

# Stiltemeditaties voor Advent en Kersttijd

*Suggesties om thuis te mediteren.*

De weg naar binnen is een weg naar onze kern, onze oorsprong. De periode van Advent en Kerstmis leent zich bij uitstek om naar binnen te keren.

Hierna volgen ideeën om thuis tot een goede meditatie te komen.

*Vanaf de 1<sup>e</sup> week van de Advent tot en met 6 januari worden wekelijks nieuwe teksten en afbeeldingen aangeboden op de website die kunnen helpen om de weg naar onze kern te vinden. Ook eens proberen?*

## **Algemeen**

1. Zorg voor een plek waar je ongestoord kunt zitten.
2. Zet op die plek een kaars neer.
3. Kies een van de wekelijks aangeboden afbeeldingen of kies een andere afbeelding die te maken heeft met advent, verwachten of donker en licht.
4. Druk een van de gegeven teksten af en leg die er ook bij (mensen die geen printer hebben kunnen bij [pastor Germa Kamsma](#) een afdruk aanvragen).
5. Steek de kaars met aandacht aan.
6. Ga op een stoel/krukje zitten. Wees je bewust van de plek waar je zit, voel de stoel, voel je voeten op de grond. Voel dat je rechtop zit. Leg je handen op je bovenbenen. Ga met je aandacht naar je ademhaling, verander er niets aan maar voel hoe je inademt en weer uitademt. Voel hoe de ademhaling rustiger wordt. Volg daarna een van de meditatievormen.

## **Delen**

Wanneer je behoefte hebt om te delen wat er tijdens de meditatie gebeurt, dan kun je contact opnemen met pastor Germa Kamsma-Kunst, [pastor.kamsma@sintvitusparochie.nl](mailto:pastor.kamsma@sintvitusparochie.nl)

*Pastor Germa Kamsma-kunst  
november 2020*

Bijlage: materiaal 1<sup>e</sup> week van de advent

## Eerste week van de advent. De engelen

### ***Meditatie met een tekst (drie mogelijkheden):***

Lees de tekst (uit Lucas 1 en 2):

...de engel Gabriël werd van Godswege gezonden naar een stad in Galilea, Nazaret tot een maagd die verloofd was met een man die Jozef heette. Hij trad bij haar binnen en sprak: 'Verheug u, Begeerdigde, de Heer is met u!'

.....In de omgeving bevonden zich herders die in het open veld gedurende de nacht hun kudde bewaakten. Plotseling stond een engel van de Heer voor hen en zij werden omstraald door de glorie van de Heer, zodat zij door grote vrees werden bevangen. Maar de engel sprak tot hen: 'Vreest niet, want zie, ik verkondig u een vreugdevolle boodschap die bestemd is voor het hele volk”.

1. Engelen kondigen de geboorte van Jezus aan bij Maria, Jozef en bij de herders. Maria en de herders worden geraakt door die aankondiging. Wat betekent het voor jou dat ook in deze tijd de geboorte van Jezus wordt aangekondigd (advent)? Wat betekent het Kerstkind voor jou? Ga met deze vragen de stilte in. (10 minuten). Doe daarna je ogen langzaam open en word je weer gewaar van je lichaam, kom langzaam in beweging. Schrijf voor jezelf op in een woord of in een zin wat de meditatie je gebracht heeft.

2. De engelen kondigen een vreugdevolle boodschap aan. Wat geeft jou vreugde? Ga met deze vraag de stilte in. (10 minuten). Doe daarna je ogen langzaam open en word je weer gewaar van je lichaam, kom langzaam in beweging. Schrijf voor jezelf op in een woord of in een zin wat de meditatie je gebracht heeft.

3. Lees de teksten een paar keer. Wat raakt je in de tekst? Ga daarmee de stilte in (10 minuten) . Doe daarna je ogen langzaam open en word je weer gewaar van je lichaam, kom langzaam in beweging. Schrijf voor jezelf op in een woord of in een zin wat de meditatie je gebracht heeft.

Doof de kaars.

### ***Meditatie met een afbeelding:***

Kies een van de afbeeldingen uit van engelen (zie hieronder).

