

# Meditatie in de 40 dagentijd

In de 40 dagentijd wil ik graag een aantal keer met een groep mediteren. Het zullen korte bijeenkomsten zijn van 19.30 tot 20.30 uur. Hopelijk ga je daarna met rust in je lichaam en voedsel voor je ziel verder de 40 dagen door.

In de eerste bijeenkomst oefenen we wat basisbeginselen van meditatie. Tijdens de andere bijeenkomsten lezen we een Bijbeltekst en / of een gedicht met hart en ziel. Het gaat er daarbij niet om wat er precies bedoeld is, maar wat je zelf raakt. We maken daarbij gebruik van verschillende vormen van christelijke meditatie, die oude wortels hebben in de middeleeuwen. Het zijn simpele handreikingen die gemakkelijk te oefenen zijn.

Iedere bijeenkomst zullen we beginnen met een lichaamsmeditatie: met je gedachten ga je je lichaam langs. Dit is bedoeld om tot rust te komen, om de dingen van alledag even de dingen te laten.

Ik wil proberen om in ieder geval eenmaal de meditatie te doen bij een Bijbeltekst of gedicht die in een kerkdienst ook gebruikt zal worden. Zo wordt de meditatie tot een voorbereiding van een dienst.

De avonden zijn op 15 en 22 februari en 8, 15 en 22 maart.

Ze vinden plaats in het koor van de Petrus en Pauluskerk, maar als het te koud is zitten we in de consistorie (de deur aan de zijkant, Wirdumerweg is open).

Opgave kan bij ds Tjalling Huisman: 0596 57 13 93 / [tjhuisman@kpnplanet.nl](mailto:tjhuisman@kpnplanet.nl)