

Over mediteren

Bij meditatie denken veel mensen aan yoga of aan oosterse meditatie. De christelijke traditie kent vanouds ook het mediteren, zoals dat bijvoorbeeld in kloosters beoefend wordt. Meditatie kun je beschouwen als een manier om stil te worden, in jezelf te keren en gewaar te worden wat er in je omgaat, op zo'n manier dat je je er niet door laat meenemen. Dat is voor mensen in oost en west hetzelfde. Wel kent elke religie haar eigen omgang met God en het goddelijke. In de christelijke traditie is meditatie gericht op het open en ontvankelijk worden voor God.

Bij meditatie gebruik je lichaams- en ademhalingsoefeningen om in ontspannen aandacht te komen en te verstillen.

Over je geestelijke weg

‘Hoe kom ik dichterbij God?’, ‘Hoe kom ik meer in verbinding met de Bron van het leven?’ Misschien nodigen die vragen je uit om te gaan mediteren. Meditatie brengt rust, dat is de ervaring van velen. Het verandert je ook, het maakt je open en ontvankelijk. Voor dat wat in je leeft maar ook voor anderen en bovenal voor God of voor de Bron van het leven, of voor..... hoe je Hem/Haar ook noemt. Deze ervaringen veranderen je en zo gaat het verder, dat noemen we ‘de innerlijke of de geestelijke weg’. Op die weg kun je verschillende momenten onderscheiden.

Deze verschillende momenten, of stappen, zijn het uitgangspunt voor de 8 bijeenkomsten van de jaargang ‘Bezinning op je geestelijke weg’.

Stappen op de geestelijke weg

Tijdens acht bijeenkomsten is telkens een van de volgende stappen het uitgangspunt. Bij elk thema luisteren we naar een tekst van Etty Hillesum en is er een meditatieoefening.

1. Kennismaken met de geestelijke weg
2. Ontwaken, of je verwonderen over het leven dat jou geschonken is
3. Zuiveren, of ‘aanslibbels’ in je leven kwijtraken
4. ‘Net als Jezus worden’, of je laten inspireren door zijn leefstijl en spiritualiteit
5. Leven met lijden
6. Vanuit liefde leven, of je toevertrouwen aan de Liefde
7. Een traag proces, crisis en verveling op de geestelijke weg
8. Zien- soms even, of één worden met de Eeuwige

Open meditatie

De ‘open meditatie’ bijeenkomsten die door Ellen Bakker en Petra van der Heiden begeleid worden, sluiten aan op het thema van de voorgaande avond rond ‘Afstemmen op de Eeuwige’. Voor wie de jaargang volgt is het een verdieping van het thema. Deze meditaties zijn open ook als je niet meedoet aan de jaargang. Je kunt eenmalig komen of zo vaak als je wilt.

Tijdens deze bijeenkomsten mediteren we vooral bij een bijbeltekst.

Etty Hillesum

Etty Hillesum, een Joodse vrouw uit Amsterdam (1914-1943) maakte onder druk van de omstandigheden van de oorlog en het overlijden van haar partner een sterk geestelijk proces door. Via haar dagboeken krijgen we een inkijk in haar leven. Van een verwarde jonge vrouw wordt ze een vrouw die steeds meer helderheid in haar leven vindt en de spirituele laag in haar leven ontdekt. Met enige schroom gaat ze die aanwezigheid ‘God’ noemen.

Ze gaat als maatschappelijk werkster in doorgangskamp Westerbork werken, daar voelt ze zich geroepen om als getuige het leven in Westerbork op te tekenen. In haar brieven schrijft ze met liefde over de mensen die zij ontmoet en hoe zij in hen Gods aanwezigheid ontwaart. Al in de oorlog worden mensen geraakt door de spirituele kracht die uit haar

brieven spreekt en dat gaat onverminderd door. Tijdens de jaargang 'Bezinning op je geestelijke weg' zullen we haar ontwikkeling volgen.

Het volgende citaat is uit het begin van haar dagboek:

'Ik zou zo graag maar willen zijn en ademen en ingebed liggen in de eeuwigheid en heel eenvoudig willen zijn. En ik weet dat die ogenblikken zullen komen en dan zullen ze weer verdwijnen. Maar het gaat om de verovering van een stukje eeuwigheid in mezelf. En al het andere is bijzaak'.

Begeleiding

Alle bijeenkomsten van het hele jaar worden gezamenlijk voorbereid door Seintje Bos, Ellen Bakker en Petra van der Heiden. De 8 bijeenkomsten van de jaargang 'Bezinning op je geestelijke weg' neemt Seintje voor haar rekening, zij is geestelijk begeleider en heeft veel ervaring in begeleiding op het gebied van meditatie, zingeving en spiritualiteit. De 'open meditatie' bijeenkomsten worden begeleid door Ellen Bakker en Petra van der Heiden.