

## Kleine gids voor christelijke meditatie

# Kleine gids voor christelijke meditatie

*Oefeningen voor jezelf en  
het begeleiden van je groep*

Lex Boot

Uitgeverij Boekencentrum, Zoetermeer

[www.uitgeverijboekencentrum.nl](http://www.uitgeverijboekencentrum.nl)

Bij dit boek behoren enkele audiobestanden met meditatieoefeningen.  
Deze kunt u vinden op [www.boekencentrum.nl/kleinegids](http://www.boekencentrum.nl/kleinegids).

Ontwerp omslag: Mulder van Meurs

Ontwerp binnenwerk: Anton Sinke

ISBN 978 90 239 2648 1

NUR 708

© 2012 Uitgeverij Boekencentrum, Zoetermeer

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# INHOUD

Vooraf	7
<b>WAAR JE OP MOET LETTEN</b>	9
1. Ruimte maken	11
2. Goed zitten	15
3. Stil zijn	21
4. Gedachten loslaten	23
5. Aanwezig zijn	27
<b>HOE JE MEDIATEERT</b>	33
6. Ophoren vanuit de stilte	35
Lectio divina voor jezelf	36
Lectio divina met je groep	40
7. In de dynamiek van het gebeuren	47
Ignatiaanse meditatie voor jezelf	48
Ignatiaanse meditatie met je groep	52
8. Geconcentreerde aandacht	59
Mantrameditatie voor jezelf	61
Mantrameditatie met je groep	63
9. Innerlijke aanwezigheid	67
Centering Prayer voor jezelf	68
Centering Prayer met je groep	70
10. Meditatief schouwen	74
Icoonmeditatie voor jezelf	76
Icoonmeditatie met je groep	78
11. Lopen in vrede	82
Loopmeditatie voor jezelf	84
Loopmeditatie met je groep	87

12. Klank, lied en stilte	91
Taizémeditatie voor jezelf of met je groep	93
lonameditatie voor jezelf of met je groep	96
<b>HOE JE VERDER KUNT GAAN</b>	101
13. Verder voor jezelf	103
14. Verder met je groep	105
15. Ten slotte	107

# VOORAF

Dit is een praktisch boekje. Handig voor jou, als je je afvraagt hoe je mediteren concreet vorm kunt geven. Maar ook voor jou als je oosterse meditaties hebt verkend en verbinding zoekt met je eigen christelijke wortels. En voor al diegenen die het avontuur aangingen een meditatiegroep te begeleiden, of overwegen dit te gaan doen. Of is dit terrein nieuw voor je en ben je nieuwsgierig?

In deze gids geen theoretische verhandelingen. Die zijn zinnig en daarom schreef ik samen met anderen het *Handboek christelijke meditatie* (2011) dat je voor meer achtergrond hiernaast kunt gebruiken. Maar nu even praktisch: mediteren, hoe doe je dat?

Het beoefenen van christelijke meditatie heeft de afgelopen jaren een grote vlucht genomen. Er was behoefte aan een handreiking als deze. Er waren ooit wel boekjes met oefeningen, maar die worden niet meer uitgegeven. Bovendien is er de afgelopen jaren veel gebeurd, en bevindt de meditatieve stroming in ons land zich vandaag in een nieuwe fase.

Misschien is er iets wat je lokt om stappen te zetten op de meditatieve weg. Mag ik je een beetje gidsen, met de oefeningen in dit boekje en de audiobestanden? Het zou een zegen zijn als jij hierdoor in je zoeken naar authentiek mens-zijn en in je leven met God extra verdieping en glans vindt.

Sjaloom!

Lex Boot  
voorjaar 2012



# WAAR JE OP MOET LETTEN

Mediteren is meer dan een trendy kunstje dat je op een regenachtige namiddag voor de grap probeert. Dat had je al begrepen. Voordat ik je meeneem naar een serie meditatieoefeningen wil ik daarom een en ander zeggen.

Wereldwijd wordt er door miljarden mensen gemediteerd in vele vormen, en in verbondenheid met verschillende religieuze tradities. Een meditatief klimaat kenmerkt zich in het algemeen door een sfeer van mildheid, aanvaarding en ruimte voor ieders eigenheid. Ruimte om bijvoorbeeld zoekend en tastend je weg te gaan, zonder alles zo vast en zeker te weten. Als jij je hierin herkent, hoop ik dat je die ruimte ook vindt in de brede praktijk van christelijke meditatie. Christelijke meditatieve wegen wijzen, hoe verschillend soms ook, wel alle in een duidelijke richting: namelijk naar een verstillde omgang met God, en naar het spirituele proces van omvorming in liefde. Daarover hebben we geen beschikking, en een geestelijk proces kunnen we niet oproepen. Meditatiemethoden leren je echter wel om je open te stellen voor wat je mag ontvangen.

