

Handleiding bij de brochure: Afstemmen op de Eeuwige

Opzet voor groepsbijeenkomsten en achtergrondinformatie

De brochure is geschreven als cursusmateriaal voor deelnemers aan meditatie- of gespreksgroepen en is ook geschikt voor mensen die meer willen weten over de geestelijke weg. In de brochure worden ervaringen van mensen die de geestelijke weg zijn gegaan doorgegeven. Die kun je pas echt begrijpen als je zelf de geestelijke weg gaat. Daarom ligt de focus op het zelf ervaren in een bezinnend gesprek of meditatie en is de uitleg bewust kort gehouden. Deze handleiding is voor groepsleiders en bevat een opzet van de bijeenkomsten en instructie, achtergrondinformatie en handvatten om zelf te kunnen spelen met de onderdelen van de cursus.*

De geestelijk weg is een weg die je je leven lang gaat, daarom spreek ik met enige aarzeling over een cursus. In de brochure tref je een aantal teksten en beelden aan die hopelijk wegwijzers kunnen zijn op de geestelijke weg. Het helpt als je tijdens de bijeenkomsten een sfeer van ruimte, mildheid en aanvaarding schept, waarin mensen kunnen opademen en groeien. Uiteraard zullen de deelnemers van je bijeenkomsten slechts kennismaken met de geestelijke weg of een stukje verder gebracht worden. Om de cursus te begeleiden is het goed als je zelf van de geestelijke weg geproefd hebt. Zelf ben ik hierin ooit begonnen door met mijn groep samen op te leren en te ontdekken.

In de brochure heb ik teksten opgenomen die een rol speelden in mijn eigen geestelijke weg. De teksten zijn me aangereikt door anderen, met name de opleiders van de Opleiding Geestelijke Begeleiding van de Protestantse Theologische Universiteit en het Titus Brandsma Instituut. De waardevolle adviezen van Mariska van Beusichem en Alberte van Es en later Dick Sonneveld hebben me op weg gezet bij het schrijven van de brochure. Verder gaat mijn dank uit naar Dullyna vd Herik van uitgeverij Narratio, alle deelnemers aan de pilot, Vacare, het Netwerk Geestelijke Begeleiding in de PKN, Egbert van der Stouw van het PCTE, Neely Kok die bij wie ik gastvrijheid genoot tijdens het schrijven van de brochure, mijn partner Raaf Cornelisse en de kinderen. Mijn dank aan jullie allen is groot. Ten diepste gaat mijn dank uit naar de Eeuwige die telkens mijn verlangen wekt.

Ik wens je veel plezier en inspiratie bij de voorbereiding van je cursus.

** De brochure is te bestellen bij Uitgeverij Narratio en kost € 7, 50.*

Inhoud:

1. Werving
2. Opbouw cursus
3. Opbouw van een bijeenkomst en toelichting
4. Toelichting van bijeenkomsten
 - 1e bijeenkomst: Inleiding (H. 1) en Kennismaken met de geestelijke weg (H. 2)
 - 2e bijeenkomst: Ontwaken, of je verwonderen over het leven dat je krijgt (H. 3)
 - 3e bijeenkomst: Zuiveren, of 'aanslibbels in je leven kwijt raken' (H. 4)
 - 4e bijeenkomst: Net als Jezus worden, of je laten inspireren door zijn leefstijl en spiritualiteit (H. 5)
 - 5e bijeenkomst: Vanuit liefde leven, of je toevertrouwen aan de Liefde (H.6)
 - 6e bijeenkomst: Tussenstap: een traag proces, of crisis en verveling onderweg (H. 7)
 - 7e bijeenkomst: Zien- soms even, of één worden met de Eeuwige (H. 8)

1. Werving

Onderstaande tekst kun je naar eigen inzicht aanpassen. In de pilot bleek dat de brochure geschikt is voor bestaande meditatiegroepen en de deelnemers uitnodigt hun weg te verdiepen. Ook voor bestaande gespreksgroepen is de brochure geschikt. In een nieuw te vormen groep is het goed om één bijeenkomst toe te voegen om als groep elkaar te leren kennen en wat uit te kunnen leggen over de geestelijke weg en het bekend raken met het hoe en waarom van meditatie of bezinning.

Meditatiegroep: Kennismaken met de geestelijke weg

Hoe kom ik dichterbij God of de Bron van het leven? Hoe leef ik gelukkiger en meer in balans? Vele mensen voor ons zijn in hun leven hiernaar op zoek gegaan. Novicemeesters en coaches uit de christelijke traditie beschrijven hoe mensen die weg zijn gegaan; wat hen hielp en wat valkuilen blijken te zijn. In de kring maken we kennis met de vijf stappen op de geestelijke weg die zij onderscheiden en we voegen er een eigentijdse zesde stap aan toe.

We werken met de brochure 'Meditatie langs de Geestelijke Weg' waarin teksten en beelden uit de traditie ons de weg wijzen. Je zult merken dat ze je meer open maken om de Eeuwige en zijn weg met jou op het spoor te komen. De avonden starten met stilte en meditatie, zo ontdekken we telkens een stap op de geestelijke weg. Het laatste half uur zullen we onze leeservaringen met elkaar delen. Nieuwe deelnemers zijn welkom in deze groep. Wat we vragen is het 'commitment' om de genoemde bijeenkomsten bij te wonen en de wens om samen met anderen te zoeken naar je eigen (geestelijke) weg.

Voor wie?

Aan de pilot hebben deelnemers van binnen en buiten de kerk deelgenomen. Meditatie, bezinning en het gaan van een geestelijke weg vind je in alle religies. De brochure biedt christelijke meditatie en bezinning aan, waarbij we ons richten op de ontmoeting met de God van de bijbel. Uiteraard zijn mensen vrij om daar hun eigen weg mee te gaan. Ik heb bewust in taal gevarieerd tussen de Eeuwige, God en algemenere omschrijvingen, dat is door de deelnemers aan de pilot als positief ervaren. Voel je vrij als groepsbegeleider de taal te kiezen die bij jou past, als je maar open bent naar mensen die liever andere termen gebruiken.

2. Opbouw cursus

De cursus kent 7 onderdelen, die over 7 avonden verdeeld kunnen worden:

7 avonden tweewekelijks, bijvoorbeeld van januari t/m pasen

7 avonden maandelijks in het seizoen

Het is belangrijk om ruimte te maken om van je hoofd naar je hart of ziel te gaan. Het werkt goed om te beginnen met eerst een uur meditatie of bezinnend gesprek en na een korte pauze een half uur gesprek en reflectie op het thema. Dan kunnen mensen eerst ervaren en ererna nog eens over nadenken.

