

Meditatie van 8 december 2023 / Thema: Resonantie

Bij het aansteken van de lichtjes

Het licht brandt in het midden.
Licht dat huilt met wie verdriet heeft.
Licht dat zoekt naar wie verloren loopt.
Licht dat onrecht aan het licht brengt.
Licht dat blijft als het donker wordt.
Licht dat een lamp is voor onze voeten.
Licht dat vreugde aan het hart geeft.
Licht dat moed schenkt aan de moedeloze mens.
Licht dat nieuwe hoop is in de winternacht.

Je kunt er zelf een lichtje bij aansteken en daarbij hardop of in je hart uitspreken voor wie of wat je het licht aansteekt...

Afsluiting

Licht. Geen mens leeft zonder dat eeuwige verlangen naar Licht dat nooit meer dooft.
We wachten op het licht, goddelijk licht, dat ieder mens in het licht zet. Het is Advent.

Stilte

We worden stil. Keren ons naar binnen... Ga rechtop zitten met je voeten naast elkaar op de grond, voel hoe je gewicht op de stoel leunt, zwaar, stevig. Trek je schouders even op en laat ze dan rustig weer zakken. Voel je armen, ontspan ze en leg je handen open in je schoot. Sluit zacht je ogen en beweeg je hoofd even heen en weer om hem vervolgens te laten rusten. Laat je wangen rustig hangen. Adem in en uit in je eigen tempo. De adem word je gegeven. Ontvang haar... Voel de stilte, in jou, buiten jou...

Inleiding

Het thema dat ik gekozen heb voor deze meditatie is 'resonantie'. Afgelopen maandag (4 dec.) stond er een artikel in Trouw met als titel: 'Wij zijn resonantiewezens, we kunnen niet zonder religie'. Hoe zo? Wat is dat dan: een resonantiewezen? En waarom is het logisch dat we niet zonder religie kunnen? De man van wie deze uitspraak is, is een socioloog en hij bedoelt met resonantie een werkelijke verbinding tussen mensen, voorbij vluchtig contact. Resonantie als verbinding op een dieper niveau zou je kunnen zeggen. Mensen beleven dat bijvoorbeeld als ze geraakt worden door een bepaald lied, of bepaalde muziek. Ik heb een stukje muziek op gezocht dat in ieder geval bij mij resoneert, mij verbindt met iets dat voorbij vluchtig contact gaat. Er is een tijd geweest in mijn leven dat ik heel vaak de CD opzette en er helemaal in opging. En misschien beleven we er ook samen iets aan door er samen naar te luisteren:

Muziek: begin van The young Messiah: Comfort Ye

Jesaja 40:1-3

Comfort ye, comfort ye My people, saith your God. Speak ye comfortably to Jerusalem, and cry unto her, that her warfare is accomplish'd, that her iniquity is pardon'd. The voice of him that

crieth in the wilderness, "Prepare ye the way of the Lord, make straight in the desert a highway for our God."

Troost, troost mijn volk, zegt jullie God. Spreek Jeruzalem moed in, maak haar bekend dat haar slavendienst voorbij is, dat haar schuld is voldaan, omdat zij een dubbele straf voor haar zonden uit de hand van de Heer heeft ontvangen. Hoor, een stem roept: 'Baan voor de Heer een weg door de woestijn, effen in de wildernis een pad voor onze God.'

Tenslotte:

Nog even terug naar het artikel waarin die socioloog, Hartmut Rosa is zijn naam, zegt dat religie iets kan betekenen in onze wereld, juist omdat mensen vastlopen en geen verbinding op dieper niveau voelen. In plaats van vertrouwen is er veel agressie. Religie biedt ons een andere ruimte, een andere tijd. In die ruimte in die tijd kan de hoop, het geloof en de liefde weer groeien. Een mooie gedachte in een tijd waarin we toeleven naar Kerst. De woorden die Margreet Spoelstra schreef voor deze tijd resoneren ook bij mij, het zijn woorden die zoeken naar verbinding op een dieper niveau, voorbij de oppervlakkigheid waar je maar zo in kunt verdwijnen.

Advent

In de leegte
van vervlogen dromen
van nuchterheid en realisme
in de leegte is het koud.

In de leegte
van verloren idealen
van redelijkheid
en gezond verstand,
in de leegte is het stil.

In de ruimte
van gegroeide stilte
van verlangen
en aarzelend vertrouwen,
in de ruimte groeit de hoop.

In de ruimte
van hopen en uitzien
ontvankelijkheid
en nieuw verwachten,
in de ruimte groeit het kind.

In de ruimte
woont het Kind.
In de ruimte

van het Kind
mag ik wonen.

Zegenbede

Moge het oog van de Eeuwige op je rusten,
grootmoedig en zacht
en moge zijn aanschijn over je lichten,
bij dag en bij nacht, voor nu en altijd.

