Op de volgende pagina's vind je enkele voorstellen van rituelen. Je kan deze gebruiken o.a. om een eensgezinde stemming te krijgen in groepen (vooraf aan een vergadering, een mantelzorgactiviteit,...), bij de duowerking, tijdens het huisbezoek, op vakantie,...



Verbindend ritueel voor een groep

Vraag aan je deelnemers om een steen(tje) mee te brengen naar de bijeenkomst.

Op de tafel plaats je een schaal (symbool voor het ontvankelijke) met water (het verbindend element).

Bespreek je onderwerp in de groep en vraag dan kort naar de gevoelens, gedachten of de intenties die het onderwerp oproepen.

De deelnemers nemen hun steen in de linkerhand en houden hem tegen het hart. Om beurt plaatst ieder de steen in de schaal en deelt zijn of haar woorden.

Dan bespreekt de groep wat er opgevallen is, wat er geraakt heeft.

Op het einde neemt ieder zijn steen terug en dankt voor het delen.



Slokjes water nemen

Samen het glas heffen en proosten, toosten. Eerste slok op de gezondheid, tweede op de vriendschap,... Kan ook interactief. 10 Slokken heildronk. Helende genadestroom!



Watertrappelen

Geef je voeten de vrijheid en zet ze in een waterbadje. Ze mogen eens bengelen en watertrappelen zonder dat het altijd vooruit hoeft te gaan. Voel de warmte of frisheid van het water. Wrijf tenen, wreeven en zolen over elkaar. Geef ook de enkels en kuiten wat 'voetknuffels'.

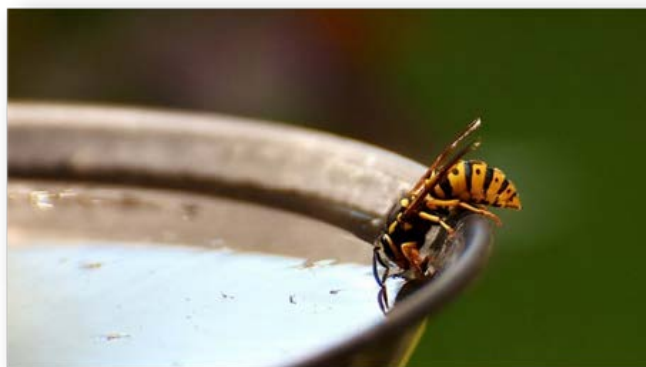
Laat gedachten en spanningen wegdrijven. Heerlijk toch, zo'n verwenmomentje.



Vogeldrinkbakje

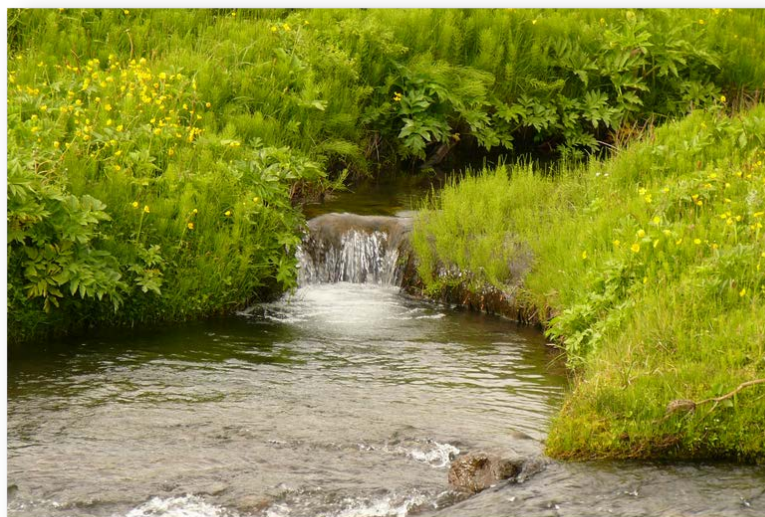
Groet jouw omgeving, groet de natuur, de lucht, de zon, de bomen, de sterren, de rivieren. Dit om onmiddellijk verbonden te zijn met de bron van leven. Inderdaad, want de natuur antwoordt ons. Dus zeg tegen de bomen, stenen en de wind: 'Gegroet, gegroet'. Begroet ook haar bewoners, de planten, de dieren, de vogels en serveer WATER voor hen. Door deze levende betrekkingen te onderhouden met de natuur voel je dat het echte leven bij je naar binnenkomt. Lavend aan levend water.

Plaats een VOGELDRINKBAKJE. Leg een steen in het midden als eiland voor kleine diertjes. Vang het koude water dat je laat weglopen vooraleer je aan je kraan warm water krijgt op in een kom en giet het dagelijks in dit drinkbakje of ergens tussen je planten. De natuur dankt je voor dit zorgende gebaar.