De eerste avond start met kennismaking en introductie van de geestelijke weg, met daarna een half uur meditatie of bezinnend gesprek. Deze avond zal waarschijnlijk wat langer duren, reken op 2 uur.

Je kunt mensen in een hal of andere ruimte ontvangen met koffie en thee.

Ruimte

Zorg voor een rustige ruimte, met een kring van stoelen en een aandachtspunt, bijvoorbeeld een kaars met eventueel wat bloemen of een afbeelding. Je kunt mensen uitnodigen om als ze willen op een knielbankje of een meditatiekussen te mediteren, zorg dan voor een zachte ondergrond. Je kunt rustige muziek aanzetten als mensen de ruimte binnenkomen.

Meditatie of bezinnend gesprek

Meditatie is een beproefde methode om van je hoofd naar je hart te gaan en God te ontmoeten en verder op je geestelijke weg te gaan. Een andere weg is door met je groep te bespreken wat mensen ervaren aan een tekst of een beeld. De bezinningsvragen vormen daarbij de leidraad. Een gezamenlijk gebed of een gebed waarin ieder hardop of in stilte kan bidden zijn wezenlijke onderdelen van de bijeenkomst. Het is in beide routes belangrijk om mensen mee te nemen in een sfeer van bezinning en deelnemers uit te nodigen om ruimte te maken voor ieders eigen geestelijke reis.

Opbouw van de verschillende bijeenkomsten

Elk hoofdstuk bevat een korte introductie van het thema, een eyeopener, een tekst van Etty Hillesum en oefening, een oefening in aandacht, een meditatie of bezinning bij een tekst uit de bijbel, extra teksten of beelden met oefeningen en tot slot een persoonlijke wat uitgebreide toelichting bij het thema. In het overzicht kun je in één oogopslag de onderdelen zien. Ze zijn ook goed onderling uitwisselbaar. Voel je vrij om als begeleider van de groep die onderdelen te kiezen die passen bij jullie groep.

3. Opbouw van een bijeenkomst en toelichting

Ontvangst met koffie/thee (in andere ruimte)

- a. Aansteken kaars en rondje aankomen
- b. Korte introductie thema en opzet bijeenkomst
- c. Aandachtsoefening
- d. Meditatie of bezinning en gesprek bij tekst of beeld*
- e. muziek (eventueel)
- f. Delen
- g. Muziek/pauze
- h. gesprek/ reflectie over het thema (half uur)
- i. afsluiting en 'huiswerk'

* Je kunt op deze plek ook kiezen voor een tekst of beeld uit het extra materiaal.

Toelichting van een bijeenkomst

a. Aansteken kaars en rondje aankomen

Je kunt een kaars aansteken, met eventueel een openingstekst.

Laten we stil worden. Ga rechtop op de stoel of het bankje zitten en je kunt je ogen sluiten. Voel de ruimte om je heen. Ga even in gedachten terug naar hoe je hier gekomen bent, laat alles nu achter je en land nu hier. Richt je aandacht op de Eeuwige (even stil zijn).

Je kunt teruggaan in je gedachten naar de vorige bijeenkomst, hoe ben je verder gegaan met wat er toen was? Geef mensen de gelegenheid hier kort iets van te delen. Uiteraard blijft alles wat gezegd wordt onder ons.

b. Introductie thema en bijeenkomst

Start met de eyeopener. Vraag terug wat mensen met de eyeopener ervaren hebben (die heb je de keer ervoor als opdracht meegegeven), je kunt ook vragen wat de eyeopener nu oproept. Vertel aan de hand van de introductietekst kort iets over het thema en de opzet van de avond. Dit kun je doen vanuit je eigen ervaringen met het thema. Houd dit kort vanwege de rust van de avond.

Je kunt ervoor kiezen de tekst van Etty Hillesum in de introductie op te nemen.

c. Aandachtsoefening

Om tot meditatie of bezinning te komen is het goed om eerst rustig te worden. Een ontspannen lichaamshouding en rustige ademhaling helpen daarbij. Bij het thema vind je een oefening om te verstillen. In de loop van de bijeenkomsten wordt een ontspannen en alerte aandacht stap voor stap opgebouwd (zie het overzicht).

d. Meditatie of bezinning bij tekst of beeld

Bij elk thema vind je een inleidende tekst van Etty Hillesum en een bijbeltekst met daarbij een meditatieoefening en bezinnende vragen. Afhankelijk van de samenstelling van de groep kun je kiezen voor de tekst van Hillesum of de bijbeltekst, je kunt natuurlijk ook afwisselen of kiezen voor een tekst uit het extra aanbod.

Meditatie bij een tekst van Hillesum of een bijbeltekst

Vertel kort waar de tekst over gaat en hoe we hiermee aan het werk gaan. Vertel mensen dat we de tekst vanuit het hart proberen te verstaan en nodig hen uit om andere vragen even te laten liggen. Welke stappen gaan we volgen? Geef ook aan hoe lang het duurt.

Vraag mensen de tekst op te zoeken en open naast zich neer te leggen. Je kunt er ook voor kiezen de tekst op een apart vel te zetten en uit te delen.

Nodig mensen uit (opnieuw) in een ontspannen houding te gaan zitten, d.w.z. ontspannen rechtop, met je voeten op de grond en je handen open op je schoot. Nodig mensen uit om dit te doen voor zover hun lichaam dit toelaat en om als dat nodig is te gaan verzitten.

Volg de meditatie zoals beschreven in het hoofdstuk.

Bezinnend gesprek bij een tekst van Hillesum of een bijbeltekst

Vertel kort waar de tekst over gaat en hoe we hiermee aan het werk gaan. Vertel mensen dat we de tekst vanuit het hart proberen te verstaan en nodig hen uit om andere vragen even te laten liggen. Leg uit welke stappen we gaan volgen.

Vraag mensen de tekst op te zoeken en open naast zich neer te leggen. Je kunt er ook voor kiezen de tekst op een apart vel te zetten en uit te delen.

Nodig mensen uit (opnieuw) in een ontspannen houding te gaan zitten, d.w.z. ontspannen rechtop, met je voeten op de grond en je handen open op je schoot. Nodig mensen uit om dit te doen voor zover hun lichaam dit toelaat en om als dat nodig is te gaan verzitten.

Lees de tekst hardop.

