

Lucht

Derde viering in een serie over de elementen

17 maart 2013

Begroeting

Deze viering is de derde in de serie aarde, water, lucht, vuur en kwintensens, de vijf elementen. Wat u ruikt is een mengsel van rozemarijn en salie. Allebei heel goed voor de luchtwegen, om vrij te ademen. Van Rozemarijn is al eeuwenlang bekend dat het de geest versterkt. Een inspirerende geur. Wat wil je nog meer als je in een viering zit.

Vandaag dus het thema lucht.

Waar denkt u aan bij het woord lucht? Ik nodig u uit om hierover even uit te wisselen met wat mensen om u heen. Mooie gelegenheid om meteen even kennis te maken.

Licht

We steken de Dominicuskaars aan om ons allen in een stralend licht te zetten.

Licht voor wie zich in duisternis bevindt.

Licht voor wie zich licht voelt en licht door kan geven.

Licht als teken van de aanwezige, de eeuwige in ons midden.

Waar het over gaat

In deze viering laten wij ons inspireren door lucht. Lucht en adem. De eerste kreet van een pasgeborene: het ademt. De longen zijn open. Het krijgt lucht! Het leeft! Open geademd. Ook genesis, zoals we straks zullen horen, begint daarmee. Heel elementair, heel menselijk is dat verhaal. De eerste mens krijgt lucht ingeblazen zodat hij leeft.

Lucht is zoveel:

Naar adem snakken. Dunne lucht, hoog in de bergen. Verwoestende storm. Vervuilde lucht. Stank.

Lucht die vogels draagt. Vliegtuigen, luchtballonnen. Krachtige perslucht. Een lentebriesje dat geuren meebrengt en je blij maakt.

De lucht kan heel helder zijn Helder zoals een plotseling inzicht je opeens kan treffen.

Zomaar uit de lucht gevallen

Geïnspireerd.

Lucht en adem, adem en leven. Ademen en tot rust komen.

In een gedichtenworkshop pas geleden, maakte iemand dit gedicht. Ik mag het van haar hier voorlezen:
Gedicht over adem:

Ik adem
Ik leef
Wat een wonder
In en uit
Uit en in
Ik adem
Met aandacht
En kom tot rust
In mijzelf
Het ademt in mij

Mijn longen zetten uit
En worden kleiner
Nieuwe zuurstof in mijn bloed en cellen
Nieuw leven
Ontvangen en weer teruggeven
Van moment tot moment tot moment

Overweging

God schiep de mens, man en vrouw schiep hij hen.

Naar de naardense bijbel: Dan formeert de Ene, God, de roodbloedige mens, van stof uit de bloedrode grond en blaast in zijn neusgaten ademhaling van leven. En de mens ademt in, We zongen: Ik adem u in anders sterf ik.

In het eerste bijbelboek Genesis staat dat God de mensen tot levende wezens maakte door hun (zijn) levensadem in de neus te blazen: daar wordt niet het woord 'Abel' (damp, vergankelijkheid), maar 'ruach' (= levensgeest) gebruikt. De aramese klank voor adem is: OE, onderdeel van abwoen, vader, of ouder. Oe, de ademstoot van God. Het is ook het eerste woord van het Onze vader: Abwoen d'wasjmaja

Wij, klei, aarde, grond, maar door ons de adem in te blazen worden wij mens. Zo wezenlijk is de adem, de bezielde adem. In de levensadem is God ons nader dan wijzelf. Wij zijn een God, neen, niet in het diepst van onze gedachten, maar in onze longen. God is transcendent en hoog, maar evenzo inwonend en heel nabij.

Verbondenheid

Lucht verbindt ons. Lucht is niets, gebakken lucht zeggen we als we het weer even nergens over hebben gehad. Maar zonder lucht geen trilling, geen muziek, geen woorden, geen communicatie, we zijn onbereikbaar voor elkaar zonder lucht.

We ademen dezelfde lucht. Wat een intiem beeld eigenlijk. We zijn verbonden door onze adem en kunnen verbonden en gescheiden zijn door onze woorden.

En als ik het heb over wij, wie zijn die wij? Zoals wij hier zitten? Vandaag is het de dag van de Vluchtkerk, we delen de lucht ook met hen, maar blijkbaar is er onderscheid tussen mensen met papieren en mensen zonder, ook met hen delen we onze adem, zijn we intiem, maar hoe verschillend zijn onze posities.

