

## DIGITALE stiltemeditatie in de veertigdagentijd

In plaats van het wekelijks samen mediteren in de kerk bieden wij u hierbij een digitale versie aan van een reeks stiltemeditaties tijdens de belangrijke dagen in de veertigdagentijd.

Een gesproken versie van ALLE meditatiemomenten is via een link toegevoegd in dit bestand. Klik hiervoor op de paarse, vetgedrukte en onderstreepte teksten bovenaan iedere nieuwe meditatie.

### ASWOENSDAG

Zorg voor een plek waar je ongestoord kunt zitten.

Steek een kaars met aandacht aan. Ga op de 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 de handen op de 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.

*1. (Joel 2) Zo spreekt God de Heer: "Keer tot mij terug, met heel je hart. Keer tot mij terug met vasten, met spijt en met verdriet. Scheur je hart en niet je kleren. Keer terug tot de Heer uw God. Want Hij is genadig en barmhartig. Hij is verdraagzaam en vol liefde. Hij heeft spijt over het onheil."*

De profeet Joël moedigt aan om terug te keren tot God, waarvan de mens is afgedwaald. Wat betekent het voor jou dat jij ook in deze tijd wordt aangemoedigd terug te keren tot God? Waar ben jij van Gods weg afgeraakt, afgedwaald? Waar heb jij spijt van? Wat betekent een genadevolle God 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.

### EERSTE WEEK VEERTIGDAGENTIJD

Zorg voor een plek waar je ongestoord kunt zitten.

Steek een kaars met aandacht aan. Ga op de 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 de handen op de 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.

*(Marcus 1) Jezus zei: "De tijd is vervuld en het Rijk van God is nabij; bekeert u en gelooft in de Blijde Boodschap."*

Jezus spreekt van een Blijde boodschap aan. Wat geeft jou blijdschap? 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.

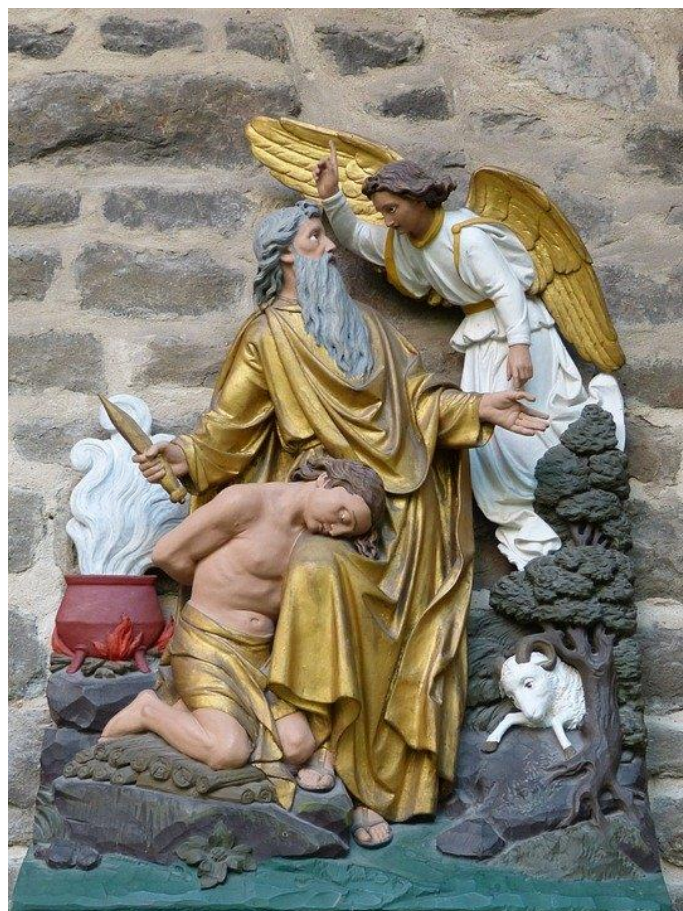
## TWEEDE WEEK VEERTIGDAGENTIJD

Zorg voor een plek waar je ongestoord kunt zitten.

Steek een kaars met aandacht aan. Ga op de 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 de handen op de 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.

*(Genesis 22) Toen riep de engel van de Heer voor de tweede maal uit de hemel tot Abraham en zei: `Bij Mijzelf heb Ik gezworen - spreekt de Heer-, omdat gij dit gedaan hebt en Mij uw zoon, uw enige, niet hebt onthouden, daarom zal Ik u overvloedig zegenen en uw nakomelingen even talrijk maken als de sterren aan de hemel en de zandkorrels op het strand van de zee. Uw nakomelingen zullen de poort van hun vijand bezitten. Door uw nakomelingen komt zegen over alle volken van de aarde, omdat gij naar mijn stem hebt geluisterd.*

'Wat valt je op aan de afbeelding? Welke kleuren worden gebruikt? Welke vormen zijn te onderscheiden? Hoe wordt het offer afgebeeld? Stap als het ware in de afbeelding, en ga naast een van de figuren 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.

