

Fluisteringen van licht

Werkboek creatief schrijven en mediteren
voor de tijd van advent en kerst

Christine de Vries

A3

Fluisteringen van licht,
werkboek creatief schrijven en mediteren
voor de tijd van advent en kerst
is een uitgave van A3 boeken, Geesteren,
www.A3boeken.nl

© Christine de Vries 2024

Het labyrint voorin op de binnenzijde van het omslag
is het labyrint in de kathedraal van Chartres.

Het labyrint achterin op de binnenzijde van het omslag
is een Santa Rosa Labyrinth ontworpen door Lea Goode-Harris Ph.D.
© Labyrinth Design & Expressive Art Studio
The Santa Rosa Labyrinth foundation
www.srlabyrinthfoundation.com

Vormgeving: VILLA Y

ISBN 978 94 91557 83

Voorwoord

Tegenwoordig liggen in september, oktober de winkels al vol met chocoladeletters en krijgen we in tuincentra de nieuwste trends in kerstversiering voorgeschoteld. Dit jaar weer andere ballen, slingers en lichtjes voor in de boom. Ook de tuin en complete voorgevel moeten eraan geloven. De folders staan vol cadeausuggesties – er moeten vooral veel cadeaus worden gegeven. Wanneer we gehoor geven aan de commercie denderen we zonder enige adempauze door, hollen we van het een naar het ander. Hoe meer de wereld de snelheid opvoert, hoe meer ik verlang naar een rustiger tempo met daarin tijd en aandacht voor het huidige moment, de seizoenen en feestdagen die wij van oudsher kennen. Ik voel me aangetrokken tot het ritme van de natuur en tot rituelen die helpen belangrijke momenten en overgangen bewust te beleven en vorm te geven.

Advent is de voorbereidingstijd op Kerstmis; de geboorte van Jezus, de komst van het licht. Juist in de tijd waarin het donker het lijkt te winnen van het licht en de natuur zich steeds meer terugtrekt en verstilt, worden wij uitgenodigd om ook onze blik naar binnen te richten. Het is een tijd waarin we het ‘wachten’ op een nieuw begin kunnen beleven. Advent is ook het begin van een nieuw kerkelijk jaar.

3

Het kerstfeest kent verschillende aspecten: de gezelligheid met familie en vrienden aan een overvloedige tafel met lekkernijen en cadeaus of juist de eenzaamheid wanneer er geen familie of vriendenkring is. Maar ook het verlangen om meer spirituele diepgang te ervaren in deze bijzondere tijd van het jaar.

De kersttijd loopt tot 6 januari en behalve dat we dan de komst van het licht in de wereld én in ons zelf vieren, is het ook een inspirerende tijd om te bezinnen op het nieuwe jaar dat voor ons ligt. Hoe en op welke wijze kunnen we op een persoonlijke manier dit prille licht aanwakkeren tot een verwarmend vuur? Welke wensen en verlangens liggen op deze innerlijke energiebron te wachten om wakker gekust en verwezenlijkt te worden?

Dit werkboek is erop gericht om stil te staan en onze aandacht naar binnen te richten; juist in een tijd waarin de wereld om ons heen roept om onze aandacht. We doen dit door dagelijks tijd te reserveren voor een actieve meditatieoefening en het schrijven van één pagina tekst. Eens per week kijken we terug op de afgelopen week en schrijven we een korte reflectie.

Voordat we beginnen met de dagelijkse oefeningen nemen we eerst de tijd om ons voor te bereiden op deze weken van bezinning en reflectie. Deze periode van voorbereiding zorgt ervoor dat het werkboek een eigen plaats krijgt in onze agenda van activiteiten. Zo lezen we voor het begin van de advent de eerste hoofdstukken en geven antwoord op de daar gestelde vragen. Hierdoor kunnen we ons verbinden met de sfeer van het werkboek. We zoeken een rustige plek in huis om straks dagelijks te mediteren en te schrijven en reserveren in onze agenda de nodige tijd hiervoor.