Stel een of meerdere vra(a)g(en) uit het hoofdstuk. Stel de mensen voor vanuit deze vraag of vragen naar de tekst te luisteren. Lees de tekst een tweede keer.

e. Stilte

Nodig mensen uit om even stil te zijn en voor zichzelf wat op te schrijven voordat je samen gaat spreken over een vraag.

f. Delen

Bij het gesprek is het belangrijk dat mensen niet in discussie gaan maar dat er ruimte is voor ieders eigen geestelijke weg.

g. Korte pauze Ook op dit moment is het mogelijk om instrumentale muziek te draaien. Mensen kunnen even ontspannen.

h. Gesprek/reflectie over het thema (half uur)

Er kan nu met elkaar besproken worden wat deze stap van de geestelijke weg inhoudt. Hierbij kan de langere toelichting aan het einde van het hoofdstuk gebruikt worden en de achtergrondinformatie uit deze handleiding. Meestal nodig ik iemand van de groep uit het voortouw hierin te nemen door te vertellen over zijn of haar leeservaringen bij het hoofdstukje. Ook vragen over het hoe en waarom kunnen hier een plek krijgen. Het is een tijd om ervaringen met de geestelijke weg uit te wisselen en van elkaar te leren.

i. Afsluiting en huiswerk

In elk hoofdstuk is extra materiaal opgenomen om tussen de bijeenkomsten zelf thuis mee verder te gaan. Uiteraard kunnen ook de stilteoefeningen verder geoefend worden thuis. Nodig de mensen uit om de korte introductie van het thema van de volgende keer te lezen en de eyeopener te gebruiken om in het thema te komen.

4. Toelichting bij de verschillende bijeenkomsten

Bij de bijeenkomsten kun je de globale opbouw die hiervoor beschreven staat volgen. Een nadere toelichting en achtergrondinformatie per bijeenkomst vind je hier.

1^e bijeenkomst: Inleiding (H. 1) en Kennismaken met de geestelijke weg (H. 2)

In deze bijeenkomst gaat het om (nader)kennis maken met elkaar en met de geestelijke weg. Er wordt een begin gemaakt met het inoefenen van een stille en aandachtige houding. Je maakt een start met het gezamenlijk optrekken op de geestelijke weg in de serie bijeenkomsten.

Kies voor de tekst van Etty Hillesum of de bijbeltekst, beide teksten kunnen het verlangen van de deelnemers voor hun geestelijke reis en ook deze bijeenkomsten wakker roepen.

Achtergrondinformatie bij de tekst van Etty Hillesum

Etty Hillesum is bekend geworden door haar brieven uit kamp Westerbork waarin ze de bevolking van de kampen trefzeker en liefdevol portretteert en tegelijk blij geeft van de grote geestkracht waarmee ze haar eigen lot als joodse vrouw draagt en anderen inspireert. In haar dagboeken (die later zijn uitgegeven) schrijft ze open en eerlijk over haar leven in de oorlog, jaren waarin ze zelf een grote geestelijke en spirituele of gelovige ontwikkeling doormaakt.

Ik maakte kennis met haar leven in een studieweek geleid door Ria van den Brand, wat grote indruk op me maakte. Etty is voor mij een groot voorbeeld geworden voor hoe je de geestelijke weg kunt gaan. Omdat ze zo open schrijft kun je je eigen leven met allerlei grote en kleine ups en downs herkennen. Voor de brochure heb ik de stappen van de geestelijke weg in haar leven terug gezocht. Uiteraard verliep haar weg niet zo schematisch. En natuurlijk waren er ook andere thema's waar ze over schreef, die van den Brand in het boekje 'denken met Etty Hillesum' (Zoetermeer 2006) mooi en helder beschrijft.

Wat Hillesum voor mij en vele anderen ook boeiend maakt is dat ze niet religieus opgroeide, maar zelf een weg zocht via de psychologie van Jung, haar aangereikt door haar therapeut Spier, naar een meer joodse of christelijke spiritualiteit. Ze vindt dwars tegen de werkelijkheid in diepte en geestkracht in zichzelf, of Gods aanwezigheid in zichzelf. Zelf leef ik in een tijd waarin het kader niet meer christelijk is en kan me in de vragen die Etty stelt over de geloofwaardigheid van geloof in God en haar gesprek met de psychologie herkennen. Hoe anders mijn leven ook is, ik herken haar ontdekking dat God voor mij ruimte en vrijheid schept. Dat wens ik ieder van jullie ook toe. Het is de moeite waard over haar verder te lezen en vooral haar dagboeken te lezen (zie H.9).

Toelichting bij de bijbeltekst

Het lijkt misschien vreemd om ook met mensen die niet kerkelijk zijn bijbelse teksten te lezen. Maar niet voor niets zijn juist deze teksten door de mensen vóór ons doorgegeven. Hedendaagse schrijvers als bijvoorbeeld Emmanuel Carrère ontdekken de waarde van deze teksten, zonder het christelijk geloof aan te hangen. In de loop van mijn werk als predikant heb ik geleerd op de zeggingskracht van bijbelse teksten en de aanwezigheid van de Eeuwige bij het lezen te vertrouwen.

De bijbelse auteur Johannes heeft oog voor een hogere of mystieke laag. Dit blijkt ook uit deze tekst die op het eerste gezicht raadselachtig is. Opnieuw geboren worden duidt op geestelijke vernieuwing, of zoals de tekst zegt: 'uit de geest geboren worden'. Jezus brengt dit in verband met de Heilige geest. Als jood denkt hij daarbij ongetwijfeld ook aan de roeach, de geest of levensadem die zich met elke ademteug vernieuwt. Het zet aan tot nadenken over hoe de geest van God of de

levensadem inwerkt op jouw leven. En dat Gods geest je misschien ergens anders heen blaast dan waar jij gedacht had naartoe te gaan.

Extra materiaal Labyrint: Achtergrondinformatie

Het labyrint is een plek om je te bezinnen. Je volgt een kronkelig pad, dat je anders dan in een doolhof altijd naar het middelpunt voert om je vandaar weer naar buiten te voeren. Het labyrint laat zien hoe het gaat op je geestelijke weg, waarop je slingers en wendingen tegenkomt en waar je nooit recht op je doel af gaat. Niet voor niets is het labyrint de eeuwen door populair geweest in vele culturen en vind je steeds meer labyrinten in tuinen en op pleinen en in kerken en op andere heilige plekken. Daarom heb ik het aan zowel het begin als aan het einde van de brochure een plek gegeven. Hier aan het begin kan het labyrint helpen om je te realiseren dat je een geestelijke reis door het leven maakt. Aan het einde van de brochure vormt het labyrint een beeld van hoe de verschillende stappen van de geestelijke weg een plek krijgen op je weg door het leven.

