

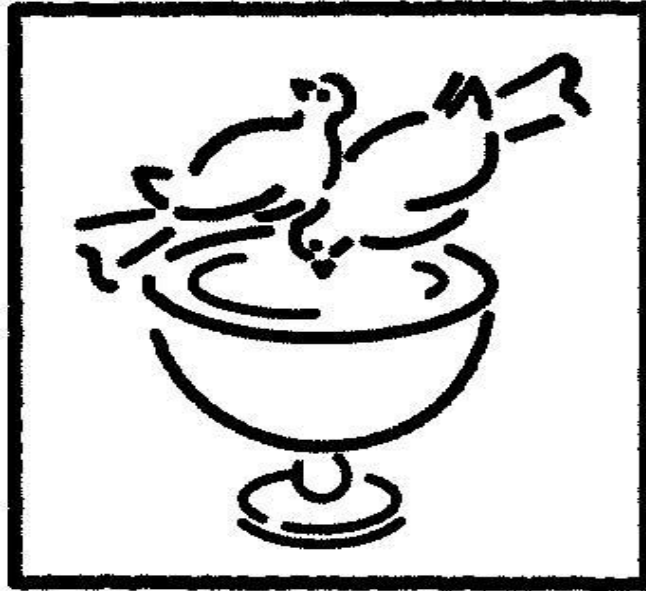
Thuiskomen



Christelijke Meditatie België
maakt deel uit van WCCM – de Wereld-
gemeenschap voor Christelijke Meditatie

Inhoud

TEN GELEIDE	3
DE TWEE DUIVEN	4
EERSTE HOOFDSTUK: WAT IS MEDITATIE IN DE CHRISTELIJKE TRADITIE?	5
Het gebedswiel, Rust in het centrum 6 – Wat is bidden? 8 – De kern van het onderricht 10 - Wat is meditatie? 12 – De praktijk van de meditatie 13 - Het gebed in de Nieuwe Catechismus 14	
TWEEDE HOOFDSTUK: DE WEG VAN DE MANTRA	17
De mantra in de christelijke meditatietraditie en in het onderricht van John Main 18 - Waarom noemen mediterenden in de christelijke traditie het gebedswoord een mantra 23 - Van Johannes Cassianus tot John Main: meditatie in de christelijke traditie 25 - Belangrijke stadia in de ontwikkeling van de contemplatieve christelijke spiritualiteit 30 - De weg van de mantra 34 – De mantra en de verstrooiingen 36 – Het kiezen van de mantra 38 - De weg van de mantra in de oosterse en westerse traditie van het christendom 40 – Maranatha 41	
DERDE HOOFDSTUK: DE STILLE REIS VAN DE MEDITATIE	42
Het labyrint van Chartres 45 – De reis naar binnen 46	
VIERDE HOOFDSTUK: DE VRUCHTEN VAN DE MEDITATIE	48
VIJFDE HOOFDSTUK: DE VERSCHILLENDE STADIA VAN ONZE REIS	52
De Stadia tijdens onze reis 54 – De Reis van de Mediatie 60 – De psychologische Stadia van de reis 64 - De vier Stadia van gebed en mantra-meditatie van Teresa van Avila en John Main 70	
ZESDE HOOFDSTUK: HOE DE CHRISTELIJKE MEDITATIE VOORSTELLEN?	74
Het voorstellen van de meditatie aan een hoofdzakelijk christelijk publiek 76	
ZEVENDE HOOFDSTUK: VRAGEN EN ANTWOORDEN	79
ACHTSTE HOOFDSTUK: BETEKENIS EN ROL VAN DE MEDITATIEGROEP	86
De christelijke meditatiegroep 88 – De rol van de christelijke meditatiegroep 89 - Hoe een meditatiegroep beginnen? 90 - De groepsleider 91 – Structuur van een meditatiebijeenkomst 92 – Het delen van het groepsonderricht met anderen: ups and downs 94 – John Mains diep inzicht m.b.t. kleine groepen 96 - Een weg voor allen en een weg naar eenheid 100	
IX. ALGEMENE PRAKTISCHE INFORMATIE	100
Algemene informatie 101	



Ten geleide

U bent bereid het onderricht van meditatie aan anderen door te geven. Deze documentatiemap mag u hierbij begeleiden. Ze is ontstaan uit de ervaringen van velen. Geleidelijk aan zult u beter de betekenis van onze gemeenschap onderkennen

Elk groot leraar laat een school na en als christenen behoren we tot de school van Christus en leren we in Hem gegrondvest te zijn.

John Main is de stichter van een school binnen de grote school van Christus en van christelijk gebed. Doorheen zijn inspiratie vonden heel wat mensen de weg terug naar het fundament van de christelijke ervaring, naar het gebed van het hart, naar de ervaring van Christus in ons, naar de inwonende Geest. John Main wist dat het onderricht van de meditatie eerder 'gegrepen' wordt dan onderwezen en daarom moedigde hij mensen aan er zich ernstig op toe te leggen om het onderricht door te geven, hetzij in kleine groepjes hetzij van persoon tot persoon, hetzij door enkel een stille getuige te zijn. Hij begreep zeer goed dat het om een persoonlijke communicatie gaat. Ieder van ons mediteert immers omdat hij of zij op een bepaald moment van zijn leven iemand heeft ontmoet die ons deze gave heeft aangereikt. Zoals elke gave van de Geest, vraagt ook deze om met anderen gedeeld te worden.

Leren houdt altijd in, steeds weer en opnieuw leren, en bovenal dit: leraars zijn leerlingen en leerlingen zijn leraars. Ware leraars zijn zij die nederig genoeg zijn, voldoende ervaring hebben opgedaan en genoeg kennis hebben om open te staan voor elke situatie en elk nu-moment. Met elke groep hebt u een unieke relatie. De groep luistert naar u, en het kan u beangstigen of zenuwachtig maken, maar u kunt er uw voordeel uit halen door dat niet te willen verbergen en juist in deze zwakheid de kracht van de Geest toe te laten. Het herinnert u eraan dat elk van uw toehoorders uniek is en

zich in een unieke situatie bevindt. U zult ook merken dat wat u wil zeggen zo rijk is aan diepte en betekenissen, dat u er steeds iets nieuws uit kunt leren. We spelen hier geen rol. We zijn onszelf en spreken vanuit onze ervaring, binnen een traditie en een gemeenschap. Wanneer u het op die manier kan doen (mits voldoende voorbereiding en toch genoeg spontaneïteit, en met risico) dan zal het onderricht op zich u werkelijk verrijken. Telkens zal eruit blijken dat u er zelf iets uit leert: een vraag opent een nieuw perspectief, of een schriftlezing geeft u een nieuw inzicht, of juist die bepaalde groep slaagt erin om u een aspect van het mysterie dat u tot nog toe was ontgaan, te laten aanvoelen.

Het is belangrijk in te zien dat een introductie of een lezing geven een zeer creatief werk is, en tevens een manier van bidden; een ervaring van de aanwezigheid van Christus in en onder de mensen. Het vraagt ons telkens weer de sprong te wagen: de duik in het geloof. Het zal nooit echt gemakkelijk worden, maar telkens is dit een kans om zelf te groeien. Elke handeling van geloof verdiept ons eigen geloof.

Misschien moet u zich wel afvragen: Waarom wil ik dat doen? Waarom wens ik de meditatie te onderrichten? U moet het immers ook werkelijk willen. Het moet iets zijn waar u echt naar verlangt. Maar u moet ook een gezonde twijfel hebben. U kunt beter niet al te zelfzeker zijn, maar denk ook niet dat u niet genoeg weet. Heel veel geloof, een beetje ervaring, en dan vooruit! U weet dan niet meer zo zeker wat geloof en wat ervaring is.

Telkens U de sprong van geloof maakt door het onderricht met anderen te delen, verdiept u uw eigen inzicht en begrijpen.



De twee Duiven

Het symbool van de Wereldgemeenschap voor Christelijke Meditatie

Het symbool van de twee duiven, gezeten op de rand van een kelk of beker is een zeer oud symbool dat ook in andere culturen een diepgaande weerklank vindt.

Het aangewende symbool is geïnspireerd op een mozaïek uit de 5^{de} eeuw in Galla Placidia, een van de vroegchristelijke kerken in Ravenna, die aanvankelijk gebouwd was voor een keizerlijk graf. Voorlopers van dit symbool zijn zowel in de Romeinse als in de Griekse kunst te vinden en waarschijnlijk verschijnt het voor het eerst in de Fenicische kunst.

De duif die drinkt is een archetype. Over de culturen heen geldt dit als metafoor voor het sacrale, dat enkel door persoonlijke deelname kan ervaren worden. De associatie met water evoceert in de christelijke iconografie het mystieke symbool van dood, geboorte en hergeboorte of zuivering door het doopsel. Water is het vrouwelijke principe en met de maanstanden wordt het in de natuur geassocieerd met levengevende kracht. Als nectar was het een Grieks symbool voor onsterfelijkheid en als wijn stond het in de christelijke iconografie voor het bloed van Christus.