Wat valt je op aan de afbeelding? Welke kleuren worden gebruikt? Welke vormen zijn te onderscheiden? Hoe wordt de engel afgebeeld? Stap als het ware in de afbeelding, en ga naast de engel staan. Wat komt er dan in je op? Ga daarmee de stilte in (ongeveer 10 minuten). Stap als het ware weer uit de afbeelding. Doe daarna je ogen langzaam open en word je weer gewaar van je lichaam, kom langzaam in beweging. Schrijf voor jezelf op in een woord of in een zin wat de meditatie je gebracht heeft.

Doof de kaars.



## Tweede week van de advent. Maria

### ***Meditatie met een tekst (drie mogelijkheden):***

Lees de tekst (uit Lucas 1): ...de engel zei tot haar: 'Vrees niet Maria, want je hebt genade gevonden bij God. Zie, je zult zwanger worden en een zoon ter wereld brengen, die je de naam Jezus moet geven. Hij zal groot zijn en Zoon van de Allerhoogste genoemd worden. ...Nu zei Maria: 'Zie de dienstmaagd des Heren; mij geschiede naar uw woord.' En de engel ging van haar heen.

1. Beeld je in hoe Maria vol verwondering de boodschap ontvangen heeft. Waarover verwonder jij je? Ga daarmee de stilte in (10 minuten). Doe daarna je ogen langzaam open en word je weer gewaar van je lichaam, kom langzaam in beweging. Schrijf voor jezelf op in een woord of in een zin wat de meditatie je gebracht heeft.

2. Beeld je in hoe Maria vol geloof en vertrouwen de boodschap aanneemt. Wat durf jij in jouw geloof en vertrouwen aan te nemen en naar te leven? Ga daarmee de stilte in (10 minuten). Doe daarna je ogen langzaam open en word je weer gewaar van je lichaam, kom langzaam in beweging. Schrijf voor jezelf op in een woord of in een zin wat de meditatie je gebracht heeft.

3. Lees de tekst een paar keer. Wat raakt je in de tekst? Ga daarmee de stilte in (10 minuten). Doe daarna je ogen langzaam open en word je weer gewaar van je lichaam, kom langzaam in beweging. Schrijf voor jezelf op in een woord of in een zin wat de meditatie je gebracht heeft.

Doof de kaars.

### ***Meditatie met een afbeelding:***

Kies een van de afbeeldingen uit, waarin uitgebeeld wordt dat Maria verteld wordt dat zij de moeder van Gods Zoon wordt (zie hieronder). Wat valt je op aan de afbeelding? Welke kleuren worden gebruikt? Welke vormen zijn te onderscheiden? Welke personen? Richt je nu op de figuur van Maria. Hoe wordt ze afgebeeld? Stap als het ware in de afbeelding, en ga naast haar staan. Wat komt er dan in je op? Ga daarmee de stilte in (ongeveer 10 minuten). Stap als het ware weer uit de afbeelding. Doe daarna je ogen langzaam open en word je weer gewaar van je lichaam, kom langzaam in beweging. Schrijf voor jezelf op in een woord of in een zin wat de meditatie je gebracht heeft.

Doof de kaars.









## Derde week van de advent. Jozef

### ***Meditatie met een tekst (drie mogelijkheden):***

Lees de tekst (uit Mattheus 1):

Terwijl Jozef overwoog bij Maria weg te gaan om haar niet in opspraak te brengen, verscheen hem in een droom een engel van de Heer die tot hem sprak: "Jozef, zoon van David, wees niet bevreesd Maria, uw vrouw, tot u te nemen; het kind in haar schoot is van de heilige Geest.

1. Jozef twijfelt als hij hoort van de zwangerschap van Maria. Kun je de twijfel voorstellen? Herken je bij jezelf ook de (geloofs)twijfel? Hoe kun je de geloofstwijfel overwinnen? Ga hiermee de stilte in. (10 minuten). Doe daarna je ogen langzaam open en word je weer gewaar van je lichaam, kom langzaam in beweging. Schrijf voor jezelf op in een woord of in een zin wat de meditatie je gebracht heeft.
2. Jozef wordt gezien als voedstervader (pleegvader) van Jezus, omdat Jezus Zoon van God genoemd wordt. Beeld je in hoe Jozef dit ervaren heeft. Welke vragen roept dit bij je op? Ga hiermee de stilte in. (10 minuten). Doe daarna je ogen langzaam open en word je weer gewaar van je lichaam, kom langzaam in beweging. Schrijf voor jezelf op in een woord of in een zin wat de meditatie je gebracht heeft.
3. Lees de tekst een paar keer. Wat raakt je in de tekst? Ga daarmee de stilte in (10 minuten) . Doe daarna je ogen langzaam open en word je weer gewaar van je lichaam, kom langzaam in beweging. Schrijf voor jezelf op in een woord of in een zin wat de meditatie je gebracht heeft.