Het labyrint volgen betekent door de rustige beweging als vanzelf naar binnen keren. Het centrum kun je zien als een plek waar het licht invalt, of waar je de Eeuwige ontmoet. Na de verlichting volgt de terugweg om je te bezinnen hoe je op een nieuwe manier het leven weer kunt betreden. Misschien zijn er zaken die je wilt achterlaten bij het labyrint of misschien zijn er nieuwe zaken die je oppakt. Mensen gebruiken het labyrint om na te denken over hun leven, zoals wij hier doen. Maar je kunt ook met een speciale vraag het labyrint ingaan om te merken dat je er anders uit zult komen. Over het labyrint kun je veel lezen, bijvoorbeeld het boek van Iona, *Working with the labyrint*, (Glasgow 2012).

In de brochure hebben we een vingerlabyrint opgenomen, wat je 'loopt' door met je vinger links beneden het labyrint in te gaan en de weg te volgen tot aan het midden en vandaaruit weer terug naar dezelfde in/uitgang te gaan. Je kunt ook met touw of steentjes een labyrint maken om in te lopen met je groep, of een bestaand labyrint opzoeken.

Werkwijze

Je kunt ervoor kiezen het labyrint als oefening met je groep te doen door het met je vinger te volgen. Dan kunnen mensen terugkijken op hun levensreis, waarbij elke slinger staat voor tien jaren van je leven. Je kunt ervoor kiezen de vragen intussen te noemen en mensen er in stilte over laten nadenken.

Een andere keuze is het labyrint neerleggen en mensen eenvoudig uitnodigen ernaar te kijken met de uitnodiging: zie hoe God met je onderweg is (p. 9).

Stem hierbij af op hoe vertrouwd de mensen in de groep zijn met het labyrint.

Uitbreiding naar 2 bijeenkomsten?

Bij een groep die niet zo bekend is met elkaar en/of meditatie kun je ervoor kiezen een extra introductiebijeenkomst toe te voegen. (Dan kom je op 8 bijeenkomsten.)

In de eerste bijeenkomst kun je naast het kennismaken met elkaar, christelijke meditatie en de geestelijke weg ingaan op de tekst van Ety Hillesum of de bijbeltekst die beide gaan over verlangen. In de tweede bijeenkomst kun je ingaan op de 5 + 1 stappen van de geestelijke weg en de labyrintoefening doen, waarmee mensen stilstaan bij hun geestelijke weg tot nog toe.

Achtergrondinformatie over de geestelijke weg als omvormingsproces

In het Handboek Spiritualiteit (Kampen/Gent 2000) beschrijft Waaijman het omvormingsproces (p. 452- 479). Dit is geen morele term maar laat zien hoe het in je leven gaat, je wordt door je ervaringen steeds veranderd. Op de geestelijke weg kan Gods liefde je steeds meer vormen tot de mens die je uiteindelijk bent en kun je meer en meer tot je bestemming komen.

2e bijeenkomst: Ontwaken, of je verwonderen over het leven dat je krijgt (H. 3)

Je kunt bij dit hoofdstuk de globale opzet van de avonden volgen en daarbij kiezen over welke tekst je de bezinning of meditatie zult doen.

Het gaat er bij deze stap om mensen uit te nodigen zich bewust te worden van het geschenk dat je elk moment krijgt: het leven zelf. In een aantal oefeningen gaat het om het je realiseren van dat geschenk. Dat is iets anders dan alleen genieten van de natuur. Het nodigt uit om dit geschenk positief te ontvangen, om er iets moois van te maken in je leven hoe het er ook uitziet. Deze stap is heel wezenlijk en blijft in mijn leven steeds een rol spelen.

Toelichting bij de tekst van Titus Brandsma

Titus Brandsma was een indrukwekkend mens, ik nodig jullie graag uit om meer van hem te lezen. De tekst op p. 13 is me bij gebleven omdat ze verwoordt wat het verschil is tussen je verwonderen over het leven dat we krijgen en genieten van de natuur. Als ik buiten loop komt de tekst me weleens in gedachten en kijk ik vervolgens anders naar alles om me heen. Het is dan niet alleen mooi maar ik zie er ook Gods werk en liefde in. Je laat dan ook de verbinding met de hele schepping of het universum tot je doordringen.

3^e bijeenkomst: Zuiveren, of 'aanslibbels in je leven kwijt raken' (H. 4)

Het je verwonderen waar het in het vorige hoofdstuk over ging, valt je vaak zomaar toe. In dit hoofdstuk gaat het om vrij te worden van wat je belemmert om open te zijn. Geestelijke oefeningen helpen hierbij. In het hoofdstuk beschrijf ik eerst wat er helpt om met aandacht te leven door het dagboek schrijven à la Etty en ook door het bezinnen of mediteren bij de leefregels uit het Onze Vader. Als je hier over nadenkt, komt al snel de vraag op: hoe onderscheid je tussen wat heilzaam voor je is en wat niet? De oefeningen in het extra materiaal bieden daarvoor een handreiking. Afhankelijk van wat er belangrijk is voor je groep kun je een keuze maken in het materiaal. Je kunt uiteraard mensen ook uitnodigen hier zelf mee verder te gaan. Over het zuiveren valt veel meer te lezen en te oefenen. Hopelijk brengt dit materiaal de beweging wat op gang, of komen mensen er een stapje verder mee.

Je kunt bij dit hoofdstuk de globale opzet van de avonden volgen en daarbij kiezen over welke tekst je de bezinning of meditatie zult doen.

Toelichting bij het dagboekschrijven van Etty Hillesum

Etty Hillesum wilde door het schrijven van haar dagboek 'honderd procent mens worden'. Ze had zoals ze zelf zegt 'veel begaafdheid en weinig stabiliteit' meegekregen van haar ouders. Zij waren als joden uit Rusland gevlucht en haar moeder had veel meegemaakt. Haar vader die rector was van een gymnasium in Deventer, had een levensfilosofie waarin hij alles relativeerde. Etty vond hierin weinig houvast, hoeveel liefde ze ook voor hem voelde. In de dagboeken kun je volgen hoe ze met haar dagelijkse gymnastiek oefeningen, bezinnende teksten en gevecht om meer gedisciplineerd te studeren langzaam een weg vindt uit haar chaotische manier van leven. Ze is op zoek naar een houvast, 'een wijsheid die ongeacht wat er gebeurt stand houdt'. De begeleiding van de therapeut Spier, handlezer en Jungiaans psycholoog, heeft grote invloed op haar.

