



Stiltemomenten, meditatie en gebed

Festival van de hoop

Sluit je ogen ... Voel hoe je erbij zit. Voel waar je voeten de grond raken. Voel hoe ze op de grond staan: stevig of misschien wat loskomend? Druk je voeten eens in de grond om contact te maken met de aarde ... Eerst je tenen ... dan de zijkanten van je voeten ... dan je hielen ...

Ga nu langzaam met je aandacht omhoog langs je lichaam. Ga met je aandacht van je voeten naar je benen ... Voel waar je lichaam de stoel raakt ... Voel waar het contact maakt met de stoel en waar het ook weer loskomt van de stoel ...

Ga zo met je aandacht verder omhoog langs je rug. Heel traag ... wervel voor wervel ... Geef dan even aandacht aan je schouders. Span ze eens op en laat de spanning weer los. Kijk maar eens of je heel bewust je schouders nog meer kan laten hangen. Je trekt ze op bij het inademen en laat ze vallen bij het uitademen ... Doe dit maar een paar keer totdat je schouders helemaal los voelen.

Breng nu je aandacht naar je gezicht en je kaken. Beweeg rustig een klein beetje met je kaken en voel of je ze nog meer kan ontspannen. Vorm nu een kleine glimlach ... Voel wat dit verandert op je gezicht ... Adem nu nog een paar keer rustig in en uit. In en uit ... En voel hoe je er nu bij zit ...



Sluit je ogen ... De klankschaal wordt aangeslagen.
Zolang de klankschaal te horen is, houd je jouw
ogen gesloten. Wanneer je de klankschaal niet
meer hoort, open je jouw ogen.





Bij het eerste klopje op de klankschaal sluit je de ogen. Als je wil, mag je je handen als kommetjes op je ogen leggen.

Bij de volgende tik op de klankschaal voel je waar je ademhaling zit in je lichaam: in je borst of in je buik ... Leg daar je handen.

Bij de volgende tik breng je je handen naar je onderbuik of nog iets lager dan ze nu liggen.

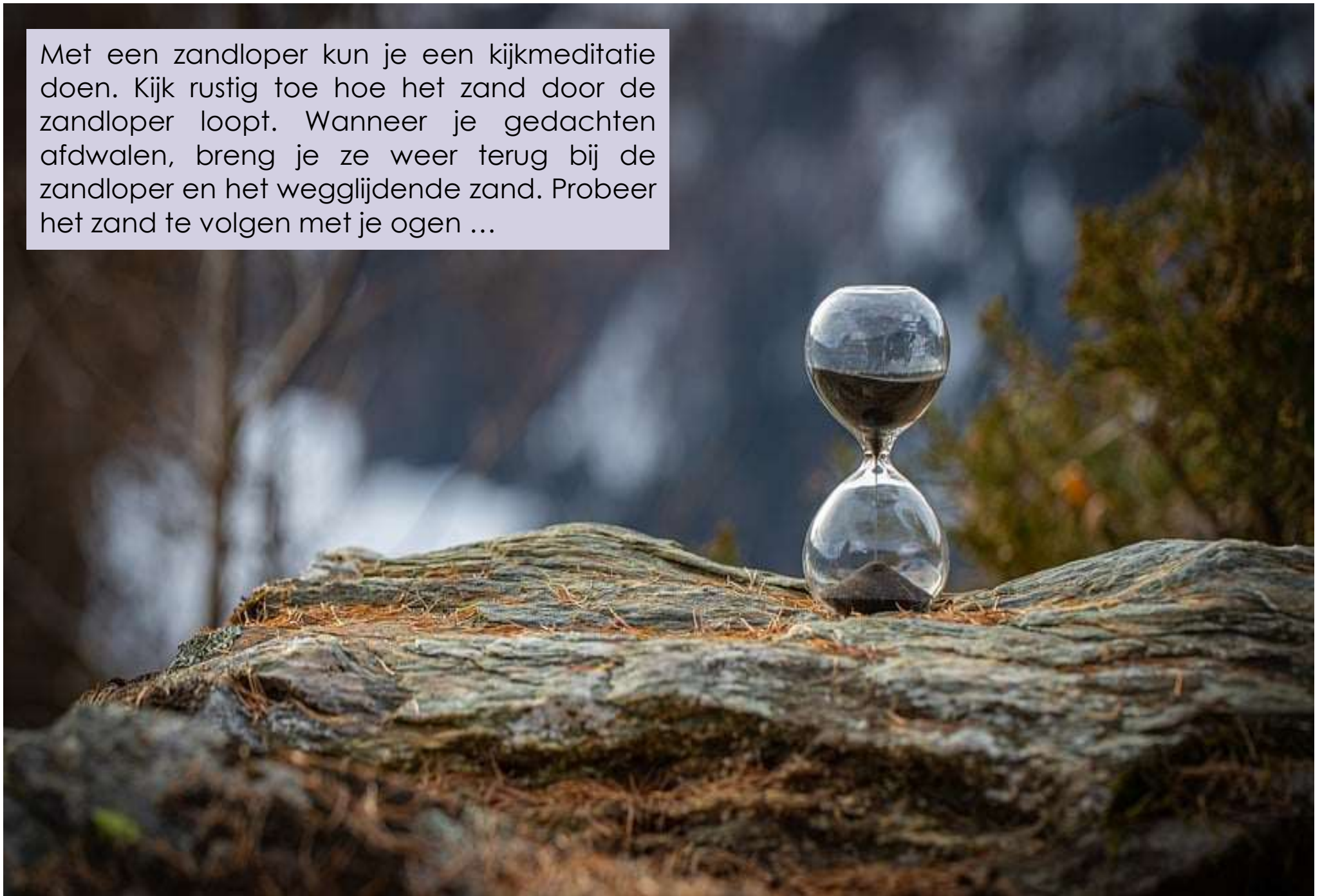
Bij het volgende klopje adem je rustig naar de plaats waar je handen liggen toe.

