

Schoonheid als kompas naar een zinvol leven

Hoe kan de ervaring van schoonheid bijdragen tot een duurzame zingeving in je leven? Het ontdekken van je zingeving is verbonden met het ophalen van wat voor jou positieve gevoelens geeft. Het ervaren en beleven van schoonheid in muziek, beeldende kunst, literatuur, maar ook en misschien vooral in de meest uiteenlopende aspecten van het gewone leven kan daartoe bijdragen. Schoonheid in een kind dat speelt, schoonheid in hoe je woorden aan iets kan geven, schoonheid van een waterdruppel die blijft liggen op een blad, ... Het nodigt uit om open te staan voor de schoonheid in grote en vooral ook kleine dingen. Eens je blik hier meer op gericht is, zal je het makkelijker terug rondom je.

Nikolaas Sintobin, jezuïet en internetpastor, geeft je handvaten vanuit de ignatiaanse spiritualiteit en nodigt je uit om via verrassende YouTube-filmpjes naar de diepte te gaan van je gevoelservaringen.



INSPIRATIEFICHE

Hoe?

Levensgebed

- Op het einde van de dag, maak je even tijd vrij om te kijken naar:
 - Waarbij voel ik vreugde? Dankbaarheid?
 - Waar voel ik droefheid?
 - Wat biedt ik aan of wat vraag ik (wat heb ik nu nodig).

Vorm van aandacht richten die bijdraagt tot een betere mentale hygiëne. Verscherpt de blik op wat wel goed gaat.

- Wie wenst, kan dit invullen in gesprek met God.

You-Tube Meditatie

- Op You-tube en concreet op website: verderkijken.org vind je een 600-filmpjes die je in paar minuten kan bekijken, alleen of in groep
- Achteraf beantwoord je een paar vragen. Voor jezelf en dan eventueel uitwisselen in duo of in groep. De vragen staan bij het filmpje en gaan in de richting van: wat heb je gezien? Wat raakte je daarin? Wat zegt dat over jou?
- Je kan kiezen voor een thema waarover je meditatieoefening wil doen.

Effect

- Rust, stilte en schoonheid ervaren. Werkt helend.
- Geraakt worden door wat je ziet.
- Verbinding met andere mensen door het delen van verhaal. Relatie versterkt, maakt ruimte voor emoties delen.
- Nieuwe energie ontstaat.

Tips

- Zoek het niet te ver, hou het eenvoudig.
- Inzetten in basiswerking om samenkomst mee te starten. Is een manier om ook aan teambuilding te doen. Op een vakantie als opener van de dag...
- Je kan nog eenvoudiger uitnodigingen tot meditatie door een natuurbeeld te tonen bv. op slide terwijl rustige achtergrondinfo speelt. En mensen laten stilstaan bij een vraag. Bijvoorbeeld:
 - Wat zijn voor mij momenten waarop ik geluk zie, groot of klein?
 - Met wie voel ik me verbonden?
 - Welke zijn mijn kwetsbare plekken?

WWW.SAMANA.BE