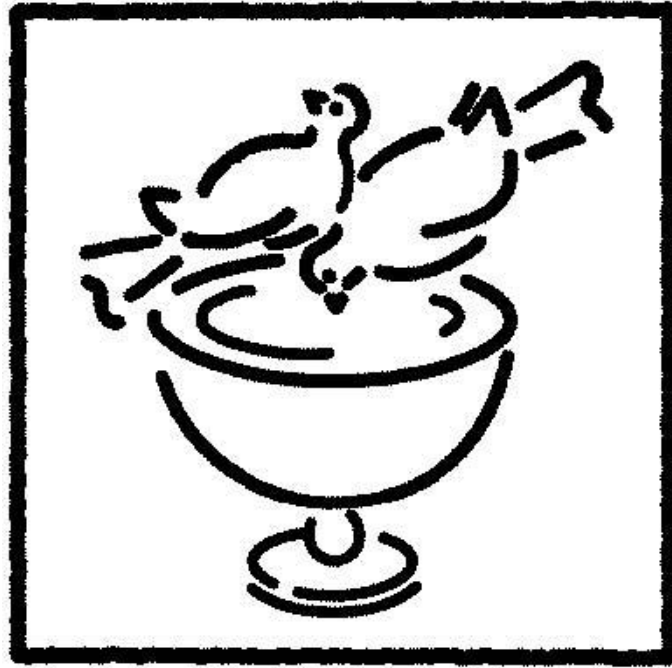
De *duif* is een christelijk symbool voor de Heilige Geest. In de Griekse mythologie was het de vogel van Venus, de vogel van de liefde. In de christelijke kunst werden de zeven gaven van de Heilige Geest afgebeeld als duiven in de top van de Levensboom of drinkend van de wateren van wijsheid en eeuwig leven.

De *kelk* roept het mysterie op van het offer, het hart van de christelijke eucharistie, waarin de Zoon zichzelf offert aan de Vader in de liefde van de Heilige Geest en hierbij heel de schepping in deze offerande verenigt. Een treffende echo van dit rijk spiritueel symbool vinden we in de Indische traditie, in de *Mundaka Upanishad*, waar het als volgt omschreven wordt: *“De vogels, twee goede vrienden, wonen in dezelfde boom. De een eet er de vruchten van, de ander kijkt toe in stilte. De eerste is de menselijke ziel die in deze boom woont, die, hoewel actief, triest in zijn onwetendheid. Bij het zien en schouwen van de kracht en de glorie van de hogere geest, wordt hij of zij vrij van verdriet.”*

Het dualisme van de twee vogels suggereert de onderliggende eenheid van de actieve en de contemplatieve dimensie in elke mens. Martha en Maria zijn onafscheidelijk aanwezig in het leven van allen die God in de diepte van hun geest willen eren.

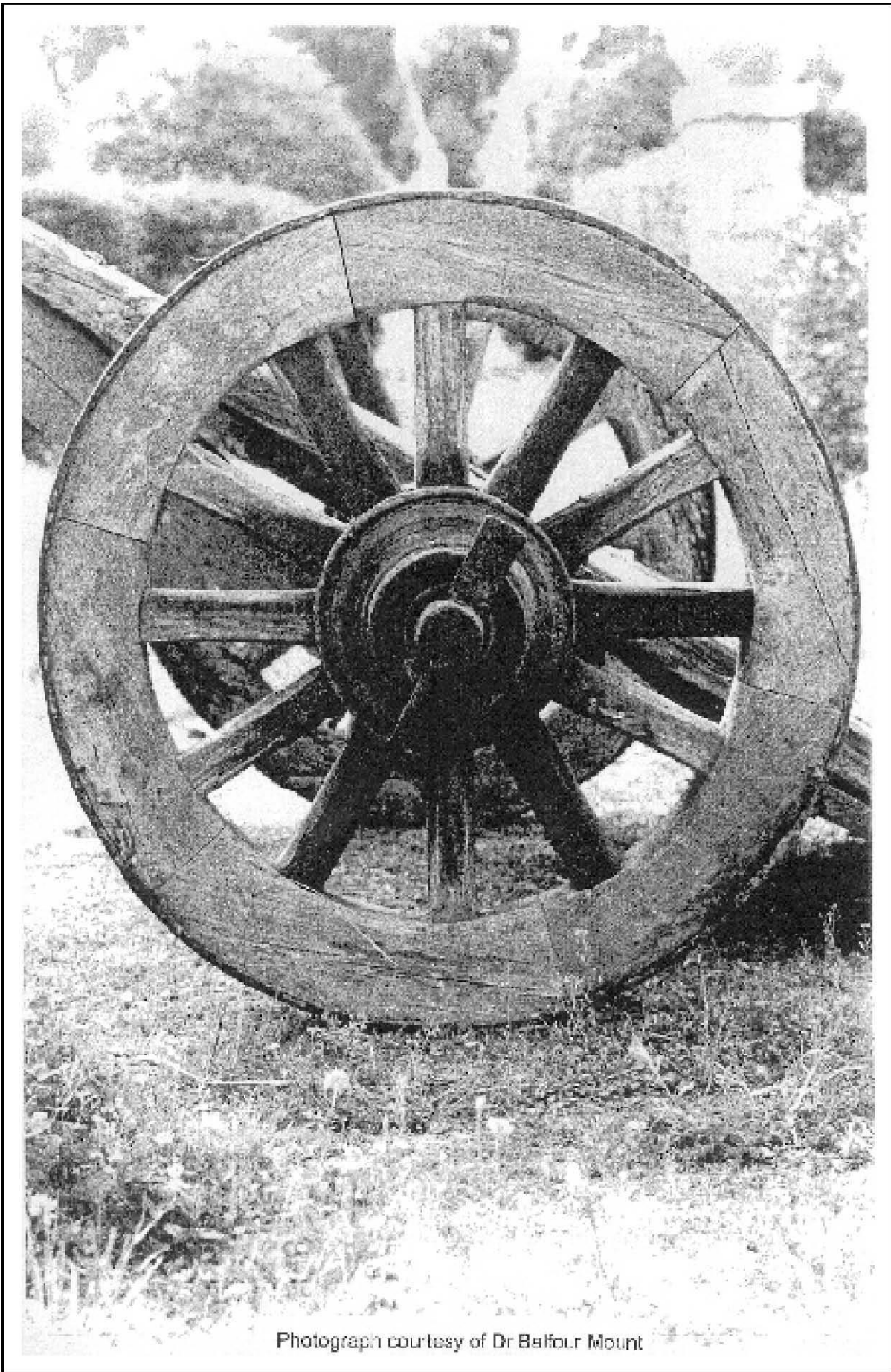
Zoals John Main zegt:

“Er is een essentiële harmonie tussen zijn en doen. God is pure activiteit. Zuivere stilte is geen nietsdoen. Het is energie in harmonie die haar hoogste lotsbestemming bereikt. In deze harmonie ligt de kracht en de betekenis van elk bewegen veroot. Meditatie is de verwezenlijking van Zijn, van zuivere actie. Het is niet louter passief omdat het energie en rust is op het hoogste niveau en dat is: zuiver en helder bewustzijn.”



Hoofdstuk I

Wat is meditatie in de christelijke traditie?



Photograph courtesy of Dr Balfour Mount

Het gebedswiel Rust in het centrum

Een wiel dient om een voertuig in beweging te brengen. Het gebed is het wiel dat ons geestelijk leven naar God richt.

Om echt te draaien moet een wiel de grond raken, anders komt het voertuig niet in beweging en tolt het wiel maar rond. We dienen dus echt tijd en plaats te maken voor het gebed in ons dagelijkse leven.

De spaken van het wiel staan voor de verschillende gebedsvormen. Ze zijn allemaal waardevol en doeltreffend. Eucharistieviering, smeekgebed, sacramenten, het lezen van de Schrift, persoonlijke vormen van devotie.

Wat de spaken bijeenhoudt en het wiel laat ronddraaien is de naaf. Daar komen de spaken samen. We kunnen de naaf vergelijken met het gebed van Christus dat in ons hart aanwezig is.

In het centrum van de naaf is stilte. Zonder dat stille centrum kan het wiel niet draaien. Meditatie is tot stilte komen in het centrum van ons wezen. Meditatie leidt ons naar dat centrum van stilte, de bron van al ons handelen, van ons op weg gaan naar God door Christus in ons. Het wiel kan slechts draaien rond een stil punt. Diezelfde relatie vinden we terug tussen actie en contemplatie.

Wat is bidden?

Volgens een zeer oude definitie is bidden “het verheffen van hart en geest tot God”. Maar wat is nu de ‘geest’, wat is het ‘hart’? De geest, ook het mentale genoemd, denkt, bevraagt, plant, maakt zich zorgen, fantaseert. Het hart daarentegen weet – het heeft lief. De geest is het orgaan van de kennis, het hart het orgaan van de liefde. Mentaal bewustzijn moet eventueel leiden tot, en het zich openstellen voor een volmaaktere weg naar kennis, ook bewustzijn van het hart genoemd. Liefde is volmaakte kennis.

Toch blijft onze gebedsopvoeding meestal beperkt tot de geest ... Als kind leerden we onze gebeden opzeggen. God vragen om wat we zelf of wat anderen nodig hadden. Maar dat is slechts de ene helft van het gebedsmysterie.

De andere helft ligt in het ‘gebed van het hart’, waarbij we noch aan God denken, noch tot Hem spreken, noch Hem iets vragen. In dat gebed vertoeven we eenvoudig bij God, die in ons is door de H. Geest, die ons door Christus is gegeven. De H. Geest is de liefde die tussen Vader en Zoon stroomt. Het is die Geest die Jezus in elk mensenhart heeft ingeademd. Meditatie is het gebed van het hart dat ons in de Geest met het menselijke bewustzijn van Jezus verbindt.

“We weten niet hoe te bidden, maar de Geest zelf bidt in ons” Rom, 8, 26

Voor het mentale gebed – bidden met woorden of denken over God – kunnen we regels opstellen. Er bestaan vele methoden van mentaal bidden maar het gebed van het hart kent noch regels noch technieken. Want *waar de geest des Heren is daar is vrijheid (Kor, 3,17)*.

In de hedendaagse Kerk – meer bepaald sinds het Vaticaanse Concilie van de jaren 60 – spoort de H. Geest ons aan om die andere dimensie van het gebed te herontdekken. De conciliedocumenten over Kerk en liturgie benadrukken de noodzaak om een “contemplatieve dimensie” te ontwikkelen in het

spirituele leven van de hedendaagse christenen. Allen, ongeacht hun levenswijze, zijn immers geroepen om ten volle de christuservaring te beleven.

