

## Beeldend mediteren

Beeldend mediteren kan gebeuren met uiterlijke beelden, of innerlijke beelden. Mediteren met uiterlijke beelden behandelen we in het document over creatieve vormen van mediteren. Hier beperken we ons tot het mediteren met innerlijke beelden. Deze vorm is afkomstig uit de late middeleeuwen. In de Moderne Devotie is deze vorm intensief beoefend. Later heeft Ignatius van Loyola, de stichter van de Jezuïeten, het beeldend mediteren bevorderd. Daarom wordt deze vorm van mediteren ook wel ignatiaanse meditatie genoemd. Je kunt deze oefening zelf doen door eerst de tekst van de oefening te lezen, en hem dan zelf te voltrekken. In een groep zal de meditatiebegeleider je door de oefening heen leiden.

### 1. *De basisoefening*

We doen een oefening in beeldende meditatie. We gebruiken daarbij een tekstgedeelte. Ik lees deze twee keer voor. Daarna probeer je je innerlijk in dit verhaal in te leven en je te identificeren met de hoofdpersoon. Ik zal je daarbij met korte aanwijzingen helpen. We maken daarbij gebruik van onze innerlijke zintuigen. Dat wil zeggen: we proberen het verhaal ons zo reëel mogelijk voor te stellen door op te roepen wat we zien, horen, voelen, ruiken, en smaken. Na afloop kun je aantekeningen maken van wat deze oefening je gebracht heeft.

#### *Vorbereiding*

1. Neem je meditatiehouding aan en word je bewust van je lichaamshouding.
2. Ga met je aandacht naar je buik en concentreer je op je ademhaling. Blijf hier enige tijd in rusten.
3. Herhaal hardop of in stilte op het ritme van je adem: 'O God, kom mij te hulp'

#### *Lezing*

Hiervoor kunnen allerlei teksten gebruikt worden die een verhaal bevatten: bijbelverhalen, parabellen, sprookjes etc. Ik neem als voorbeeld 1 Samuël 3: 1-10. IK lees deze tekst en laat dan zien hoe je via beeldende meditatie in dit verhaal kunt stappen.

De jonge Samuël diende dus de HEER, onder de hoede van Eli. Er klonken in die tijd zelden woorden van de HEER en er braken geen visioenen door. 2 Op zekere nacht lag Eli op zijn slaapplek. Zijn ogen waren dof geworden, hij kon bijna niet meer zien. 3 Samuël lag te slapen in het heiligdom van de HEER, bij de ark van God. De godslamp was bijna uitgedoofd. 4 Toen riep de HEER Samuël. 'Ja,' antwoordde Samuël. 5 Hij liep snel naar Eli toe en zei: 'Hier ben ik. U hebt me toch geroepen?' Maar Eli antwoordde: 'Ik heb je niet geroepen. Ga maar slapen.' Toen Samuël weer lag te slapen, 6 riep de HEER hem opnieuw. Samuël stond op, ging naar Eli en zei: 'Hier ben ik. U hebt me toch geroepen?' Maar Eli antwoordde: 'Ik heb je niet geroepen, mijn jongen. Ga maar weer slapen.' 7 Samuël had de HEER nog niet leren kennen, want de HEER had zich niet eerder aan hem bekendgemaakt door het woord tot hem te richten. 8 Opnieuw riep de HEER Samuël, voor de derde keer. Samuël stond op, ging naar Eli en zei: 'Hier ben ik. U hebt me toch geroepen?' Toen begreep

Eli dat het de HEER was die de jongen riep. 9 Hij zei tegen Samuël: ‘Ga maar weer slapen. Wanneer je wordt geroepen, moet je antwoorden: “Spreek, HEER, uw dienaar luistert.”’ Samuël legde zich weer te slapen, 10 en de HEER kwam bij hem staan en riep net als de voorgaande keren: ‘Samuël! Samuël!’ En Samuël antwoordde: ‘Spreek, uw dienaar luistert.’

Jij bent Samuël

Je gaat slapen op een matje op de grond in een zijkamertje van de tempel

Stel je eerst de situatie voor ogen:

Wat zie je?

Wat hoor je?

Wat ruik je?

Wat voel je?