Doof de kaars

### ***Meditatie met een afbeelding:***

Kies een van de afbeeldingen uit, waarin Jozef, de voedstervader van Jezus, uitgebeeld wordt (zie hieronder). Wat valt je op aan de afbeelding? Welke kleuren worden gebruikt? Welke vormen zijn te onderscheiden? Welke personen? Richt je nu op de figuur van Jozef. Hoe wordt hij afgebeeld? Stap als het ware in de afbeelding, en ga naast hem staan. Wat komt er dan in je op? Ga daarmee de stilte in (ongeveer 10 minuten). Stap als het ware weer uit de afbeelding. Doe daarna je ogen langzaam open en word je weer gewaar van je lichaam, kom langzaam in beweging. Schrijf voor jezelf op in een woord of in een zin wat de meditatie je gebracht heeft. Doof de kaars.







## Vierde week van de advent. De herders

### ***Meditatie met een tekst (drie mogelijkheden):***

Lees de tekst (uit Lucas 2):

Zodra de engelen weer van hen waren heengegaan naar de hemel, zeiden de herders tot elkaar: 'Komt, laten we naar Betlehem gaan om te zien wat er gebeurd is en wat de Heer ons heeft bekend gemaakt.' Ze haastten zich er heen en vonden Maria en Jozef en het pasgeboren kind, dat in de kribbe lag. Toen ze dit gezien hadden, maakten ze bekend wat hun over dit kind gezegd was.

1. Bij de herders krijgen als eersten de geboorte van Jezus te horen. Zij komen daarna direct in beweging. In de Joodse traditie is geloven: horen en handelen (dabar). Wat betekent dit voor jouw (geloofs)leven? Ga hiermee de stilte in. (10 minuten). Doe daarna je ogen langzaam open en word je weer gewaar van je lichaam, kom langzaam in beweging. Schrijf voor jezelf op in een woord of in een zin wat de meditatie je gebracht heeft.
2. Toen de herders het kind gezien hadden, verkondigden zij wat er over Jezus gezegd was. Hoe vertel jij in jouw leven wat er over Jezus gezegd wordt? Ga hiermee de stilte in. (10 minuten). Doe daarna je ogen langzaam open en word je weer gewaar van je lichaam, kom langzaam in beweging. Schrijf voor jezelf op in een woord of in een zin wat de meditatie je gebracht heeft.
3. Lees de tekst een paar keer. Wat raakt je in de tekst? Ga daarmee de stilte in (10 minuten) . Doe daarna je ogen langzaam open en word je weer gewaar van je lichaam, kom langzaam in beweging. Schrijf voor jezelf op in een woord of in een zin wat de meditatie je gebracht heeft.