### DERDE WEEK VEERTIGDAGENTIJD

Zorg voor een plek waar je ongestoord kunt zitten.

Steek een kaars met aandacht aan. Ga op de 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 de handen op de 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.

*(Exodus 20) In die tijd zei God: "Ik ben de Heer jullie God die jullie heeft weggeleid uit Egypte, het slavenhuis. Jullie zullen geen andere goden hebben ten koste van mij."*

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.

### VIERDE WEEK VEERTIGDAGENTIJD

Zorg voor een plek waar je ongestoord kunt zitten.

Steek een kaars met aandacht aan. Ga op de 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 de handen op de 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.

*(Johannes 3) "als iemand niet wedergeboren wordt kan hij het Rijk Gods niet zien...als iemand niet geboren wordt uit water en geest, kan hij het Rijk Gods niet binnengaan."*

In deze tekst gaat het over Gods Rijk. Wat betekent het Rijk van God voor jou? 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.

## VIJFDE ZONDAG VEERTIGDAGENTIJD

### Algemeen

Zorg voor een plek waar je ongestoord kunt zitten.

Steek een kaars met aandacht aan. Ga op de 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 de handen op de 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.

*(Johannes 12, 20-33): Jezus zei: als de graankorrel niet in de aarde valt blijft hij alleen; maar als hij sterft brengt hij veel vrucht voort. Wie zijn leven bemint verliest het; maar wie zijn leven in deze wereld haat zal het leven voor eeuwig bewaren. Wil iemand Mij dienen dan moet hij Mij volgen. Waar Ik ben, daar zal ook mijn dienaar zijn.*

Kijk naar de afbeelding...

Wat valt je op aan de afbeelding? Welke kleuren worden gebruikt? Welke vormen zijn te onderscheiden? Stap als het ware in de afbeelding. 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.



## PALMPASEN

### **Algemeen**

Zorg voor een plek waar je ongestoord kunt zitten.

Steek een kaars met aandacht aan. Ga op de 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 de handen op de 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.

*Jesaja: "De Heer God staat mij bij; daarom kom ik niet bedrogen uit; daarom maak ik mijn gezicht hard als een steen, ik weet dat ik niet beschaamd zal staan".*

Jesaja gelooft dat God hem bijstaat, ook in zware beproeving. Wat betekent het voor jou als jij ook in moeilijke tijden niet alleen bent? Geloof je net als Jesaja dat God de mens niet in de steek laat? 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.

## WITTE DONDERDAG

### **Algemeen**

Zorg voor een plek waar je ongestoord kunt zitten.

Steek een kaars met aandacht aan. Ga op de 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 de handen op de 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.

*(Marcus 9,35) Als iemand de eerste wil zijn, moet hij de laatste van allen zijn en een dienaar van iedereen.*

Er wordt gesproken over dienstbaarheid voor de kwetsbare medemens. Wat roept dat bij jou op? 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.

## GOEDE VRIJDAG

### Algemeen

Zorg voor een plek waar je ongestoord kunt zitten.

Steek een kaars met aandacht aan. Ga op de 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 de handen op de 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.

*Jezus zei: "Mijn God, mijn God, waarom hebt U mij verlaten?"*

Jezus haalt een tekst aan uit een psalm. Mensen kunnen zich door alles en iedereen verlaten voelen. Ken je dat gevoel? Hoe ben je daar weer uitgekomen? 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.

## PASEN

Zorg voor een plek waar je ongestoord kunt zitten.

Steek een kaars met aandacht aan. Ga op de 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 de handen op de 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.

*(Johannes 20) "Toen pas ging ook de andere leerling die het eerst bij het graf was aangekomen, naar binnen; hij zag en geloofde, want zij hadden nog niet begrepen hetgeen er geschreven stond, dat Hij namelijk uit de doden moest opstaan. Daarop keerden de leerlingen naar huis terug".*

Kijk naar de afbeelding.

Wat valt je op aan de afbeelding? Welke kleuren worden gebruikt? Welke vormen zijn te onderscheiden? Stap als het ware in de afbeelding. 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.



*Pastor Germa Kamsma-Kunst  
februari 2021*