

Tekstmeditatie

Hier bieden we een aantal mogelijkheden aan voor tekstmeditatie. Deze teksten kunnen afkomstig zijn uit de bijbel, maar ook uit andere bronnen, zoals liedbundels, mystieke teksten, poëzie, etc.

Het beste is om, alvorens te gaan mediteren over de tekst, een lichaams oefening te doen, een adem oefening of een aandachtsoefening. Dan is men in de juiste gesteldheid, om de tekst meditatief te benaderen.

1. *Een eenvoudige tekstmeditatie*

Lees de tekst een keer rustig en langzaam voor. Laat de aanwezigen daarna de tekst nog eens in stilte lezen. Vraag wat hun in de tekst raakt. Laten ze dat kort opschrijven. Deel dan met elkaar wat de tekst heeft opgeroepen. Voorkom dat het een discussie wordt, maar dat ieder die wil aan het woord kan komen en respectvol wordt aangehoord.

2. *Het ademen van een tekst*

Poëtische teksten lenen zich goed om gelezen te worden op adem-eenheden. Bij elke uitademing wordt een regel gelezen. Eerst hardop, daarna door de deelnemers in stilte. Vervolgens kiezen zij uit het tekstgedeelte een fragment, zin of woord dat hun aanspreekt. Dit fragment herhalen zij in stilte op het ritme van hun adem, zodat het in hen verzinkt. Ze worden zich daarbij bewust wat deze tekst hun te zeggen heeft en wat hun dit doet.

3. *Lectio divina*

Lectio divina ofwel geestelijke lezing is een oude monastieke manier van mediteren. Daarbij wordt een tekst eerst hardop tweemaal gelezen (*lectio*). Daarna overweegt men de tekst in stilte (*meditatio*). Vervolgens antwoordt men op de tekst met een stil gebed (*oratio*) en tenslotte laat men de tekst los en rust in stilte in Gods aanwezigheid. Je kunt deze oefening persoonlijk doen, maar ook in een groep. Men kan tijdens de oefening schrijven, of na afloop aantekeningen maken. Men kan ook na afloop de ervaringen met de tekst delen door een gesprek, of door samen meditatief te schilderen, of door een lied te zingen.

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'

Lectio

Ik lees de tekst tweemaal hardop voor

Meditatio

Waar valt je aandacht op? Waarom valt daar je aandacht op?

Wat raakt je, wat heeft jou iets te zeggen? Waarom?

Komen er naar aanleiding van deze tekst andere teksten bij je boven, of een lied, of een beeld, of een herinnering?

Heeft de boodschap die deze tekst voor jou heeft ook bepaalde consequenties?

Oratio

Verwoord in een kort gebed wat deze meditatie bij je oproep

Contemplatio

Richt je aandacht weer op je lichaam, zit rechtop, adem rustig in en uit, .voel je gedragen door de stoel, de grond, en daarin door God. Rust in dat gedragen worden.

4. *Oefening lectio divina die gebruikt kan worden bij lichamelijk lijden*

De tekst die hierbij 'gelezen' wordt is je eigen lichaam. Versta je je lichaamstaal? Versta je ook wat God in en door jouw lichaam te zeggen heeft? Je lichaam kan dan worden tot *sacra pagina*, heilige tekst.

Voorbereiding

1. Ga rechtop zitten, de voeten naast elkaar. Sluit een ogenblik de ogen. Ga met je aandacht naar je buik en concentreer je op je ademhaling. Blijf hier enige tijd in rusten.
2. Herhaal hardop of in stilte op het ritme van je adem: 'O God, kom mij te hulp'

Lectio

Loop je lichaam langzaam en aandachtig na. Heb aandacht voor wat je voelt in verschillende delen van je lichaam, aan de buitenkant, maar ook diep van binnen:

- In je hoofd
- In je nek
- In je schouders
- In je borst
- In je buik
- In je zitvlak
- In je benen
- In je voeten

Meditatio

- Op welk lichaamsdeel of orgaan valt je aandacht? Waarom valt daar je aandacht op?
- Wat heeft dit lichaamsdeel of dit orgaan jou te zeggen? Waarom?
- Komen er beelden, zorgen, angsten, herinneringen of verwachtingen bij je boven?
- Heeft de boodschap die dit lichaamsdeel of dit orgaan voor jou heeft ook bepaalde consequenties?

Oratio

Verwoord in een kort gebed wat deze meditatie bij je oproep. Je kunt daarbij voor jezelf bidden, maar ook voor je relaties, voor andere mensen die aan hetzelfde lijden als jij, of aan hen die zich toewijden aan de zorg voor mensen met dit lijden.

