

Creatieve oefeningen

Je kunt ook mediteren met creatieve methoden, zoals meditatief schilderen of meditatief dansen, meditatief zingen of meditatief wandelen. Ook rekenen we hieronder het mediteren met ikonen of met andere beeldende kunst. We verwijzen naar het *Handboek christelijke meditatie* van Lex Boot e.a.

Omdat daarin niets staat over meditatief schilderen, of over het werken met beeldmeditatie volgen hieronder daarover nog enkele tips.

1. *Meditatief schilderen*

a. Voor meditatief schilderen heb je materiaal nodig.

Grote placemats om het papier op te leggen, potjes acrylverf en kwasten, doekjes om vlekken weg te werken, potjes water om verf te verdunnen. En natuurlijk geschikt papier.

Voor het werken met nat in nat kun je grote vellen krantenpapier gebruiken die je op maat snijdt of knipt. De deelnemers beginnen dan met sponsjes hun papier nat te maken, daarbij de luchtbellens erg zorgvuldig uitwrijvend. Omdat bij deze methode de contouren snel vervagen, moet je niet te kleine voorstellingen maken.

Eerst vindt de voorbereiding plaats. Men neemt een meditatiehouding aan, werkt aan verstillings en ontspanning met lichaams- en adem- oefeningen, aandachtsoefeningen. Daarna wordt een tekst gelezen die men via lectio divina of geleide meditatie tot zich neemt. Daarbij is het de bedoeling dat beelden worden opgeroepen, die men daarna kan schilderen.

Na het schilderen besteedt men aan elk schilderij aandacht. De maker kan vertellen wat hij of zij erin heeft willen uitdrukken.

b. Aangegeven door Aukje Wijma.

Klaarleggen: verf, water, papier, kwasten, potlood en papier, stukje Bijbeltekst in alinea's uitgeprint op A4 (heel rustige muziek kan, hoeft niet).

Welkom korte uitleg over wat meditatief schilderen inhoudt.

Het gaat niet om het resultaat, maar om dichterbij de woorden van de psalm (tekst) te komen. Je hand heeft als het ware een rechtstreekse verbinding met je hart. Wat er in je hart leeft kan in vorm en kleur naar buiten komen. En alles wat er naar buiten komt is goed.

Als bezinning - meditatief - stilte moment, kaars aansteken en ieder mag een klein kaarsje aansteken. En er eventueel iets bij zeggen.

- Samen lezen we de tekst (alleen maar lezen), om de beurt een alinea.
- Stil moment.
- De tekst langzaam rustig zelf voorlezen geen uitleg o.i.d. geven met de vraag: Streep twee of drie woorden aan die je aanspreken of afstoten, of welke zin spreekt je aan?

Daarna de vragen:

- Welke kleur hebben de woorden voor jou? Elk woord één kleur (laten opschrijven)
- Welk woord is op dit moment het belangrijkste?
- Welke vorm heeft dat belangrijkste woord (vorm laten tekenen)?
Beginnen met het belangrijkste woord/kleur (één kleur).
- Pak verf en ga zitten. Wacht rustig af tot je eraan toe bent om de vorm aan het papier toe te vertrouwen.
- Herhaal het woord dat bij de kleur en vorm past (mantra) tijdens het schilderen.
- Voel de vorm, herhaal steeds de vorm ga net zolang met deze vorm en kleur door minimaal vijf minuten, tot je de behoefte voelt om met het tweede woord, kleur te beginnen
- Neem de tijd.
- Welke vorm heeft dit tweede woord? Herhaal ook dit woord tijdens het schilderen.
- Daarna kun je met de vorm en kleur van het derde woord gaan schilderen.
Wil je daarna nog meer kleuren gebruiken, ga gerust je gang.

- Neem zo nu en dan even afstand en kijk naar wat er ontstaat. Oordeel niet kijk er liefdevol naar.
- Als je klaar bent kijk dan naar wat er is ontstaan. Kun je er een zin of een woord aan geven schrijf dat nu op.

- Delen (niet reageren op elkaars werk ook de begeleider niet, dan blijft het veilig voor de deelnemer).

Vragen:

- Welke woorden en kleuren koos je?
- Welke zin of woord heb je gegeven aan wat er ontstaan is?
- Hoe was het voor jou om zo bezig te zijn?

Als afsluiting de psalm (tekst) nog een keer voorlezen.

Opmerkingen:

Voor veel mensen is dit een nieuwe vorm. Wat er op papier komt kun je niet meer wegpoetsen, dat vraagt om een veilige omgeving. Sommige mensen hebben al van alles in hun hoofd om te schilderen maar het gaat bij meditatief schilderen juist om wat leeft er in je hart. En daar moet je een drempel voor over.

Je neemt mensen als het ware bij de hand, brengt hun terug naar één woord, één kleur en één vorm. Wat er dan uitkomt, heeft innerlijke waarde. Je krijgt een soort spiegel van wat er van binnenin je leeft. En heeft vaak ook niets iets uit te staan met een mooi schilderij, in de zin van mooi voor een ander, maar het is waardevol voor je zelf.

Bij het delen is het belangrijk dat er niet gereageerd wordt op wat iemand verteld.

Regelmatig komt iemand de volgende keer en vertelt dan wat haar of hem thuis nog duidelijk is geworden.

2. *Werken met beeldmeditatie*

Hierbij worden afbeeldingen van één of meer kunstwerken getoond, meedstal via projectie. Nadat men een meditatieve houding heeft aangenomen en zich heeft ontspannen bekijkt men met veel aandacht het beeld. Daarbij kunnen kijkopdrachten gegeven worden als: wat zie je, wat roept de beeltenis bij je op, welke emotie spreekt eruit, welke betekenis verbindt jij eraan. Ook is het mogelijk om zelf een meditatieve gedachte uit te spreken bij een beeld, met de bedoeling om daarmee bij de aanwezigen iets op te roepen waar men daarna verder mee gaat werken. Maar dat dient dan duidelijk van tevoren gezegd te worden, anders storen sommigen zich eraan, dat ze niet vrijgelaten werden in het zelf invullen van wat het beeld bij hen oproept.