Haar dagboeken hebben me bij het lezen direct gegrepen. Aan de ene kant doordat ze zo volstrekt eerlijk schrijft en je daardoor van alles kunt herkennen uit je eigen leven. En aan de andere kant doordat ze zo hartstochtelijk op zoek is naar inzicht en ze wijsheid uit allerlei boeken en uit de gesprekken van Spier voor wie ze als assistente in zijn (psychologische en spirituele) praktijk ging werken, in haar dagboek heeft verwerkt. Als geen ander laat Hillesum zien hoe de fase van 'uitzuiveren' in zijn werk kan gaan.

Het schrijven in een dagboek over de eigen weg kan je helpen om meer te weten wat je bezighoudt en te ontdekken welke richting je op kunt gaan in je leven. Gepubliceerde dagboeken getuigen daarvan.

Het dagboek schrijven is een goede manier om inzicht te krijgen in jezelf en de geestelijke weg die je volgt, zoals mensen die verkend hebben bij de eerste oefening bij het labyrint. Van Dam schrijft in zijn dagboek: *Al een paar dagen loop ik met de gedachte rond om zoiets als een dagboek bij te gaan houden. Gisteren las ik in het tweede dagboek van Etty Hillesum. Al lezend bedacht ik me dat verwoorden wat me bezig houdt, wie en wat me aan het denken zet, verdiepend kan werken. Ik realiseer me dat er in mij veel onaf blijft, aan de oppervlakte. Gedachten, gevoelens, ze verwaaien in mijn voorthollen.. Ook nu weet ik niet of ik op deze manier echt met mezelf in gesprek kan zijn...*

Je kunt de deelnemers uitnodigen om een dagboek bij te houden. Ook tijdens de meditatie of bezinning kun je mensen uitnodigen in hun dagboek te schrijven, zodat ze het later nog eens terug kunnen lezen. Het helpt mensen ook om bij zichzelf en het verkennen van hun eigen geestelijke weg te blijven.

Toelichting bij de bijbeltekst

Het Onze Vader is een kerntekst uit het christelijk geloof. Dit gebed weerspiegelt een christelijke levenshouding waarin je leert om alles in het kader van de Gods toekomst van vrede en recht te zien. Het regelmatig bidden van dit gebed helpt om met aandacht te leven en dit in concreet gedrag door te laten werken.

Bezinnen door te zingen of te lopen is misschien onwennig. Vaak merken mensen dat het helpt om uit je gedachten naar je hart te gaan en te voelen wat de tekst je te zeggen heeft. Er bestaan vele vormen van meditatief lopen, waarbij je in stilte al lopend een tekst of vraag overweegt. Deze oefening grijpt terug op het brevieren en kun je ter plekke doen in de ruimte waar je bijeen komt.

Toelichting bij het extra materiaal rondom onderscheiden

Al schrijvend over je leven begin je vaak te ontdekken wat belangrijk voor je is en wat niet. Op de geestelijke weg is het één van de belangrijkste zaken. Hoe onderscheid je tussen wat heilzaam voor je is en wat je jezelf (of een ander) aanpraat? Velen hebben hierover geschreven. Focussen is een meer psychologische methode die ik vond bij Mia Leijssen, waarbij je je lichaam laat spreken. Zelf gebruik ik het focussen bij concrete situaties waar ik zo snel geen raad mee weet. Leijssen beschrijft hoe ze regelmatig met een vriendin samenkomt om te focussen en erover te spreken, als vorm van begeleiding op haar geestelijke weg. Deze omschrijving vormt een eerste kennismaking. Ze is de moeite waard om met je groep te doen of mensen aan te bieden voor thuis, zoals bleek in de pilot.

Bij visualiseren gebruik je je verbeeldingskracht om zaken die in je leven spelen duidelijk te laten worden. Vaak geeft dat op zich al veel rust, omdat het daarna minder in je hoofd rond maalt. Ik merk regelmatig hoe bijzonder het is om de tweede stap toe te voegen en je voor te stellen hoe God met zijn milde blik naar jou en/of je situatie kijkt. Dit vanuit de gedachte: de vader weet allang wat jij nodig hebt...

Bij de toelichting bij de tweede stap

In de toelichting geef ik in het kort aan waaruit aandachtig leven kan bestaan. Daarna vertel ik de drie factoren die bij het onderscheiden belangrijk zijn, zoals die beschreven worden door de Jezuïeten: verbinding met de Eeuwige, gezond verstand en overleg met anderen. Zaken in stilte voor Gods aangezicht brengen, of een tijdje lang met een bepaalde vraag optrekken kan je leven richting geven. Gezond verstand is juist voor meditatief ingestelde mensen belangrijk, zoals ik zelf weleens gemerkt heb. En ten derde, hoe afgezonderd monniken en kluizenaars ook gingen leven, ze vonden altijd een onderlinge band waaraan ze hun eigen geestelijke weg konden toetsen. In de loop van de geschiedenis heeft elke kloosterorde zijn eigen manier van collatio of onderling beraad gevonden. Kenmerkend is dat je met elkaar eerlijk zoekt naar hoe de werkelijkheid is en wat je helpt en wat je afleidt van goed leven.

Ook anderen hebben geschreven over het onderscheiden. Het verhaal over de muntwisselaar van Cassianus dat Gideon van Dam beschrijft in zijn boek Dichter bij het Onuitsprekelijke (Baarn 2004) geeft goede inzichten.

In de laatste alinea ga ik in op zelfhandhaving, wat op je geestelijke weg een belangrijk thema is. ETTY schrijft bijvoorbeeld regelmatig over het loskomen van haar 'kleine ik'.

Het allerbelangrijkste tijdens al dit oefenen en onderscheiden is dat je het niet als een nieuw keurslijf aantrekt, maar dat je je laat leiden door je verlangen om vrij te worden. Het eerste wat ik in mijn

begeleidingsgesprekken te horen kreeg is dat ik maar eens een tijdje moest stoppen met al dat oefenen. Ook dat was een goede les.

4^e bijeenkomst: Net als Jezus worden, of je laten inspireren door zijn leefstijl en spiritualiteit (H. 5)

Mensen zoeken in hun leven naar hoe je goed kunt leven. Vaak gebeurt dat door je te oriënteren op een vorm van leven die dichtbij dat goede leven komt, of zoals gelovigen zeggen: 'Het leven zoals God het bedoeld heeft'. In het Jodendom is dat de Thora, in het christendom Christus, in het boeddhisme Boeddha en in de islam Mohammed. In je leefstijl, je gerichtheid, je denken en voelen maak je je die vorm van leven eigen. Je volgt bijvoorbeeld Christus na en wordt daardoor christen. (Meer hierover in het Handboek Spiritualiteit p. 460-463).

