

Spiritualiteit Etappe Winsum Vierhuizen.

Onderdeel van de 7-10 daagse pelgrimage Winsum Klooster Schiermonnikoog.

Kies voor deze meditatie een locatie onderweg :

- * De kluis in Warfhuizen; loop dan meditatief vanaf de brug naar de kluis.
- * Bos Leenstertillen; loopmeditatie in het bos
- * Vliedorp; loopmeditatie fietspad naar Vliedorp

Verstilling uit “Ritme van de Tijden” Alberte van Ess en Lex Boot Boekencentrum

Loopmeditatie 5 minuten.

- * je loopt met aandacht
- * Bij elke stap rol je je voet helemaal af
- * Wees je bewust van elke stap; het optillen van je been en het plaatsen van je voet op de grond
- * Voer het contact met de grond achtereenvolgens je voetzolen je voorvoet
- * Ga zo stap voor stap, aandachtig, steeds langzamer en langzamer
- * Tot je tot stilstand bent gekomen

Ga in alle rust zitten op de grond o.i.d.

- * voel het contact met de ondergrond
- * Je rug is recht, je bent alert en waakzaam
- * Je handen vormen 2 open schalen, want je bent ontvankelijk wat op je afkomt
- * Ga vervolgens met aandacht naar je ademhaling, verander er niets aan, maar denk een paar maal; het ademt rustig, het ademt heel rustig
- * Stel je voor dat er een draad loopt van je kruin naar de hemel waar nu even aan getrokken wordt.

Basismeditatie van David Adam. Lees de tekst een keer langzaam hardop voor jezelf

- * Lees de tekst nogmaals op fluisterde toon
- * Lees de tekst tot slot in stilte.
- * Laat de tekst zijn werk doen; verstil bij deze woorden
- * Als je toch wordt afgeleid blijf dan vriendelijk voor jezelf en zeg daarbij; *Maak me stil, o Heer* om zo weer bij de meditatie terug te keren.
- * Sluit de meditatie af na 15 minuten. Open je ogen en wordt je bewust van je omgeving waar je zit.

Ik breng stilte op mijn lippen
Ik breng stilte in mijn ziel
Ik breng stilte in mijn hart

Ik sluit mijn oren voor wat afleidt
Ik sluit mijn ogen voor wat boeit
Ik sluit mijn hart voor aanvechting

Verstil mij, O Heer
Zoals als U de storm stilte.

Maak met stil, O Heer
Bewaar mij voor het kwaad

Laat al het tumult
In mij ophouden

Omhul mij, Heer
In uw vrede,



Pelgrimeren
in Groningen

Variatie/verdieping.

Beeldmeditatie.

- * Stel je voor dat je een boom bent
- * Een bom met een stevige stam, geworteld in de aarde.
- * Weersinvloeden gaan aan je voorbij; zon, regen, wind, kou en warmte
- * Je takken worden licht beroerd, maar je blijft onverstoort.
- * Laat alles wat je afleidt van de meditatie, de aanvechtingen die je voelt, al je plannen, gedachten, zorgen, gewaarwordingen aan je voorbij gaan.
- * Je mag ze benoemen, maar ga er niet mee bezig
- * Laat ze voorbijgaan en blijf onverstoort als die boom.

Tekstmeditatie.

Ik breng stilte in mijn hart.....

- * Is er iets in je hart wat je onrustig maakt? Benoem het maar ga er niet mee bezig\
- * Ga de stilte in met de oproep aan jezelf:

Ik breng stilte in mijn hart.....

Tekstmeditatie.

Bewaar me voor het kwaad.....

- * Is er kwaad in je leven waarvoor je bewaard wil worden?
- * Benoem het maar ga er niet mee bezig.
- * Ga met de bede de stilte in:

Bewaar me voor het kwaad.....

Tekstmeditatie

- * Lees de tekst nogmaals in zijn geheel langzaam en met aandacht
- * Probeer in een enkel word of beeld weer gegeven wat deze tekst jou te zeggen heeft.
- * Ga daarmee de stilte in.

Mantrameditatie.

Omhul mij Heer, in uw vrede.

- * Zeg langzaam in jezelf deze zin.
- * Je kunt je ademhaling daarbij inzetten;
 - * op de inademing: *Omhul mij Heer,*
 - * Op de uitademing: *in uw vrede*
- * Als je afdwaalt met je gedachten, wees dan niet te streng voor jezelf, maar zeg voorzichtig de mantra in jezelf om weer bij de meditatie terug te keren.

Schrijf en tekenmeditatie.

- * Maak een tekening over het spirituele thema “verstilling” of schrijf er een gedicht over.