

Spiritualiteit Etappe Schiermonnikoog - Vierhuizen

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

Kies voor deze meditatie een locatie onderweg :

- * Gastenverblijf klooster (of andere verblijfsaccommodatie op Schiermonnikoog)
- * Bos Lauwersmeer
- * Kerk Vierhuizen aan het eind.

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

Latifagebed.

Het Latifagebed is een hele oude vorm van zijnsmeditatie, waar lichaam en geest bij betrokken worden. Alle facetten van ons menselijk bestaan komen aanbod, waarbij een verbinding wordt gelegd met plekken in ons lichaam. Daarbij wordt je rechter doenerige hand geleid door je linker, ontvangende hand.(ben je links dan is het net andersom).

Basismeditatie.

- * Neem plaats op je meditatieplek
- * Neem met je linkerhand je rechterhand op en leg die in je linkerzij.
- * Voel bewust die plek, het is in het gebed de plaats van je milt, de plek van je bestaan,
- * Adem rustig in en uit en ontspan zoveel mogelijk
- * Zeg voor jezelf; ik besta. Je kan ook je voornaam zeggen (2 minuten)
- * Pak dan met de linkerhand opnieuw je rechterhand en plaats die in de rechterzij.
- * Voel bewust die plek, het is d plaats van je lever, d plek van je verlangen.
- * Adem rustig in en uit en lees met aandacht de volgende tekst (8 minuten)

*Elk verlangen dat
diep in ons
naar God roept
vormt al een gebed.
Jouw verlangen
dat is reeds jouw gebed.*

*Er bestaat een innerlijk gebed
dat nooit zwijgt :
het is jouw verlangen.*

*Wanneer je wilt bidden
zonder ophouden.
Houd dan nooit op
te verlangen.*

- * Wat raakt je in deze tekst?
- * Ga daarmee de stilte in.
- * Breng nu met je linkerhand je rechterhand schuin over je middenrif naar je linkerborst . Voel bewust die plek. Het is de plaats van hoop.
- * Adem rustig in en uit en vraag jezelf; is er iets waarop ik hoop?. Adem je hoop in en uit (2 minuten).
- * Breng nu met je linkerhand je rechterhand naar je rechterborst. Voel bewust die plek. Het is de plaats van geloof en vertrouwen.
- * Adem rustig in en uit en vraag jezelf; op wie?wie of wat stel ik mijn vertrouwen? Adem je vertrouwen in en uit (2 minuten)
- * Pak nu met je linkerhand opnieuw je rechterhand en breng die naar je keelgeluid. Buig je hoofd iets en slik eventueel een keer. Voel bewust die plek. Het is de plaats van loslaten en overgave.



- * Adem rustig in en uit en vraag jezelf; is er iets wat je los kunt laten en niet meer nodig hebt? Adem het loslaten in en uit (2 minuten)
- * Pak nu met je linkerhand je rechterhand en leid die naar je hart. Voel bewust deze plek. Het is de plaats van de liefde.
- * Adem rustig in en uit en laat het door je heen gaan. Ik heb lief en ik ben geliefd. Adem in en adem uit (2 minuten).
- * Vorm tenslotte met je handen een schaal. Open naar jezelf en de omgeving die je weer tegemoet gaat. Je bent bereid om te doen wat gedaan moet worden. Je kan besluiten met een bede, een dankzegging of een buiging. Zit nog even stil en sta dan langzaam op.

Variatie- en verdiepingsmogelijkheden.

Lectio Divina van het lichaam.

Ga met dit spiritueel thema in je achterhoofd je lichaam “geestelijk lezen”.

- * Lectio;
 - * Ga in gedachten al je lichaamsdelen bij langs met vriendelijk aandacht. Verwijl daar even, waar het nodig is. Laat zo je lichaam het verhaal vertellen.
- * Meditatio
 - * Ga naar dat lichaamsdeel dat het meest om aandacht vraagt aan pijn, herinneringen, gedachten en gevoelens.
- * Oratio
 - * Spreek voor jezelf een dankzegging uit of een wens om iets wat je lichaam betreft. Het kunnen ook zorgen zijn om een ander.
- * Contemplatio
 - * Laat alles in je rustig worden.

Lichaam en ademhalingsoefening.

- * Neem plaats op een stoel bank of de grond.
- * Richt je aandacht op je ademhaling en adem rustig in en uit.
- * Ga dan staan en reik, op je inademing, je handen zoveel mogelijk boven je uit, alsof je appels plukt.
- * Laat je armen weer zakken bij je uitademing
- * Ga zitten en adem je verlangen diep in en uit.

Tekstmeditatie.

Er bestaat een innerlijk gebed dat nooit zwijgt.....

- * Is deze regel van toepassing op jouw (geloofs-) leven?
- * Wat betekent het voor jou? * Verstil bij die gedachte

Mantrameditatie.

“Mijn ziek dorst naar God, de levende God” Psalm 42:3

- * Zeg langzaam ikzelf deze zin.
- * Je kunt je ademhaling daarbij inzetten
 - * Op de inademing *“Mijn ziel dorst naar God”*. Op de uitademing: *“naar de levende God”*
- * Als je afdwaalt met je gedachten wees dan niet te streng voor jezelf, maar zeg voorzichtig deze mantra in jezelf om weer bij de meditatie terug te keren.

Meditatie in de natuur.

- * Loop tijdens de pelgrimsetappe een traject langzaam en met aandacht.
- * Vraag je af wat verland ik?
- * Kijk met aandacht om je heen of er iets in de schepping om je heen apaiseert aan je verlangen op dat moment.

Schrijf of tekenmeditatie: Maak een tekening over “verlangen” of schrijf hierover een gedicht of gebed.