Het bijzondere van Christus is dat hij een voorbeeld is van hoe je authentiek en vanuit liefde kunt leven en tegelijk in zijn leven lijden en dood droeg, waar hij uit opstond. Vandaar dat ik in hoofdstuk 'leven met lijden' als extra het thema uit Jezus' leven heb toegevoegd. Je kunt uit het materiaal kiezen en de mensen uitnodigen het andere deel thuis te lezen of besluiten er twee bijeenkomsten aan te wijden.

Toelichting bij de tekst van Etty Hillesum

In de tekst gaat Hillesum in op de mensen die haar hielpen af te stemmen op een diepere of goddelijke werkelijkheid. Het geeft aanleiding om in de groep terug te kijken op het levenspad en te zien wie jou geïnspireerd hebben of waar je verlangen gewekt werd om een weg van geloof of spiritualiteit te gaan.

Toelichting bij de bijbeltekst

Bijbel lezen met verbeeldingskracht is ontwikkeld door de Jezuiten, de orde die gesticht is door Ignatius van Loyola. Ze vormt onderdeel van de mooie breed uitgewerkte vorm van retraite die de Jezuiten kennen. Op de website Pray As You Go (zie H.9) die door de Jezuiten wordt verzorgd, kun je meer voorbeelden van deze manier van bijbel lezen beluisteren.

In de tekst uit Lucas 8 kun je merken dat spiritualiteit belichaamd wordt door mensen, in dit geval de volgelingen van Jezus. En dat je voor jezelf je eigen persoonlijke gestalte kunt vinden.

Toelichting bij de Icoon

Dit is een bijzondere icoon omdat hij nieuw gemaakt is naar de traditie van de iconenschilders. Het bijzondere vind ik dat hij de barmhartigheid centraal stelt die Jezus leven kenmerkt en ook dat van zijn vele volgelingen, waaronder de broeders van Taizé. Mediteren bij de icoon helpt om dichtbij deze grondtrek van Christus of christelijk leven te komen. Zoals de broeders zeggen: 'Nergens zie je duidelijker Gods aanwezigheid in de mens als waar hij barmhartigheid doet'.

Over deze bijzondere icoon schreef ik een artikel in Meditatief Leven (2016- nr.3), met o.a. uitleg over wat er op de icoon te zien is.

Extra- Thema uit Jezus' leven: leven met lijden

Etty Hillesum was op zoek naar een wijsheid die onder alle omstandigheden van het leven geldig zou blijven. Het is de ervaring van velen op de geestelijke weg dat dit kan. Voor mij als christen is het voorbeeld van Christus en het doorbreken van de machten van het kwaad aan het kruis hierin beslissend. Het geeft me het vertrouwen dat je uit elk lijden kunt opstaan. Anderen zullen in Jezus meer een voorbeeld zien van hoe je kunt omgaan met lijden. Het lijden is een kernthema uit het christendom, je kunt ook zeggen: gelukkig dat de bijbel het lijden niet weggepoetst heeft maar het leven met zijn lichte en zware kanten over het voetlicht brengt.

Toelichting bij de tekst van Etty Hillesum

Dit is een indrukwekkende tekst die te denken geeft, wat misschien de indruk wekt dat we daar zelf niet aan kunnen tippen. Dan is het goed te weten dat Etty ook regelmatig schrijft hoe zij en anderen middenin de oorlog met dagelijkse problemen als het verzorgen van je bezittingen of jaloezie bezig zijn. Kennelijk bestaat leven hieruit en word je af en toe boven jezelf uit getrokken om tot dieper inzicht te komen.

Toelichting bij de tekst uit de bijbel

Deze tekst heeft vele mensen op hun geestelijke weg aangesproken en richting gegeven.

Toelichting bij de extra meditatie bij de tekst van Tutu

Desmond en Mpho Tutu (de één bisschop de ander priester en psycholoog) schreven het indrukwekkende 'Boek van Vergeving' waarin ze mensen aanreiken hoe je het viervoudig pad van vergeving kunt gaan, dat bestaat uit je verhaal vertellen, je pijn benoemen, vergeving schenken en je relatie vernieuwen of loslaten. Het is bijzonder dat ze het boek als een hoopvol boek voor alle mensen schreven. Op internet kun je 'The Forgiveness Challenge' vinden een inspirerende cursus waarin ze mensen door de stappen heen leiden. Het inspireerde Martin Snaterse (theoloog) om er samen met zijn dochter (psycholoog) een serie meditatieve avonden over te maken.

5e bijeenkomst: Vanuit liefde leven, of je toevertrouwen aan de Liefde (H.6)

Na het oefenen op de geestelijke weg en het inoefenen van Jezus' leefstijl is het nu tijd om te verstillen en de geest op te merken die diep in je aanwezig is. De bezinning en meditatie steekt af naar die diepere laag. In het extra materiaal vind je een belangrijke tekst over je bestemming volgen en een tekst van Hillesum over het tussen haakjes zetten van je kritische gedachten om te luisteren naar de stille stem in je binnenste.

Toelichting bij de tekst van Etty Hillesum

Deze korte tekst steekt af naar de diepte waar Hillesum God aanwezig voelt.

Eerst heeft haar therapeut Spier met zijn opvatting dat je 'als mens verbonden bent met de scheppende en kosmische krachten die hij God noemt' haar aangetrokken (zie de extra tekst op p. 25). Later laat ze zich meer door het geloof van haar vriendin Tide aanspreken, die een eenvoudig Godsvertrouwen heeft. Toch blijft Hillesum's geloof altijd ruimer dan de christelijke traditie uit haar dagen. Dit blijkt in dit fragment bijvoorbeeld dat spreekt over 'een God die kwetsbaar is' en 'voor wie je in je hart ruimte moet maken'. Door haar brede blik op God spreekt Hillesum veel mensen in onze postmoderne tijd aan.

Nodig de groep uit met dit fragment te verkennen hoe God of een diepere kracht in je leeft. Het gaat meer over de verwondering en herkenning dat dit aan of in je gebeurt, dan om de discussie hoe God er dan precies uit ziet.

Toelichting bij het centering prayer

In deze vorm van meditatie gebruik je niet je voorstellingsvermogen als middel, er is ook geen actief richtpunt als een tekst. Je vertrouwt je slechts toe aan de Geest die op verborgen wijze in je innerlijk werkt. Deze vorm heb ik ontleend aan het boekje van Lex Boot, Kleine gids voor christelijke meditatie (Zoetermeer 2012). Hij gebruikt niet de adem als meditatieobject maar laat mensen eenvoudig een woord kiezen. Het zit hierdoor dicht aan tegen mantrameditatie of het Jezusgebed zoals de Oosters-Orthodoxe kerk dat kent. Het is mijn ervaring dat zo'n woord je hersens iets te doen geeft, waardoor je eenvoudiger stil kunt worden om je toe te vertrouwen aan de Aanwezige.