Doof de kaars

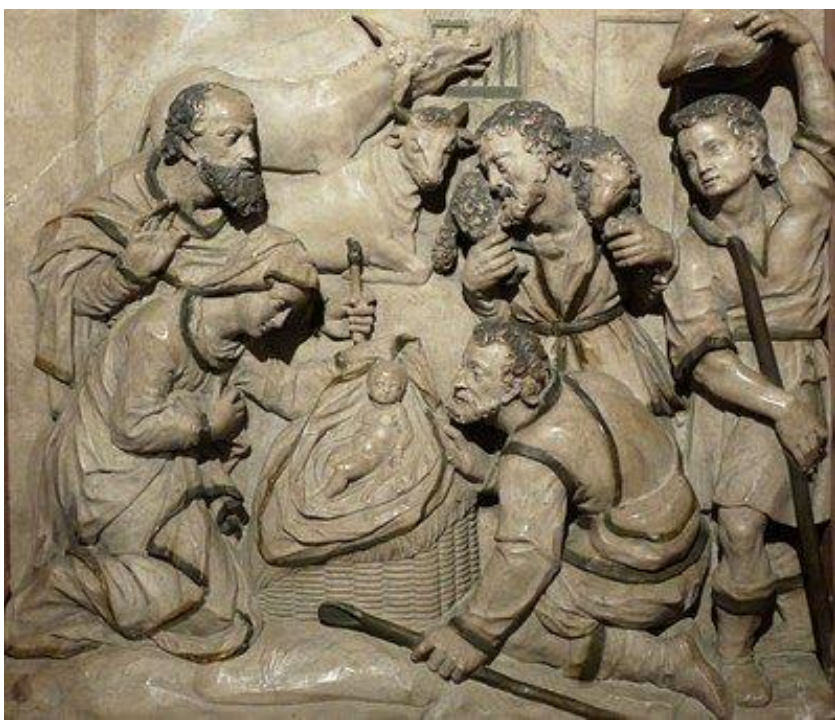
### ***Meditatie met een afbeelding:***

Kies een van de afbeeldingen uit, waarin de herders uitgebeeld worden(zie hieronder). Wat valt je op aan de afbeelding? Welke kleuren worden gebruikt? Welke vormen zijn te onderscheiden? Welke personen? Richt je nu op een van de herders. Hoe wordt hij afgebeeld? Stap als het ware in de afbeelding, en ga naast hem staan. Wat komt er dan in je op? Ga daarmee de stilte in (ongeveer 10 minuten). Stap als het ware weer uit de afbeelding. Doe daarna je ogen langzaam open en word je weer gewaar van je lichaam, kom langzaam in beweging. Schrijf voor jezelf op in een woord of in een zin wat de meditatie je gebracht heeft.

Doof de kaars.







## Kerstmis. Jezus

### ***Meditatie met een tekst (drie mogelijkheden):***

Lees de tekst (uit Lucas 2):

Allen gingen op reis, ieder naar zijn eigen stad om zich te laten inschrijven. Ook Jozef trok op en omdat hij behoorde tot het huis en geslacht van David, ging hij van Galilea uit de stad Nazaret naar Judea, naar de stad van David, Betlehem geheten, om zich te laten inschrijven, samen met Maria, zijn verloofde, die zwanger was. Terwijl zij daar verbleven, brak het uur aan waarop zij moeder zou worden; zij bracht haar zoon ter wereld, haar eerstgeborene, wikkelde hem in doeken en legde Hem neer in een kribbe, omdat er voor hen geen plaats was in de herberg.

1. Jezus wordt in een stal geboren, omdat er voor hen in de herberg geen plaats was. Wat betekent het als er voor iemand geen plaats is? Wat is jouw plaats in deze maatschappij? Ga hiermee de stilte in. (10 minuten). Doe daarna je ogen langzaam open en word je weer gewaar van je lichaam, kom langzaam in beweging. Schrijf voor jezelf op in een woord of in een zin wat de meditatie je gebracht heeft.

2. De profeet Jesaja geeft aan de Messias de namen wonderbare raadsman, goddelijke held, vader voor eeuwig, vredevorst. Die namen krijgt Jezus dus ook. Wat zeggen die namen? Welke naam spreekt je het meest aan? Ga hiermee de stilte in. (10 minuten). Doe daarna je ogen langzaam open en word je weer gewaar van je lichaam, kom langzaam in beweging. Schrijf voor jezelf op in een woord of in een zin wat de meditatie je gebracht heeft.

3. Lees de tekst een paar keer. Wat raakt je in de tekst? Ga daarmee de stilte in (10 minuten) . Doe daarna je ogen langzaam open en word je weer gewaar van je lichaam, kom langzaam in beweging. Schrijf voor jezelf op in een woord of in een zin wat de meditatie je gebracht heeft.