Bij het volgende tikje voel je wat dit met jou doet. Wat is in jou veranderd?

Bij het volgende klopje op de klankschaal mag je in gedachten wat zeggen aan iemand van wie je houdt. Misschien wil je wat tegen jezelf zeggen, tegen een vriend of een huisdier. Of misschien wil jij wat zeggen aan God. Kies maar wat goed voelt voor jou ...

Bij het volgende tikje open je de ogen.

Met een zandloper kun je een kijkmeditatie doen. Kijk rustig toe hoe het zand door de zandloper loopt. Wanneer je gedachten afdwalen, breng je ze weer terug bij de zandloper en het wegglijdende zand. Probeer het zand te volgen met je ogen ...





Stel je voor dat jij een zandloper bent. Je hoofd is de bovenste helft van de zandloper. Je buik de onderste helft. Stel je voor hoe alle gedachten stilletjes wegstromen uit je hoofd. Ze glijden langzaam weg. Je hoofd wordt steeds leger. Je krijgt steeds meer ruimte in je hoofd. Laat maar heel rustig alles van je wegglijden. Ook de laatste gedachten verdwijnen ... Alles wordt nu rustig en stil in je hoofd. Geniet van deze rust ...

Deze oefening kan je altijd doen wanneer je op zoek bent naar wat rust. De veertigdagentijd en advent kunnen een extra uitnodiging zijn om deze oefening te doen. Het zijn momenten die uitnodigen om het hoofd leeg te maken en weer ruimte te maken voor iets 'nieuws'.

Op meditatieve muziek laat je jouw potlood over een blad papier dwarrelen. Jouw tekening hoeft niets te 'worden'. Je mag je laten leiden door de muziek.

Bij het feest van Driekoningen kun je in de linkerbovenhoek van je blad een kroon tekenen en in de rechteronderhoek een ster. Je verbindt de kroon van de koningen met de ster van het kindje Jezus, maar je verbindt ze niet in een rechte lijn. Je laat je potlood weer dwarrelen over je blad. Deze lijntekening biedt kansen om in gesprek te gaan. Soms zijn we in het leven op zoek naar iets ... Maar we vinden het niet in een rechte lijn. In het leven maken we veel bochten en lussen, keren we op onze stappen terug ... Misschien is dit wel net geloven: altijd op weg gaan, altijd zoeken ...





