

## Elkaar in kwetsbaarheid dragen

Midden in die onmetelijke kosmos waarin alles met alles verbonden is, staan wij, als kleine, kwetsbare mensen. Getekend door pijn, verdriet, eindigheid worden wij door Franciscus uitgenodigd om ons, ondanks alles toch terug open te stellen en om elkaar én de schepping in kwetsbaarheid te dragen. We maken het stil bij onszelf en denken na over hoe onze eigen pijn en kwetsuren ons eenzaam maakt(e) en hoe we toch terug naar buiten kunnen treden. Tegelijk stellen we ons de vraag waar of wanneer de schreeuw van de arme en de schreeuw van de aarde hoorden? Ten slotte zingen we de derde en laatste strofe van *Laudato Si'*.

*Wees geprezen, mijn Heer, door wie omwille van uw liefde  
vergiffenis schenken, en ziekte en verdrukking dragen.*

*Gelukkig wie dat dragen in vrede,*

*want door U, Allerhoogste, worden zij gekroond.*

*Wees geprezen, mijn Heer, door onze zuster de lichamelijke dood,  
die geen levend mens kan ontvluchten.*

*Prijs en zegen mijn Heer,*

*en dank en dien Hem in grote nederigheid.*

**Vragen voor onderweg:** Heb ik ooit meegemaakt hoe vanuit kwetsbaarheid een unieke verbondenheid werd ervaren? Zie ik doorheen het Zonnelied de groei naar universele broederlijkheid, van planeten naar aarde, van elementen naar medemens? En heb ik vrede met zuster dood?



Mogelijke tips voor onderweg:

Omhels broeder boom

Teken een Tau in het zand

Leg een mandala met natuurelementen

Maak een foto van een bijzonder detail

Schrijf een vers

Maar vooral: geniet van de natuur!



TAU

FRANCISCAANSE  
SPIRITUALITEIT  
VANDAAG

## Franciscaanse inspiratiewandeling rondom het Zonnelied

Deze franciscaanse wandeling nodigt je uit om zelf, al dan niet met een paar franciscaanse vrienden op stap te gaan met dit volgblaadje: er zijn drie inhoudelijke impulsen en tips voor onderweg

### Het wonder van Gods schepping leren zien

Aan de start van de wandeling lezen we de eerste verzen van het Zonnelied: het is een uitnodiging om stil te vallen en ons open te stellen voor het wonder van de schepping, waarin we ook sporen van de Allerhoogste mogen herkennen.

Na het lezen van deze verzen maken we het even stil om al onze zintuigen de kans te geven om in dit nu-moment aanwezig te worden en Gods schepping in alle pracht, geuren, geluiden... te mogen ervaren. Ten slotte zingen we het refrein en de eerste strofe van het loflied *Laudato Si*.

*Allerhoogste, almachtige, goede Heer,  
van U zijn de lof, de roem, de eer en alle zegen.  
U alleen, Allerhoogste, komen zij toe  
en geen mens is waardig uw naam te noemen.  
Wees geprezen, mijn Heer, door al uw schepselen,  
vooral door mijnheer broeder zon  
die de dag is en door wie Gij ons verlicht.  
En hij is mooi en straalt met grote pracht;  
van U, Allerhoogste, draagt hij het teken.*

*Wees geprezen, mijn Heer, door zuster maan en de sterren.  
Aan de hemel hebt Gij ze gevormd, helder en kostbaar en mooi.*

**Vragen voor onderweg:** Waar vind ik sporen terug van de Allerhoogste? Waar zie ik het wonder van Gods schepping? Van wie hou ik het meest: broeder zon of zuster maan?

D D Bm Bm

Lau-da - to si, o mi Si-gno - re Lau-da - to si, o mi Si-gno - re

5 G G A

Lau-da - to si, o mi Si-gno - re Lau-da - to si, o mi Si-gno - re

9 D D Bm Bm

Om de zon, de maan, de ster - ren, om 't heel - al en al de schep - se - len,  
Om dit land, om moe - der aar - de, die een pracht van bloe - men baar - de,  
Om de vreug - de in het le - ven, dat wij U dank mo - gen ge - ven,

13 G G A

om de vis - sen en de bo - men, en om 't vuur, de wa - ter - stro - men.  
die ons voedt met zaad en vruch - ten, om de ber - gen en de luch - ten.  
en om - dat ons al - le din - gen, u ter e - re steeds doen zin - gen.

## Lucht, water, vuur en aarde

De vier elementen staan symbool voor de hele schepping: doorheen deze elementen voelen we ons verbonden met al wat geschapen is. Dit sluit aan bij de kernboodschap van de encycliek *Laudato Si'* die 6 jaar geleden werd gelanceerd: "Alles is met alles verbonden". Na het lezen van de verzen uit het Zonnelied van Franciscus maken we het stil om te overwegen hoe broeder wind, zuster water, broeder vuur en zuster moeder aarde voor ons levengevend waren of belemmerend en weerbarstig. Ten slotte zingen we het refrein en de tweede strofe van *Laudato Si*.

*Wees geprezen, mijn Heer, door broeder wind  
en door de lucht, bewolkt of helder, en ieder jaargetijde,  
door wie Gij het leven van uw schepselen onderhoudt.  
Wees geprezen, mijn Heer, door zuster water  
die heel nuttig is en nederig, kostbaar en kuis.  
Wees geprezen, mijn Heer, door broeder vuur  
door wie Gij voor ons de nacht verlicht;  
en hij is mooi en vrolijk, stoer en sterk.  
Wees geprezen, mijn Heer, door onze zuster moeder aarde  
die ons voedt en leidt, en allerlei vruchten voortbrengt,  
bonte bloemen en planten.*

**Vragen voor onderweg:** Hoe klinkt mijn Zonnelied? Welke karakteristieken dicht ik de elementen toen? Hoe ervaar ik dat "alles met alles verbonden is": in de volheid én in gebrokenheid?



\*Wil je meditatie aan de slag met het Zonnelied, bekijk dan de flyer van de *Laudato Si'* – *Rozenkrans* of kies één vers uit het Zonnelied en herhaal het telkens en telkens opnieuw tot het zich een weg graaft naar je hart.