

Meditatief boetseren

Activiteit van 15-30 minuten, afhankelijk van de lengte van het nagesprek.

wij zijn een
**GROENE
KERK**

Nodig:

- Natuurlijke boetseerlei - voor ieder een bolletje ter grootte van een mandarijn (te koop bij creatieve winkels, richtprijs €5,- voor 5 kilo)
- potloden
- evt. theedoeken voor op schoot

Degene die deze activiteit leidt kan het volgende voorlezen als inleiding:

Klei is basismateriaal voor de schepping, klei is (moeder) aarde, klei is grond om op te staan. Van klei kun je stenen bakken (met vuur), van klei kun je modder maken (met water), van klei zijn gebruiksvoorwerpen te vormen. Klei kan vruchtbare grond zijn, je krijgt er vieze handen van en toch was je ze makkelijk weer schoon. Je kunt wat recht is krom buigen, maar ook omgekeerd. Je kunt het (uit-)delen, bewaren, buiten een plek geven. Als je er in schrijft, kun je de klei een boodschap meegeven.

Boetseren kan iedereen. Met je handen in de klei leg je een relatie tussen binnen en buiten, boven en beneden, aarde en hemel. Jesaja (64:7) zegt: 'Wij zijn de klei, gevormd door God, het werk van zijn handen.'

Genoeg redenen om als het gaat om bidden en danken voor de schepping, ons te verbinden met een klompje klei. Om niet bang te zijn voor vieze handen, en zo een handje te helpen bij de schepping die nog steeds doorgaat.

Waag je aan meditatief kleien en laat je verrassen!

Meditatie

De klompjes klei liggen voor elke deelnemer binnen handbereik.

Sluit je ogen. Ga eerst met je aandacht naar je voeten. Verbind je in gedachten met de aarde daar onder. De aarde die je draagt. De aarde waar je voedsel groeit. De aarde die je veerkracht geeft. Adem rustig in en uit, neem je adem mee je voeten in. En laat met elke ademtocht je ontspanning groeien. De stoel waarop je zit neemt al je zwaarte op, zak er rustig in weg. Ontspan je rug. Voel de grond. Laat je armen hangen, je schouders, je bekken. Alles is rustig, alles is stil, alles is dichtbij jou.

Neem dan het stukje klei in je handen. Houd je ogen dicht. Maak contact met het materiaal. Hoe voelt het? Warm of koud? Hard of zacht? Stel je voor waar dit materiaal vandaan komt, hoe deze klei uit de aarde komt. Gevormd door deeltjes zand, leem, resten van planten of humus.

Kneed het. Maak het zacht, warm en soepel. Geef je eigen lichaamswarmte aan de klei. Knijp, rol of sla. Zorg dat je ieder klein deeltje van het bolletje raakt. Dat alle kleideeltjes op een andere plek terecht komen. Dat al je kracht en energie zich er in verzamelen.

Als de klei warm, zacht en soepel genoeg aanvoelt, rol het dan tussen je handpalmen tot een ronde bolvorm. Houd het vast en breng het met je handen voor je hart. Koester het, als voorbereiding op je eigen schepping. Met elkaar blijven we zo een tijdje stil.

Laat de klei in je handen rusten en ga met je aandacht naar de aarde. De ronde planeet in het heelal waar wij onze grond vinden. Rond, vorm van heelheid, vertrouwenwekkende vorm, basis van alles wat bestaat, vol wonder van leven. Wat heeft die ronde, hele aarde jou te vertellen? Luister stil. Ook naar de ronde bol aarde/klei. Kneed en rol zachtjes met je handen. Laat je handen de weg wijzen.

Wat heeft de aarde nodig? Geef als teken daarvan de aarde een ruggengraat, kneed aan en vanuit de bol een ronde welving. Een ruggengraat als teken van kwetsbaarheid en fierheid, veerkracht en draagkracht. Als symbool van onze eigen rug die we kunnen rechten tegen alles wat de schepping bedreigt en als teken tegen alle onrecht jegens de aarde en de arme.

Werk aandachtig een minuut of vijf verder in stilte.

[... 5 minuten stille aandacht]

Rond het langzaam af. Laat het zoals het is, het is goed zoals het is.

Open je ogen en kijk er naar. Laat het op je inwerken.

Doe je ogen weer dicht en bid in stilte voor de schepping:

voor hoe ze is; voor wat ze nodig heeft; en voor wat jij voor haar kan betekenen.

Open weer je ogen. Pak een potlood en kerf daarmee een woord in je werkstuk.

Bespreek eerst in tweetallen wat je maakte; wat je voelde; wat je gebed was; wat je schreef.

Dan in viertallen, enz. tot en met de hele groep.