Een bezoek brengen aan water

Contact met de natuur verzacht ons wezen. Het opent ons hart en toont ons wegen die we nog niet kenden. Water is een focuspunt dat ons aantrekt. Water is onze bron en zal ook ons eindpunt worden. De cirkel van het leven is immers ook de cirkel van ons water. We verliezen het als we verzwakken. We voelen ons sterker als we in de nabijheid ervan zijn. Een bezoek aan water geeft ons wat van zijn energie, zelfs als het stil staat. Dan helpt het onze overtollige energie af te geven en overhouden wat we echt nodig hebben. Het zuivert op vele vlakken. Bezoek het als een goede vriend en voel wat het met je doet.



Wensput

Gooi een muntje in een wensput (of een schaal gevuld met water) en doe een hartenwens.
Nodig magie uit in je leven.



Stilleven

Maak met water, zand, stenen, mos en hout een minilandschap in een schaal of vaas en zet zo een stukje natuur in huis. Sta elke dag een minuutje stil bij dit stilleven.



Chanten (Judith Bodganow en Kurt Achten)

Dit herhaald zingen van een woord of een zin met een betekenis kan dieper in ons bewustzijn zakken en ons in beroering brengen. Boeddhisten en Hindoes chanten mantra's meestal in het Sanskriet. Gregoriaanse zangers chanten in het Latijn.

Onze ingetogen mantra in het Nederlands is:

'De meren eren elk water.

Ik eer elk deel van mij, elk deel van jou.

Eerbied voor al.'

- Dim het licht in een aangename ruimte waar je niet wordt gestoord.
- Neem de tijd om helemaal 'aan te komen in deze ruimte en in dit moment'.
- Luister even en zing mee zodra je de melodie te pakken hebt.
- Probeer verschillende toonhoogtes en voel hoe je lichaam resoneert.

Deze chant vind je onder:

<https://www.youtube.com/watch?v=dy5UdkiXEvA>

'Water polijst de ruwste steen'

Het geschreven en gesproken woord is onze rijkdom om onze diepste beleving uit te drukken.

Voor 'water' zijn er veel synoniemen en het komt ook in veel verschillende vormen voor. Het spreekt tot de verbeelding en wordt heel vaak in beeldspraak gebruikt. Je vindt hier enkele teksten om je te inspireren en ook drie bezinningsmomenten die je kan gebruiken bij je samenkomsten of vakanties.

Er is ook muziek uitgekozen, in bijlage kan je een lijst vinden met mooie nummers die verband houden met water.

*'Woorden zijn een onuitputtelijke
bron van kracht en liefde'*

STRANDWANDELING

Laat je gesprekspartner(s) gemakkelijk gaan zitten of liggen en lees dan langzaam luidop de volgende tekst voor. Laat steeds wat tijd tussen de zinnen om iedereen de kans te geven in gedachten een beeld te vormen:

'Adem eens diep in en uit, sluit je ogen en ontspan je.
Weet dat je hier heel veilig bent.
Stel je voor dat je wandelt op een mooi strand. Zie het voor je.
Luister naar de zee. Hoor de meeuwen in de lucht.
Voel de zon en de wind op je gezicht.
Zie de golven naar je toe rollen.
Je mag pootje baden als je daar zin in hebt.
Ruik de geur van het zeewater.
Zie verderop kinderen spelen met een bootje, met een bal, met emmer en schepje. Zie hoe ze lachen en plezier maken.
Wandel langzaam verder over het strand.
Voel het mulle zand onder je voeten.
Je vindt schelpen en bekijkt ze van dichtbij.
Bedenk wat je ermee wil gaan doen.
Zet je neer of leg je neer op een stranddoek of in het warme zand en kijk rond. Geniet van deze mooie dag aan zee.
Het wordt stilaan avond.
Je ziet de hemel verkleuren naar geel, oranje, rood.
De zon zakt als een grote bal langzaam in de zee.
Alles is aangenaam en rustig op het strand.
De eerste sterren verschijnen. En daar is ook de maan.
Je ziet aan de horizon de lichten van bootjes op het water.
Op de golven zie je duizenden schuimkopjes wiebelen.
Traag trekken wolken voorbij. Je komt helemaal tot rust.
Neem de tijd om dit beeld helemaal tot je te laten doordringen.
Je kan vanaf nu in je verbeelding altijd weer terugkeren naar dit mooie strand als je dat wil en deze dag opnieuw beleven.
Adem nu diep in en uit en kom langzaam terug naar het hier en nu.
Vertel hoe het voor je was'.