Dat betekent dat we het niveau van het mentale gebed – met God praten, aan Hem denken, Hem in onze nood aanroepen – dienen te overstijgen. We moeten dieper gaan, daar waar de Geest van Jezus zelf in ons hart bidt, in de diepe stilte van Zijn verbondenheid met onze Vader, in de H. Geest.

Het contemplatieve gebed is geen voorrecht van monniken en mystici. Het is een gebedsdimensie waartoe we allen geroepen zijn. Het gaat hier niet om buitengewone ervaringen of gewijzigde bewustzijnstoestanden, maar om wat Thomas van Aquino noemt: “het eenvoudig genieten van de waarheid”. William Blake had het over de behoefte om “de vensters van de waarneming te reinigen” opdat we de dingen zouden zien zoals ze werkelijk zijn: oneindig.

Het gaat hier om het meditatieve bewustzijn zoals dat ervaren wordt in het dagelijkse leven. Daartoe brengt ons de meditatie en het maakt deel uit van het gehele gebedsmysterie in het leven van ieder die zoekt naar volheid van leven.

Stel je het gebed voor als een groot wiel dat ons hele leven naar God richt. Bidden maakt wezenlijk deel uit van een volwaardig menselijke bestaan. Bidden we niet dan leven we niet ten volle, en ook ons geloof krijgt niet de kans zich volledig te ontplooien.

De spaken van het wiel symboliseren de verschillende gebedsvormen. We bidden op verschillende manieren en op verschillende tijdstippen, afhankelijk van onze gemoedstoestand. Mensen verschillen van elkaar en kiezen een eigen manier van bidden. Zo vertegenwoordigen de spaken van het wiel zowel de eucharistie en de andere sacramenten als het spirituele gebed, het smeek- en

vraaggebed, het charismatische en het godvruchtige gebed, de rozenkrans e.a.

Wat deze verschillende gebedsvormen christelijk maakt is het feit dat ze geworteld zijn in Christus. De spaken zijn de gebedsvormen die passen in de naaf van het wiel, het gebed van Jezus zelf.

Zijn gebed is tegelijk essentie én bron van het christelijke gebed. Sint-Paulus zegt: "Ik zelf bid niet langer, Christus bidt in mij." In deze voorstelling van het wiel vloeien alle gebedsvormen in en uit de Geest van Jezus, die Zijn Vader verheerlijkt in en namens de schepping. Al deze gebedsvormen zijn krachtig en waardevol. Ze worden ingegeven door het gebed van het menselijke bewustzijn van Jezus, die aan elk van ons geschonken wordt door de genade van de H. Geest.

Dit is een gelovige benadering van het gebedswiel. Tijdens het mediteren denken we daar allemaal niet aan. Toch kan het wiel ons, via rechtstreekse ervaring, belangrijke dingen leren. In de naaf van het wiel, in de kern van het gebed is stilte. Zonder stilte in het centrum is, naar buiten toe noch beweging, noch groei mogelijk. Mediteren is zoeken naar en opgaan in deze stilte, het teken van de Geest. *"Wees stil en weet dat ik God ben."*

Contemplatief gebed is totale openheid voor een éénwording met het gebed van Jezus. Contemplatie is stil zijn, rustig en eenvoudig zijn. De essentie van het gebed van Jezus is zijn liefdesband met de Vader, het zich

wenden tot de Vader, in de H. Geest.

Het christelijke gebed betekent dan ook dat men in en door de geest en het hart van de mens Jezus, deelneemt aan het leven van de H. Drie-eenheid

Voor velen is bidden voornamelijk een beroep doen op Gods hulp in het bijzonder in moeilijke tijden. Het is normaal dat een mens op dergelijke momenten getuigt van zijn geloof en zijn vertrouwen in God. Maar wat is dit geloof in God? Is het niet zo dat – zoals Jezus zegt – God onze noden kent nog voor we ze Hem voorleggen?

We wenden ons niet tot God om Hem te wijzen op zaken die Hem ontgaan zijn of om Hem te overhalen zich te bedenken. Als we voor onze noden bidden, dan is het vooral omdat dat ons vertrouwen bekrachtigt, dat Hij onze nood kent en ermee begaan is.

Enkel een zuiver en diep geloof kan voorkomen dat ons gebed in een ontwikkelingsstadium blijft steken en op het niveau van het ego gaat blokkeren. Menig christen beleeft de dag van vandaag een dergelijke geloofscrisis, wat erop wijst dat de christelijke spiritualiteit vaak diepgang mist.

Het gebed van het hart, het contemplatieve gebed, meditatie, is bij uitstek een gebed van geloof. In stilte aanvaarden we dat God weet heeft van onze noden en dat dit weten de liefde is die ons scheidt en ons eventueel zal voltooien.

De kern van het onderricht

St.-Paulus zegt dat *“We niet weten hoe we moeten bidden maar de Geest in ons bidt.”* (Rom, 8, 26) Dat is de sleutel tot het ware begrijpen van het christelijke gebed. Het veronderstelt dat we leren bidden, niet door het te proberen maar door ons pogen op te geven of los te laten en in plaats daarvan: ‘te leren zijn’. Dat opent de weg naar het ware ‘gebed van het hart’ waarin we overstelpt worden door Gods liefde door toedoen van de ons door Hem geschonken H. Geest. (Rom, 6, 5) Dit is pure ervaring, voorbij elke gedachte, elk dogma, elke verbeelding.

Meditatie is een universele geestelijke oefening die ons naar zo’n staat van bidden, naar het gebed van Christus brengt. Meditatie leidt ons naar stilte, rust en eenvoud.

Als christenen mediteren we omdat we geloven in de verrezen Christus, in het feit dat Hij leeft, ook in ieder van ons. Als leerlingen van Jezus, de leraar, vertrouwen we op hem als we zijn oproep beantwoorden om ons ego achter te laten en Hem te volgen naar het Koninkrijk Gods om *deel te hebben aan Gods Heerlijkheid*.

Meditatie betekent daarom verbonden zijn met Jezus, die wist dat Hij zowel uit als van de Vader was. Deze zelfkennis van Jezus brengt er ons toe onszelf te herkennen als tempels van de H. Geest. Ook wordt het ons duidelijk dat we Jezus niet moeten zoeken vermits Hij ons al gevonden heeft. Wij moeten niet kiezen, wij worden gekozen. Het is ons geloof dat onze meditatie christelijk maakt. De meditatie is ook christelijk omdat ze geworteld is in het menselijke bewustzijn van Jezus, diep in ons aanwezig. Het is heel natuurlijk dat wij als christenen met elkaar mediteren: ons leven in gemeenschap wordt geleid en gevoed door de Schrift, de sacramenten en de verschillende vormen van dienst aan anderen in de liefde en in het mededogen van de Geest.

De basistheologie van meditatie is de basistheologie van het evangelie. Door zijn leven, dood en verrijzenis ontsloot Jezus voor ons een weg naar God en door ons de H. Geest te zenden werd Hij onze weg en onze gids.

Het beoefenen van meditatie is een manier om het evangelie te beleven, wat méér is dan het te lezen en te overdenken. In de meditatie zoeken we de innerlijke schat en moeten we bereid zijn alles achter te laten teneinde Hem te vinden. Het is de *“schat verborgen in de akker”* waar Jezus over vertelt in de parabel van het Koninkrijk. Willen we de meditatie onderrichten dan worden we geroepen de ervaring van Jezus in ons eigen leven, in onze eigen pelgrimstocht te beleven en deze traditie zo verder door te geven aan anderen.

We weten dat meditatie heel veel te maken heeft met overgave, met het loslaten van eigen beelden, opvattingen en zelfs verwachtingen. Mediteren is niet proberen iets te volbrengen of te bereiken of als het ware God voor onze kar te spannen. *“Niet mijn wil geschiede maar de Uwe.”* Bij meditatie gaat het meer om verwezenlijken dan om verwerven. Het zich bewust worden van de innerlijke aanwezigheid van God, en verwezenlijken wat reeds is volbracht, zoals Pater John ons altijd voorhield. Het heeft te maken met het loslaten van onze doelstellingen.

Jezus heeft geen bepaalde manier van bidden onderwezen, maar uit wat Hij in de Bergrede over het gebed zegt, kunnen we afleiden dat meditatie een manier is om Hem te vinden en te volgen. Meditatie ligt volledig in de lijn van Zijn leer over het gebed.

- Net als het beoefenen van goede werken mag bidden geen louter uiterlijk vertoon zijn. Het gaat er niet om er heilig uit te zien of andermans bewondering af te dwingen, zelfs niet om een gevoel van heiligheid. Jezus zei: *“Je linkerhand hoeft niet te weten wat je rechter doet.”* Bidden is een nederig en een niet-ego-gericht werk dat helpt de werkelijkheid waar te nemen. (Mt, 6, 24)

- Bidden is een innerlijk gebeuren. Zij die al te graag in het openbaar bidden dreigen in schijnheiligheid te vervallen waardoor er een

breuk ontstaat tussen hun innerlijke en uiterlijke identiteit. Jezus zegt ons naar "onze binnenkamer" te gaan en daar, in het verborgene te bidden, waarbij "het verborgene" ook staat voor het mysterieuze. Mysterie heeft niets met magie te maken, maar met het ervaren van de werkelijkheid, die - louter mentaal - noch bevat, noch begrepen kan worden. Bidden is van nature mysterieus en het diepste mysterie van elk mensenleven schuilt in het hart. De 'binnenkamer' is dan ook een metafoor voor de innerlijke ruimte van het hart. (Mt, 6, 5-6)

- Bidden is niet een stortvloed van woorden gebruiken. Het zijn niet de vele woorden die maken dat God ons beter hoort. Bij bidden telt niet de kwantiteit, de "hoeveelheid", maar de kwaliteit, de "aandacht". (Mt, 6,7, 8)

- Bidden is niet in de eerste plaats God om dingen vragen. Hij weet immers wat we nodig hebben nog voor we het Hem vragen. (Mt, 6,8)

- Veeleer dan ons te bekommeren om aardse zaken, dienen we de schatten van het Koninkrijk te verzamelen. (Mt, 6, 19-21)

- We moeten afleren, we moeten ophouden met over de toekomst te piekeren. We moeten op God vertrouwen. Angst is een vijand van het gebed. Angst maakt ons veel te egocentrisch en belet ons de gave te aanvaarden die reeds liefdevol in ons hart werd gestort. (Mt, 6, 25-34)

- Bidden, zei Jezus ten slotte, is "eerst het Koninkrijk Gods zoeken", met andere woorden: aandacht geven aan het "enig noodzakelijke", "waakzaam zijn". Al het overige krijg je immers als toegift". (Mt, 6,33)

Deze zeven onderrichtingen van Jezus inzake het gebed worden bij de meditatie in praktijk gebracht: nederigheid, ingekeerdheid, stilte, vertrouwen, spiritualiteit, vrede en aandacht. "Wees niet bevreesd voor de dag van morgen", zegt Jezus. Bij het mediteren denken we noch aan gisteren noch aan morgen; we leren het nu-moment ten volle te beleven. Om te mediteren moeten we geen ingewikkelde technieken of theorieën beheersen. Het enige wat we moeten doen is 'thuiskomen' en waakzaam zijn. En hierbij helpt de mantra ons.