Neem een steen in je hand. Kijk er aandachtig naar ... Is de steen groot of klein? Ziet hij er rond uit, hoekig of scherp ...? Welke kleuren zie je? Ook wanneer een steen één kleur lijkt te hebben heeft hij vaak verschillende tinten. Kijk maar goed. Kun je ergens door de steen heen kijken? Zie je een figuur of een tekening in de steen? Neem de steen in je hand. Voelt hij glad of ruw? Ga met je vinger langs de rand en voel hoe die aanvoelt ... Sluit nu je hand om de steen. Hoe voelt dit? Warm of koud? Sluit je ogen en probeer de steen opnieuw te zien: de vorm, de kleuren, de lijnen ... Als je wil, mag je af en toe nog eens kijken naar de steen en weer je ogen sluiten ...



Werk per twee. Neem een steen om elkaar heel zacht en rustig over de rug te strijken. Er kunnen cirkels worden gemaakt, verticale of horizontale strepen op de rug worden gemaakt ... De steen kan worden aangedrukt voor een paar seconden en weer worden verschoven naar een andere plaats op de rug ...



Er wordt per twee gewerkt. De eerste bevoelt een steen met gesloten ogen. Daarna geeft de ander meerdere stenen aan. De eerste probeert zijn of haar steen er al voelend weer uit te halen.

Er kan een gebed volgen:
Deze steen is bruin. Die is grijs. O wat is dat wijs! Deze steen is ruw en die glad. En die lijkt op een blad. Elke steen is anders. Net als wij. God, wij zijn net als die steen, elk een wonder, elk bijzonder, een voor een.

Deze oefening kan worden ingezet wanneer er aan verbondenheid met natuur wordt gewerkt of wanneer het scheppingsverhaal verteld wordt.

A person wearing a brown hooded robe is walking away from the camera on a wide, unpaved dirt path. The path stretches into the distance towards a bright, low sun that creates a strong lens flare and casts a long, soft shadow of the person onto the ground. The landscape is flat and open, with some dry grass and distant, faint structures visible on the horizon. The overall color palette is warm, dominated by the orange and yellow tones of the sunset or sunrise.

Er wordt muziek met een snel tempo opgezet. Stap rond op de muziek. Dan volgt muziek met een middelmatig tempo. Pas je stap aan. Ten slotte volgt muziek met een langzaam tempo. Pas opnieuw je beweging aan. Hoe voelt het om te vertragen? Wat doet dit met jou? Welke momenten in het leven passen bij het eerste tempo? Welke bij het laatste?

Deze oefening geeft een insteek om te spreken over verstillings, de rust die in gebed en meditatie wordt gezocht ...



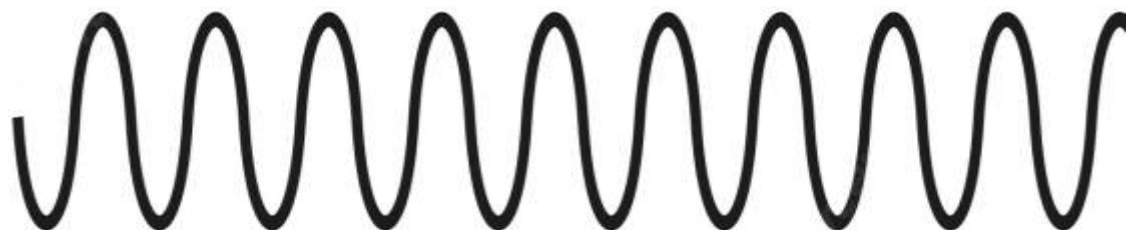
Je legt een blad en stift voor je. Adem rustig in en uit. Wanneer je inademt, teken je een opgaande lijn. Bij het uitademen teken je een neerwaartse lijn.

Hoe vaak adem jij in en uit in een minuut? Wie in rust is, kan zijn of haar ademhaling naar 4 tot 8 keer ademen per minuut brengen. Je ademhaling vertragen kan helpen om tot rust te komen ...

Variatie: in plaats van te tekenen kun je met de wijsvinger van je ene hand de omtrek van je andere hand volgen. Bij een opwaartse beweging adem je in, bij een neerwaartse uit.

Gebod:

*Wat beweegt er toch in mij? Ik ga steeds op en neer!
En nog een keer, steeds weer... Ik begrijp het niet! Ik zie het niet! Maar, God, ik kan er echt niet zonder ...
Wat zijn wij toch een wonder!*





Luister naar het geluid van de zee met een *ocean drum*. Dit kan een belevingsmoment zijn wanneer je werkt rond het scheppingsverhaal of rond het thema water.