Regendruppels hangen aan de kale takken
schitterend in de novemberzon
als parels

Juwelen van verdriet
in hun glans en luister
zwaar vervuld van melancholie om wat was

Terzelfdertijd
getuige van de volmaaktheid
en het oneindige van het bestaan

An van Gastel

Ik ben maar een druppel, maar ik ben niet alleen.
Ik hou me vast aan al wat rondom is.
Ik ben niet alleen.
Ik ben met zovelen dat ik putten help vullen en rivieren doe razen.
Ik slijp doorheen rots en ik beuk tegen klif.
Ik breek hele stukken van land.
Ik sleur stammen en stenen tot ver met me mee.
Ik vul beken en meren en stort me in zee.
Maar in kunst lig ik stilletjes op een penseel
en leg het laatste accent van een meester.
Ik ontroer dan en stijg gestaag op naar de hemel.
Ik zweef over hoofden die me nauwelijks zien.
Ik laaf duizenden monden die steeds dorsten naar meer
en zorg voor hun oogsten of doe ze vergaan.
Soms parel ik eenzaam op een enkele wang
van iemand die mij niet meer inhouden kan.
Als genoeg echt genoeg is, ga ik over de rand
van een oog of een spreekwoordelijke emmer.
En veel druppels op een hete plaat
vormen stoom voor vooruitgang
die de plaat kunnen verbuigen en van kracht doen getuigen.
Al ben ik maar een druppel die men wegvaagt met één hand.
Ik ben met zovelen en begin steeds van voren
dat het kan gieten in het hele land.

De wijze van water

Graag wil ik meer zijn zoals water
zo zonder begin en zonder eind
van overal en toch van nergens
met vele vormen en gezichten
vooral met zachtheid en gevoel
in harmonie maar ook met passie
een tijdje kunnen te verwijlen
daar waar men mij nu nodig heeft
om weer te verdwijnen zonder sporen
naar andere verre horizonten
naar andere wachtende arbeidsfronten
waar men dorst om wat ik breng
waar kan groeien wat wordt gevraagd
voor wie ook maar in nood verkeert
en die hierdoor kan worden bewogen
om zelf ook meer door het leven te gaan
als een stille stroom van zachte zegen
als een frisse lenteregen.

Judith Bogdanow

Lang geleden, toen er nog geen metaalbewerking of glasblazerij was uitgevonden, was water zowat de enige stof met een spiegelende oppervlakte. Water werd er om vereerd. Men kon immers niet verklaren hoe zelfs een volledig meer het licht van de hemel erboven kon vangen en weerkaatsen. Volgens sommige culturen was water de poort tot het rijk van geesten of goden. Voor anderen stond het symbool voor het onderbewuste. Vaak wist men immers niet wat er onder het oppervlak zat.



Wij bestaan allemaal zeker voor 60% uit water. We hebben allemaal een onderbewustzijn en als sociale wezens spiegelen we ons vaak aan elkaar. Maar net zoals alleen een perfect stilstaand wateroppervlak een juiste reflectie kan geven, kunnen wij alleen juist spiegelen als we de onzuiverheden en deining in onszelf hebben overwonnen.

Dus als iemand een slecht gevoel geeft aan een ander, stel je dan de vraag of de spiegel die wordt gehanteerd wel een zuivere is.

Want geen enkele persoon die zijn eigen tekortkomingen onder ogen heeft gezien en zijn ego heeft kunnen temmen vindt het nodig om iets of iemand te kwetsen.

Judith Bogdanow

*Als je één ding kan raken
met diep bewustzijn
dan raak je alles.*

Thich Nhat Hanh



Overspoeld worden
spartelend voor je leven
tegen de stroom in die je mee trekt
angstaanjagend
benauwend.
Hoeveel adem heb je?
Hoe ver weg is de vaste bodem?
Bruut geweld boven water
gespartel, gebrul, paniek
maar kopje onder verandert de wereld
naar stilte
naar focus
naar terugplooien in jezelf
tot overgave
aan de keuze voor de stille, gapende diepte
of het wilde oppervlak
om plots kracht te vinden die je niet wist te bezitten
en toch een oever te bereiken.
Maar de diepte draag je voortaan in je mee
want je maakte er ooit deel van uit
en nu maakt ze deel uit van jou
al was het maar om jou te herinneren
aan die andere diepe werkelijkheid
vlak onder elk dun oppervlak.

Judith Bogdanow

Maak je boot leeg

Indien een man een rivier oversteekt
en een lege boot tegen zijn eigen roeiboot botst
zal hij, al is hij een humeurig man,
niet erg boos worden.

Maar indien hij een man in de boot ziet,
zal hij tegen hem roepen dat hij moet bijsturen.
Indien hij niet wordt gehoord
zal hij nogmaals roepen en nogmaals
en beginnen te vloeken.

Allemaal omdat er iemand in de boot zit.
Maar als de boot leeg was geweest,
zou hij niet hebben geroepen en boos zijn
geworden.

