

14 KORTE INLEIDINGEN



MEDITEREN MET JONGEREN

INLEIDING 1

Hoe mediteren?

Ga zitten. Zit stil en rechtop. Sluit zachtjes de ogen.

Zit ontspannen en alert en begin inwendig het door jou gekozen woord te zeggen. We bevelen je de gebedszin *Maranatha* aan. Het betekent "Kom, Heer". Zeg het woord in vier gelijkwaardige lettergrepen. Luister ernaar terwijl je het zegt, vriendelijk maar aanhoudend. Bedenk niets of verbeeld je niets, zelfs niet in godsdienstig opzicht. Wanneer gedachten en beelden bij je opkomen, dan leiden ze je af van de meditatie. Keer daarom steeds –op een vriendelijke manier– terug naar jouw woord.

INLEIDING 2

Het woord dat we in onszelf herhalen is *Maranatha*. het betekent "Kom, Heer" maar het betekent niet dat we erover gaan nadenken tijdens de meditatie. Integendeel. Dit woord leidt ons af van onze gedachten en het helpt ons te concentreren. Dit woord is als een zaklantaarn die voor onze voeten schijnt als we een donkere plaats binnengaan. De stilte

binnengaan is ook zoiets onbekend en daarom hebben we een hulpmiddel nodig. De mantra *Maranatha* is een goede gids in de stilte. Daardoor komen we uit bij de innerlijke ruimte waar Liefde woont en waarvan we geloven dat ze goddelijk is.

INLEIDING 3

Mediteren is goed zitten. Beeld je in dat je zit als een berg. Stevig, roerloos, krachtig, zonder te bewegen. Het is deze stille houding van de berg die ons helpt ook van binnen stil te worden. de stille houding van het lichaam helpt om de stilte van de geest aan te houden. Lichaam en geest vormen een eenheid.



Als je toch een beweging zou maken (omdat het bijvoorbeeld jeukt aan je wang) dan is het niet verkeerd om even te krabben. In de meditatie kan je niets verkeerd doen, het is geen wedstrijd, geen examen of toets. Eigenlijk hoeft er niets tijdens de meditatie. Het is deze ontspannen en onbeweeglijke houding die ervoor zorgt dat je met veel oefening uitkomt bij een diepe vrede die goddelijk is.

INLEIDING 4

Misschien heb je al eens een veld zonnebloemen gezien. Zij draaien hun hoofd naar de zin. Wat je misschien niet weet, is dat ze hun hoofd ook al tegen de morgen naar het oosten hebben gedraaid. Ze zoeken dus met andere woorden ook 's nachts de zon op. Meditatie is op zoek zijn naar de Liefde die ons bewoont. En daardoor moeten we ons innerlijk richten naar die Liefde –dag en nacht- zoals een zonnebloem niet zonder de zon kan en er zich dag en nacht naar richt. Ook al zie je die Liefde niet, ze is aanwezig in jou. Een zonnebloem vertrouwt er ook op dat zij de volgende morgen de zon zal ontmoeten.

INLEIDING 5

Mediteren is als diepzeeduiken. Diepzeeduikers vertellen ons dat er verschillende lagen licht in de oceaan zijn. Bovenaan is het nog redelijk licht. Dan kom je in een heel donkere laag terecht en daaronder is een constant zacht licht, niet helder maar ook niet erg donker. Meditatie doet je net hetzelfde ervaren. De bovenste laag is de laag van je gedachten en je gevoelens. Die kennen we redelijk goed. Van het moment dat we daar even afstand van nemen –door ons te concentreren op ons gebedswoord- komen we in een donkere laag van onszelf terecht. Maar

naarmate we langer mediteren in ons leven, komen we uit bij een mooie, rustige laag van onszelf die ons in staat stelt het leven met vreugde en licht te beleven.