Wat is meditatie?

Meditatie, zo onderwees John Main, is een weg naar zelfkennis en zelfaanvaarding, de onontbeerlijke eerste stap naar het kennen van God. Het gaat hier nochtans niet om intellectuele kennis maar om kennis die slechts kan bereikt worden door volledige harmonie van stilte in lichaam en geest. Ja, ook het lichaam neemt deel aan de zoektocht naar God. Dit opweg-gaan is ook geen alleenstaand of eenzaam gebeuren. De eenzaamheid van de meditatie maakt ons juist bewust van onze diepe onderlinge afhankelijkheid en leidt zo tot verbondenheid en gemeenschap.

John Main zag de kerk van de toekomst als een Gemeenschap en geestelijke vernieuwing als de volgende grote stap van het christendom in zijn ontwikkeling van middeleeuwse naar moderne identiteit. Hierdoor zal een nieuw inzicht en een herwaardering komen in de christelijke basisgedachte van het gebed zelf. Bidden is niet met God praten of over God nadenken maar eenvoudig bij Hem vertoeven. Mijn gebed is in feite niet meer mijn gebed, als ik erin slaag mijn eng-egocentrische kijk op de werkelijkheid te overstijgen. De essentie van het christelijke gebed is het menselijke bewustzijn van Jezus, die God verheerlijkt in de Geest, in het hart van de mens.

Naarmate wij tijdens de meditatie trouw blijven aan de mantra, groeit ook ons bewustzijn van de Geest die in ons bidt. Het is het trouw blijven herhalen van ons woord dat ons wezenlijk heel maakt. Het leidt ons immers naar stilte, concentratie en naar dat bewustzijnsniveau dat ons toelaat geest en hart te openen voor Gods liefdeswerk in de diepte van ons wezen.

Als we beginnen te mediteren houden we de drie volgende punten voor ogen:

1. De mantra zeggen gedurende de hele meditatietijd. Het zal waarschijnlijk wel een tijdje duren voor we zover zijn en ondertussen moeten we leren geduld oefenen! We kunnen niets afdwingen; het enige wat we kunnen doen is de mantra blijven herhalen, zonder

verwachtingen.

2. De mantra voortdurend herhalen gedurende de hele meditatietijd terwijl we rustig blijven ten aanzien van verstrooiingen. In dit stadium lijkt de mantra op een ploeg die zich resoluut door onze ruige geest heen werkt, ongevoelig voor opdringerige of storende gedachten.

3. De mantra blijven herhalen gedurende de hele meditatietijd, die nu minder verstrooidheid kent. De buitenkant van onze geest is nu afgestemd op de diepe vrede in de kern van ons wezen. Eenzelfde harmonie doorstroomt ons hele wezen. In dit stadium hebben we gedachten, verbeeldingen en voorstellingen losgelaten. We verblijven gewoon bij de Werkelijkheid, de verwezenlijkte aanwezigheid van God Zelf in ons hart.

Deze transformatie van onze natuur wordt ons voorgesteld als een reële en directe mogelijkheid. De mantra is enkel het middel dat ons naar deze belangrijke christelijke ervaring leidt: het weten uit eigen ervaring, dat Gods liefde ons hart doorstroomt, door de werking van de H. Geest. We moeten ons hart voorbereiden om de prachtige boodschap van het evangelie in zijn volheid te kunnen ontvangen. Zolang we ons bewustzijn niet hebben verruimd zullen we daar niet in slagen, en zal ons ook de ware betekenis ontgaan van het traditionele religieuze taalgebruik. Meditatie is juist de weg die we moeten gaan willen we ons hart openen, onze visie verruimen en onze geest en waarneming verhelderen.

De fases van vooruitgang in onze meditatie komen op hun tijd – Gods tijd. Door daar te veel aandacht aan te schenken, verhinderen we deze vooruitgang. De grootste verleiding bestaat erin het proces niet te ingewikkeld te maken. *“Als je niet wordt als deze kinderen ...”* Meditatie brengt ons tot die eenvoud die ons ontvankelijk maakt voor waarheid en liefde in al hun heerlijkheid.

De praktijk van de meditatie

Meditatie is een weg van pure ervaring, zeker niet van theorie of denkwerk. Het is een geïncarneerde manier van bidden. Het lichaam vormt geen hinderpaal tussen God en onszelf. Het is het sacrament door God geschonken. Daarom moet het lichaam ook betrokken worden bij de gebedservaring. Dit zijn de eenvoudige regels:

- Ga zitten: het lichaam is ontspannen maar niet in slaaphouding.
- Zit stil: het lichaam drukt de aandacht en de eerbied van de hele persoon uit.
- Strek je rug: het lichaam is alert en waakzaam.
- Adem gewoon in en uit, liefst vanuit de buik.
- Wees ontspannen maar blijf wel alert: dé formule voor vrede.
- Sluit zachtjes de ogen en begin de mantra te zeggen. Ma-ra-na-tha. Herhaal je gebedswoord gedurende de hele meditatietijd.

Begin je pas met meditatie dan moet je jezelf wat tijd gunnen om een houding te zoeken die goed en zeker aanvoelt. Voel of er spanning zit in je lichaam, je schouders, je nek, je ogen, je voorhoofd. Ontspan je.

Basiszithoudingen zijn: op een stoel met gestrekte rug, geknield op een gebedsbankje of met gekruiste benen op de grond met een kussentje als steun.

Kies een rustig moment uit en een plekje waar je weinig kans hebt gestoord te worden. Geef voorrang aan je meditatietijden. Gaandeweg zal je ontdekken waarom zij die mediteren deze momenten als de belangrijkste van de dag beschouwen. Mediteer zo mogelijk elke dag op hetzelfde tijdstip en op dezelfde plek. Het helpt het gebedsritme in je leven te verankeren. Wees vooral lief voor jezelf. Gun je alle tijd om deze nieuwe discipline in je leven te integreren.

Je kunt elke meditatie inleiden en afsluiten met serene muziek of met wat je ook maar rustig maakt en je aandacht naar binnen keert.

Meditatie kan natuurlijk ook in andere gebedsvormen, zoals de eucharistie of schriftlezingen worden geïntegreerd.

Een wekelijkse groepsmeditatie is een uitstekend middel om de praktijk te verdiepen en te ondersteunen. In groep kan je inspiratie en aanmoediging met elkaar delen en krijg je ook een prima gelegenheid om wekelijks naar onderricht te luisteren. In groepsverbandervaart men de dimensie van Christus' aanwezigheid: *Waar twee of drie in mijn naam verenigd zijn ...* (Mt, 18, 20) De grote moeilijkheid bij het mediteren is het eeuwige probleem van de verstrooidheid. Verstrooid zijn is doodeenvoudig het gevolg van een niet aflatende mentale activiteit. Het reciteren van de mantra is een eenvoudige en doeltreffende manier van omgaan met alle mogelijke vormen van verstrooidheid. Raak je verstrooid:

- Vecht daar dan niet tegen, of het nu om gedachten, beelden of gevoelens gaat.
- Schenk alle aandacht aan de mantra, waar je gedurende de hele meditatietijd telkens opnieuw vriendelijk, rustig en trouw naar terugkeert.
- Negeer je verstrooidheid; behandel haar als een soort achtergrondgeluid.
- Wees nederig, geduldig, vol vertrouwen en behoudt je gevoel voor humor. Maak van elke wolk geen donkere nacht. Maar je mag ook de volharding niet onderschatten die je nodig hebt, noch de genade die je zal worden geschonken.

De mantra is als een pad dwars door een dicht oerwoud. Hoe smal het soms ook mag zijn, volg het vol vertrouwen; het zal je uit de jungle van de geest naar de grote open ruimte van je hart leiden. Telkens je merkt dat je van het pad afdwaalt, keer dan onmiddellijk terug. Het heeft helemaal geen zin over je meditatie-ervaring te praten in termen van slagen of mislukken. Dit zijn ego-gebonden begrippen en in meditatie leren we juist 'het zelf, het ego los te laten'.

Het gebed in de Nieuwe Catechismus

De Nieuwe Catechismus van de katholieke kerk bevat inspirerende gedachten uit de gebedstraditie van de Kerk. De volgende passages vragen een aandachtige lezing.

Aanhalingen

2608 – *Reeds in de bergrede legt Jezus de nadruk op de bekering van het hart, d.w.z.: bidden tot de Vader in het verborgene en geen omhaal van woorden gebruiken.*

Het eenvoudige gebed van hart tot hart in de Geest van Christus, verzoent ons met de vijand en met de hele mensheid wanneer we terugkeren naar de Vader.