Ontspan je gezicht en sluit je mond, zodat je lippen elkaar net raken. Adem rustig in door je neus en uit door je mond. Stel je voor dat je buik de golven van de zee zijn en dat er op jouw buik een bootje rust. Laat het bootje rustig op en neer gaan op je ademhaling. Je buik gaat omhoog als je inademt. Het is als een golf die opkomt en weer naar beneden gaat als je uitademt. Laat het bootje zo rustig op en neer dobberen. Heel langzaam. Zo adem je in ... en uit. De golven gaan op ... en neer ...





Ga liggen of zitten en zet een bootje op je buik. Als je inademt komt er een golf. Je buik wordt bol. Bij een uitademing wordt je buik kleiner en gaat het bootje naar beneden. De golf wordt kleiner. Voel hoe het bootje beweegt op de golven. Luister naar het verhaal. Het bootje beweegt mee op het verhaal. Ooit wou Jezus het meer op. Hij ging met zijn vrienden aan boord van een boot. Ze dobberden rustig. Hun boot ging heel zacht op en neer op de golven. Laat ook het bootje op je buik rustig op en neer gaan ... Opeens werd het water wilder. De golven werden heel hoog. Het water klotste op en neer. Ze werden hevig door elkaar geschud. Laat ook jouw bootje door je adem hevig op en neer gaan. De vrienden van Jezus werden bang. Zou hun boot vergaan? Maar Jezus zei: 'Wees niet bang. Alles komt goed. Heb vertrouwen. Ook de ergste stormen gaan liggen.' Jezus had gelijk. De storm ging liggen. Het water werd kalm. De golven kabbelden rustig.

Voor deze dankbaarheidsmeditatie neem je een blad en wasco. Denk aan iets waar je dankbaar om bent. Het kan iets groot of klein zijn, maar het is iets waar je blij om bent dat het er is of dat het gebeurd is. Zie dit helemaal voor je. Kijk er in gedachten naar en voel wat dit met je doet. Teken dan een hart op je blad.

Neem vervolgens iets nieuw waar je dankbaar om bent. Bekijk het in gedachten. Sta stil bij je dankbare gevoel. Laat je ervan doordringen. Teken dan een hart rond het hart dat je al eerder tekende.

Werk zo verder tot je hele blad gevuld is met harten.

Kijk dan naar je werk en geniet na van dit gevoel. Wie wil kan in stilte een dankgebed zeggen.





Neem een bloemblaadje en leg het tegen je hart. Sluit je ogen. Denk aan iets waar je dankbaar om bent. Alle bloemblaadjes worden rond een kaars verzameld.

Gebied:
*God, dank Je, dank Je, om alles wat je doet.
Je tovert een glimlach op mijn snoet.*

Sluit je ogen. Stel je voor hoe je bij iedere ademhaling licht inademt. Heel je lichaam wordt gevuld met licht: je voeten ... je benen ... je buik ... je borst ... je armen ... je hoofd ... Voel maar eens voor jezelf of er nog ergens een plekje is dat je verder wil vullen met licht ...

Variatie: Bij iedere uitademing kun je je voorstellen hoe je licht uitademt en naar een bepaalde persoon of plaats in de wereld stuurt.



Sluit je ogen en maak het rustig en stil in je hoofd. Wanneer er een gedachte opduikt in je hoofd, stel je je voor hoe je die gedachte op een wolk plaatst en verder blaast.





Teken een liggende acht. Ga er steeds opnieuw over. Laat je meenemen in de cadans ...



Sluit je ogen en denk aan iemand die bijzonder is voor jou. Denk aan een mooi, plezierig moment samen of een moment waarop die persoon je bemoedigde of troostte. Kies een moment en denk er met veel aandacht aan terug. Zie het weer voor je. Wat gebeurde er? Hoe voelde jij je? Neem dan een hartje en maak er een versiering op. Herhaal dit tot het hele hart is versierd. Alle harten kunnen worden verzameld in een kring rond een kaars. Er kan een eenvoudig gebed volgen. *God, jij die liefde bent ... Dank je voor al deze liefde en vriendschap. Daarin voelen we een stukje van wie jij bent ... Dank je voor (namen van de personen).*

