

## OBJECTMEDITATIE

concentratie meditatie met een concreet richtpunt

*Begin zoals altijd met een goede inleiding:*

Een gebed, of het aansteken van een kaars, een zegenspreuk,  
of het luisteren naar een lied (je kunt dat ook zelf zingen)

Ga dan in je meditatiehouding zitten.

*Daarna volgen:*

Ontspanningsoefening (wees je bewust van je lichaam, laat spanningen los)

Concentratieoefening (richt je op het volgen van je ademhaling)

*De eigenlijke meditatie*

Het doel van de object-meditatie is om door middel van het richten van je aandacht op een voorwerp

- tot innerlijke rust te komen
- contact te maken met wat voor jou van betekenis is
- met nieuwe ogen te kijken naar wat je vertrouwd is

Kies een voorwerp dat je vertrouwd is, bv je bijbel, een pen, een voorwerp dat je van iemand kreeg, een voorwerp uit je levensgeschiedenis.

Alles kan, zolang het gemakkelijk in de hand vast te houden is, of voor je op tafel kan staan (liggen)

Bekijk en betast het voorwerp:

Alle zintuigen doen daar zoveel mogelijk in mee: zien, voelen, ruiken, horen

Hoe is het voorwerp in je leven gekomen?

Welke herinneringen heb je er aan

Wat voor gevoel roept dat bij je op?

Wat heeft het voorwerp je te zeggen ?

Wat vraagt het voorwerp van je?

Probeer je te identificeren met een eigenschap van het voorwerp:

*als steen ben ik hard,*

*als bijbel ben ik open,*

*als wol ben ik zacht,*

*als pen ben ik ijverig..... enz.*

Welke eigenschap spreekt je aan, herken je bij jezelf, zou je die verder willen ontwikkelen?

Sluit de meditatie af met een kort gebed of zegenspreuk

*(Als het je aanspreekt zou je ook het voorwerp kunnen bedanken voor wat het je gegeven heeft.)*

---