INLEIDING 6

Er was eens een jongeman. hij wilde heel graag God als Grote Liefde leren kennen. Hij ging naar allerlei wijze mannen en kwam uiteindelijk bij een Indische meester. "Wil jij God leren?" vroeg deze en hij leidde de jongeman mee naar een beek. Hij nam hem bij het hoofd en hield hem enige tijd onder water. De jongeman probeerde weer boven te komen maar de meester hield hem onder. Toen de meester hem enige tijd weer boven liet komen, vroeg de jongeman: "Waarom deed je dit?" De meester vroeg hem: "Toen je onder water was, waar verlangde je het meeste naar? Naar je diploma? naar je ouders? naar je succes?" "Maar nee," zei de jongeman "Naar adem." De meester zei: "Als je op dezelfde manier naar God verlangt als daarnet naar je adem, dan zal je God zeker vinden.

Mediteren is een manier om Gods Liefde te vinden. Ze wordt zeker aan jou geschonken worden als je er zelf naar verlangt. Die Liefde is al in jou aanwezig. Je hoeft enkel de spannende pelgrimstocht naar je binnenste te ondernemen.



INLEIDING 7

Mediteren is iets heel raars. Nu het nieuwe er een beetje af is (we zijn er na 5 keren al een beetje aan gewoon), weten niet zo goed meer wat we in die stilte moeten doen. Er begint misschien zelfs al verveling op te komen.

In de 13^e eeuw heeft ooit in Engeland een man een boekje geschreven met als titel "de wolk van niet-weten". Hij beschrijft dat als je mediteert, je dan terecht komt in je innerlijk en in een redelijk onbekende ruimte terecht komt. Waar je verstand en je gevoelens geen rol meer spelen. Het is een wolk van niet-weten en hij vraagt om daar ook te blijven. Je begrijpt dat dit voor ons verstand dat alles wil begrijpen en onder

controle houden, niet gemakkelijk is. Toch is dat juist het spannende en wonderlijke van meditatie.

INLEIDING 8

Heel wat mensen denken dat ze alleen maar in een kerk echt kunnen bidden. Jongeren weten dat ze evengoed thuis op hun kamer kunnen bidden. Dat komt omdat ons lichaam eigenlijk zelf een kerk, een tempel is en dat er in onszelf de Geest van Liefde woont. Het is die Geest die we altijd weer opnieuw kunnen opzoeken (of we nu in een kerk zijn of niet). Meditatie is juist de manier om die Geest op te zoeken en zelf als een tempel voor die Geest te zijn. Door rechtop te zitten en niet te bewegen versterk je dit alleen maar. De Geest van Liefde en Vrede die in jou aanwezig is, kan dan groter en krachtiger worden.

INLEIDING 9



Mediteren kan je leren. Het is geen eenvoudige weg. Het is ook geen saaie weg, want ieder die het serieus aanpakt zal je vertellen dat het uitermate interessant is. Wie de meditatie van buitenaf blijft bekijken en het avontuur van de binnenkant niet aangaat, zal er naar blijven kijken als een saaie bedoening.

Meditatie is een levenshouding. Het is de bron van Liefde –die in jezelf aanwezig is- au serieux nemen en ze meer plaats geven in je leven. Het is net zoals bij een blinde: door niet meer te kunnen kijken, ontwikkelt hij de andere zintuigen op een spectaculaire manier. Zo is het ook met meditatie: door je ogen te sluiten, ontwikkel je de grote Liefdeskracht die in jezelf aanwezig is. Wetenschappelijk onderzoek wijst zelfs uit dat je hersenen in positieve zin veranderen. Je wordt gewoon een liefdevoller mens wanneer je mediteert. Maar daarvoor is dus echt discipline nodig.