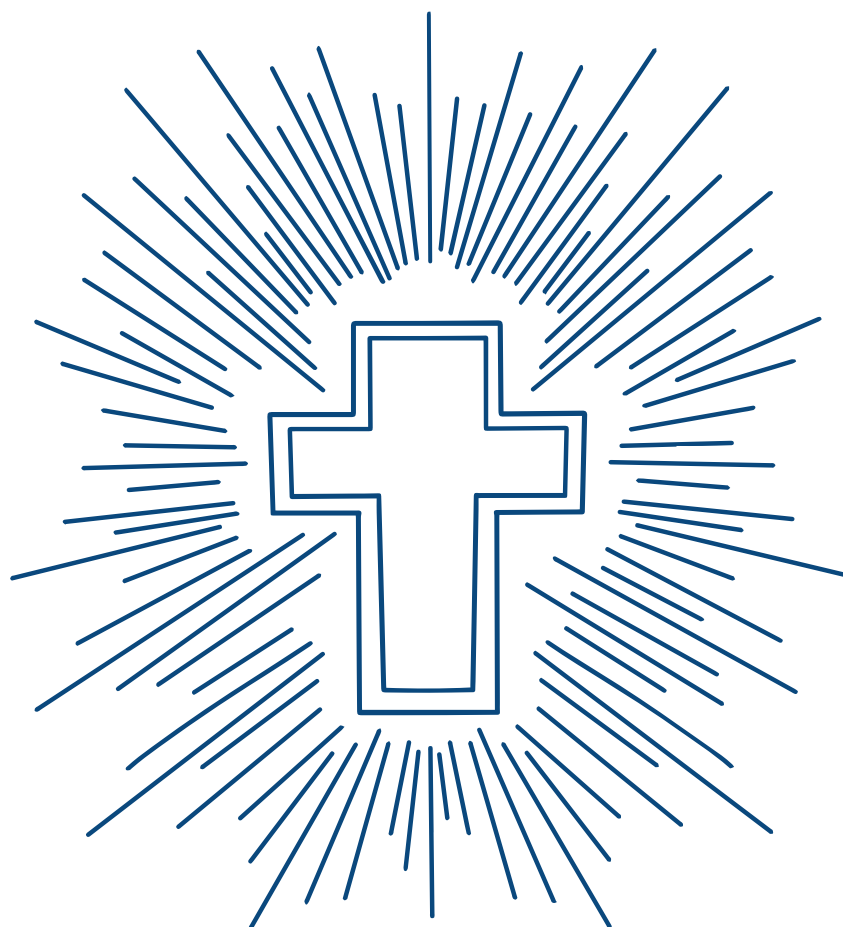
Als je je eigen boot kunt leegmaken
terwijl je de rivier van de wereld oversteekt
zal niemand zich tegen jou keren
en niemand zal erop uit zijn
je kwaad te berokkenen.

Uit: 'Magische vertellingen,
Christina Feldman & Jack Kornfield

Water speelt in de Bijbel een belangrijke rol. Water geeft vaak de overgang aan tussen iets ouds en iets nieuws.

Laat je inspireren door volgende Bijbelse bezinningen:

1. Doortocht door de Rode Zee
2. Doop van Jezus in de Jordaan
3. Bron van levend water



Bijbelse bezinning 1

Doortocht door de Rode Zee

Bijbelverhaal

God liet zijn volk vertrekken uit Egypte. Hij was hun gids op deze tocht. Overdag leidde Hij zijn volk met een wolk en 's nachts met vuur. Zo konden de Hebreëën dag en nacht verder gaan. Toen men aan de Farao zei dat het Hebreeuwse volk gevlucht was, riepen hij en zijn hovelingen: 'Hoe konden we hen toch laten gaan?' Daarom liet de farao zijn strijdswagen inspannen en achtervolgde de Israëlieten met heel zijn leger. Toen die de farao en zijn leger zagen naderen, kregen ze grote angst en riepen luid tot God. Tegen Mozes zeiden ze: 'We willen niet in de woestijn sterven. We sterven nog liever in Egypte.' Mozes antwoordde: 'Vrees niet. Blijf volhouden. Dan zullen jullie zien hoe God ons vandaag nog zal redden.' God zei tot Mozes: 'Laat het volk maar verder trekken. Hef dan uw hand op over de zee. Dan kunnen ze over de droge bodem door de zee trekken. Ik zal die Egyptenaren eens tonen wie Ik ben.' Mozes strekte zijn hand uit over de zee.

