**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 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.**

Wie kan leven zonder zon, zonder licht, zonder warmte?

De zon als beeld van de Liefde

die geen onderscheid maakt tussen zondaars en rechtvaardigen.

Voor ieder gaat hij op.

In het donker zijn alle katjes grauw, zegt men –

kun je ook zeggen

dat in het licht van de zon,

iedereen straalt en licht geeft?

Wij dragen de zon in ons hart,

in ons warme bloed, in onze hartenklop,

in ons mededogen en onze belangeloze liefde,

waarmee we een ander laten stralen

als schepsel van God.

**Wees geprezen, mijn Heer, door zuster maan en de sterren.**

**aan de hemel hebt Gij ze gevormd, helder en kostbaar en mooi.**

De verwondering in een winternacht:

Orion, Grote beer, Tweelingen, de Melkweg;

zonnen die ons toe stralen

lichtjaren van ons vandaan.

Overweldigend dat uitspansel,

zwart en toch vol van licht,

met de maan, nabije hemelzuster, zo vertrouwd.

Wie kan ernaar kijken zonder bevangen te worden,

zonder dat het hem gaat duizelen?

Onmetelijk is die ruimte,

nog onmetelijker de hand die haar schiep.

Maar niet alleen de sterren

ook ik ben in die hand,

Stofje in het heelal,

sterrenstof.

Ik laat alle kleinheid varen

ontgrens me zelf

en bevat het Al

dat ik niet omvatten kan.

**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.**

O, die wind, hij rimpelt het water en ruist in de bomen,

Laat zaden verwaaien en beken stromen

Vertelt van verre streken vanwaar hij is gekomen.

Nooit op dezelfde plaats, altijd onderweg,

en toch soms rustend als een vermoeide reiziger

die even de tijd neemt om zijn omgeving in zich op te nemen.

Wind, adem van God, beeld van de Geest.

Hij ademt in mij.

Adem in, adem uit.

Elke teug nieuw leven.

In elke uitademing laat ik los.

Ik neem en ik geef.

Ik ben en ik word geschonken.

**Wees geprezen, mijn Heer, door zuster water**

**die heel nuttig is en nederig, kostbaar en kuis.**

Water moet stromen,

als het stilstaat gaat het stinken.

Uit het water zijn we voortgekomen,

uit die oceaan van leven,

geen dag kunnen we zonder.

Hoe zouden we kunnen leven zonder

haar voeding en koeling?

Het water in ons lichaam is één

met de levenszee.

Wij zijn de druppel

en wij zijn de zee.

Wij dragen en we worden gedragen,

onze zwaarte voorbij.

**Wees geprezen, mijn Heer, door broeder vuur**

**door wie Gij voor ons de nacht verlicht;**

**en hij is mooi en vrolijk, stoer en sterk.**

De zonnekracht van de aarde

woedt in het vuur.

Grillig, fascinerend, beangstigend

verwarmend, verwarrend, opwekkend.

Vernietigend wat was

zet vuur het oude om in het nieuwe.

Het brandt ongerechtigheid weg en laat dat wat

echt is en waar, schitteren als goud.

De vogel Feniks stijgt op uit haar as.

Zuiverend. Metamorfose.

Beeld van de ziel, het hart dat brandt,

Verlangen gereinigd te worden

tot wie we zijn.

**Wees geprezen, mijn Heer, door onze zuster moeder aarde**

**die ons voedt en leidt,**

**en allerlei vruchten voorbrengt, bonte bloemen en planten.**

Geen andere aarde, dan deze.

Blauwe knikker in een zwart heelal.

Geen andere grond dan deze,

onder onze voeten, onder alle voeten.

Uit de aarde zijn we genomen

tot de aarde keren we terug.

Een korte tijd om te groeien en te bloeien

tot rijpheid te komen en vrucht te dragen.

En dan weer terugbuigen naar waar we begonnen.

De aarde iets mooier

dan toen wij er nog niet waren?

De aarde verbindt ons met elkaar

in ons geschapen zijn;

in onze lichamelijkheid én in onze sterfelijkheid

Een oproep tot verwondering, dankbaarheid,

en mededogen voor alles wat zo korte tijd

te bloeien staat.

**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.**

Onze liefde en nederigheid

schieten gemakkelijk te kort.

Zo gemakkelijk vergeten we

dat we geschonken zijn

door het Leven, aan het leven.

Dat we geen recht kunnen laten gelden

op leven, op liefde,

op gezondheid of succes.

Heel dit leven – een liefdesgave

in voorspoed én tegenspoed

in goede tijden en slechte tijden

als we beseffen dat we door Liefde worden gedragen.

**Wees geprezen, mijn Heer,**

**Door onze zuster de lichamelijke dood,**

**Die geen levend mens kan ontvluchten.**

**Wee hen die in dodelijke zelfzucht sterven;**

**gelukkig wie zij in uw allerheiligste wil vindt,**

**want de tweede dood zal hun geen kwaad doen.**

Wij zijn sterfelijk.

Aan dit bestaan,

aan míjn bestaan komt een eind.

De dood lijkt van leven zó het tegendeel

dat het ons beklemt, dat we haar het liefst wégdenken

en uit ons leven verbannen.

Maar komen doet ze;

dat ene weten we zeker.

Al wie haar al in de volheid van het leven

kan omarmen en aanvaarden

die leeft vrij.

Wie zijn eindigheid beseft en kan aanvaarden

kan onomwonden leven,

liefhebben en geven.

En als het dan zover is,

het laten

en in dankbaarheid

teruggeven wat in het leven aan leven ontvangen is.

**Prijs en zegen mijn Heer,**

**en dank en dien Hem in grote nederigheid.**

Zonnelied van Franciscus van Assisi

Meditatie van Guy Dilweg