De lucht die wij delen is inspiratie, wonend in Den Haag weten wij van stadsdelen waar de lucht is vervuild met fijnstof. Hoe verdrietig als ons/ mijn eigen gedrag daar aan bijdraagt en hoe pittig als dat om communicatie aankomt.

Hier raken we aan de gebrokenheid die wij met vieren en zingen alleen niet kunnen overstijgen.

Toch begint ook de bezinning op dit lijden aan gebrokenheid in deze lijdenstijd met het toelaten van het goede, het stil zijn en ademen.

We willen jullie nu meenemen in de ruimte van je eigen adem. Met je ogen dicht, als je dat wilt. We zijn enkele minuten stil, ik zeg af en toe iets, af en toe is er een klank en we zijn bijeen, omhuld door lucht.

Ga zitten met een soort van dankbaarheid voor het grote cadeau van onze adem, ons gegeven door de Ene in dat ongelooflijk geïnspireerde moment van: laat ons mensen maken en laat er lucht zijn, laat ons die mens lucht en ziel inademen opdat hij/zij leve.

Neem de tijd om te voelen hoe je er bij zit.

Adem rustig in, voel dat jou de adem is gegeven door die levengevende Ene, voel de adem komen, je krijgt adem, voel haar komen zoals ze door de bomen waait, aan het strand over het zand wuift. Voel de ene bron van het ademen. En voel je adem terugkeren naar de schepping.



Waar in je lichaam voel je je adem helemaal. Welke delen van jouw lichaam zijn wakker? Welke zouden nog kunnen ontwaken?

Voel bij het inademen alle nieuwheid en voeding in je hart en in je longen. Voel bij het uitademen hoe al het oude, alles wat losgelaten wil worden, je lichaam verlaat.



Voel hoe je adem de planten en de wouden voedt en die van hen weer ons. Die uitwisseling verenigt ons. de hele schepping zegt de heilige naam in stilte.



Lucht is ook ruimte waarin ik mijn zorgen even kan laten.
Je loopt over het strand, het waait, het waait heel hard, de wind is in je rug, je voelt het zand tegen je kuiten. Moeiteloos loop je het duin en klimt op een duintop. Je doet je muts af en je voelt de wind door de haren stoeien. Voel de liefde voor dit element en hoe het de zee bespeelt, onze laatste wildernis teruglopend leun ik aan de wind en ik voel, wat voel ik?



Wij danken de Ene, de levengevende voor de geuren die worden aangedragen door de wind, geuren die mij soms terugbrengen naar... naar oude herinneringen, een geur van rozemarijn, van zilt en zout.
Geuren, ik bespeur jouw geur en ik adem, ik dorst, ik honger, ik snak naar adem en naar verbondenheid met Jou en dan, dus, naar de wereld om mij heen



Klank, overgaand in Veel te laat heb ik jou liefgekregen.....

Voorbeden

Eeuwige, onzichtbare,
Heel soms bemerk ik jou
Als een briesje dat geur meebrengt
En weer verwaait voor je het weet.
Blaas mij je adem in als ik bijna stik
in angst en verlatenheid
Verbind mij op mijn adem met jou
Breng rust in mijn hart

Zingen: Kom adem ons open

Inspireer ons
Zet ons in beweging
Dat we niet met alle winden meewaaien
Standvastig staande blijven
Durven kiezen
Zodat wij waar wij kunnen onze verantwoordelijkheid nemen
Voor mensen in de Vluchtkerk
Voor schone lucht, voor onze kinderen en kleinkinderen
Voor mensen in Azië die met mondkapjes rondlopen.

Zingen: Kom adem ons open

Voor wie geen lucht krijgt
Voor wie adem niet vanzelfsprekend is
Voor benauwde kinderen met astma.
Voor onze doden
Voor onze verloren geliefden
Dat wij ondanks verdriet en verlies
Op adem komen.

Zingen: Kom adem ons open..

Inleiding op het breken en delen

Breken wij het brood en drinken de beker ter navolging van de mens
die weerloos zich deelde,
die handen die hem streelden toeliet
en mensen bij name noemde.
We eten en drinken ter navolging van hem
en alle andere mensen
die zich onomwonden durven uit te spreken,
doodgewoon.

Zegen

Wij vertrekken vanuit deze ruimte gezegend
door de Ene, die ons draagt als wij vallen.
Behoed ons
zegen ons
bewaar ons
Gij die ons hebt toegekeerd
naar elkaar,
om elkaar
te zegenen
te bewaren
te behoeden.