Doof de kaars

### ***Meditatie met een afbeelding:***

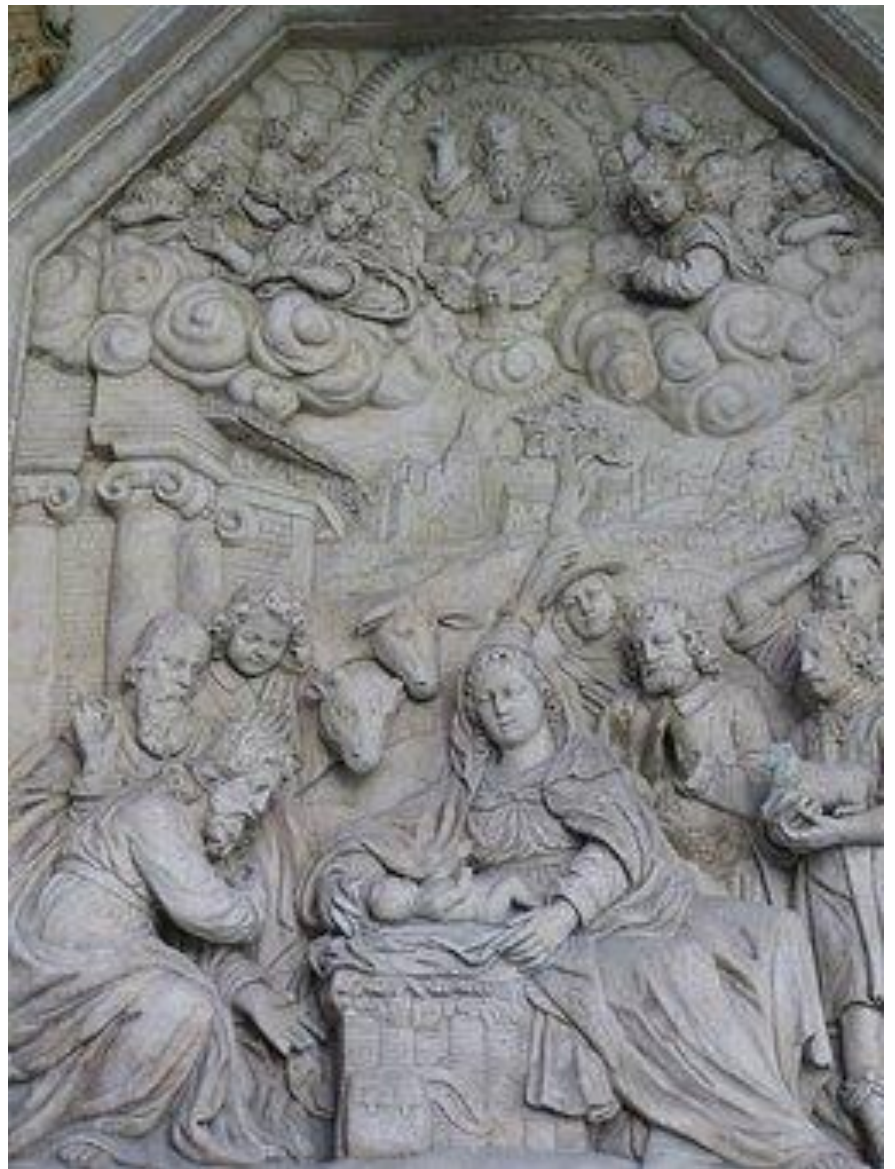
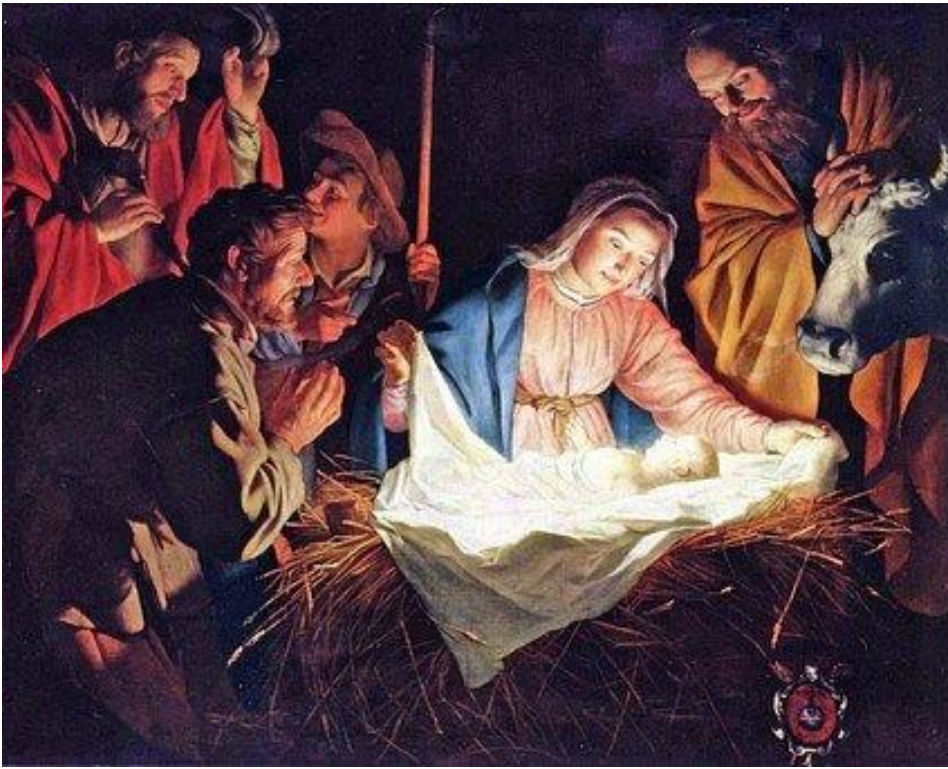
Kies een van de afbeeldingen uit, waarin de geboorte van Jezus uitgebeeld wordt (zie hieronder). Wat valt je op aan de afbeelding? Welke kleuren worden gebruikt? Welke vormen zijn te onderscheiden? Welke personen? Richt je nu op het kind in de kribbe. Hoe wordt hij afgebeeld?

