

## Contemplatieve oefeningen

Contemplatieve oefeningen zijn er allemaal op gericht om innerlijk te verstillen voor de aanwezigheid en inwezigheid van God. Daarbij zit je in stilte, in een open, ontvankelijke houding voor het mysterie van Gods aanwezigheid. Je probeert die aanwezigheid niet te voelen. Je jaagt geen ervaringen na. Je stelt je in een eenvoudig vertrouwen voor dit mysterie open. God is het, die op verborgen wijze zichzelf present stelt in je leven en in je diepste innerlijk werkt met zijn Geest. In de stilte doe jij niets anders dan je hiervoor te openen, God toe te laten, toe te staan op zijn verborgen wijze in jou aanwezig te zijn. Je zult merken dat je gedachten vaak afdwalen. Dat is niet erg. Laat de gedachten maar komen en gaan. Probeer telkens met behulp van je ademhaling weer terug te keren tot innerlijke stilte. En zeg daarbij dan in gedachten je ‘heilig woord’.

Je kunt dit doen op de wijze van het Jezusgebed. Bij elke ademtocht bid je danhardop of in stilte: Heer Jezus Christus, Zoon van God, ontferm u over mij, zondaar. Dit gebed wordt ook wel naar believen ingekort.

Je kunt het ook doen met behulp van mantragebed. Daarbij herhaal je een zin of woord in stilte. De WCCM, ook wel genoemd ‘Meditatie in de christelijke traditie’ draagt mantragebed uit. Het woord dat zij aanbevelen is ‘Maranatha’, dat betekent ‘Kom, Heer’.

Bij centering prayer kies je zelf je ‘sacred word’. Ik noem enkele voorbeelden: Abba, Jezus, Ruach, stilte, liefde, wijsheid, erbarmen. Het kan ook een korte zin zijn. Gij in mij, ik in U; Hier ben ik; Ja, Vader; De Heer is mijn herder. Spreek dit woord of deze zin in gedachten uit, om een lichte wijze, als een veertje waar je tegen aan blaast. Laat het dan weer los en wees stil. En telkens als je merkt dat je weer afgedwaald bent, keer je terug tot dit ‘heilig woord’, spreekt het uit en keer je terug tot de stilte.

Hieronder volgt een oefening in centering prayer.

Neem je meditatiehouding aan

Word je bewust van je lichaamshouding

Adem rustig in en uit en vestig je aandacht op je buik bij de ademhaling

Wees je bewust van de stilte in je lichaam

Stel je lichaam en geest dan open en spreek in gedachten je ‘heilig woord’ uit.

Wees nu stil voor het mysterie van de Aanwezige

Telkens als je merkt dat je afdwaalt, neem je je ‘heilig woord’ en spreek dat in stilte enkele malen uit, daarna keer je terug in het stil aanwezig zijn bij de Aanwezige.