Ontspan en je ga slapen

Hoor je naam roepen: Samuël

Schrik op, loop naar Eli toe

Zeg hem: hier ben ik, u hebt me toch geroepen?

Hoor Eli zeggen dat hij niet geroepen heeft

Ga weer liggen

Wat denk je, wat voel je?

Hoor opnieuw je naam roepen: Samuël

Schrik op, loop naar Eli toe

Zeg hem: hier ben ik, u hebt me toch geroepen?

Hoor Eli zeggen dat hij niet geroepen heeft

Ga weer liggen

Wat denk je, wat voel je?

Hoor voor de derde keer je naam roepen: Samuël

Schrik op, loop naar Eli toe

Zeg hem: hier ben ik, u hebt me toch geroepen?

Hoor Eli zeggen dat je de volgende keer als je naam geroepen wordt moet zeggen: 'Spreek Heer, uw dienaar luistert'.

Ga weer liggen

Wat denk je, wat voel je?

God komt naderbij. Probeer je daar iets van bewust te worden

God roept je bij je naam, tweemaal: 'Samuël, Samuël'.

Jij zegt: 'Spreek Heer, uw dienaar luistert'.

Laat dit nu even bezinken.

Wat heeft deze oefening bij je opgeroepen?

Heb jij het besef, dat God je bij name roept?

Oefen je eens in dit besef, door bij de inademing je eigen naam innerlijk te horen, alsof je geroepen wordt, en bij de uitademing innerlijk (of hardop) te zeggen: 'Spreek Heer, uw dienaar luistert'.

Wat denk je, wat voel je?

**Bij deze oefening heb ik als begeleider veel suggestieve vragen gesteld. Je kunt echter ook met minder vragen volstaan. Dan laat je meer ruimte voor de eigen invulling van de deelnemers.**

## 2. *meditatie van loslaten en toevertrouwen*

Om je te oefenen in loslaten en toevertrouwen kun je onderstaande oefening doen. Dat kan persoonlijk, maar ook in een groep.

Je begint met goed te zitten. Zie de aanwijzingen in hoofdstuk 5. Richt je dan op je ademhaling. Bij elke inademing zet je buik uit, bij elke uitademing zakt hij weer in. Blijf daar een tijdje met je aandacht bij. Richt je vervolgens op de uitademing. Bij elke uitademing laat je spanning van je afglijden. Van boven naar beneden. De spanning glijdt als het ware van je af, langs je benen de aarde in. Onderga deze oefening als een vorm van loslaten. Je laat alles los wat je hindert om vrij voor God, voor jezelf, voor je naaste te zijn. Eventueel kun je bij elke uitademing 'los' denken. Dat helpt je misschien extra om los te laten. Ook het volgende kan helpen: stel je voor dat je rust in de hand van God. Alles wat je loslaat, laat je glijden in zijn hand. Loslaten gaat daarmee al over in toevertrouwen. Je vertrouwt je toe aan de dragende kracht en de geborgenheid van Gods hand. Je kunt hierbij ook een gebed bidden. Op elke

ademtocht zeg je (of denk je): ik geef mij over aan u, o God, of: ik laat mij vallen in uw hand, of: ik vertrouw mij toe aan uw dragende kracht.

Wat hierbij ook kan helpen is dit: bij elke uitademing voel je heel bewust hoe je lichaam gedragen wordt door de stoel of het krukje waar je op zit. En hoe de stoel of het krukje weer rusten op de aarde. Vertrouw je heel bewust toe aan dit gedragen worden. Laat los, laat je dragen, vertrouw je toe. En ook hierbij kun je bovengenoemde gebeden uitspreken of denken.

Je kunt dit ook liggend oefenen. Misschien kan dat ook niet anders, omdat je ziek op bed ligt. In dit geval laat je de spanning uit je lichaam glijden via je rug en je benen, je laat je dragen door het bed, je beseft dat je daarbij rust in Gods hand, en dat je jezelf met alles wat in je is aan hem kunt toevertrouwen.

