

# Impuls 1

## *Meditatie*

### *Materiaal*

- *een stoel voor iedere deelnemer.*
- *een theelichtje voor iedere deelnemer*
- *een adventskrans*
- *vredeslicht (indien aanwezig)*
- *een aansteker of lucifers*
- *cd-speler of ander medium om muziek af te spelen*
- *zachte muziek*

### *Werkwijze*

- Voorzie voor iedere deelnemer een stoel in de kring.  
Laat ieder een plek innemen in de kring en nodig elk uit om te gaan zitten.  
De voeten goed geaard, plat op de grond; de handen op de knieën, de rug gerecht, de ogen gesloten.
- Doe een korte ademhalingsoefening: inademen, enkele tellen vasthouden en uitademen. Doe dat enkele keren.
- De adventskrans staat in het midden klaar. Ontsteek de kaars(en) aan de krans.
- Als je in de school het [vredeslicht](#) ontvangen hebt, kan je dat licht in het midden van de krans plaatsen.
- Geef iedere deelnemer een theelichtje, of zet het klaar onder elke stoel.
- Zet op de achtergrond zachte muziek op. Bijvoorbeeld 'Spiegel im Spiegel' van A. Pärt en laat die de hele tijd opnieuw spelen, zachtjes op de achtergrond.

## Vertel het verhaal van de verloren drachme (Lc, 15, 8-10)

*Jezus sprak: 'Stel dat een vrouw tien zilveren munten heeft, maar er één kwijtraakt. Dan gaat ze die toch zoeken? Ze doet een lamp aan en veegt haar huis totdat ze de munt vindt. En als ze hem gevonden heeft, dan roept ze haar vriendinnen en de buren. En ze zegt: 'Laten we feestvieren! Want ik was mijn zilveren munt kwijt, maar ik heb hem gevonden.' Luister naar mijn woorden: Als één slecht mens zijn leven verandert, zijn de engelen van God net zo blij als die vrouw.'*

- Voorzie een moment van stilte.
- Doe opnieuw een ademhalingsoefening en spreek dan de overweging uit. Vraag daarbij dat de deelnemers de ogen gesloten houden.

### Overweging

De vrouw is in een situatie geraakt die lijkt op wat ons ook overkomt. Ze heeft een muntstuk verloren. En met dat muntstuk is ze zichzelf kwijtgeraakt.



**Tien** is een beeld van de **totaliteit**. Met het verlies van haar totaliteit is de vrouw haar eigenlijke middelpunt verloren, zoals ook wij wel eens het hart uit het oog verliezen vanwege onze zorgen en problemen.

We doen wel veel, maar we zijn het **netje** kwijt dat al die dingen in ons leven **samenhoudt**.

De parabel nodigt uit om op zoek te gaan naar ons **wezen**, naar **het beeld van God in ons**.

Eerst moeten we een licht aansteken. We moeten kijken in de afgronden van onze ziel. We moeten het licht van ons bewustzijn in de duisternis van onze ziel laten schijnen, in alles wat is weggestoken.

We moeten ons innerlijk huis vegen. Daar heeft zicht zoveel stof en vuil opgehoopt dat het oorspronkelijke beeld van God in ons bedekt is. Of we hebben de munt ergens verloren gelegd vanwege de vele spullen die we in ons innerlijk huis verzameld hebben, vanwege de vele activiteiten die we zo belangrijk vinden.

Bezinnen is je innerlijk huis uitvegen opdat wat er werkelijk toe doet, ruimte krijgt. Opdat God in ons kan geboren worden. Opdat het Kerstmis kan worden, opnieuw.

### Tekenend bezinnen elk op zijn eigen plek (individueel)

Teken eens je levenshuis (soms is het niet meer dan een stalletje) tegen de achtergrond van deze parabel.

Wat staat er allemaal in de kelder? Zijn er afgesloten ruimten waar je geen toegang toe hebt? Of zijn er ruimten waar je bang voor bent omdat er misschien explosieve stoffen liggen of omdat er zoveel rondslingert wat verdrongen werd en wat de fundamenteën van het huis aanvreest?

Hoe is het gelijkvloers? In welke kamers verblijf je meestal en waar ben je het liefst? Waar is het koud in je huis? Waar ontvang je je gasten?

Ben je zelf baas in huis of heb je onderhuurders die je het leven zuur maken, krakers die je steeds verder uit je eigen huis trachten te dringen? Dat kunnen binnengelopen angsten zijn, maar ook zorgen, ergernis, bitterheid, jaloezie.

Is er bovenverdieping? Heeft God een plek in je huis of heb je hem uit een aantal kamers verdrongen omdat je liever niet hebt dat Hij zou zien hoe het er daar uitziet.

Kan je bij de verschillende kamers noteren welke gevoelens, gedachten, problemen en zorgen daar huizen.

Vraag je dan eens af waar de verloren munt in je huis zou kunnen liggen, waar je moet beginnen zoeken of waar je een plek voor God kan voorzien opdat hij bij jou kan inwonen, opdat hij ook in jou huis geboren kan worden.



## Afsluitend gebed om samen te bidden

Goede god,

Ontsteek in mij het licht van uw liefde en wijsheid.

Wijs me waar ik die munt verlegd heb,

Waar ik uw beeld in mij begraven heb onder mijn zorgen en mijn bedrijvigheid;

Onder mijn angsten en verdriet,

Onder de vele gedachten die me bezighouden

Doe Gij maar alles weg wat uw beeld in mij verdoezelt.

Wordt opnieuw in mij geboren zodat ik mezelf kan vinden in en met U.

Amen

- De voorganger ontsteekt het licht aan een kaars van de adventskrans (of aan het vredeslicht). Het licht wordt doorgegeven en elk steekt een theelichtje aan.
- Alle deelnemers plaatsen hun lichtje rond de adventskrans.

Op de achtergrond wordt een lichtlied gespeeld (bijvoorbeeld: lied aan het licht)