Heel de nacht liet God de zee door een sterke oostenwind terugwijken. Zo konden de Israëlieten over de droge bodem de zee doortrekken. Heel het leger van de farao ging achter hen aan de zee in. Tegen de morgen begonnen de wielen van hun wagens scheef te lopen, zodat ze slechts met moeite vooruit kwamen. De Egyptenaren riepen: 'Vlucht voor de Israëlieten, want God strijdt voor hen tegen ons.' Toen sprak God tot Mozes: 'Strek uw hand uit over de zee, dan zal het water terugstromen over het leger van de Egyptenaren.' Mozes deed dat. Toen het licht begon te worden, vloeide de zee naar haar gewone plaats terug. Het water dat terug vloeide, overspoelde heel het leger van de farao. Zo redde God op deze dag Israël uit de greep van Egypte. Toen Israël dit machtige optreden van God gezien had, kreeg het ontzag voor Hem. Zij stelden vertrouwen in Hem en in Mozes. Toen zongen Mozes en de Israëlieten een lied voor God. Mirjam pakte haar tamboerijn. Alle vrouwen volgden haar: ze dansten en speelden op de tamboerijn. Mirjam zong: 'Zing voor God, want hij heeft ons bevrijd. Zing voor God, want hij heeft ons verlost van het volk van Egypte, onze onderdrukkers.'

Bijbelse bezinning 1

Doortocht door de Rode Zee

Meditatie

Het joodse volk leed erg onder de verdrukking van de toenmalige Egyptische leiders.

Ook vandaag zijn er volkeren die lijden onder verdrukking, onder oorlogsgeweld, onder de onrechtvaardige verdeling van voedsel over de wereld, ...

Besteden wij aandacht aan het lijden in de wereld?

Na de doortocht door de Rode Zee kijken de Hebreeënen terug naar wat hen is overkomen. Ze zijn ontkomen aan hun achtervolgers. Ze herkennen daarin de hand van God: Hij heeft hen gered. Het oversteken van de Rode Zee is voor hen een teken dat God hen heeft begeleid van het oude leven naar een nieuw leven, een bevrijd leven.

Ook wij maken in ons leven nieuwe fases mee of we ervaren door bepaalde gebeurtenissen een nieuwe start of nieuwe kansen. We herkennen dat soms pas achteraf.

Zien wij daar dan ook het bevrijdend handelen van God in?

Vanuit die bevrijdende ervaring dankt het joodse volk God.

Zijn wij dankbaar voor de nieuwe kansen die we hebben gekregen?

Bijbelse bezinning 1

Doortocht door de Rode Zee

MUZIKAAL INTERMEZZO

Spiegel im Spiegel (Spiegel in de spiegel), Arvo Pärt: <https://youtu.be/TA0U22ZMVR0>
(Eventueel na enkele minuten zachtjes beëindigen)

Moment van bezinning (samen)

Bevrijdende God,
er is waas voor onze ogen
waardoor we niet altijd de nieuwe kansen zien
van wat ons overkomt.
Er is mist in onze geest
waardoor we blijven kniezen om wat voorbij is,
onzeker zijn over de toekomst,
de sprong niet durven wagen naar het nieuwe.
Ga met ons mee,
begeleid ons doorheen het water
dat ons de weg verspert,
breng ons naar een nieuw land
dat aan de horizon opdoemt
en open ons hart en onze geest
voor het mooie dat zich aandient.

Bijbelse bezinning 1

Doortocht door de Rode Zee

Woorden van verlangen

Nabije God,
vele mensen gaan gebukt
onder pijn of verdriet.
Zet mensen op hun weg
die hen beluisteren en bemoedigen.

Wees hen nabij.

Vele mensen weten de weg niet meer,
zijn ontmoedigd door tegenslagen,
of teleurgesteld door anderen.
Laat hen de kracht in zich ervaren
om op te staan en nieuwe perspectieven te zien.

Wees hen nabij.

Vele mensen leven in verdeeldheid,
velen in de wereld lijden onder oorlogsgeweld.
Zaaï zaden van vrede
in de harten van alle betrokkenen
en geef politieke leiders de moed
om te komen tot vreedzame oplossingen.

Wees hen nabij.

Bijbelse bezinning 1

Doortocht door de Rode Zee

Dankzegging (samen)

Ons leven is soms als een woelige zee,
er is onrust en storm,
last en pijn,
en dan weer is het zacht en geruisloos,
er is rust en stilte,
vrede en harmonie.
In die getijden bent U aanwezig,
God, schepper van al wat leeft.
U laat ons niet los,
op U mogen we vertrouwen.
Met heel ons hart
danken wij U
om het leven dat U hebt gegeven,
om het nieuwe dat we mogen ontdekken,
om de vreugde en hoop die we ontvangen.
Amen.

