

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

Kies voor deze meditatie een locatie onderweg :

- * Kerk Vierhuizen bij de start
- * Bos Lauwersmeergebied
- * Gastenverblijf Klooster Schier

Doorgang uit “Ritme van de Tijden” Alberte van Ess en Lex Boot; Boekencentrum.

De “Ik ben” woorden.

Met deze woorden spreekt Jezus zeven keer over zichzelf op hoogtenpunten van zijn leven op aarde. Onderweg laten ons door de woorden uit het Johannes evangelie leiden.

Ter voorbereiding.

- * Kies een locatie onderweg
- * Ga in alle rust zitten
- * Wordt je bewust van de plek waar je bent, het contact met de ondergrond.
- * Je rus is recht, want je bent alert en waakzaam
- * Je handen vormen 2 open schalen, want je bent ontvankelijk en open voor wat er op je af komt.
- * Ga met aandacht je lichaamsdelen bij langs en ontspan daar waar spierspanning is (5 minuten)
- * Ga vervolgens met aandacht naar je ademhaling; eronder er niks aan, maar denk een paar maal; het ademt rustig, het ademt heel rustig
- * Stel je voor dat er een draadje loopt van je kruin naar de hemel, waar nu even aan getrokken wordt,

“Ikzelf ben de weg en de waarheid en het leven, niemand komt tot de Vader dan door mij” Johannes 14:6.

Basismeditatie.

Tekstmeditatie.

Overweeg deze woorden van Jezus met de methode Lectio Devina (Heilige lezing). Elke fase duurt ongeveer 5 minuten.

- * Lectio.
 - * Lees deze tekst een paar maal rustig hardop voor minstens 3 keer.
- * Meditatio:.
 - * Sluit dan je ogen en overweeg de tekst; wat raakt me, wat verwonderd me, waar heb ik vragen? Kom tot een kernwoord , een deel van de zin. Verdiep je daar in en blijf daarbij. Neem hier ruim de tijd voor; minstens 5 minuten.
- * Oratio.
 - * Lees de tekst opnieuw hardop voor. Dis was Gods woord voor jou. Nu mag je antwoorden. Dat kan door dankzegging zijn, een vraag, een wens, een verlangen of een schreeuw naar boven.
- * Contemplatio.
 - * Lees opnieuw aandachtig de tekst. Rust dan in het woord dat God je heeft gegeven. Laat alles stil in je worden.

Sluit je meditatie af na twintig minuten. Open je ogen en word je bewust van je omgeving en de ondergrond de aarde die je draagt. Zit nog even stil, sta dan langzaam op.

Variatie- en verdiepmogelijkheden.

In combinatie met de oefening ter voorbereiding ongeveer 20 minuten.

Beeldmeditatie.

- * Visualiseer voor jezelf een weg die je bekend is.
- * Volg de weg
- * Waar leidt de weg heen?
- * Wat is jouw weg?
- * Waar gaat die heen?
- * Ga met die vraag de stilte in

Mantrameditatie.

“Niemand komt tot de Vader dan door mij”.

- * Zeg langzaam in jezelf deze zin
- * Je kunt je ademhaling daarbij inzetten;
 - * op je ademhaling: *Niemand komt tot de Vader*
 - * Op de uitademing: *dan door mij.*
- * 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.

Tekstmeditatie.

“De waarheid en het leven....”

- * Wat is waarheid voor jou?
- * Wat betekent dat voor je manier van leven
- * Ga met die vraag de stilte in.

Tekstmeditatie.

“Jezus zegt : Ikzelf ben de weg....”

- * Zijn leven, zijn woorden en daden als een weg om te gaan.
- * Wie wijst jou de weg?
- * Ga met die vraag de stilte in.

Tekstmeditatie.

- * Contemplatieve methode van Lectio Divina; lees de hele tekst nog eens. Bij de contemplatieve methode lopen de momenten van lectio, meditatio, oratio en contemplatio door elkaar heen. Geef je er ongehinderd aan over: En verstil daarbij.

Schrijf of tekenmeditatie.

- * Maak een tekening over het spirituele thema “Doorgang” of schrijf een gedicht of gebed hierover.