Toelichting bij de extra meditatie bij een tekst van Nicolaas van Cusa

Nicolaas van Cusa is een belangrijke leermeester geweest voor spiritualiteit of gelovig leven. Zijn balspel (dat overigens nog steeds nagmaakt wordt) geeft goed weer hoe je als mens je bestemming kunt zoeken en vinden. Het heeft mij geholpen om me toe te vertrouwen aan hoe mijn leven gaat en tegelijk welbewust te blijven zoeken en mikken op mijn doelen of richting mijn bestemming.

Toelichting bij de extra tekst van Etty Hillesum

Het is mooi om te zien hoe iemand die nieuw is in de wereld van religie zich een weg zoekt naar God. Haar weg kan ook ons wellicht helpen. Zoals ik al eerder schreef, nodigt de tekst in dit hoofdstuk mensen uit om de kritische vragen eens tussen haakjes te zetten en te luisteren naar de stille stem in je hart.

6e bijeenkomst: Tussenstap: een traag proces, of crisis en verving onderweg (H. 7)

De geestelijke weg is voor mensen nooit vanzelf gegaan en kende ook dorre of donkere tijden. Toch denk ik dat het voor ons in onze gesecculariseerde tijd lastiger is dan ooit. Het is lastig om je toe te vertrouwen aan 'het diepere' of 'hogere' als je tegelijkertijd je betwijfelt of zoiets wel kan bestaan.

In dit hoofdstuk verkennen we 'de wildernis' in je leven of in de samenleving, of de 'donkere nacht van de ziel' waarin mensen toch ook licht vonden. De tekst van Louf bespreekt hoe onvanzelfsprekend het voor ons is om ons toe te vertrouwen, we zijn immers liever 'in charge' als de mondige mensen die we zijn. De oefening met het labyrint en de input van Leijssen nodigen uit tot het terugkijken in je leven en te zien hoe je weg is gegaan. Ik nodig jullie uit om wat compassie voor jezelf te hebben, het is voor ons is nu eenmaal lastiger de geestelijke weg te gaan dan voor mensen in minder gesecculariseerde tijden.

Je kunt opnieuw kiezen welke tekst je voor de meditatie gebruikt. De laatste twee oefeningen uit het extra materiaal zijn geschikt om thuis rustig te doen.

Toelichting bij de tekst van Etty Hillesum

Het bijzondere van haar teksten vind ik dat ze gewoon schrijft hoe het is, compleet met verveling of onrust. De tekst van Rilke was voor mij een eyeopener.

Toelichting bij de tekst uit de bijbel

De tekst uit de bijbel en de meditatie of bezinning daarbij laat de mensen in je groep stilstaan bij wat er niet goed is in je leven, of wat 'wildernis is'. Het is pijnlijk maar kan ook bevrijdend werken om je donkerte in de stilte te voelen. Er kan dan ook ruimte komen om licht te ervaren.

Toelichting bij de extra tekst van Etty Hillesum

Vaak denken mensen dat meditatie of bezinning je rust brengt, maar dat kan heel anders gaan. Uit je rust gestoten worden kan, zo schrijven velen, heel heilzaam zijn.

Toelichting bij de tekst van André Louf over stagnatie

Soms is het lastig om woorden te vinden voor wat er innerlijk aan je gebeurt. Loufs beeld van de leuning waar je je soms aan vast kan klampen, herkende ik. Uit zijn ervaring als begeleider concludeert hij dat het soms niet helpt om mensen uit te nodigen over hun blokkades na te denken, als gewoon de angst om je aan iets over te geven je parten speelt. Het helpt dan als je zachtjes uitgenodigd wordt om je toe te vertrouwen aan die diepste grond.

Toelichting bij het labyrint

Dit labyrint is een spiegelbeeld van het labyrint waar de cursus mee begon. De (voor het gemak tot vier terug gebrachte) stappen van de geestelijke weg zijn herkenbaar. Het helpt de deelnemers om te herkennen waar ze in hun leven de stappen of aspecten van vertrouwd raken met het hogere of Gods aanwezigheid zien en hoe dit je leven verandert. Je kunt de groep uitnodigen dit thuis te doen en zo de thema's uit deze cursus concreet terug te zien in je leven. Zie maar waarnaar het hen voert.

Toelichting bij het extra materiaal: de verschillende dimensies van het leven

Naast de geestelijke kent je leven andere dimensies. Leijssen zet ze op een mooie manier op een rijtje in haar lezenswaardige en mooie boek 'Tijd voor de ziel'. Deze oefening is een meer gesecculariseerde manier van kijken naar jezelf, zoals je dat bij een psycholoog of coach kunt doen. Maar er is wel degelijk ruimte voor de spirituele dimensie, waar Leijssen als psycholoog een lans voor

breekt. Tegelijk is dit een goede check nu we ons in deze cursus focussen op de geestelijke weg: ook de andere dimensies van ons leven verdienen aandacht. Deze oefening kunnen deelnemers als ze dat willen, goed thuis doen.

Stukje uitleg bij Mijn toelichting bij de tussenstap: een traag proces

Deze tussenstap is voor mij nodig om het gegeven dat de samenleving en ook wijzelf als gelovigen gesecculariseerd zijn, onder ogen te zien. Geloof kan zomaar uit je gedachten verdwijnen en komt niet vanzelf naar je toe zoals dat bijvoorbeeld voor Middeleeuwen het geval was. Om bij Leijssen te lezen dat de spirituele laag een plek krijgt in de psychologische behandeling helpt me, zo krijgt het gaan van de geestelijke weg zoals ik die uit de christelijke traditie ken, een legitieme plek. Ook de vloeiende overgang die Hillesum maakt van 'het zoeken naar wijsheid' via 'het zoeken naar zin of een diepere laag' naar 'het ontmoeten van God' tot aan 'leven in en vanuit God' geeft me hier inzicht in. Onze geestelijke weg gaat anders dan die van generaties voor ons en dat is niet erg. Het is altijd zo geweest dat ieder mens op zijn eigen manier de reis door het leven maakt, geen een weg is hetzelfde.