Soms word je zo door zorgen of angsten in het nauw gedreven, dat je behoefte hebt aan een oefening met meer emotionele ontlading. Terwijl je zit, of ligt, stel je je voor, dat Jezus voor je staat, of bij je bed staat. Gebruik je verbeeldingskracht en stel je zijn aanwezigheid zo sterk mogelijk voor. Leg dan in gedachten jouw handen in zijn handen. Misschien wil je, als je erg emotioneel bent, die handen stevig vastgrijpen. Probeer vervolgens bij elke uitademing je zorgen of angsten aan hem over te geven. Houd dit een tijdje vol. Probeer dan langzaam om jezelf los te laten. Niet alleen je zorgen en angsten, maar jezelf over te geven, toe te vertrouwen. En als je wat rustiger wordt, richt je aandacht dan wat meer op de handen van Jezus. Ze ontvangen niet alleen, maar ze geven je ook veel. Ze zegenen je, met wijsheid, met kracht, met liefde. Verleg je aandacht naar de inademing en stel je bij elke inademing open voor de stroom van kracht, wijsheid en liefde, die vanuit de handen van Jezus bij jou binnenkomt.

Na zulke momenten van meditatie is het goed om gedurende de dag de intentie ervan met je mee te nemen. Je kunt op verschillende momenten nog eens even spanning wegademen, en je met een enkel woord aan God toevertrouwen: 'Heer, ik rust in u'.

### 3. *genezende meditatie*

Hier zijn enkele voorbeelden van meditatie oefeningen die kunnen helpen bij innerlijke genezing. Het kan zijn dat je in je jeugd of later in je leven ervaringen hebt gehad die je blijven dwarszitten. Het kan ook zijn, dat je met schuld belast bent. Een schuld die niet meer goed te maken is, maar die je toch blijft bedrukken. We zijn allemaal in meer of mindere mate gewonde mensen. We lijden aan gevoelens van minderwaardigheid en onzekerheid, of we worstelen met karakterfouten waar we maar niet vanaf komen. Ook onze relaties worden nogal eens gekenmerkt door spanningen en conflicten. Kortom, er zijn vele oorzaken die ons innerlijk gewond doen zijn. Meditatie kan zulke wonden niet zomaar oplossen. Daar is meer voor nodig. Dat je je uit kunt spreken tegenover een partner, een goede vriend of vriendin. Dat je pastorale hulp ontvangt. Dat je een proces van geestelijke begeleiding ingaat. Maar meditatie kan daarbij wel helpen. In een pastoraal gesprek of in geestelijke begeleiding kunnen onderstaande oefeningen ook ingebracht worden. Maar je kunt deze oefeningen ook zelf, in de stilte van je kamer, doen.

### *Lectio divina*

Veel genezingsverhalen uit het evangelie kunnen in deze situatie gebruikt worden. Ik denk aan Marcus 2: 1-12. Hier is iemand die blijkbaar verlamd is door schuld. Hij ontvangt innerlijke genezing die hem weer in staat stelt op eigen benen te staan. Lees deze tekst tweemaal, liefst hardop. Overdenk dan de inhoud. Bij welke zin blijf je haken? Laat die dan dieper in je doordringen. Wat heeft de Heer je in deze tekst te zeggen? En wat antwoord jij? Schrijf dit in enkele zinnen op en spreek het ook uit. Rust tenslotte in de genezende tegenwoordigheid van Jezus Christus.

### *Beeldende meditatie*

Misschien is het het beste om deze oefening te doen samen met iemand die je vertrouwt of die jou begeleidt. Je kunt je meditatiehouding aan te nemen en enige tijd in stilte te ademen. Dan stel je je voor dat je heel rustig zit, hand in hand met Jezus. Vervolgens is de vraag om in je fantasie terug te keren naar het moment van verdriet, pijn of schuld. Probeer je dit tot in detail te herinneren, doorleef het opnieuw, maar wel steeds vanuit het besef dat je hand in hand met Jezus zit. Vertel dan aan je naaste of begeleider wat je ziet, hoort, meemaakt, en hoe je dat ervaart. Probeer er nu eens naar te kijken vanuit de ogen van Jezus. Stel je voor, dat hij je vertelt wat hij ziet, hoort, meemaakt en hoe hij dat voelt en ervaart. Stel je dan voor, dat Jezus zijn hand legt op die plek in je lichaam, waar jij het verdriet, de pijn, de angst het sterkst ervaart. En stel je geestelijk open voor de zegenende, helende werking die daarvan uitgaat. Word daarna stil, en adem rustig in en uit. Ga vervolgens met je naaste of begeleider na, wat deze meditatie je gedaan heeft en welke weg je daarin gewezen werd. Je kunt deze oefening ook zonder begeleider doen, maar als het trauma heel heftig is, zou ik daarmee uitkijken. Dan is het beter, om iemand bij je te hebben die je bij kan staan.

