

Psalm 23 op een vrije dag

Haar wei voor mij!

Groen en wijd, met struiken, bloemen, gras gespreid
zo is Haar wei, voor mij.

Ruimte, rust, een plek, een zee van tijd
zo is Haar wei, voor mij

Een veilig pad om rustig langs te gaan
om bij het uitzicht en de geuren stil te staan,
om bij Haar en mezelf tot rust te komen
tussen de duinen, doorns, verderop de bomen.
Hier voel ik weer, er is een Herder met een stok en staf,
er is een Herder die mij van mijn voeten af
tot bovenaan mijn piekerhoofd wil dragen,
die mee zorgt, niet teveel van mij zal vragen.
Voor mij, voor ons, is water, elke dag,
waarmee je op kunt frissen, dat je drinken mag.
Neem plaats bij Haar, leun achterover en geniet ervan,
geef wat je dwarszit in haar handen, reken op haar plan.
Ze kent jouw weg, ook als je zelf de route kiest,
weet dat ze jou niet uit het oog verliest.
Ze was er vroeger, is er bij je toekomstdromen,
zodat je altijd veilig thuis zult komen.

Mieke



Bij deze oefening is het goed om naar buiten te gaan.

Het bos, de zee, de duinen, waar je maar graag bent.

Ervaar de ruimte die je krijgt.

Voel wat het met je doet om zo in het groen te staan. Tussen al die verschillende bomen, planten, dieren. Ieder geschapen op zijn manier. Meeuwen hoeven geen mussen te zijn. Treurwilgen hoeven geen zomereik te worden.

Kijk naar de hemel, wat is daar? Kijk naar de aarde, wat groeit daar voor jou?

Zie je waar de zon is? Je mag in haar licht staan. Je mag je gezegend en verwarmd voelen.
Hier, zo, nu.

Het lied dat je hierbij kunt zingen is Psalm 23 uit het liedboek. Er zijn nogal wat variaties op. Welke spreekt je aan vandaag? Voelt het goed om God als Heer te zien of als een Dame? Een stoere vrouwelijke herder misschien die jou in de kudde opneemt?