INLEIDING 10

Heel wat mensen willen door te mediteren speciale effecten bereiken: ze willen kleuren en beelden zien, ze willen de ultieme rust verkrijgen, hun bloeddruk laten dalen, of nog vele andere dingen. Dit zijn allemaal verlangens van het kleine egootje dat in elke mens aanwezig is. Dit egootje is een sterke motor in het leven van vele mensen: ze willen succes, ze willen macht, ze willen meer dingen hebben of speciale dingen ervaren. En omdat dit egootje zo sterk is, passen mensen dit ook toe op de praktijk van de meditatie. Ze willen dat de tijd die ze erin steken op één of andere manier iets opbrengt. Ze willen trots kunnen vertellen dat

ze dit of dat hebben ervaren en willen daarvoor waardering. We hoeven niet te mediteren voor de ogen van de mensen. We mogen gewoon onze binnenkamer binnengaan en erop vertrouwen dat we zo echt liefdevolle mensen worden.

INLEIDING 11

Mediteren is iets heel eenvoudigs. Het is gewoon één woord herhalen van het begin tot het einde. Maar omdat het verstand altijd maar complexe gedachten wil creëren en problemen wil oplossen, knettert het zich stuk op de eenvoud van de meditatie. In onze meditatie willen we gewoon leren ZIJN-IN-LIEFDE. En dat is een heel eenvoudige en nederige manier van zijn. Maar we vertrouwen erop dat het een manier is om gelukkig te zijn en anderen gelukkig te maken.

INLEIDING 12

Augustinus was een bisschop in Noord-Afrika. Op een dag wandelde hij langs het strand. Hij was volop aan het nadenken over God. Hij brak er zijn hersenen over en vond maar geen inzicht. Op een bepaald moment komt hij een jongen tegen dat water in een putje aan het doen is. “Wat ben je aan het doen?” vraagt Augustinus aan de jongen. “Ik ben de zee aan het leegscheppen.” “Dat zal je toch niet lukken,” zei Augustinus lachend. De jongen antwoordde: “het is voor mij gemakkelijker om de zee leeg te scheppen, dan voor jou om God helemaal te begrijpen.” Mediteren is binnengaan in een groot raadsel: wie is God? eigenlijk kan je dat niet te weten komen met je verstand. Daar is je verstand te klein voor. Vragen wie of waar God is, is doen zoals het visje dat aan zijn mama vroeg: “Mama, zeg me nu eens, waar is nu de zee?” Mediteren is “zwemmen” in de grote oceaan van Liefde die we God noemen.

INLEIDING 13

Brengt de meditatie dan niets op? Natuurlijk wel. Maar niet op de manier zoals wij het zouden willen of verwachten. Mensen willen graag snel resultaat zien, willen meer aanzien en geluk, willen snel meer zelfvertrouwen en rust, enz.

De meditatie is een langzame en vriendelijke manier om uit te komen bij wie je als mens echt bent. In jezelf is een grote Liefdeskracht aanwezig. Je innerlijk is bewoond. En de praktijk van de meditatie maakt deze Liefdeskracht tot het centrum van je leven. Dit vraagt uiteraard vertrouwen en volharding. Want dit is niet door een simpel trucje te



realiseren. Maar elke stap die je op deze pelgrimstocht zet, is een stap in de richting van meer Liefde, vreugde en vrede, geduld, vriendelijkheid en goedheid, geloof, zachtmoedigheid en zelfbeheersing (Gal. 5,22). We noemen het de vruchten van de Geest die in jezelf aanwezig is.

INLEIDING 14

Wie zichzelf verliest, zal zijn leven winnen. Het is een merkwaardige uitspraak. De meditatie zorgt ervoor dat we dit kunnen begrijpen want door te mediteren pas je het telkens weer toe. Tijdens de meditatie laat je je eigen gedachten, verlangens, gevoelens, plannen los door je te concentreren op één gebedswoord. Door dit te doen, verliest je oude manier van denken en doen –die je heel wat stress en spanningen bezorgt- ook zijn kracht.

Door te mediteren kom je uit bij de Bron van Liefde die zoveel leven in zich heeft dat je het zou kunnen vergelijken met stromen levend water. Dit is je Leven winnen. Wie mediteert voelt dat er Eeuwig Leven in zichzelf aanwezig is en dat dit het geluk van jezelf en anderen ten goede komt.