#### 4. *meditatie over je roeping*

Het woord roeping is zwaar beladen. Het lijkt weggelegd voor bijbelse profeten en geestelijken. Maar dat is een vergissing. In de rooms katholieke kerk heeft men sinds het tweede Vaticaanse concilie de roeping van heel het volk van God benadrukt. En in de protestantse kerken heeft men al vanouds het begrip roeping toegepast op alle gelovigen. Met het woord roeping drukken we uit, dat ons leven ergens op gericht is, dat het een doel heeft. Allen zijn we geroepen om te groeien in menselijkheid. Ieder van ons is in het bijzonder geroepen om de talenten die je ontvangen hebt te ontwikkelen en te gebruiken ten dienste van jezelf en je medemensen. Gelovige mensen voelen zich daarbij nog geroepen om geestelijk te groeien, Gods Geest steeds meer de ruimte te geven in hun leven. En om met de gaven die de Geest hun schenkt mee te werken aan de komst van Gods rijk en de opbouw van Christus' kerk.

Deze meditatie neemt je mee in een innerlijk verhaal. Daarin gaat het om de ontmoeting met iemand die je kan helpen een duidelijker zicht te krijgen op je roeping. Maar wie je wilt ontmoeten, dat hangt er wel van af, met welke dimensie van je roeping je bezig bent. Wil je je duidelijker bewust worden van de richting die je op moet gaan om geestelijk te groeien, dan stel ik je een ontmoeting voor met de wijze man of vrouw in jezelf. Wil je meer inzicht in wat Christus van je verlangt, bereid je dan voor op een ontmoeting met Christus. Vraag je je af, hoe je in de maatschappij het

beste je talenten kunt ontwikkelen, roep je dan iemand voor de geest die voor jou in dat opzicht een voorbeeldfiguur is.

Ik leid je op een innerlijke zoektocht naar je roeping. Steeds geef ik een aanwijzing, mediteer daar dan in stilte over. Ga dan naar de volgende aanwijzing.

Ga rechtop zitten, de ogen gesloten. Adem rustig in en uit.

Stel je nu voor, dat je een wandeling maakt in een bos. Je bent alleen. Neem de omgeving in je op.

Voel het pad onder je voeten en de beweging van je lichaam.

Hoor je de vogels?

Voel je de wind?

Je merkt dat je klimmen moet, het pad leidt omhoog.

Na enige tijd klimmen bereik je de rand van het bos.

Op de top van de heuvel zie je een kleine kapel. Neem hem goed in je op, terwijl je eromheen loopt.

De deur staat open, je gaat naar binnen. Wat zie je dan?

Loop voorzichtig in de kapel naar voren en ga vooraan zitten.

Adem de sfeer in, kom tot rust in deze stille kapel.

Dan, ineens, zie je dat je niet alleen bent. De ander die je zoekt is allang aanwezig .

Bepaal zelf hoe groot de afstand is tussen jou en de ander.

Jullie kijken elkaar lang zwijgend aan.

Dan ontvang je van die ander in de diepe stilte een boekje met de titel: jouw roeping.

Je neemt het aan en word je bewust van je gevoelens.

Je opent het en ziet de titels van enkele hoofdstukken. Laat maar opkomen hoeveel titels en welke het zijn. Onthoud ze goed.

Als je je ogen opslaat zie je dat de ander al gegaan is, je bent alleen.

Blijf nog een poosje zitten in de stilte van de kapel en overdenk wat er gebeurd is.

Ga dan nu naar buiten, loop het pad weer op en daal door het bos af naar beneden.

Hiermee eindigt de meditatie.

Schrijf dan nu de titels van de hoofdstukken die je zag op en vraag je af wat ze je zeggen over je roeping.

