

Aanvullende informatie over de Aardse meditaties van Veelstemmig Licht

Karakter

Tijdens de Aardse meditaties staan we stil bij gewone dingen en zoeken we naar de diepere symboliek daarvan. Zo kunnen we in het gewone dagelijkse bestaan iets van Gods nabijheid ervaren. Mensen kunnen dit ervaren in gedichten, bijbelteksten, stilte, kaarslicht, muziek en kunst. Al deze elementen spelen een rol bij Aardse meditaties.

Het zijn laagdrempelige avonden, waaraan mensen van allerlei leeftijden mee kunnen doen. Er wordt slechts verwacht dat iedereen in de kring zit en zich openstelt voor de sfeer, de teksten en de muziek. De zaal waar de Aardse meditaties gehouden worden, wordt met zorg ingericht en sfeervol gemaakt, passend bij het thema van de avond. Bewust kies ik ervoor om dicht bij het dagelijkse leven te blijven. De thema's zijn concrete, tastbare dingen zoals 'handen', 'water' en 'bloemen', maar via deze dagelijkse dingen komen allerlei aspecten en de symboliek van deze dagelijkse dingen aan de orde.

Programma

Het meditatieve deel van het programma is als volgt opgebouwd:

Begin

Er worden drie grote kaarsen aangestoken, teksten gelezen en muziek gedraaid om te concentreren en tot rust te komen.

Thema

Het middendeel van de avond wordt gevormd door aandacht voor het thema. Hierbij worden teksten gelezen en muziek ten gehore gebracht. Bij het thema 'brood' bijvoorbeeld, komt eerst brood als dagelijks brood aan de orde, en vervolgens komt de meer symbolische betekenis aan bod. Tenslotte wordt die symbolische kant in verbinding gebracht met ons dagelijks leven.

Aan het einde van dit middendeel is er als vast ritueel het aansteken van kaarsjes. Bij deze kaarsjes is er eerst een 'lichtmeditatie', waarbij mensen met het kaarsje in de hand het licht en de warmte ervan in zich opnemen. Vervolgens mogen de kaarsjes rond de grote kaarsen gezet worden, als een gebed: een lichtje bij verdriet of een lichtje van dankbaarheid.



Besluit

We maken de overgang van binnen naar buiten: we keren ons naar buiten om weer naar huis te gaan. We krijgen bemoedigende woorden mee en het licht van de kaars wordt gedoofd en nemen we in gedachten mee naar huis.