2612 – *In Jezus “is het Rijk Gods nabij”.*

In het gebed worden we opgewekt met en in Christus. We zien ons leven en de hele schepping opgenomen in de verrezen Christus die dezelfde is gisteren, vandaag en altijd.

2614 – *Het geheim van het gebed tot de Vader ... vragen in Jezus' naam*

De wil van de Vader en van Jezus zijn één. Wie het hart in geloof en liefde verenigt met Christus wordt niet afgewezen.

2615 – *De vader zendt een andere Helper ... om voor altijd bij ons te blijven, de Geest van waarheid.*

Door de heilige Geest wordt ons gebed opgenomen in de liefdegemeenschap tussen de Vader en de Zoon.

2616 — *Het Jezusgebed*

In het gebed zijn onze harten in vertrouwen verenigd met het gebed van Jezus tot de Vader. Door Hem en met Hem en in Hem.

De weg van het gebed

2664 – *Of ons gebed nu in gemeenschappelijk verband plaatsvindt of persoonlijk is, of het gesproken of inwendig is, het heeft alleen toegang tot de Vader als wij bidden ‘in de naam’ van Jezus.*

2666 – *De naam waarin alles vervat is, is de naam die de Zoon van God kreeg bij zijn menswording: Jezus.*

De heilige naam van Jezus is uniek. Hij bevat de volheid van Gods verlossing voor alle mensen, voor heel de schepping. Bij het aanroepen van de naam van God treden we gelovig binnen in zijn heilige aanwezigheid.

2668 – *De aanroeping van de heilige naam van Jezus is de meest eenvoudige weg tot het ononderbroken gebed.*

Wanneer we de heilige naam van Jezus in ons hart laten wortel schieten, leven we in liefde en voor de liefde. Ons leven wordt er door omgevormd.

2689 — *Gebedsgroepen.*

De Kerk is een geloofsgemeenschap gevoed door de liefde en de inzet van de gelovigen. Kleine groepjes gelovigen die zich aan het gebed wijden vernieuwen en verrijken de hele gemeenschap en de wereld.

2691 – *Een geschikte plaats voor het gebed.*

Gemeenschappelijk gebed vindt best plaats in een kerk (of monasterium), dat is het huis van God. Persoonlijk gebed kan thuis verricht worden. Pelgrims kunnen bidden op universele heilige plaatsen.

Een rustig hart

2705 – *Meditatie is vooral een zoektocht.*

Gebed is een essentieel onderdeel van ons zoeken naar inzicht. Wat kunnen we leren van de Schrift, iconen, heilige symbolen en spirituele werken? Hoe kan dat ons dichter bij God brengen?

2706 – *De overweging van wat men leest*

We leggen tijdens het gebed en de lezing de teksten op ons eigen leven. Wat begrijp ik met mijn verstand en met mijn hart?

2707 – *De meditatiemethoden variëren.*

We worden aangemoedigd om het onderricht te volgen van een spirituele meester die ons de weg toont door Christus naar de Vader in Zijn geest van liefde. In deze liefde vinden we de kracht om vastberaden de dagelijkse praktijk vol te houden.

2708 – *Gedachten, verbeelding, emoties en verlangens*

Onze natuurlijke intellectuele en emotionele vermogens worden door de liefde aangezet om dieper in de geest te gaan leven. De traditie reikt ons een gebed aan dat ons in de stilte tot eenheid met God brengt.

Het innerlijke (contemplatieve) gebed

2709 – *Wat is contemplatief gebed?*

Tijdens het contemplatieve gebed zijn onze harten verenigd met God in liefde. De minnaar en de geliefde zijn één.

2710 – *Keuze van tijdstip en duur*

We moeten ons op regelmatige tijdstippen terugtrekken om op een rustige plaats te bidden, of we er behoefte aan hebben of niet. We keren in ons binnenste in 'armoede en geloof'.

2711 – *In je hart afdalen en er vertoeven in de verblijfplaats van de Heer*

In de van geloof vervulde stilte van het hart geven we de gave van onszelf. We geven onszelf aan God en we aanvaarden onszelf uit zijn hand.

2712 – *Met instemming de liefde ontvangen... en daarop willen antwoorden door nog meer lief te hebben*

Als een kind van God ontvangen we Gods liefde in ons hart en geven we ze aan Hem/Haar terug als een geschenk. Deze liefde is één in de Drie-eenheid: Vader, Zoon en Geest.

2713 – *Communie met de Heilige Drie-eenheid*

Het contemplatieve gebed is een geschenk (genade), een verbond (relatie) en een communie (Schepper, schepsel en schepping).

2714 – *Christus woont in ons hart.*

De tijd van gebed is een 'intense' tijd; vervuld met de kracht van de Geest versterkt ze ons geloof en grondvest ons in de liefde.

2715 — *De blik op Jezus richten ...innerlijke kennis van de Heer*

Tijdens het gebed beschouwen we onszelf niet als een waarnemingsobject. We wenden ons diepste zelf naar de andere en naar God in stilte, rust en eenvoud.

2716 – *Deelhebben aan het 'Ja' van Jezus*

Het Fiat van Maria en het 'Ja' van Jezus worden in ons hart verenigd. We luisteren actief naar Gods onuitgesproken woord.

2717 — *De innerlijke stilte*

Omdat Jezus mens is geworden kan ons woordeloze gebed ons hart verwarmen en het vuur van Gods liefde aanwakkeren.

2718 — *Het mysterie van Christus wordt gevierd in de eucharistie en de Heilige Geest brengt het tot leven in het inwendig gebed ...*

Ons leven, gebed en werk zijn verenigd in het gebed van Christus en in zijn kerk.

2719 — *Contemplatief gebed en het paasmysterie "in naam van velen".*

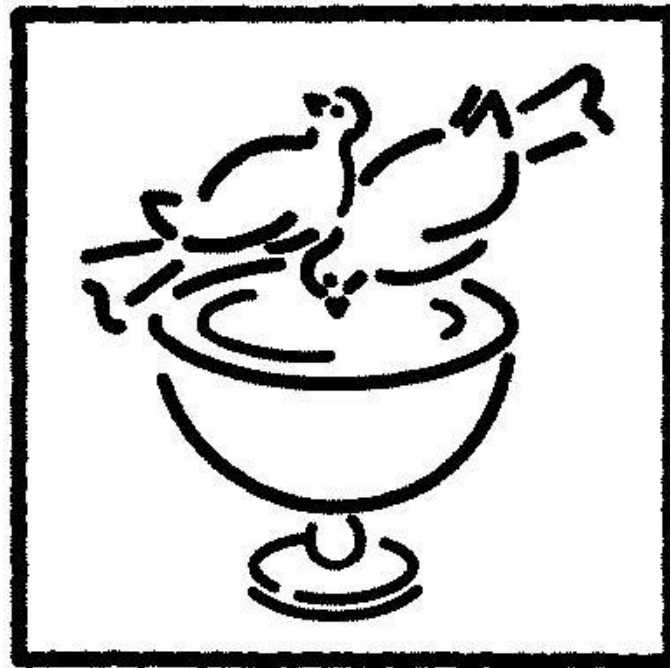
De gebedsdiscipline is een dagelijkse reis die ons laat delen in het leven, het onderricht, de dood en de verrijzenis van Jezus.

2729, 2730, 2731 — *Verstrooiingen, dorheid, problemen met vertrouwwol bidden*

Wanneer er verstrooiingen in ons opkomen, negeren we ze en we keren eenvoudig terug naar ons gebed. We bewaken ons hart dag en nacht zodat het steeds beter voorbereid is om Gods liefde te ontvangen. We aanvaarden de moeizaamheid en de gevoelens van dorheid, wetende dat ons gebed "veel vrucht zal voortbrengen".

2732 — *Bekoringen tijdens het gebed*

In ons dagelijkse leven verkiezen we niets boven Christus. Dit engagement sterkt ons geloof. Wanneer we lijken te gaan falen, begeven we ons terug met vertrouwen op het pad van het gebed, rustend in Gods genade.



Hoofdstuk 2

De weg van de mantra

De mantra

in de christelijke meditatietraditie en in het onderricht van John Main

De leer van de mantra is het hart van de gebedsleer van John Main. Het is ook zijn belangrijkste bijdrage tot de hedendaagse christelijke spiritualiteit, die vertakkingen heeft in vele facetten van de Kerk en die zijn plaats heeft in de moderne wereld. Het is daarom belangrijk om een juist inzicht te hebben in dat onderricht en te zien hoe het zich verhoudt tot de gehele christelijke gebedstraditie: enerzijds voortkomend uit deze traditie en anderzijds bijdragend tot de ontwikkeling ervan. Wat hij onderwees kwam voort uit zijn eigen spirituele ervaring en levensweg.

John Mains ontdekking en herontdekking van de mantra

In zijn *Gethsemani Conferenties*⁽¹⁾ beschrijft John Main hoe hij aanvankelijk kennis-maakte met de mantra en hoe hij met de praktijk van meditatie begon. Zijn Indische leraar, Swami Satyananda, kwam tegemoet aan het verlangen van de Ierse jongeman om zijn geloof en zijn gebedsleven te verdiepen toen hij hem de mantra aanleerde als een manier om rust te brengen in de vele chaotische gedachten. Door dit onderricht aan te nemen getuigde John Main in het begin van de jaren vijftig van een ongewone openheid voor een andere religieuze traditie. Zoals hij ons vertelde kwam dat door de sterke persoonlijke indruk die zijn leraar op hem maakte als een man van God en als iemand wiens leer voortkwam uit actief mededogen en sociale bewogenheid.

We kunnen wellicht deze eerste ervaring met een spirituele leraar zien als onderliggend motief van het belang dat John Main later toeschreef aan het verwerven van een leraar voor meditatie.