##### 5. *de meditatie van jezelf liefhebben*

Jezelf leren liefhebben is een proces van jezelf leren aanvaarden zoals je bent, met je schaduwzijden, maar ook met je talenten en mogelijkheden. Eén van de middelen om de liefde voor jezelf te versterken is meditatie. De meditatie die ik hier voorstel leidt je van zelfwaardering via zelfaanvaarding en zelfvergeving naar liefde voor jezelf. Ik heb me daarbij laten inspireren door een meditatie van Anthony de Mello. Na elk fragment neem je enige tijd stilte in acht om je in te leven.

Neem je meditatiehouding aan, adem rustig in en uit, concentreer je op de beweging van je buik bij de in- en uitademing.

Stel je nu voor, dat je in een museum loopt. Het is een mooi, helder gebouw, met intieme zalen.

Je komt in een kleine zaal, waarin een beeld staat. Je ziet gelijk, dat dit beeld jou voorstelt. Je ziet het aan de voorzijde en je ziet er goed uit. Kijk genietend naar jezelf.

Terwijl je naar dit mooie beeld kijkt, vraag je je af: wat waardeer ik nu zo in mijzelf? Probeer enkele goede eigenschappen van jezelf te herkennen in het beeld en kijk daar met welbehagen naar.

Iemand komt de zaal in en stelt zich voor als de maker van dit beeld. Ook hij kijkt met welbehagen naar de prachtige voorzijde waar jullie tegenaan kijken. Hij wijst je op enkele trekken waarin je goede eigenschappen uitkomen. Aanvaard deze goede woorden met dankbaarheid.

Na enige tijd lopen jullie om het beeld heen en kijken nu tegen de achterkant aan. Je schrikt: deze kant is veel lelijker. Kijk er nauwkeurig naar en neem de lelijke trekken in je op. Terwijl je hiernaar kijkt, vraag je je af: wat verafschuw ik nu zo in mijzelf? Ook de maker van het beeld attendeert je op enkele trekken waarin je slechte eigenschappen uitkomen.

Jullie gaan dichterbij het beeld toe. De maker van het beeld streelt met zijn handen de achterzijde van het beeld. Hij doet dat met kennelijke liefde. Na enige tijd nodigt hij je uit om dat ook te doen. Je tast de achterzijde af, voelt de oneffenheden, de disbalans, de holten. Hij kijkt je aan met ogen vol aanvaarding en zegt: aanvaard jezelf zoals je bent, want zo heb ik je gemaakt. Je tast jezelf af en probeert te doen wat de maker je zei.

Terwijl je het beeld op deze wijze streelt, voel je dat het zachter wordt, er komen trillingen in, alsof het beeld tot leven komt. Zacht omarm je het. Van achteren sla je je armen om het beeld heen. Het schokt nu, als iemand die huilt. Je weet dat dit een huilen is vanwege alle falen, alle fouten, alle zonden. Je drukt je tegen het beeld aan en houdt het vast. Als om het te troosten, te vergeven.

Dan merk je dat de maker van het beeld achter jou staat en zijn armen om jou en om het beeld heengeslagen heeft. Je aanvaardt dit gebaar en geniet er heel intens van.

De maker die jullie beiden vasthoudt zegt: 'Wat ik gemaakt heb, heb ik met liefde gemaakt. Ik heb het lief en zal het altijd liefhebben.' Deze woorden komen als balsem je ziel binnen. Herhaal ze voor jezelf zolang als je wilt. 'Wat ik gemaakt heb, heb ik met liefde gemaakt. Ik heb het lief en zal het altijd liefhebben.'

Na enige tijd merk je dat je alleen bent, zonder het beeld en zonder de maker. Je ademt enkele keren diep in en uit. Je merkt nu ook, dat je niet meer binnen bent, maar buiten wandelt, op een laan met bomen langs een meertje. Je ademt de frisse buitenlucht in en uit en gaat na een tijdje op een bankje zitten aan het meer. Kijk uit over het stille water en laat het beeld dan vervagen. Adem nog enkele keren goed in en uit en beëindig deze meditatie.

De indrukken die je tijdens deze meditatie hebt opgedaan kun je opschrijven, misschien in een brief aan jezelf, of aan de maker van jouw beeld.