Schrijven in combinatie met meditatie is een creatieve en effectieve manier om onze stille tijd vorm te geven. Zo ontdekken we steeds meer over de schat die in ons aanwezig is en die op onverdeelde aandacht ligt te wachten om gekend, erkend, verwoord en gehoord te worden.

Ik wens je toe dat deze tijd van advent en kerst je overvloedig zal zegenen met inspiratie, energie, creativiteit en duidelijke tekens op de weg naar jouw dromen. Door je dromen te verwezenlijken versterk je het licht in jezelf en verlicht je de wereld.

Inhoud

Het werkboek	7
Prioriteiten stellen	14
Twaalf heilige nachten	16
Inventariseren van verwachtingen	18
Lijstje voor orde en overzicht	19
De Armenbijbel	22
Eerste zondag van advent	24
Tweede zondag van advent	40
Derde zondag van advent	58
Vierde zondag van advent	76
Eerste kerstdag	92
Tweede kerstdag	94
Eerste reflectiedag na kerst	96
Oudjaar	106
Nieuwjaar	108
Tweede reflectiedag na kerst	112
Driekoningen	120
Eindreflectie	124
Werkboek in een groep	128
Ervaringen met het werkboek	128
Informatie over de advent	129
Bronnen	132
Noten	133

Het werkboek

Dit werkboek is een plek waarnaar je gedurende de tijd van advent en kerst iedere dag terugkeert. Het is een plek waar je op adem kunt komen, kunt terugkijken en kunt dromen over de toekomst. En waar het zonder meer goed toeven is. Het werkboek is een uiterst persoonlijk document, waaraan je naar eigen inzicht en behoefte vorm geeft. Door stap voor stap erin te lezen, te schrijven, te tekenen en knipsels toe te voegen, wordt het tot iets van jezelf. Om je een indruk te geven hoe je het werkboek kunt gebruiken, geef ik een aantal suggesties. Beslis voor jezelf wat bij jou past en jou inspireert.

*Het oog van een stil hart
ziet in grote diepten en
het oor van een stille geest
hoort ongehoorde wonderen*

ST. HESYCHIUS VAN JERUZALEM

Indeling

Het aantal adventsdagen verschilt per jaar. Bij de kortste advent valt kerst direct na de vierde zondag. Bij de langste advent duurt het na de vierde zondag nog zes dagen eer het kerst is. In dit werkboek zijn voldoende pagina's opgenomen voor de langste advent. Bij een kortere advent kun je de pagina's die je niet gebruikt uit het werkboek scheuren. Of voor iets anders gebruiken. Vanwege die wisselende duur zijn vanaf pagina 80 de dagen niet meer genummerd.

Volgorde

Schrijf alle opdrachten direct in het werkboek. Ga pas verder met de volgende opdracht wanneer je met een opdracht klaar bent. Wanneer je een opdracht niet wilt doen, schrijf dan een paar regels waarom je dit niet wilt. Ook onze weerstanden zijn belangrijke leermeesters wanneer we echt willen kijken naar de diepere betekenis die ze in zich dragen. Het gaat niet over goed of fout, maar of je bereid bent om het werkboek de komende weken te zien als je metgezel op reis van het donker naar het licht en van het oude naar het nieuwe.

Dagelijks vloeiend schrijven

Iedere dag vul je één pagina met tekst. Je hoeft vooraf niet te weten wat je gaat schrijven. Het is wel belangrijk dat je achterelkaar doorschrijft zonder dat je de pen van papier haalt om na te denken. Schrijf zo snel als je kunt, want dit voorkomt dat je door je denken uit de stroom van inspiratie wordt getild. Het snelle schrijven biedt minder ruimte aan je innerlijke criticus, dat stemmetje in je hoofd dat je maar al te graag van de wijs brengt en afleidt. Als begin kun je de inspiratietekst van de dag nemen, je ervaring tijdens de meditatieoefening, wat je de komende dag wilt gaan doen, je droom of hoe jij jouw stille tijd ervaart. Belangrijk is om vooraf geen plan te maken. Schrijf steeds die ene pagina en ontdek wat er uit je pen vloeit. Dit is niet iets wat je fout kunt doen. Probeer het niet te sturen, maar luister naar je pen.