Leren mediteren is niet alleen een kwestie van de techniek beheersen. Het is veel meer het leren waarderen van en beantwoorden aan je diepste natuur ... Ideaal is het als je een leraar kunt vinden die je op je pelgrimsreis kan begeleiden. Dit boekje kan je

wellicht daartoe inspireren. (Van Woord naar Stilte⁽²⁾*, verder WS genoemd)*

Voor vele mensen in de wereld is John Main de leraar geworden waarnaar ze zochten – een leraar die hen de richting wees naar Christus als de Leraar voor allen. Bijna dertig jaar nadat hij zijn eigen leraar in Maleisië ontmoette en kort voor zijn eigen dood, sprak hij over het essentiële advies in meditatie dat hij had ontvangen. Dát, vertelde hij, was het beste advies voor het gebed dat hij ooit had gekregen en het kon samengevat worden in drie woorden: *zeg je mantra*.

Het herhalen van één enkel woord of korte zin om de geest stil te maken en het hart te openen was niet helemaal vreemd voor John Main toen hij het voor het eerst hoorde.

Een groot deel van het christelijke gebed in zijn vele vormen, devotioneel en liturgisch, houdt herhaling in, vaak op een ritmische wijze: de rozenkrans, de litanie zelfs het tafelgebed of het eucharistische gebed. Typische christelijke mantra's zijn: het Onzevader, het Weesgegroet en het Gloria Hoewel de westelijke traditie niet de uitvoerige en geperfectioneerde wetenschap van de mantra van het Oosten kent, is de praktijk zelf wel bekend.

Wat nieuw was voor de jonge John Main was de eenvoud en de nauwkeurigheid van de uiteenzetting van zijn leraar over de mantra. In het beoefenen van de mantra worden uitgebreide gedachten en gevoelens losgelaten; het gaat immers niet om de activiteiten van de geest maar om het openen van de schatten van het hart.

John Main bleef geen verder contact houden met zijn leraar (die in 1961 op jonge leeftijd stierf), maar hij volhardde in zijn dagelijkse meditatie die de basis van zijn spirituele leven werd. Toen zijn novicemeester hem in 1958 zei ermee te stoppen, ging hij met tegenzin terug naar een uitgebreide exclusieve routine van

mentaal, vocaal en liturgisch gebed. Maar enkele jaren later bracht het lezen van het boek van de 17de-eeuwse Engelse benedictijn Augustine Baker hem weer terug tot de praktijk van de meditatie. Baker had een eerbiedwaardige plaats in de benedictijner spiritualiteit. Zijn nadruk op het contemplatieve leven, zijn overtuiging dat dit de weg was naar geestelijke volwassenheid, zijn nadrukkelijke bewering dat deze weg open was voor leken en kloosterlingen en zijn inzichten in de doeltreffendheid van het steeds maar herhalen van de mantra en schietgebeden trokken de aandacht van John Main op een beslissend moment in zijn leven.

Bovenal bracht Baker John Main naar Joannes Cassianus. Daar in het *Negende en Tiende Gesprek* over het gebed vond hij de christelijke traditie van de mantra met helderheid en vertrouwen beschreven. Cassianus, had zich, zoals de andere woestijnvaders, als doel gesteld tot 'het voortdurende gebed' te komen. Hiervoor moest de geest tot rust worden gebracht van zijn vele verstrooiingen. Hij beval het voortdurende, 'onophoudelijke' herhalen van een *formula* aan, waardoor de monnik tot het 'zuivere gebed' of het 'gebed van vuur' kwam en tot diepere eenheid met de verrezen Christus. Als gevolg hiervan werden de geheimen van de H. Schrift begrepen en ervaren met onvergelijkbaar grotere intensiteit. De sleutel van Cassianus tot het gebed van het hart, dat inderdaad vooral het overheersende probleem van de vele verstrooiingen aanpakte, was de eerste van de Zaligsprekingen: de armoede van geest.

Terwijl John Main deze richting volgde vond hij dezelfde essentiële leer over de mantra in de hesychastische traditie van het Jezusgebed, in het 14de-eeuwse werk *Wolk van Niet-Weten* en bij moderne meesters zoals Abt John Chapman.

De traditie van christelijke meditatie is een erg eenvoudig en vooral een praktisch antwoord op deze vraag (hoe te bidden?); want precies daarin ligt de rijke en diepe ervaring van bekende en onbekende heiligen. (WS)

John Main begon aldus weer te mediteren.

Aanvankelijk was zijn bekommernis beperkt tot de vraag hoe deze praktijk de Kerk en het monastieke leven kon verrijken. Maar spoedig realiseerde hij zich dat het belang van deze "zeer eenvoudige manier" een antwoord kon worden voor het schreeuwende verlangen van zoveel mensen van alle leeftijden en standen naar een diepere gebedservaring

Zijn eerste publicaties over meditatie waren bedoeld als ondersteuning aan hen die de tocht hadden aangevat. Zijn onderricht bleef hoofdzakelijk mondeling en persoonlijk. Bovendien sprak hij niet over meditatie als iets abstracts. De mantra, zei hij, moet je raken, niet onderwezen worden. Als hij erover sprak mediteerde hij altijd met zijn gehoor.

De diepste leer en het einde van alle woorden ligt in het deelhebben aan het creatieve gebedsmoment. (WS)

In feite kan je leraar je slechts één instructie geven: zeg je mantra. Voor het overige kan hij enkel aanmoedigen en opbeuren totdat de mantra zich in je geworteld heeft. (WS)

Hoe zeg je de mantra?

"Liefdevol en met een diep geloof." (WS)

... Zonder haast of verwachting. Er is geen voorgeschreven methode hoe de mantra te zeggen, behalve dat hij innerlijk, rustig en in stilte gezegd dient te worden, zonder beweging van lippen of tong. De lettergrepen moeten duidelijk gearticuleerd worden. Vele mensen coördineren de mantra met de ademhaling, maar geen specifieke ademhalingstechniek wordt aanbevolen. Een veel gebruikte benadering bestaat erin de mantra op te zeggen bij de inademing en rustig in stilte uit te ademen. De aandacht gaat naar de klank van de mantra. Je moet 'ernaar luisteren'. Zeg hem zacht en getrouw zonder te veel inspanning. Gebruik hem niet als een middel om gedachten te onderdrukken of te verdrijven. Negeer alle verstrooiingen (alle gedachten en gevoelens gedurende meditatie zijn verstrooiingen). Ga de mantra niet analyseren. Neem hem edelmoedig aan als een discipline.

Meditatie is geen gebedstechniek... Ik zeg 'eenvoudig', niet gemakkelijk... De weg van eenvoud zal

spoedig een pelgrimstocht worden waarin we de moeilijkheid zullen ervaren het leven los te laten ... De vrucht van de radicale eenvoud van de mantra is een vreugde die alle beschrijving en een vrede die alle begrip te boven gaat. (WS)

De Wolk van Niet-Weten adviseert het woord 'geheel en volledig' en ononderbroken te zeggen. Cassianus zegt dat de mantra al onze gedachten en gevoelens omarmt zodat we kunnen 'verzakken aan alle rijkdom van gedachten en inbeeldingen'.

Metaforen

John Main gebruikt een verscheidenheid aan symbolen om de mantra te beschrijven: een harmoniek, een ploeg, een radarscherm, het poetsen van een spiegel, een reis, een plectrum, een pelgrimsstaf, een grote paal, een magneet die ijzervijlsel aantrekt, een sleutel, een pendel, een ruitenwisser. Het zeggen van de mantra lijkt op het moeizaam beklimmen van een bergflank, terwijl diep in de vallei de mantra weerklinkt. (WS)

De discipline en het kiezen van de mantra

Tweemaal per dag, 's morgens en 's avonds gedurende minimaal 20 minuten (ideaal is 30 minuten). Op een rustige tijd en plaats, en indien mogelijk elke dag hetzelfde tijdstip en dezelfde plaats. Zit stil en met rechte rug. Blijf bij het hetzelfde woord. Kort het niet af en verander het niet.

Kies de mantra na het raadplegen van een leraar. Het dient een heilig woord uit je traditie te zijn. Het kan best een woord in een andere taal zijn, omdat dat geen mentale associaties oproept.

De klank van het woord is belangrijk, speciaal de lange klinker in 'maranatha'. Vooral blijf bij hetzelfde woord en ga er naar terug telkens verstrooiingen je aandacht verstoren.

Men dient de uitdaging van de mantra goed te beseffen. Het helpt niet constant van mantra te veranderen. Als je de behoefte hebt om te veranderen, zal de hulp je gegeven worden. Alles wat we moeten doen is beginnen – en blijven

beginnen.

Voortgang en vooruitgang

Meditatie is een proces en het is aanbevolen noch jezelf noch de meditatie te analyseren en zeker niet je vooruitgang. Wat misschien een nutteloze meditatie lijkt kan wellicht de belangrijkste van je leven zijn, zei John Main. Geduld en volharding in de dagelijkse discipline hebben absolute voorrang. Zonder je visie op het ideaal te verliezen, moet je leren geduldig omgaan met jezelf wanneer je praktijk achteruitgaat, wanneer luiheid en onregelmatigheid overheersen en je discipline faalt.

Geleidelijk aan zal de mantra van het hoofd naar het hart gaan. Aanvankelijk lijkt het alsof je met het zeggen van je mantra de verstrooiingen in je hoofd bestrijdt. Maar onmerkbaar neemt je aandacht toe en komt hij naar je hart. John Main zei dat er drie doeleinden voorafgaan:

1. de mantra zeggen gedurende de hele meditatie (het kan 25 jaar duren),
2. de mantra zeggen terwijl je kalm blijft bij alle opkomende verstrooiingen,
3. de mantra zeggen vrij van alle verstrooiingen, voorbij gedachten en beelden.

Een andere manier om het proces te beschrijven is: eerst de mantra zeggen, vervolgens hem laten klinken in je hart en ten slotte ernaar luisteren.