Stap als het ware in de afbeelding, en ga naast hem staan. Wat komt er dan in je op? Ga daarmee de stilte in (ongeveer 10 minuten). Stap als het ware weer uit de afbeelding. Doe daarna je ogen langzaam open en word je weer gewaar van je lichaam, kom langzaam in beweging. Schrijf voor jezelf op in een woord of in een zin wat de meditatie je gebracht heeft.

Doof de kaars.







## 6 januari. Openbaring des Heren. Drie Koningen. Wijzen uit het Oosten

### ***Meditatie met een tekst (drie mogelijkheden):***

Lees de tekst (uit Mattheus 2):

Toen dan Jezus te Betlehem in Juda geboren was ten tijde van koning Herodes, kwamen er te Jeruzalem Wijzen uit het oosten en vroegen: "Waar is de pasgeboren koning der Joden? Want wij hebben zijn ster in het oosten gezien en zijn gekomen om Hem onze hulde te brengen."

1. Wijzen uit het Oosten komen Jezus hulde brengen. In Jezus zien zij wereldlijke macht (goud), goddelijke macht (wierrook) en verrijzenis (mirre). Wat betekent Jezus voor jou, en hoe breng jij hem hulde? Ga hiermee de stilte in. (10 minuten). Doe daarna je ogen langzaam open en word je weer gewaar van je lichaam, kom langzaam in beweging. Schrijf voor jezelf op in een woord of in een zin wat de meditatie je gebracht heeft.
2. De wijzen volgen een ster en komen zo uit bij Gods Zoon. Wat is voor jou de wegwijzer in het geloof? Ga hiermee de stilte in. (10 minuten). Doe daarna je ogen langzaam open en word je weer gewaar van je lichaam, kom langzaam in beweging. Schrijf voor jezelf op in een woord of in een zin wat de meditatie je gebracht heeft.
3. Lees de tekst een paar keer. Wat raakt je in de tekst? Ga daarmee de stilte in (10 minuten) . Doe daarna je ogen langzaam open en word je weer gewaar van je lichaam, kom langzaam in beweging. Schrijf voor jezelf op in een woord of in een zin wat de meditatie je gebracht heeft.

Doof de kaars.

### ***Meditatie met een afbeelding:***

Kies een van de afbeeldingen uit, waarin de wijzen uit het Oosten uitgebeeld worden (zie hieronder). Wat valt je op aan de afbeelding? Welke kleuren worden gebruikt? Welke vormen zijn te onderscheiden? Welke personen? Richt je nu op een van de wijzen. Hoe wordt hij afgebeeld? Stap als het ware in de afbeelding, en ga naast hem staan. Wat komt er dan in je op? Ga daarmee de stilte in (ongeveer 10 minuten). Stap als het ware weer uit de afbeelding. Doe daarna je ogen langzaam open en word je weer gewaar van je lichaam, kom langzaam in beweging. Schrijf voor jezelf op in een woord of in een zin wat de meditatie je gebracht heeft.

Doof de kaars.