Contemplatio

Richt je aandacht weer op je lichaam, zit rechtop, adem rustig in en uit, voel je gedragen door de stoel, de grond, en daarin door God. Rust in dat gedragen worden.

Verwerking

- Je kunt na afloop van deze meditatie aantekeningen maken in je dagboek
- Je kunt het beleefde ook creatief verwerken, in een gedicht, een tekening, een schildering

4. Een vredesmeditatie

De onderstaande meditatie is bedoeld voor persoonlijke overweging, maar ook om te gebruiken bij interreligieuze bijeenkomsten, of bijeenkomsten in het kader van de vrede. In deze tijd is het belang van interreligieuze dialoog zeer groot vanwege de spanningen in ons eigen land tussen verschillende etnische groepen en internationale conflicten die soms een religieuze achtergrond hebben. Daarom heb ik voor deze meditatie teksten gekozen uit de Bijbel en de Koran. Tussen de aanwijzingen staan enkele witregels. Het is de bedoeling dat men dan even de tijd neemt om in stilte de aanwijzingen op te volgen.

We beginnen met het aannemen van een goede houding om te mediteren. We zitten rechtop, de beide voeten stevig op de grond, de handen gevouwen in de schoot, het hoofd rechtop, de ogen gesloten.

We lopen ons lichaam langs. We registreren wat we voelen. Merken we dat ergens een spier erg gespannen is, dan proberen we dit los te laten.

We beginnen bij onze kruin

Dan het voorhoofd

De oogleden

De wangen

De mond

De keel

De hals

De beide schouders

De beide armen

De beide handen

De borst

De buik

De rug

Het zitvlak

De beide benen

De beide voeten

Nu richten we onze aandacht op de ademhaling. Merk op, dat bij elke inademing je buik uitzet, en bij elke uitademing weer inzakt. Laat je aandacht rusten bij die stille beweging en voel hoe vrede je vervult.

Er worden nu beurtelings teksten uit de Koran en de Bijbel gelezen, steeds twee keer, zodat je ze goed in je op kunt nemen. Na elke lezing is het even stil, zodat je de betekenis van deze tekst voor jou, voor ons in deze tijd, goed kunt verwerken. ¹

Uit de Koran, Soera 2 de koe 224:

Maakt God niet tot een beletsel bij jullie eden om vroomheid te betrachten, godvrezend te zijn en vrede te stichten tussen de mensen. God is horend en wetend (2 maal).

Uit de Bijbel Matteüs 5:9:

Gelukkig de vreedestichters, want zij zullen kinderen van God genoemd worden (2 maal).

Uit de Koran Soera 49 de binnenkamer 9

En als twee groepen van de gelovigen met elkaar strijden, sticht dan vrede tussen hen. En als een van beide zich onrechtmatig tegenover de andere gedraagt strijdt dan tegen die groep die zich onrechtmatig gedraagt, totdat zij zich weer aan Gods bevel houdt. En als zij zich er dan weer aan houdt sticht dan op een billijke manier vrede tussen beide en handelt daarbij rechtvaardig. God bemint hen die rechtvaardig handelen (2 maal).

Uit de Bijbel Lucas 2:14:

Eer aan God in de hoogste hemel en vrede op aarde voor alle mensen die hij liefheeft (2 maal)

Uit de Koran Soera 4 de vrouwen 114

Er is niets goeds in veel van hun vertrouwelijke gesprekken, behalve als iemand aanmaant tot een aalmoes, tot iets redelijks of om tussen de mensen vrede te stichten. Als iemand dat doet in het streven naar Gods tevredenheid, dan zal God hem een geweldig loon geven (2 maal).

Uit de Bijbel Romeinen 12:18

Stel, voor zover het in uw macht ligt, alles in het werk om met alle mensen in vrede te leven (2 maal).

Nu we ieder deze woorden hebben overwogen schrijven we in een korte zin of een enkel woord een wens op, eventueel in de vorm van een gebed, voor de huidige samenleving.

¹ Op de website www.bijbelenkoran.nl kan men via een zoekfunctie zoeken op welke plaatsen begrippen als vrede, gerechtigheid etc. voorkomen in de Bijbel en in de Koran.

Daarna gaan we in de kring staan. In het midden daarvan staat een kaars van Amnesty International. Ieder krijgt een waxinelichtje. Op de beurt lezen we onze wens, ons gebed voor, steken dan het waxinelichtje aan aan de amnesty kaars en zetten deze daar bij op de grond. Als we geen wens of gebed willen of kunnen noemen, kunnen we wel in stilte het waxinelichtje aansteken.

De bijeenkomst kan dan vervolgen met een maaltijd, een gesprek, of wat ook maar passend is.