Dan begint de meditatie pas echt. We beginnen ons dan echt te concentreren; we zijn dan afgewend van onszelf ... en luisteren met een steeds diepere aandacht. (WS)

Wat doet de mantra?

Toenemende trouw aan de mantra leidt tot een groeiend bewustzijn van de goddelijke aanwezigheid in ons. Een integratie en vereenvoudiging van ons hele wezen ontvouwt zich doordat ons hart geopend wordt voor het werk van Gods liefde in de diepte van ons wezen.

De mantra stelt ons in staat om 'onszelf los te laten' als een fundamenteel antwoord op de oproep van Jezus om hem te volgen in zijn

paasmysterie. Elke meditatie is een model van de levenscyclus van dood en verrijzenis. We leiden de aandacht van onszelf af. We stoppen met denken over onszelf, en zo worden we (zoals we bedoeld zijn), gericht op de ander en liefdevoller. Ons bewustzijn rust dan in een dieper en authentieker centrum en onthecht zich beetje bij beetje van ons ego-bewustzijn. De mantra brengt de geest tot rust, stilte en concentratie.

De vruchten van de meditatie worden zichtbaar in het dagelijkse leven, in het bijzonder in onze relaties. De vruchten van de geest (*Gal,5*) worden als het ware vanzelfsprekend, omdat het goddelijk leven zich doorheen onze menselijke natuur ontplooit. Dit toont bovendien aan dat het zeggen van de mantra een daad van geloof en liefde is. Waarden en prioriteiten in ons leven veranderen en stemmen zich op een natuurlijke wijze af op de geest.

We groeien in stilte naar meer aandacht, voor God en de anderen. Een waakzame stilte in geest en hart transformeert ons leven doordat we door een steeds diepere stilte tot zuiverende stilte worden geleid (*WS*). De stilte is niet onze stilte, maar de stilte van Christus.

Daar, in de stilte van het Woord, delen we zijn ervaring: in eeuwigheid door de Vader te worden aangesproken. (WS)

Hoe zeg je voortdurend de mantra?

Dit is de kern van het onderricht van John Main en van de mantratractie die hij doorgeeft. Hij citeert de waarschuwing van Cassianus tegen de "pax pernicioosa" (de verderfelijke vrede) en de "sopor lethalis" (de dodelijke slaap) als een zwevende vroomheid waaraan we vele jaren of heel ons leven kunnen verspillen.

Een specifiek gevaarlijk moment is wanneer de mantra ons in een staat van rust en vrede brengt. We denken dat we geen gedachten hebben en we realiseren ons niet dat ook deze gedachte een gedachte is. We proberen deze vrede te handhaven en we zien niet in dat het willen bezitten van een gave enkel naar het verlies ervan leidt.

In het eenvoudig en voortdurende herhalen

van de mantra kunnen we deze vormen van zelfbedrog vermijden; zij brengen immers ons ego zo gemakkelijk tot het doel van ons gebed.

De meditatie roept ons op tot totale armoede van geest. Het is eenvoudig maar niet gemakkelijk. (*WS*)

Eeuwig?

In *Van Woord naar Stilte* III, 3 en iets uitgebreider in een van zijn laatste werken, (de inleiding van *Moment of Christ*), beschrijft John Main beknopt hoe de mantra je (op een keer, en misschien na een lange praktijk) naar absolute stilte kan leiden. Naar deze ervaring moet niet gezocht of gestreefd worden.

Het lag niet in de lijn van John Mains onderricht om deze ervaringen te beschrijven omdat hij zich realiseerde dat ze niet alleen niet te beschrijven zijn, maar ook omdat, door je ze voor te stellen voorleer je ze hebt ervaren, je vooruitgang ernstig kan afgeremd worden. Dus:

Zeg je mantra totdat je hem niet langer kunt zeggen en zodra je merkt dat je bent gestopt met hem te zeggen, begin hem opnieuw te zeggen.

Theologie

John Main was een te goede theoloog en te beslagen in andere vormen van gebed om te stellen dat de weg van de mantra 'de enige weg' was. Hij zei eerlijk:

Ik wil niet de indruk wekken dat meditatie de enige weg is, maar het is wel de enige weg die ik heb gevonden. Naar mijn ervaring is het de weg van uiterste eenvoud die ons toelaat volledig en integraal voeling te hebben met de Geest die Jezus ons heeft gezonden ... (WS)

Hij vergelijkt de mantra (*WS*) met de eucharistie, in die zin dat ze niveaus van bewustzijn en dimensies van tijd kan overbruggen.

Het is de weerklank van ons antwoord op de liefdeskreet van de Geest, op geheel het leven van Jezus dat naar de Vader terugkeert. (WS)

In de Schrift, in de theologie en in verschillende andere bronnen vond John Main verklaringen over de manier waarop de mantra christenen heeft geholpen om 'de

geloofswaarheden vanuit hun eigen ervaring te herkennen'. In *Van Woord naar Stilte* ontwikkelt hij zijn theologie van meditatie in het licht van deze ervaring en om anderen tot dienst te zijn en naar hun ervaring te leiden. Hij beweerde nadrukkelijk dat er weinig over de mantra geargumenteed kan worden met iemand die weigert in de ervaring van stilte, waartoe de mantra leidt, in te gaan.

Zijn theologie is gebaseerd op de christelijke visie van eenheid. (WS) Hij identificeert de ervaring van God in Jezus als de universele oproep tot heiligheid en contemplatie en met het feit dat het gebed niet mijn gebed is, maar het gebed van Jezus zelf, die in zijn menselijk bewustzijn in liefde tot de Vader terugkeert, en in de Geest tot ons terugkeert. In de meditatie openen we ons menselijke bewustzijn voor zijn bewustzijn en keren zo met hem terug tot de Vader in de Geest.

De mantra maakt dit mogelijk doorheen de stilte en de armoede van geest:

De mantra maakt onze geest rustig en trekt al onze vermogens in één enkel punt samen ... om tot volledige eenvoud te komen, wat niets minder vereist dan alles. (WS)

Bronnen:

1. John Main, *In de volheid van God, Bidden in het spoor van Westerse en Oosterse tradities*, in het Engels *Christian Meditations*, Tielt, Lannoo, 1989, 64 blz. [Nadien in een uitgave van 'Meditatie vanuit de Christelijke Traditie vzw']
2. John Main, *Van Woord naar Stilte* (afgekort WS), in het Engels *Word into Silence*, Tielt, Lannoo 2000, 134 blz. Later uitgegeven door 'Meditatie vanuit de Christelijke Traditie vzw'.

Waarom noemen mediterenden in de christelijke traditie het gebedswoord een mantra?

De mantra die ons naar het nu-moment en voorbij ons ego voert, glipt doorheen de smalle opening in de stad van God. (John Main, Word Made Flesh)

I

De traditie van het 'monologistisch' gebed – een gebed dat gebruik maakt van een heilig woord dat in geloof continu herhaald wordt in hart en geest – kent een eerbiedwaardige traditie in het christendom. Vermoedelijk nam dit een aanvang uit eerbied en ontzag voor de naam Jezus (zodat in zijn naam iedere knie zal buigen Fil, 2-10). Dit gebruik van de heilige naam vond later ook ingang in verschillende vormen van hesychasme en het Jezusgebed in de orthodoxe kerk. In de westerse kerk was Johannes Cassianus de eerste meester van dit gebed.

De eerste gedetailleerde beschrijving van deze vorm van gebed staat in de Woestijntraditie in conferentie 10 van Cassianus. Hier beveelt hij het vers uit psalm 69,2 aan: "Red mij God, het water staat aan mijn lippen". Benedictus gebruikte later dit vers als openingsgebed voor het Heilig Officie, waar het vandaag nog gebruikt wordt. Een duizend jaar later beveelt in Engeland de anonieme auteur van 'De wolk van niet-weten' dezelfde vorm van gebed aan, maar suggereert een eenvoudig eenlettergrepig woord aan zoals 'God'.

In de twintigste eeuw is er de aanbeveling van John Main, erfgenaam en doorgever van deze traditie, om het vroege Aramees christelijk gebed 'Maranatha' te gebruiken. Dit is een zin uit de schriftuur die 'Kom Heer' betekent (1 Cor, 16-22), in de taal die Jezus sprak, namelijk het Aramees, en een heilige zin in

de vroegchristelijke liturgie. Er zijn verscheidene andere voorbeelden van gebedswoorden die in de loop van de geschiedenis van het christelijke gebed aangegeven werden; zij weerspiegelen het bijzondere tijdvak of persoonlijkheid van de gebedsleraar die anderen naar de contemplatieve stilte en stil-woorden in het hart, geleid hebben. Wat gemeenschappelijk is in de traditie is de nadruk die

gelegd wordt op het continue herhalen van het woord met een verdiepend geloof en

trouw aan hetzelfde woord. Hierdoor gaat het gebedswoord zich wortelen in het hart en opent zich de genade van de contemplatie: het intreden in het gebed van Jezus zelf in de Heilige Geest. .

Zij die de naam van Jezus gebruiken zullen dit (gebeds)woord eenvoudig 'de Naam' of 'de Heilige Naam' noemen. Cassianus doet geen aanbeveling voor deze naam en benoemt het vers dat hij aanbeveelt als 'een formule'. Deze term betekent 'regel of principe'. Dit betekent dat de 'formule' geen specifieke geheiligde betekenis heeft, maar wel verwijst naar een sjabloon (template), of naar een standaardgebruik van dit woord of zin die getrouwvol herhaald wordt in de geest en zo leidt naar de armoede van geest.

John Main verwijst naar het gebedswoord als 'het woord' of 'de mantra'. Waarom gebruikt hij nu de term 'mantra' vooral als deze verbonden wordt met oosterse vormen van meditatie?