In de Bijbel (Mt 6,6-8) lezen we: “Als je bidt, ga dan je binnenkamer in.” Het is een uitnodiging om af te dalen in jezelf. Sluit je ogen. Luister naar wat je rondom je hoort. Stilaan vallen die geluiden weg. Je richt je aandacht naar binnen. Laat de drukte van het leven rondom je wegglijden. Met iedere uitademing zak je wat dieper in jezelf ... Je gaat doorheen alles wat je voelt en denkt. Telkens je uitademt zak je een beetje dieper in jezelf. Het geeft niet wanneer er gedachten of gevoelens opduiken. Bij je volgende uitademing zak je weer wat dieper en duik je onder die gedachten en gevoelens ... Zo ga je verder tot je op een plekje komt waar het stil is. Jouw diepe kern ... Geniet van deze rust ... Keer dan langzaam terug. Richt je aandacht steeds wat meer naar buiten. Bij elke inademing word je je meer bewust van alles rondom je.



Een wandelmeditatie of kleine pelgrimstocht ... Wandel rustig rond. Terwijl je rondstapt, geef je aandacht aan die delen van je lichaam die je gebruikt bij het stappen. Hoe voelen ze aan? Voel je jouw voetzool terwijl je langzaam stapt? Voel je je hiel ... kuit ... knie ... dij ... heupen ... armen ... schouders ...? Beweeg rustig en langzaam. Word je bewust van elke beweging van je lichaam.

Voel eens hoe je voet van de grond komt. Welk deel komt eerst van de grond? Welk deel zet je eerst op de grond?

Breng dan je aandacht weer naar het stappen. Stap rustig en langzaam, net alsof je de vloer geen pijn wil doen. Alsof de grond een heilige plaats is die je wil eren. Voel wat het met jou doet om zo te stappen ...





Het gevoel van een penseel op je gezicht kan rustgevend zijn ... Werk per twee en geef elkaar een massage met een penseel cadeau. Strijk zachtjes over de kin. Maak cirkeltjes op de wangen. Aai heel zacht over de ogen. Strijk heen en weer over het voorhoofd.

Je kan deze oefening ook gebruiken bij de inleving in een Bijbelfiguur. Voorbeeld: *Jij wordt nu Zacheüs. Wanneer er over je wangen wordt gestreken krijg je de wangen van Zacheüs. Wanneer er over je lippen wordt gestreken krijg je de mond van Zacheüs ...*



Teken een spiraal. Je kan kiezen of je vanbinnen naar buiten werkt of omgekeerd. Ga er overheen met steeds nieuwe kleuren.



Teken een spiraal. Schrijf in de spiraal goede wensen zoals vreugde, plezier, warmte, liefde, tevredenheid, zachtheid ... Neem een nieuwe kleur en ga opnieuw over de spiraal. Iedere keer dat je bij een goede wens komt, stel je je voor hoe je die wens de wereld in stuurt: hoe jij zachtheid stuurt of liefde of ... Misschien wil jij die wens naar een speciaal plekje sturen. Of misschien wil jij het aan de hele wereld sturen. Dat kun je kiezen. Neem je tijd. Neem dan weer een nieuwe kleur ... Misschien is dit voor jou een vorm van bidden. Als je wil kun je bij elke nieuwe kleur wat aan God zeggen. Het hoeft niet ... ook zonder iets te zeggen kan dit een vorm van bidden zijn. Of als je liever niet wil bidden, kan het gewoon een oefening om tot rust te komen en iets goeds de wereld in te sturen.



Adem rustig in en uit. Zorg ervoor dat je comfortabel zit en sluit de ogen. Stel je voor dat je aan een mooie beek zit. Je ziet het water stromen ... Het licht speelt op het water. Kijk in gedachten maar even naar de bewegingen van het water ... Misschien hoor je het water ook kabbelen? Je zit fijn in het gras. Misschien voel je het gras kriebelen langs je handen of benen ... Wie weet kun je het zelfs ruiken ... De zon schijnt op je huid en je kijkt naar het water. Plots zie je dat er een waterlelie aan komt drijven. De waterlelie drijft naar het plekje waar jij zit en houdt halt bij je. De bloem opent zich en jij kijkt in het hart van de bloem.

