

Een kaarsmeditatie

Zoek een rustige plek op, misschien je eigen meditatiehoekje
Zorg ervoor dat je niet gestoord kunt worden

Zet een kaars neer op een veilige plek

Steek hem aan en spreek daarbij een lofzegging

Bv: *Gezegend Gij, schepper van Hemel en Aarde
Die het Licht tot aanzijn riep
En het duister zijn plaats wees.*

Je kunt ook een kort gebed zeggen:

Bv: *Laat het licht van de kaars mij verlichten,
Laat de warmte van de vlam mij verwarmen,
Dat der rust en de stilte mij in de ruimte mogen zetten
Opdat ik zelf licht en warmte mag zijn.*

Ga zitten in een meditatiehouding

Ontspan jezelf, voel je adem, voel je lichaam, kom tot rust.

Laat je inspireren door de vlam, licht, warmte, helderheid,

Laat je gedachten komen en gaan,

Laat je leiden door de Geest

Leid vriendelijk licht mij als een trouwe wacht... . (Gezang 230 bundel '38)

Langs welke weg leidt het licht je?

Wat komt er bij je boven, wat raakt je?

Een bijbeltekst, een gebeurtenis, een gedachte

laat maar komen, kijk ernaar, maar klem je er niet aan vast,
gedachten gaan en komen

welk licht werpt die gedachte of herinnering op jouw leven nu?

Wijst het ook naar de toekomst?

Welke richting ga je op?

Zijn er lichtplekken? Verwachtingen?

Wordt dan stil, kijk hoe het Licht straalt, laat het je hart verwarmen.

Zeg dan een kort gebed, een lofprijzing, een uiting van dank, een bede om hulp,
net wat je nu nodig hebt of aan God zeggen wilt.