Om dit te begrijpen is het nodig om het religieuze milieu te herinneren waarin John Main de meditatie in de christelijke traditie persoonlijk herontdekte en het onderricht hierin begon. Voordat hij in het monastieke leven stapte, maakte John Main kennis met deze praktijk in het Oosten, hoewel hij het wel beoefende als een vorm van christelijk gebed. Het was ook daar dat hij voor het eerst met de term 'mantra' in aanraking kwam. De mantra hield hier de betekenis in van 'gezongen woord of formule, of lied als incantatie of gebed'. Twintig jaar later herlas hij Cassianus en kwam deze manier van bidden in de christelijke traditie tegen. Hij hervatte zijn praktijk en werd geleid tot het inzicht van de universele belangrijkheid voor de hedendaagse christelijke spiritualiteit.

Rond 1975 werden verschillende vormen van

oosterse meditatie populair in het westen, vooral dan de transcendente meditatie. Hierdoor vond het woord 'mantra' ingang in het populaire taalgebruik. Vandaag is het woord opgenomen in 'het Groot Woordenboek van de Nederlandse Taal (van Dale), gedefinieerd als "een met goddelijke kracht geladen spreuk". Meestal wordt vandaag dat woord in een seculiere context gebruikt, om te verwijzen naar de politieke herhaalde beloftes!

II

Sommige mensen die het woord 'mantra' horen in de context van het christelijk gebed, kunnen zich onzeker voelen of verward door de oosterse associaties. Sinds 1975, met name sinds John Main dit gebruikte als een christelijke term (zonder specifieke schuld aan het oosten) heeft het woord meer en meer ingang gevonden bij vele christenen. Vandaag kunnen we zeggen dat het behoort tot het vocabularium van de christelijke spiritualiteit.

Op gelijkaardige wijze moet het invoeren van het woord 'meditatie' (dat teruggaat naar de wortels van de christelijke traditie) ook herontdekt en begrepen worden in zijn originele, meer contemplatieve betekenis. Voor veel christenen bleef mediteren beperkt tot een mentaal gebed, steunend op gedachten en verbeeldingen als reflectie op de bijbelteksten. Dit is een waardevolle manier van gebed die dikwijls en beter omschreven wordt als 'lectio'. Meditatie dat in zijn originele betekenis het binnenleiden in een niet-discursief, stil en beeldvrij gebed of contemplatie, werd ook in het westen gepopulariseerd door oosterse praktijken en *methods*. De uitdaging voor John Main bestond er juist in om de volle betekenis van 'meditatie' in de christelijke wereld te herontdekken en te herstellen.

Er zijn twee elementen die het gebruik van de term 'mantra' ondersteunen. Eerst is er het feit dat het woord deel uitmaakt van een universeel taalgebruik in een christelijke context. En vervolgens dat voor mensen die voor de eerste maal in contact komen met de contemplatieve dimensie van het gebed, een zorgvuldige reflectie aangewezen is. Nadenken over de betekenis van 'mantra' en 'meditatie' kan de moderne christen stimuleren om de contemplatieve dimensie van hun geloof en gebedsleven te begrijpen en te ontdekken.

Bij meer traditionele toehoorders zal zorgvuldige aandacht nodig zijn voor de persoon die de meditatie in christelijke traditie behandelt. Zo zal het woord *mantra* uitgelegd moeten worden wanneer dit voor de eerste maal gebruikt wordt in het onderricht. Zo kan het raadzamer en wijzer zijn bij het introduceren van de meditatie in de christelijke traditie, eerder de termen 'woord' of 'gebedswoord' te gebruiken. Dan, op het moment in de inleiding waar een specifiek woord wordt aanbevolen – bijvoorbeeld *Jesus* of *Abba* of *maranatha* - kan de inleider hiernaar verwijzen als 'de vroeg-christelijke mantra's of heilige woorden.

Met deze gevoelheden en achtergrond in het hoofd, is het de ervaring van de Wereld-gemeenschap voor Christelijke Meditatie, nu aanwezig in meer dan honderd landen, dat de term 'mantra' in geen geval een ernstige rem is op de overdracht van het onderricht. De grote uitdaging ligt juist daarin om mensen die reeds een sacramentele of devotionele manier van gebed hebben, te helpen begrijpen, doorheen hun eigen ervaring, wat de volle betekenis van contemplatie en het gebed van het hart zijn. Zelfs wanneer voor sommige mensen de term 'mantra' in het begin verwarring kan brengen, dan zal het helpen bij het begrijpen van de betekenis, ook een hulp zijn om beter te vatten wat meditatie zelf is als weg voorbij woorden, gedachten en beeldenbeing die leiden naar de stilte van Christus. Dit wordt uitgedrukt in het openingsgebed dat John Main opstelde voor de christelijke mediterende:

Hemelse Vader, open ons hart voor de stille aanwezigheid van de geest van uw Zoon. Leid ons binnen in die mysterieuze stilte waar gij uw liefde openbaart aan allen die zoeken, maranatha.

Laurence Freeman OSB

Van Johannes Cassianus tot John Main: meditatie en de christelijke traditie

De hoofding van dit artikel had net even goed omgekeerd kunnen zijn: 'Van John Main tot Johannes Cassianus'. Dit komt doordat we weinig kunnen leren uit John Mains persoonlijke weg naar meditatie zonder iets te kennen van de weg die Johannes Cassianus doorliep. Beide tochten, één aan het prille begin van de traditie en de andere in ons tijdsvak, zijn sleutelmomenten in hetgeen Father Laurence omschrijft als 'de levende lijn'. Deze levende lijn is geen opsomming of accumulatie van theorieën of doctrines. Het is een geschiedenis van echte mensen die zochten naar een manier van bidden en een manier van zijn, en die dat ook gevonden hebben.

Father John vertelt zijn eigen verhaal heel mooi in het eerste boek dat hij schreef over meditatie, 'In de volheid van God'. De conferenties die hij in 1976 gaf op uitnodiging van de monniken van de abdij van Gethsemani in Kentucky (VS), vormen de basis van dit kleine werk dat echter één van de beste inleidingen blijft op de meditatie in de christelijke traditie. Het geeft namelijk op een eenvoudige en gezagvolle manier een samenvatting van de ontdekking van John Main die hij deed over de contemplatieve wortels van het christendom. Deze ontdekking deelde hij mee met verbluffende resultaten.

Het boek geeft ons een beknopte weergave van de mijlpalen in het openbloeien van de traditie. Vanaf de 4^{de} eeuw, met de woestijnvaders en -moeders in de woestijn van Egypte en Palestina, naar Johannes Cassianus die deze wijsheid-uit-de-woestijn begin 5^{de} eeuw ter kennis bracht, om te komen bij de ontwikkeling van het monastieke leven in het westen door de opmerkelijkste leerling van Johannes Cassianus, namelijk Benedictus en zijn regel, die wijd verspreid raakten in de 6^{de} eeuw. Volgende mijlpaal is het anonieme maar verrassende laat 14^{de} eeuwse werk 'De wolk van niet-weten', gevolgd door de 'Heilige Wijsheid' van de Engelse benedictijn Augustin Baker in de 17^{de} eeuw, en zo verder. Gedurende al deze eeuwen, behield de oosterse kerk haar contemplatieve praktijk in het centrum van

haar wezen: zij voedde het gebed van het hart, namelijk het Jezusgebed. En uiteraard blijft de Filokalia, de schatkamer van de traditie, een grote en constante metgezel op deze weg. .

De ontdekking van John Mains eigen traditie begon eigenlijk met zijn introductie in de praktijk van de meditatie en de mantra in Malaya (gedurende zijn dienst bij het ministerie van buitenlandse zaken, midden 1950). Het was evenwel een praktijk die hem ontraden werd nadat hij monnik geworden was in Ealing Abbey in 1959, omdat deze praktijk vreemd was en geen deel uitmaakte van het christelijk erfgoed. John Main beschreef de daaropvolgende jaren als een woestijnervaring. Het was pas begin van de jaren 70 dat Father John als hoofdleraar aan Sint Anselm, (een benedictijnschool in Washington), erin slaagde de christelijke wortels van de meditatie en de praktijk van de mantra op te sporen. En zo viel hij terug op termen van God, en niet de zijne, zoals hijzelf zegde.

In een poging om de vragen van nieuwe bezoekers naar de geschiedenis van de christelijke mystiek te beantwoorden, verwees John Main naar het boek 'de Heilige Wijsheid van Baker'. En hier vond hij dan de weg terug naar de bron van de traditie, Johannes Cassianus. Father John schreef dat Bakers "herhaaldelijke verwijzingen naar Benedictus - met nadrukkelijke aandrang - steunt op de conferenties van Cassianus", hem naar deze conferenties leidde. En het was hier dat Father John neerschreef: "Ik kwam eens te meer thuis, en keerde terug naar de praktijk van de mantra en de meditatie."

Wanneer wij deze nog steeds wonderlijke conferenties zelf lezen, kunnen we meeleven met de vreugde en opluchting die John Mainervaarde, hij die zocht om zijn eigen intuïtie en diepe inzicht in de christelijke traditie te verankeren. Wat nu volgt is een korte samenvatting van de belangrijkste kernelementen van affiniteit tussen Cassianus en John Main. Daarna kan dieper ingegaan worden op de Conferentie 9 en 10, de Conferenties over het

gebed.

Voor John Main heeft Cassianus zowel een christocentrische theologie van gebed gegeven die absoluut geworteld is in de evangelies, alsook een practicum van gebed, hoe te bidden. Meer dan wat ook, maakte hij het gebed duidelijk tot een element van persoonlijke ervaring en persoonlijke discipline, en geen zaak van theorie of doctrine. Cassianus voerde in de verhandeling over het gebed, het essentiële gezag in van degene die bidt, de echte persoon die echt bidt. .

Zowel de theologie als de praktijk van het gebed zijn voor Cassianus geworteld in de kernwaarheid van het christendom, namelijk dat God in ons leeft (door de Heilige Geest die Christus ons gegeven heeft), en de centrale christelijke paradox dat we ons leven moeten verliezen om het te vinden. