

## Liturgiesuggesties

**Open Deur juni 2014:**  
**Viering of kerkdienst met het thema: Levenskunst**

### Bijbellezing

Lucas 12: 22-34

Sluit aan 'Als lelies in het veld' (Open Deur p. 12/13)

### Liederen die hierbij passen:

Wij wensen onszelf vele jaren (Zingend Geloven 3, 80)

Wij ploegen en wij zaaïen (Zingend Geloven 3, 29)

Zingen wij van harte zeer (Nieuw Liedboek 225)

Wie zich door God alleen laat leiden (Nieuw Liedboek 905)

De vogels van de bomen (Nieuw Liedboek 979)

Zolang er mensen zijn op aarde (Nieuw Liedboek 981)

Zie ik sterren aan de hemel staan (Op toonhoogte 129)

Wie maar de goede God laat zorgen (Zangbundel 185)

'k Stel mijn vertrouwen (Op toonhoogte 444)

Op bergen en in dalen (Zangbundel 147)

Komt, laat ons vrolijk zingen (Alles wordt nieuw I, 29)

### Activiteit

Inleiding: Veel mensen hebben al bij het wakker worden lijstjes in hun hoofd van wat ze allemaal moeten doen. Nog voor de dag begonnen is, zijn ze al moe. Deze oefening in mindfulness kan helpen zulke to-do-gedachten los te laten en meer als een bloem te leven. Bloemen doen het toch ook prima zonder to-do-lijstjes?

- Kies een comfortabele positie. Sluit je ogen als dat goed voelt.
- Adem diep in door je neus, terwijl langzaam tot vijf telt. Houd je adem twee tellen vast.
- Laat je adem langzaam in drie tellen weer los.
- Herhaal dit tweemaal.
- Voel dat je hartslag rustiger wordt.
- Beeld jezelf in dat je op het gras zit of ligt en naar de hemel kijkt. Voel de wind zachtjes op je gezicht.
- Zie de wolken boven je in de lucht. Merk op hoe licht en luchtig ze lijken. Merk op hoe ontspannen je je voelt.
- Als benauwende gevoelens of gedachten over de komende dag opkomen, laat ze dan zonder oordeel los en blaas ze in de richting van de wolken. Kijk hoe ze langzaam wegdrijven langs de hemel.
- Herhaal deze stap totdat je je rustig voelt.
- Kom langzaam terug in deze ruimte terwijl je het gevoel van kalmte en rust vasthoudt.

(Deze oefening is overgenomen van de website '[In balans met onrust](#)')

### Chinees spreekwoord

Zelfs al heb je tienduizend akkers,  
dan kun je toch maar één maat rijst per dag eten.  
Zelfs al heeft je huis duizend kamers,  
je hebt 's nachts maar zes voet ruimte nodig.

## **Zegen**

Mogen je vensters altijd open staan  
opdat je ziel zich kan verheugen  
op schoonheid.

Mogen je deuren altijd open staan  
en je ziel bereid zijn goede woorden  
en mooie klanken in zich op te nemen.

*Giovanni Segantini*