Van Ruusbroec tenslotte, een middeleeuws leermeester, opent de ogen voor de verbinding van praktisch goed doen met het gaan van de geestelijke weg. Hij schrijft dat mensen op meerdere manieren God kunnen dienen van praktisch goed doen, tot je opgenomen voelen in Gods liefde. Het helpt me om als ik door mijn gesecculariseerde vragen God even niet zie, me te realiseren dat je altijd kunt beginnen met gewoon goed doen. Dan begin je weer wat meer van God te zien en zo verder.

7^e bijeenkomst: Zien- soms even, of één worden met de Eeuwige (H. 8)

In dit hoofdstuk gaat het over je één weten met God of met het hogere. De bijbeltekst en de tekst van Etty Hillesum en de tekst van Eckhart gaan daarover. De meditatie bij het beeld laat zien dat dit één zijn met God ook bestaat in gewoon jezelf zijn en daarom heel aards en gewoon kan zijn. De tekst van Carine Philipse laat zien dat buitengewone ervaringen zomaar onder ons aanwezig kunnen zijn.

Toelichting bij de tekst van Etty Hillesum

Dit is één van de laatste aantekeningen uit haar dagboek. Daarna volgen nog twee weken dagboek die verloren zijn gegaan en een briefkaart die ze uit de trein gooide.

Tekst uit de bijbel

In zijn preek tot de Atheners die een ander geloof aanhingen, weet Paulus het geloof in de God van Israël herkenbaar te verwoorden. Het is bijzonder dat mensen in die dagen vanuit verschillende geloofsvoorstellingen konden delen wat hen ten diepste beweegt. Dat geeft ons te denken.

Toelichting bij de meditatie bij een beeld

We zien een deel van het schilderij 'Het Melkmeisje' van Vermeer. In heldere tonen schildert hij het gewone Hollandse leven. Het raakt voor mij als protestant aan een wezenlijke laag van mijn geloof: dat het leven gewoon goed is en zichtbaar wordt in het gewone dagelijkse leven waarin je doet wat gedaan moet worden. Als je ervoor kiest om bij deze afbeelding te mediteren is het mooi de totale afbeelding erbij te halen. In de schildering valt alle nadruk op het straaltje melk.

Toelichting bij de tekst van Carine Philipse

Het is bijzonder dat Philipse deze ervaring met ons deelt. Hoezeer wij ondanks alle secularisatie op zoek zijn naar het hogere of God blijkt wel uit de grote belangstelling die haar boek ontmoette. Het leidde er onder andere toe dat ze de stichting 'Spiritualiteit van alle Windstreken' kon stichten.

Tenslotte

Hopelijk maakt deze handleiding het je als groepsleider gemakkelijker om te vatten waar het over gaat in de geestelijke weg en hoe de oefeningen hier een leidraad voor vormen. Uiteraard valt er hierna nog een wereld te ontdekken. Ik verwijs hiervoor graag naar de literatuur genoemd in de brochure (H.9) en naar de opleiding geestelijke Begeleiding aan het Titus Brandsma Instituut en de Protestantse Theologische Universiteit en de verschillende cursussen van Vacare, die zeer de moeite waard zijn.

Oktober 2017 Corinne Groenendijk

Corinne Groenendijk is predikant in Krimpen a/d IJssel en geestelijk begeleider. Ze geeft cursussen op het gebied van spiritualiteit en meditatie, is bestuurslid van Vacare en begeleidt reizen naar Iona en Taizé.



| De brochure in schema | Eyeopener | Etty Hillesum | Inleidende oefening | Bijbelmeditatie/ bezinning | extra |
|--|---|---|--|---|--|
| 2. De geestelijke weg | Een moment om je vrij te voelen. | Ze is in samenspraak met God | Luisteroefening om stil te worden | Opnieuw geboren worden Johannes 3: 7-8 | Labyrint als beeld voor je levensweg |
| 3. Ontwaken, of je verwonderen over het leven dat je krijgt | De dag met vreugde begroeten. | Ze is geraakt door de natuur in de omgeving van Deventer. | Bodyscan Mens tussen aarde en hemel | Als een boom zijn psalm 1 <i>visualiseren</i> ; Meditatie van een boom | Titus Brandsma over natuur ervaren |
| 4. Zuiveren, of aanslibbels in je leven kwijt raken | Met aandacht wandelen | Dagboek schrijven: Zelfonderzoek | lied zingen: 'Zuiver mij'-lona Variant: loopmeditatie | Het onze vader bidden Matteüs 6 <i>Variatie: elke dag met aandacht het onze vader bidden</i> | Focussen en visualiseren |
| 5. Net als Jezus worden, of je laten inspireren door zijn leefstijl en spiritualiteit | Om je heen kijken en zien: Wie is er net als Jezus? | Voorbeeld van T. en J. | Bodyscan Ademhaling | Volgelingen van Jezus proberen dichtbij hem te komen Lucas 8: 1-3 <i>Ignatiaans</i> | Meditatie bij icoon van barmhartigheid uit Taizé |
| 5. extra thema uit Jezus' leven: Leven met lijden | lied uit Taizé: Christus u bent het licht in mijn leven | In anderen lezen: lijden onder ogen zien | | Wie zijn kruis opneemt en achter mij komt Lukas 9: 23-24 | Tutu over vergeving |
| 6. Vanuit liefde leven, of je toevertrouwen aan de Liefde | Merk op hoe God in jou of anderen of de wereld aan het werk is en verwonder je. | Een nieuw groeiproces is in me begonnen. | Bodyscan Licht naar binnen laten stromen. | <i>Centering prayer</i> Kies een woord om op te mediteren. | Cusanus goed mikken en meebewegen met de geest Etty: je overgeven aan iets groters. |

| | | | | | |
|---|---|--|---|---|---|
| <p>7. Tussenstap: een traag proces, of crisis en verveling op de geestelijke weg</p> | <p>Is geloof iets achterhaalds? Wat is jouw reactie?</p> | <p>Onrust en traagheid Onrust is soms noodzakelijk.</p> | <p>Ademhalings-oefening</p> | <p>Johannes: Jezus opent toekomst, Matteüs 3.</p> | <p>Louf over stagnatie Oefening met labrynt van Chartres. Leijssen over de dimensies van ons leven</p> |
| <p>8. Zien- soms even, of één worden met de Eeuwige</p> | <p>Lied uit Taizé zingen: Bless the Lord.</p> | <p>Ze is in samenspraak met God</p> | <p>Afdalen in de regionen van je lichaam/leven.</p> | <p>In hem bewegen, leven wij en zijn wij, Handelingen 17: 28.</p> | <p>Eckhart over het houtvuur; eenwording. Het melkmeisje van Vermeer: overgave. Carine Philipse: een alervaring van nu.</p> |

