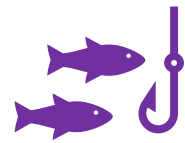


Bij deze oefening is het belangrijk om te beginnen met een goede houding. Als je gaat mediteren, ga je het beste rechtop zitten. Je kunt op een rechte stoel zitten, of op een meditatiebankje met je knieën een beetje uit elkaar. En heel belangrijk, je kruintje omhoog. In sommige boekjes wordt gesproken over mooi zitten, liefst zonder leuning, met je handen open. Op die manier ben je opmerkzaam en aandachtig. Doe het even en voel je waakzaamheid en je oplettendheid. Maar ook je activatie, klaar voor actie haast, je zit klaar om te gaan lezen.

Mattheüs 14 vers 16 t/m 20

*Maar Jezus zei: "Ze hoeven niet weg, geven jullie hun maar te eten". Ze antwoordden hem: "We hebben hier niets, alleen vijf broden en twee vissen." Hij zei: "Breng ze mij". En nadat hij de mensen opdracht had gegeven op het gras te gaan zitten, nam hij de vijf broden en de twee vissen, keek omhoog naar de hemel, sprak het zegengebed uit en brak de broden; hij gaf ze aan de leerlingen, en de leerlingen gaven ze door aan de mensen. Iedereen at en werd verzadigd, en toen ze de stukken brood die over waren ophaalden, hadden ze twaalf manden vol.*



Bij deze oefening mogen we voelen wat er van de mensen gevraagd wordt die het brood en de vis van Jezus ontvangen. Hij geeft de mensen opdracht om op het gras te gaan zitten. Wat interessant eigenlijk. Hij vraagt helemaal niet om op te staan, je klaar te maken, in actie te komen, je te melden. Hij vraagt juist om op het gras te gaan zitten. Ik zie het voor me als lekker ontspannen achterover zitten in het gras. Wacht geduldig af, ik kom bij je.

Als je nog rechtop zat. Mag je nu je houding helemaal veranderen.

Ga er juist lekker voor zitten. Je hoeft je nu niet te melden bij Jezus. Je mag achterover gaan zitten. Zet je graag je handen achter je? Of leun je lekker tegen een muur, boom of rugleuning van een stoel? En voel vooral het verschil met net, of neem die positie even aan en ga dan weer terug achterover zitten.

Herinner je je een moment in je leven, waarop je ook zo achterover zat? Waarin je mocht ontvangen en waarbij je niets hoefde te doen? Ik nodig je uit om die herinnering even helemaal op te halen. Waar was je toen? Wat zag je om je heen? Wat hoorde je? Wat rook je? Waar voelde je dat in je lichaam? Hoe voelde dat? Was dat een warm gevoel? Groot of klein? Welke kleur had dat? Welke houding nam je daar aan? Was je in beweging? Die beweging mag je nu ook maken als je wil. Heel langzaam. En wat gebeurt er nu met dat gevoel als je er zo aandacht aan geeft? Welke emotie past er bij deze herinnering? En is er een zinnetje wat daarbij past? Neem gerust een kwartier voor het ervaren van deze herinnering. Kun je je voorstellen dat het zo voelt als Jezus brood uit komt delen?

Wil je nog zingen? "De Heer heeft mij gezien en onverwacht" past vind ik mooi. In dit lied wordt ook gezongen als God die ons overkomt, ons geeft wat we nodig hebben.

<https://www.youtube.com/watch?v=OdKquXtVwPc>