Er zijn manieren die je helpen om tot die openheid en tot een grondhouding van ontvankelijkheid te komen. Die zijn niet uit de lucht gegrepen maar komen op uit de ervaring van velen in de meditatieve traditie van eeuwen. Ik geef op de volgende bladzijden zagezegd 'gegronde tips'. Waar je op moet letten, aan het begin van elke meditatie en door alle oefeningen heen.





# 1. RUIJITE MAKEN

*Neem de plaats, de ruimte en de tijd,  
ieder hier inclusief,  
maak de plek waar wij nu zijn,  
tot uw eigen thuis. (Iona)*

Je wilt gaan mediteren. Of je was al eerder op weg, en verlangt ernaar dat de bron waarvan je destijds hebt geproefd je opnieuw gaat doorstromen. Je wilt je uitstrekken naar verstillings en verdieping. Je zoekt naar wegen om die onrustige kermis aan gedachten in je hoofd tot rust te brengen en verbinding te voelen met de grond van je bestaan. Misschien bevind je je in een levensfase waarin dingen op je weg komen die verwarrend zijn. Dan heb je heldere aandacht en wijsheid nodig om te onderscheiden waar het nu voor jou op aankomt. Je verlangt ook naar verdieping van je geloof, naar iets van de warmte en het vuur van de Geest die je heeft bewogen. Misschien vind je het ook fijn om anderen hierin te begeleiden omdat je zelf de zuiverende kracht van meditatie hebt ervaren. Je wilt het avontuur aangaan van het starten van een meditatiegroep.

Velen beginnen hun meditatieve pad met horten en stoten. Je kunt een paar keer voor jezelf een meditatie proberen of een keer een groep bijwonen. Dat is fijn, en ik hoop vooral dat je dit doet. Het zal ook voor die ene keer een oase van rust zijn, en dat is voor veel mensen al heel wat. Maar meditatie is een weg die je gaat. Die weg vraagt een zeker commitment, een afspraak met jezelf. Je toewijden aan het meditatieve proces is een spiritueel en boeiend avontuur waarin je je uitstrekt naar

het proces van omvorming. Op die weg mag je, uiteraard met vallen en opstaan, groeien naar je ware identiteit, naar de mens zoals God jou ziet. Dat besef geeft innerlijke vrijheid, en daarin durf je meer onbekommerd authentiek te zijn. Bij mediteren hoort daarom ook een beetje een afspraak met God die je die ruimte graag gunt. *Vacare Deo* heet die oude term die we tegenwoordig gebruiken in de christelijke meditatie. Die term verwijst naar de rijkdom van het vrij zijn voor jezelf, vrij zijn voor de ander en vrij zijn voor God.

### ***Ruimte in je huis en je agenda***

Een afspraak dus. Maar lieve help, er is zo veel dat mijn aandacht vraagt! Ik kan je zeggen dat het enorm helpt als je gewoon ruimte maakt. Letterlijk in je huis, en in je agenda. Het is prachtig als je in je huis de luxe hebt om een kamer in te richten als 'stille binnenkamer', als een soort kapel waar je je kunt terugtrekken voor je persoonlijke meditaties. De meeste mensen hebben die luxe niet. Het kan ook eenvoudiger. Ik heb maar een kleine werkkamer, maar ik heb een hoek ingericht als meditatieve hoek. Met mijn icoon, een paaskaars, en enkele andere dingen die betekenis voor me hebben. Als ik daar 's morgens, voor het opstarten van de computer, even mediteer helpt dat erg om de dag door het bewustzijn vast te houden van de bron waaruit ik wil leven en werken. Maak dus een hoek in je huis. Richt die eenvoudig in op een manier die bij je past. Met een kaars, een bijbel en, als je die hebt en als je er wat mee hebt, een icoon.

Behalve ruimte in je huis moet je ruimte in je agenda maken. Want tijd heb je natuurlijk niet. Je hebt veel andere dingen te doen. En als je 's morgens wilt gaan zitten op de tijd die je je had voorgenomen, heb je geen zin. Of de telefoon gaat. Maar als er een verlangen in je gegroeid is dan zul je de weg ook willen gaan. Wie die weg bewandelt, strekt zich uit naar een verdiept geestelijk leven. De heilige Geest werkt op veel manieren,