LIED

Lied van de zee – Raymond van het Groenewoud:
<https://youtu.be/D5uN3p7LhsA>

Bijbelse bezinning 2

Doop van Jezus in de Jordaan

Bijbelverhaal

De profeet Johannes sprak tot een grote groep mensen bij de rivier de Jordaan. Al die mensen luisterden naar wat hij vertelde. Johannes was een rare man: graatmager, met diepliggende ogen, die dwars door iemand heen konden kijken. Hij sprak over God en over een wereld waar het goed is voor iedereen. Hij zei dat alle mensen zich moesten bekeren en anders moesten gaan leven. De mensen luisterden aandachtig.

Toen hij klaar was met spreken, nodigde hij wie maar wilde uit om zich te laten dopen in de Jordaan. 'Dan worden jullie nieuwe mensen, die goed proberen te zijn in hun leven,' zei hij. De mensen schoven aan om zich door Johannes te laten dopen. Ze droomden allemaal van zo'n wereld vol goedheid.

Ook Jezus liet zich door Johannes onderdompelen. Hij keek ernstig en blij tegelijk. Toen hij weer boven water kwam, vloog er een witte duif boven zijn hoofd. De zon straalde en liet de duif schitteren. En toen leek het wel alsof er een stem was die zei: 'Jij bent mijn liefste Zoon, Jij bent een man naar mijn hart.'

Alle mensen keken ademloos toe. Het was muisstil. 'Wie is dat?' fluisterde een man. 'Ze zeggen dat hij Jezus heet', antwoordde een vrouw naast hem. 'Hij is de man met wie alles nieuw zal worden.'

De mensen keken hem na terwijl hij in de mensenmassa verdween. Ze praatten onder elkaar over wat ze hadden meegemaakt. Was het de stem van God die ze gehoord hadden? Had die Jezus dan iets met God te maken? Zelfs Johannes leek onder de indruk van hem. Ze wilden die Jezus zelf wel eens horen vertellen...

Bijbelse bezinning 2

Doop van Jezus in de Jordaan

Meditatie

Johannes, die 'de Doper' werd genoemd, was een vreemd figuur. Mensen kwamen naar hem luisteren. Hij riep de mensen op om hun leven te veranderen, om zich te bekeren. Zij die daarop wilden ingaan, liet Johannes onderdompelen in het water. Zo doopte hij hen. Het was een doorgang van het oude leven, gekenmerkt door tekortkomingen, naar het nieuwe leven, een leven dat gericht is op God en waarin goed wordt gedaan aan medemensen. Kennen wij ook zulke keerpunten in ons leven?

Ook voor Jezus was het doopsel een nieuw begin. Vooraleer zijn blijde boodschap van een toekomst bij God aan de mensen te verkondigen, daalde Hij af in het water om zich te laten dopen en om zich zo helemaal te richten op God. En Gods Geest was ook bij Hem en sprak tot Hem: 'Jij bent mijn liefste Zoon, Jij bent een man naar mijn hart.'

Richten wij ons tot God? Luisteren wij naar zijn stem?

MUZIKAAL INTERMEZZO

River flows in you (De rivier stroomt in jou) – Yiruma:
<https://www.youtube.com/watch?v=vxm2GW6oNGQ>
(Eventueel na enkele minuten zachtjes beëindigen.)



Bijbelse bezinning 2

Doop van Jezus in de Jordaan

Moment van inkeer

Genadige God,
druppelsgewijs dringt het tot ons door
dat we niet altijd goed bezig zijn:
klagend, te weinig waardierend,
zeurend, te weinig opbeurend,
steunend, te weinig ondersteunend,
strompelend, te weinig dansend in het leven.
Spreek dan tot ons,
in het mooie van uw schepping,
in uw Bijbelse verhaal,
in het speelse van een kind,
in de liefde tussen mensen,
in de levenswijsheid van een oudere.
Laat ons open komen
voor de zovele kleine en mooie dingen
in ons leven.



Bijbelse bezinning 2

Doop van Jezus in de Jordaan

Woord van verlangen

God van alle leven,
ons leven kabbelt vaak voort
zonder stil te staan bij wat we doen
en wie we ten diepste zijn.
Doe ons even aan de oever verwijlen
om de diepere zin te bevatten van ons leven,
en te begrijpen hoe wij ten dienste kunnen staan
van onze medemensen en van U.

Zend ons uw Geest.

Vaak zitten we in de cocon
van eigenbelang, van eigen zorgen.
We zijn dan als een druppel
ons niet bewust van de stroom die we samen vormen.
Laat ons dan elkaar de hand reiken
om bij elkaar kracht op te doen,
om elkaar te inspireren
en om de vreugde van de verbondenheid te ervaren.

Zend ons uw Geest.

Van Jezus ging een grote kracht uit
die helend was voor mensen.
Zijn betekenis vloeide voort
uit zijn eenheid met U, God.
Doe ons onze beperkingen inzien
en help ons te verstaan
wat uw Geest ons wil zeggen.

Zend ons uw Geest.