De schrijfpagina's zijn zonder lijntjes. Wie liever op gelinieerd papier schrijft, kan het lijntjesvel achterin dit werkboek loshalen en onder de pagina leggen.

Dagelijkse meditatieoefening

Door iedere dag een pagina vol te schrijven ontstaat er innerlijk een nieuwe en schone ruimte. In de wereld van vandaag wordt het door de drukte om ons heen steeds moeilijker om iets hiervan te ervaren. Luisteren en met aandacht aanwezig zijn, observerend kijken naar wat er is – het zijn vaardigheden die door veel mensen niet meer dagelijks worden beoefend. En toch vormen zij een pad naar onze innerlijke bron van licht.

In dit werkboek wordt een actieve vorm van meditatie aangeboden, namelijk het ‘lopen’ van een labyrint met je vinger. Het vraagt maar een paar minuten en kan vooral door de dagelijkse herhaling een rustgevend effect hebben. Het icoontje bovenaan de schrijfpagina herinnert je er aan eerst het labyrint te lopen en daarna de pagina te schrijven.

*Het labyrint helpt je jezelf innerlijk te ordenen,
om je diepe identiteit terug te vinden.*

R. VERBRUGGE (I)

Labyrint als meditatieve weg

Een labyrint is een doorlopende, slingerende weg naar de kern. Onderweg kun je niet verdwalen, want je hoeft geen keuzes te maken zoals in een doolhof. Dat is namelijk het grote verschil tussen een labyrint en een doolhof. In een doolhof krijg je onderweg informatie vanuit je omgeving. Een doodlopende muur laat je weten dat je vorige keuze niet juist was en dat je terug moet gaan en een andere weg dient in te slaan. Dit zorgt ervoor dat jouw aandacht zich naar buiten richt. In een labyrint is er een andere beweging. Aan het begin kies je ervoor om het labyrint in te stappen en door te lopen. Onderweg zijn er geen andere keuzes te maken, waardoor je aandacht naar binnen gericht kan zijn. Het draaien en keren geven je steeds een nieuw perspectief op de weg. Soms lijkt het alsof je weer terugloopt, ver van de kern afdraait om dan opeens in het midden uit te komen. Hier kunnen we niet verkeerd lopen of verdwalen. Wanneer we bereid zijn om de weg te gaan en het labyrint binnen te stappen, is het een kwestie van vertrouwen dat we zo tot de kern zullen komen. De fysieke beweging naar het hart van het labyrint wordt weerspiegeld door de beweging die we met onze aandacht naar ons eigen centrum maken. In dit centrum zijn we compleet, vredig, stil en vrij – ook wanneer we geen vrede kunnen voelen door verdriet of ziekte. Op de terugweg lopen we dezelfde weg en toch... is alles anders.

Vroeger werd het labyrint als meditatieve weg gebruikt door mensen die de pelgrimstocht naar Jeruzalem niet konden maken. Het labyrint kreeg in de volksmond de naam ‘weg naar Jeruzalem’.

*Je volgt de kronkelige route van het labyrint
en terwijl je dat doet
kun je met geen mogelijkheid
in een gedachtepatroon vast blijven zitten.*

HELEN RAPHAEL SANDS (2)

Labyrintlopen met je vinger

Aan de binnenzijde van de omslag vind je twee labyrinten dat je voor je dagelijkse meditatie kunt gebruiken. Het labyrint voorin is het labyrint van de kathedraal van Chartres (Frankrijk) en achterin staat een labyrint dat hierop is geïnspireerd, maar korter is. Je kunt zelf kiezen of je de langere of de kortere versie wilt lopen.