Jij mag nu alles wat je niet meer nodig hebt in de bloem leggen. Voel eens in je buik, in je hart, in je hoofd ... Misschien zitten daar dingen die je niet meer bij je wil houden. Pijn, verdriet, zorgen, angsten ... Wat wil jij loslaten? Leg al die zaken maar in de lelie. Als je klaar bent sluit de bloem zich weer en drijft ze verder. Ze neemt alle dingen die jij niet meer nodig hebt mee. Nu is er in je buik, in je hart, in je hoofd plaats vrijgekomen. Vul die plaats maar met mooie dingen. Denk aan alle dingen waar je blij om bent, de dingen in je leven waar je gelukkig om bent ... Voel hoe dit geluk je hele lichaam vult ... Hoe voelt je lichaam nu? Adem rustig in en uit en open weer je ogen.



Neem een blaadje en sluit je ogen. Denk aan iets wat je wil loslaten en stel je voor hoe je dat in het blaadje legt.

Vertrouw het blaadje toe aan het water. Leg het in een kom met water. Daarna kun je met een schelp wat water over je polsen gieten. Stel je voor hoe het water je verfrist en zuiver maakt ...

Er kan een gebed bij volgen.

God, geef mij de kracht om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen. Geef me de moed om te veranderen wat ik kan veranderen. En geef me de wijsheid om het verschil tussen beide te zien.

In de Bijbel lezen we: "Je lichaam is een tempel." Het nodigt uit om trots te zijn op het lichaam dat je gegeven is. Ieder ontvangt een pauwenveer en strijkt zacht over een deel van het lichaam.

Streel eens over je ogen omdat daar zo vaak lichtjes in branden. Streel over je voeten die je overal naartoe brengen. Streel eens over je armen die een stevige knuffel kunnen geven ...

Er kan een gebed volgen waarbij de verschillende delen van het lichaam worden aangeraakt met de pauwenveer.

God, met mijn ogen kan ik zien, en mijn vingers – het zijn er wel tien – die houden dingen vast en helpen me wanneer ik naar iets tast ... Met mijn voeten kan ik rennen, lopen en springen. Met mijn mond kan ik zingen. Mijn armen kunnen warme knuffels geven. Wat een knap lichaam om in te leven!





Er speelt rustige muziek. Je neemt een klein stukje klei en kneedt die klei met gesloten ogen. Geniet van het gevoel van met de klei bezig te zijn. Dan maak je een bolletje. Vervolgens maak je, nog steeds met gesloten ogen, 'iets' van het bolletje. Open je ogen weer, kijk naar wat je creëerde en vertel er iets bij. De kleivormpjes kunnen rond een kaars worden geplaatst. Een mogelijk gebed hierbij:

Zoveel mooie dingen om ons heen! Met onze vingers kunnen wij zoveel maken ... 'iets scheppen' lezen we in jouw verhaal, God. Is dat hetzelfde als 'iets maken'? Met liefde kan je nieuwe dingen maken. Ik wil een straaltje van je liefde zijn. Dank u God!



Neem wat klei. Kneed er traag door. Voel de klei warm en soepel worden. Voel hoe de klei de warmte van je handen opneemt. Voel hoe je de klei kan uitrekken en samendrukken ... Rek de klei uit terwijl je inademt en duw hem samen terwijl je uitademt. Kneed de klei nog even heel bewust door ... Sta stil bij het gevoel van de klei tussen je vingers ... Rol de klei nu tot een bol.

Breng de bol klei voor je hart. Sluit je ogen en denk aan iemand die je graag wat licht wil sturen. Stel je maar voor hoe je heel veel licht voor deze persoon in de klei stopt. Leg dan je beide duimen op het bolletje klei. Druk zachtjes zodat er een kuiltje ontstaat. Van dit kuiltje mag je een potje maken zodat er een theelichtje in past ...

Als je wil kun je met een tandenstoker iets in de klei kerven: mooie woorden of gewoon versieringen ...

“Volgens de mystici schuilt er in ieder van ons een ruimte van stilte. We kunnen deze ruimte van stilte niet altijd voelen. Maar voor mij helpt het om dan een stilteoefening te doen. Dan ga ik doorheen alle lagen van mijn gevoelens en gedachten. Tot op de bodem van mijn ziel. Daar ligt deze stille ruimte. Ik zal deze stilte altijd slechts een ogenblik intensief voelen. Maar dit ogenblik verandert mij. Uit de rust komt de kracht.” (Anselm Grün)