Bijbelse bezinning 2

Doop van Jezus in de Jordaan

Dankzegging

In de stilte van ons hart
voelen we ons door U bemind,
liefdevolle God.
U bent de oorsprong van ons leven.
U omringt ons met lieve mensen.
U bezielt ons.
U maakt ons blij
om alles wat ons is gegeven.
U troost ons als het wat minder goed gaat.
Dank dat wij uw kinderen mogen zijn.
Dank voor de zegen die u schenkt.
Dank voor de liefde waarmee U ons omhelst.

LIED

Ik wil het water naar de zee zijn - Stef Bos:
<https://youtu.be/KU5JPIhVQbc>



Bijbelse bezinning 3

Bron van levend water

Bijbelverhaal

Jezus moest door Samaria reizen en kwam bij de stad Sichar. Die stad lag dicht bij het stuk land dat Jakob ooit aan zijn zoon Jozef gegeven had. Bij Sichar was de Jakobsput. Jezus ging bij die put zitten, want hij was moe van de reis. Het was ongeveer twaalf uur 's middags.

Toen kwam er een Samaritaanse vrouw aan. Ze kwam water halen uit de put. Jezus zei tegen haar: 'Geef me alsjeblieft iets te drinken.' De leerlingen van Jezus waren op dat moment in Sichar om eten te kopen.

De vrouw zei tegen hem: 'Dat kunt u mij toch niet vragen! Want u bent een Jood en ik ben een Samaritaanse vrouw.' Joden mogen namelijk niet omgaan met Samaritanen.

Jezus zei tegen haar: 'Ik heb jou om water gevraagd. Maar jij weet niet wie ik ben. Je weet niet wat God aan de mensen wil geven. Want als je dat wel geweten had, dan had je mij om water gevraagd! En dan had ik je water gegeven dat eeuwig leven geeft.'

De vrouw zei: 'Maar meneer, u hebt geen emmer en de put is diep! Waar wilt u dat water vandaan halen? Kunt u soms meer dan onze voorvader Jakob? Jakob heeft ons deze put gegeven. Hij heeft er zelf water uit gedronken. En ook zijn zonen en zijn dieren hebben uit deze put gedronken.'

Jezus zei: 'Iedereen die water uit deze put drinkt, zal weer dorst krijgen. Maar als je drinkt van het water dat ik geef, krijg je nooit meer dorst. Want het water dat ik geef, blijft altijd in je. Het geeft je het eeuwige leven.'

Bijbelse bezinning 3

Bron van levend water

Meditatie

Bij de waterput van Jacob ontmoet Jezus een Samaritaanse vrouw. Zij is verbaasd dat Jezus, die zij ziet als een joodse man, haar aanspreekt. Maar Jezus maakt geen onderscheid tussen Joden en Samaritanen.

Hoe stellen wij ons op tegenover mensen met een andere cultuur of een andere levensbeschouwing?

Eerst begrijpt de vrouw Jezus' woorden letterlijk: Hij vraagt naar water om zijn dorst te lessen. Maar Jezus zegt van zichzelf dat Hij water geeft dat eeuwig leven schenkt. Dat 'water' is het evangelie, de boodschap van een God die houdt van de mensen, die fouten vergeeft en nieuwe kansen geeft, die ons nabij is in alle omstandigheden en bij wie er een toekomst is. Die blijde boodschap is het levend water waarvan Jezus zich de bron noemt.

Welke boodschap van Jezus raakt ons, maakt ons blij of is voor ons een bron van hoop?

MUZIKAAL INTERMEZZO

Water Music – Air van Handel: <https://youtu.be/7U8YVsW9I8U>
(Eventueel na enkele minuten zachtjes beëindigen.)

Bijbelse bezinning 3

Bron van levend water

Moment van inkeer

Barmhartige God,

er is teveel brak water in ons bestaan:

het brak water van het voorbijgaan zonder groeten,

het brak water van de onverschilligheid,

het brak water van de vooroordelen,

het brak water van sluimerende verdeeldheid.

Hoe pijnlijk is onze onvolmaaktheid,

hoe helend is uw goedheid,

hoe aanmoedigend het voorbeeld van Jezus.

Hij is het levend water:

het levend water van de vriendschap,

het levend water van de aandacht voor elke mens,

het levend water van de dialoog,

het levend water van verzet tegen onrecht.

Laaf onze dorst naar ommekeer

aan het levend water waarvan Hij de bron is.

Woorden van verlangen

God die Liefde zijt,
nog te vaak is ons leven een verhaal
van 'ik' en 'jij',
van 'wij' en 'zij'.

Doe ons groeien naar een 'wij'
waarin elke mens een plaats heeft,
in het bijzonder hij of zij die anders is
en ons maakt tot een kleurrijke gemeenschap.