## 6. meditatie over 'de grond van mijnen grond'

In hoofdstuk 22 van mijn boek *Vacare* sprak Kick Bras over jezelf gronden. En hij citeerde daarbij een fragment uit een gedicht van Jan Luijken:

‘Zodat ik u, o God, bevond  
te zijn den grond van mijnen grond’

Hij schreef daar over afdalen in je eigen diepte, inzakken in jezelf, tot op de bodem van je wezen, om daar, op die grond, te rusten en daar te ervaren dat jij weer gegrond bent in een alomvattende grond.

Een manier om je daarin te oefenen is één van beide of beide onderstaande meditaties te gebruiken. Kies steeds voor een moment van stilte na elk fragment om je in te leven in wat daar gezegd wordt.

#### *Eerste meditatie*

Neem je meditatiehouding aan, adem rustig in en uit, concentreer je op de beweging van je buik bij de in- en uitademing.

Stel je nu jezelf voor als een huis van meerdere verdiepingen. Je kijkt naar binnen om de verschillende vertrekken in dit huis in jezelf op te nemen. Kijk nu met je geestesoog bij jezelf naar binnen, concentreer je op je hoofd. Stel je je brein voor als een zolderkamer. Wat zie je op die zolderkamer?

Neem na enige tijd de trap naar beneden, concentreer je op je hart. Stel je voor dat je hart een slaapkamer is. Wat zie je in die slaapkamer?

Neem na enige tijd de trap naar beneden, de begane grond en concentreer je op je buik. Stel je voor dat je buik de keuken is. Wat zie je in die keuken?

Neem na enige tijd de trap naar beneden, ga de donkere kelder in en concentreer je op je voeten (benen) die rusten op de grond. Hier, in de duisternis, bevind je je op de kale grond. Voel hoe je met heel je gewicht rust op die grond.

Realiseer je even, dat je afgedaald bent, helemaal van boven af, tot in het diepste diepe van jezelf. Ze ziet hier geen hand voor ogen. Maar je gevoel is des te intenser. Je voelt eigenlijk maar één ding: je eigen diepste grond.

Zou je ook kunnen voelen, tot het besef kunnen komen, dat jouw grond uit zichzelf niet zo stevig is? Dat je eigenlijk met je voeten in zand staat? Maar als je met je voeten heen en weer schuift, dan voel je onder het zand van je eigen grond een stevige ondergrond, rotsvast. Nu besef je, dat je gestoten bent op ‘de grond van mijnen grond’. Met heel je gewicht rust je op die grond, vertrouw je je aan die rotsgrond toe.

Wanneer je zo enige tijd in stilte gezeten hebt, rustend op de grond van onze grond, beëindig je deze oefening door enkele malen diep adem te halen, je ogen te openen en je armen en benen te buigen en te strekken. Je kunt eventueel je bevindingen opschrijven.

#### *Tweede meditatie*

Nadat je je meditatiehouding aangenomen hebt concentreer je je op je ademhaling. Bij elke uitademing laat je spanning van je afglijden, via je voeten de grond in.



Terwijl je rechtop blijft zitten, voel je wel heel bewust hoe je hele gewicht rust op de stoel of het krukje waarop je zit. Vertrouw je aan die stoel of kruk ook helemaal toe en merk hoezeer je dat rust geeft.

Besef vervolgens, dat de stoel of de kruk op zijn beurt weer rust op de aarde en door die aarde gedragen wordt. Ja, je realiseert je nu ook heel duidelijk, hoezeer jij gedragen wordt door de aarde waarop je met heel je gewicht rust. Vertrouw je ook helemaal aan de aarde toe en merk hoezeer je dat rust geeft.

Stel je nu voor dat onder die aarde waarop jij rust, de hand van God is, die jou, de stoel of kruk, en de aarde draagt. Die alles draagt. Ja, je realiseert je nu ook heel duidelijk, hoezeer jij gedragen wordt door Gods hand waarop jij met heel je gewicht rust. Vertrouw je helemaal toe aan die hand en merk hoezeer je dat rust geeft.

Spreek daarbij heel rustig zo vaak je maar wilt de woorden uit van Jan Luijken:

‘Zodat ik u, o God, bevond  
te zijn den grond van mijnen grond’

Na enige tijd staak je deze oefening door enkele malen diep adem te halen, je ogen te openen en je armen en benen te strekken en te buigen. Je kunt ook nu enige aantekeningen maken.