We lopen het labyrint dagelijks met onze niet-dominante wijsvinger. Juist door de wijsvinger te gebruiken van de hand waarmee je niet schrijft, word je gedwongen om te vertragen en met aandacht en concentratie te lopen. Leg het labyrint recht voor je neer en volg in je eigen tempo de weg naar het centrum. Na een korte pauze loop je dezelfde weg weer terug.

Er bestaat geen enige of juiste manier waarop je het labyrint moet lopen. Je hoeft alleen maar naar binnen te stappen en je weg te vervolgen. Toch wordt jouw pad gekenmerkt door wat er is: vreugde of zorgen, dankbaarheid of vragentekens, innerlijke vrede of onrustige gedachten.

Kies voordat je het labyrint binnenstapt jouw innerlijke focus. Je kunt het serieus, speels of meditatief maken. Je kunt een vraag als thema nemen, of juist een open houding. Of leg in het centrum je zorgen, gebeden of gevoelens van dankbaarheid neer.

In het labyrint: Loop rustig. Neem de tijd om even stil te staan wanneer je in het centrum bent aangekomen. Ga dezelfde weg weer terug op het moment dat dit goed voelt voor jou. Loop opnieuw met aandacht.

Datum

Dag 1

Eerste zondag van advent
Inspiratie

.....

.....

.....

.....

.....

24

*Elke dag wordt wat korter.
 Elke dag wordt het een beetje donkerder.
 Elke dag een beetje meer nacht.*

*In de donkerte van die nachten
 ontsteken we elke week een kaars meer
 tot we de krans rond zijn
 en er weer genoeg licht en warmte zal zijn
 om Hem een thuis te geven.*

*Als je merkt
 dat duisternis en kilte
 ook in en rond mensen
 voelbaar zijn,
 wordt het verlangen groot
 naar 'anders' en 'beter'*

– wacht niet af –

*Als je warmte uitstraalt,
 langzaam weer mens wordt,
 meer mens met
 de ongeziene mens,
 dan is er groeiend licht,
 dan is er hoop,
 dan wordt het advent... (12)*

Datum

Dag 1

Eerste zondag van advent

Reflectie

**STAP 1: Meditatie**

Neem de tijd om in alle rust het labyrint te lopen met de wijsvinger van je niet-dominante hand en schrijf direct aansluitend een elfje over je ervaring op de inspiratiepagina.

STAP 2: Reflectie op de voorbereiding

- 1 Lees achter elkaar al jouw teksten in één keer door. Wat valt je op? Gebruik eventueel een markeerstift om die bijzondere woorden of korte zinnen aan te duiden.
- 2 Vul de open zinnen aan tot maximaal 3 regels tekst met het allereerste dat in je op komt.

Toen ik het werkboek voor het eerst zag...

Wat me na het teruglezen van mijn eigen reacties het meeste opvalt...

25

Ik ben heel nieuwsgierig naar...

De tijd die ik heb gereserveerd voor dit werkboek...

Ervaringen met anderen uitwisselen is...

Eerlijk gezegd zie ik een beetje op tegen...

Wanneer ik aan mijn verwachtingen voor de komende tijd denk, dan...

Op deze eerste dag van de advent...

Datum

Dag 2

Inspiratie

.....
.....
.....
.....
.....

26

*Het gebed is zowel strijd als overgave.
Het gebed is ook verwachting:
wachten tot er een weg vrijkomt,
dat de innerlijke weerstanden doorbroken worden.*

FRÈRE ROGER

*De hoogste graad van innerlijke rust
wordt bereikt door liefde en mededogen te ontwikkelen.
Hoe meer we bijdragen aan het geluk van onze medemens,
hoe groter ons eigen gevoel van welzijn.
Het koesteren van innige, hartelijke gevoelens
voor anderen geeft vanzelf gemoedsrust.
Dit is de diepste bron van het ware succes in het leven.*

DALAI LAMA

Datum

Dag 2

Vloeiend schrijven

