



Mediteren in christelijke context

4 vormen van meditatie:

- ✓ Lectio Divina,
- ✓ Ignatiaanse Meditatie
- ✓ Beeldmeditatie
- ✓ Mantrameditatie -
meditatie met gebedswoord.

Begeleiding:

Martien van Bergen

Oktober 2023 - mei 2024

Verstilling zoeken
-
Ont-moeting vinden

VERDIEPING



‘De eenentwintigste-eeuwse mens heeft het zo druk met werken en zorgen en het op de voet volgen van de actualiteit en de nieuwste technologische ontwikkelingen, dat hij wel enige hulp bij het verstillen kan gebruiken’.

Joke J. Hermsen, Kairos, p. 210



De werkgroep **Verdieping** van de wijkgemeente 't Spectrum te Waddinxveen biedt **Meditatiebijeenkomsten** aan met als thema:

‘Verstilling zoeken – ont-moeting vinden’

Veel mensen zijn tegenwoordig op verschillende manieren bezig met mediteren. Om te onthaasten, om innerlijke rust te vinden, om tot stilte te komen. Vaak wordt mediteren geassocieerd met allerlei Oosterse methoden, de laatste jaren vaak aangeduid met de term *Mindfulness*. Echter ook in de christelijke en vaak monastieke tradities is mediteren een oude weg en zijn er verschillende vormen, die elk hun eigen waarde hebben.

Bij christelijke meditatie spreekt men niet zo zeer over *Mindfulness*, maar eerder over ‘*vacare (Deo)*’ een oude term uit het kloosterleven. Kick Bras legt dit uit als *vrij zijn voor God, vrij zijn voor jezelf en vrij zijn voor een ander*. Het gaat om een innerlijk vrijheid die verbinding mogelijk maakt. Natuurlijk wordt er ook gezocht naar (innerlijke) rust, maar ten diepste vinden we die bij de Eeuwige. Zoals kerkvader Augustinus het al zei: ‘*Onrustig is ons hart, totdat het rust vindt bij God.*’

Een specifieke meditatie-vorm uit de Benedictijnse traditie, is de zogenaamde ‘*Lectio Divina*’. Letterlijk betekent dit het goddelijk of het geestelijk lezen van de bijbel of een andere (mystieke) tekst. De *Lectio* wordt ook wel

'lezen met je hart' genoemd en is een oude weg om tot dieper meditatief verstaan van een tekst te komen. Het gaat niet alleen om de betekenis van een tekst in het algemeen, maar vooral ook wat die tekst jou zegt, dat wat jij daaruit mag ontvangen.

We zitten in de Dagkapel (Zaal 1) van de Ontmoetingskerk, op een rechte stoel, rondom een eenvoudig liturgisch centrum met een icoon en een brandende kaars. Het is ook mogelijk om op de grond te zitten. Er zijn een paar meditatiebankjes. Sommigen vinden een dekentje prettig als het wat kouder buiten is.

De meditatiebijeenkomsten duren ongeveer een uur, op maandagmiddag en op maandagavond. Na inleidende verstillende muziek is er een oefening (ca. 20 minuten) om over te stappen van het normale leven met zijn gerichtheid naar buiten, op het 'innerlijk handelen' van meditatie. Daarna volgt een *Lectio Divina* (ca. 20 minuten) met behulp van een korte tekst uit de bijbel of een andere (mystieke) tekst. De *Lectio Divina* kan naar behoefte afgewisseld worden met andere vormen van christelijke meditatie, zoals beeldmeditatie, Ignatiaanse Meditatie en meditatie met een gebedswoord.

Voor verdere informatie en aanmelding: zie buitenzijde van deze informatiefolder.

Martien van Bergen.

'Bemin de stilte in uw wezen, de stilte die bezielt'.

Guido Gezelle

Wat – wanneer – waar – hoelang – hoeveel

Meditatiegroep:

- ✓ Op maandagmiddag of maandagavond.
- ✓ 16.00 u tot 17.00 u of 20.00 u tot 21.00 u. (Inloop vanaf 15.45 u of 19.45 u).
- ✓ Periode: oktober 2023 t/m mei 2024.
- ✓ Data: tweewekelijks vanaf 2 oktober 2023 (voor exacte data zie website: martienonline.org).
- ✓ Locatie: Ontmoetingskerk, Dagkapel (Zaal 1), Groensvoorde 3, 2742 DJ Waddinxveen.

Kosten:

- ✓ Er wordt een vrijwillige bijdrage ter bestrijding van de kosten gevraagd.

Info:

- ✓ Martien van Bergen
e-mail: meditatie.waddinxveen@gmail.com;
website: martienonline.org

Opgeven (bij voorkeur)

- ✓ Via website: martienonline.org