Wek in ons nieuw leven.

Nog te vaak zijn er hindernissen
voor mensen in armoede,
voor mensen met een beperking,
voor mensen die niet mee zijn
met de digitale samenleving.
Inspireer verantwoordelijken in de samenleving
tot het slopen van de drempels
opdat eenieder toegang heeft
tot elementaire rechten.

Wek in ons nieuw leven.

Nog te aanzienlijk is het onrecht wereldwijd
door gebrek aan basisvoeding,
door gemis aan respect voor mensenrechten,
door het vernielend en dodend geweld van oorlog.
Doe mensen opkomen
uit verontwaardiging voor deze wantoestanden
opdat dringend initiatieven worden genomen
voor het welzijn van elke mens op aarde.

Wek in ons nieuw leven.

Bijbelse bezinning 3

Bron van levend water

Dankzegging

God, zin van ons bestaan,
hoe groot is ons geluk
bij het zien van bomen en planten,
bij het ruiken van bloemen en kruiden,
bij het horen van de wind en de golfslag,
bij het gadeslaan van het welig leven van de dieren.
Wat een heerlijke zegen ervaren we
bij de warme band van geliefden,
bij de lach van een kind,
bij het schouderklopje van een vriend,
bij het luisterend oor van een ander,
bij het houvast van lotgenoten.
Dank voor het wonder van het leven,
dank voor uw steun en kracht,
dank voor de vrede in ons hart.

MUZIKAAL INTERMEZZO

‘Waterdrager’ van Boudewijn de Groot: <https://youtu.be/ISGUKBXq-So>

*“Als je niet in een veilige, rustige haven bent,
je alleen staat en je verloren voelt,
dan is er iemand die jou houvast wil geven,
die de boei is in de woelige zee.”*



Het Spirit Team Limburg hoopt met deze inspiratiebron de zin in je vrijwilligerswerk kracht te geven. Wij wensen je veel inspirerende momenten.

Welkom in de Samana-haven....



Deze 'bundel' is een realisatie van het Spirit Team Samana Limburg. Heb je zin om deel uit te maken van het Spirit Team? Laat ons dit weten via zingeving@samana.be

Wij kennen graag je mening over de inspiratiebron 'water'.

Je suggesties en ideeën voor een volgende inspiratiebron zijn welkom op: zingeving@samana.be

In de Bijbelse bezinningen worden enkele liederen voorgesteld. Er zijn nog vele andere mogelijke instrumentale en gezongen liederen die kunnen gebruikt worden. Hier volgt een greep uit de mogelijkheden.

Instrumentaal

Mother earth van Wuauquikun

<https://youtu.be/cPh3Rm9IaJM>

Spirit of relaxation

[Verschillende liedjes via Google te vinden](#)

Barcarolle Offenbach Piano

<https://youtu.be/YF4C0TY7A0s>

Lacrimosa Mozart

https://youtu.be/k1-TrAvp_xs

Water sounds

<https://youtu.be/jkLRith2wcc>

Le Onde (De golven) Einaudi

<https://www.youtube.com/watch?v=EmStlUk8dKE>

Muziek bij het thema 'Water'

Nederlandstalige liedjes

‘De steen’ van Bram Vermeulen

<https://www.youtube.com/watch?v=1gEF2b3x8pg>

‘Vlucht over zee’ van Bart Kaël

<https://youtu.be/LzzsePjpix4>

‘De zwemmer’ van Boudewijn de Groot

<https://youtu.be/ohUS6rUbbKQ>

‘Water’ van Erik en Sanne Van Neygen

<https://youtu.be/6rAiBjFxO9Q>

‘Het water’ van Marco Borsato

<https://youtu.be/Ud6KNGu3C2I>

‘Liedje van de zee’ van Marva

<https://youtu.be/Drz2m1t5xrM>

‘Het kleine café aan de haven’ van Vader Abraham

<https://www.youtube.com/watch?v=NKa-ENV-vcE>

‘Kom naar het water’ van Tourist LeMC.

<https://www.youtube.com/watch?v=6HMRBjB-Mvo>

Muziek bij het thema 'Water'

Franstalig lied

‘La mer’ van Charles Trenet

<https://youtu.be/PXQh9jTww0A>

Engelstalige liedjes

‘Sail away’ van Enya

<https://youtu.be/LTrk4X9ACtw>

‘Bridge over troubled water’ van Simon and Garfunkel

https://youtu.be/4G-YQA_bsOU

‘Raindrops keep falling on my head’ van B.J. Thomas

<https://youtu.be/sySIY1XKlhM>

‘Sailing’ van Rod Stewart

https://youtu.be/FOt3oQ_k008

‘Down to the river to pray’ van Alison Krauss

<https://www.youtube.com/watch?v=xMiUkRC8dHo>