

Uitleg van de diverse vormen van mediteren

Ignatiaanse meditatie

- een verhaal intens beleven met hart, verstand en zintuigen

In deze meditatievorm gaat het erom een Bijbelverhaal te beleven met al je zintuigen, je hart en verstand. Je leeft je in in het verhaal en bent zelf in het verhaal aanwezig, je gaat er zelf deel van uitmaken. Het verhaal wordt jouw verhaal. Je probeert te zien wat er gebeurt, je hoort de geluiden die er klinken, wat er gezegd wordt, je ruikt de geuren, je proeft wat er te smaken valt, je voelt een aanraking.

Meditatie met een icoon

- meditatief schouwen van het geheim dat niet in woorden te vatten is

Iconen zijn vensters op de eeuwigheid, het goddelijke, God. Ze zijn gemaakt om mensen toegang te verlenen tot het hemelse mysterie van de Onzienlijke.

Lectio Divina

- een inspirerende tekst om op adem te komen

Een hele oude kloostertraditie om de Bijbel op spirituele wijze te lezen en daarin God te zoeken. Letterlijk betekent 'lectio divina' goddelijke lezing. Deze eeuwenoude traditie met zijn vier stappen vormen we op eigentijdse wijze om door allerlei inspirerende teksten te gebruiken om op adem te komen.

Gezongen meditatie

- op adem komen door te zingen

We zingen meditatieve liederen als adem voor de ziel.

De liederen uit Taizé en Iona staan in al hun eenvoud bekend om hun zeggingskracht en emotionele toegankelijkheid. Het zingen van deze liederen kan de poorten openen naar jezelf en naar God.

Loopmeditatie

- om op adem te komen door met je hele lijf te bewegen in een inspirerende ruimte

Zonder dat je doelgericht ergens naar toe moet, beweeg je vrij in de ruimte. Je voelt de grond, ademt, ruikt en voelt. Alles laat je los op deze stille weg.

Meditatie met het Jezusgebed

- een mantra als rustpunt en houvast in je leven

Een eeuwenoud mantragebed dat dagelijks door miljoenen mensen gebeden wordt: 'Heer, Jezus Christus, Zoon van God, ontferm u over mij'. Door het als een mantra te herhalen kan het helpen ons innerlijk stil te maken, onze aandacht te richten en tot adem in ons leven te worden, een rustpunt waar je altijd naar terug kunt keren.

Meditatie met het Latifagebed

- met woord en gebaar loslaten en ontvangen

Een gebed of meditatie afkomstig uit het soefisme waarin je verschillende woorden uitspreekt, bewust ademhaalt en met je handen plaatsen van je lichaam aanraakt. Het helpt je in contact te komen met wat er in je leeft en wat je beweegt.

In het boek *Oefenen in leven* wordt kort samengevat wat deze manier van bidden inhoudt.

'Het Latifa-gebed is een gebed of meditatie waarbij je verschillende woorden uitspreekt, bewust ademhaalt

en met je handen verschillende plaatsen op je lichaam aanraakt (...). Latifa betekent letterlijk 'subtiele'. In de Islam is Ya Latif één van de 99 namen voor Allah/God. De Ene als de Subtieleste, de Fijnzinnigste. In het Latifa-gebed worden, met enkele woorden, de subtiele, fijnere kwaliteiten van

het bestaan genoemd. Daardoor kun je die bewust her-inneren, ze opnieuw 'naar binnen brengen'. Dat her-inneren helpt je om die kwaliteit levend te houden. De weg van de Latifa kun je een bestaansmeditatie noemen. Het gebed helpt je om tot de essentie van je bestaan te komen, om in contact te maken met wat je ten diepste beweegt.' (p.11,12)

De woorden waarbij je stilstaat zijn achtereenvolgens:

ik besta

ik verlang

ik hoop

ik geloof, ik vertrouw

ik laat los

ik heb lief en word bemind

ik ben bereid

Het samenspel tussen het uitspreken van de woorden, het aanraken van bepaalde lichaamsgebieden, het ritme

van de ademhaling en de stiltes maken dat het gebed diep in je doordringt en tot bewustwording leidt die verruimt en verdiept.

Het gebed en de uitleg van de stappen zijn op internet beschikbaar als eerste kennismaking met bovengenoemd boek.