## 7. *de compassie meditatie*

In alle religieuze tradities is compassie belangrijk. In het *charter of compassion*, dat Karen Armstrong onlangs lanceerde, maar dat door religieuze leiders uit veel verschillende godsdiensten werd ondersteund, wordt dit nog eens benadrukt. Ik wil daarom een meditatie voorstellen, waarin compassie centraal staat en die door mensen ongeacht hun geloof of levensbeschouwing kan worden beoefend. Ik hoop, dat deze meditatie bij ontmoetingen tussen mensen van allerlei achtergrond gebruikt kan worden. Met korte aanwijzingen help ik u op weg, de witregels tussen de kleine paragrafen zijn bedoeld om in stilte te de aanwijzingen op te volgen en bewust te beleven wat ze uitwerken.

We gaan rechtop zitten, de rug recht, het hoofd rechtop, de handen in de schoot, de ogen gesloten.

We ademen rustig in en uit, laten de aandacht rusten bij de beweging van het ademen. Als we inademen, zet onze buik uit, als we uitademen zakt de buik weer in. We laten bij elke uitademing spanning en onrust van ons afglijden, zonder dat ons lichaam inzakt. Zo keren we steeds meer in in de stilte.

Bij elke inademing denken we: ontvangen. Want door ons open te stellen, zodat de lucht naar binnen kan stromen, ontvangen we nieuwe levenskracht. Bij elke uitademing denken we: geven. Want doordat we de spieren van onze buik en middenrif loslaten stroomt de lucht weer naar buiten en geven we onszelf uit handen.

Deze fysieke communicatie met de lucht om ons heen is tegelijk een geestelijke communicatie met onze levensbron. Inademend ontvangen we uit deze bron het leven, uitademend geven we ons leven weer terug aan de universele bron.

Deze universele bron van leven is tevens een bron van compassie. Wij allen leven uit dezelfde bron van leven en compassie. De levensbron is om ons bewogen. Wij worden gekend in ons lijden, in ons verdriet, in onze grenzen en beperkingen. Inademend stellen wij ons open voor dit gekend worden, voor deze heilige bewogenheid die ons omvangt en doordringt. Wij ontvangen compassie.

In gedachten leiden wij deze compassie naar een plek in ons lichaam, waar we pijn voelen, waar verdriet zit, waar we kwetsbaar zijn. Bij elke inademing laten we de binnenstromende compassie dichterbij komen, dieper doordringen, tot onze plek van pijn aangeraakt wordt door de compassie. Let goed op, wat dit met je doet.

(langere periode van stilte)

De compassie die wij ontvangen wordt in ons diepste wezen omgezet in menselijke compassie, in een vorm die bij ons past. En die verlangt ernaar om uit te stromen. Bij elke uitademing laten we deze compassie naar buiten stromen. In eerste instantie richten we ons eenvoudig op dit uitstromen.

We leiden deze uitstromende compassie nu naar iemand in deze groep, of naar de hele groep. We laten de compassie toestromen naar die persoon, of naar de hele groep. Wat de compassie daarbij uitricht, dat weten we niet. Dat geven we uit handen. Laat de compassie maar stromen, in alle ruimhartigheid.

Tenslotte richten we de compassie op het doel waarvoor wij hier samen zijn (als de bijeenkomst bijvoorbeeld in het kader staat van een plaatselijke, landelijke of mondiale nood), of op de wereld om ons heen (als de bijeenkomst geen specifiek doel heeft). Uit ieder van ons stroomt de compassie, en al die stromen verenigen zich in één grote energiestroom van compassie.

(langere periode van stilte)

Nu gaan we langzaam de oefening beëindigen. Richt je weer op je eigen lichaam, laat bij elke uitademing spanning van je afglijden en word stil van binnen. Adem nog enkele malen diep in en uit, open dan de ogen, strek de armen en benen en ga dan wat meer ontspannen zitten.

Misschien is het goed om eerst in stilte een kop thee te drinken. Daarna kan er eventueel met elkaar gedeeld worden wat deze oefening voor de deelnemers betekend heeft.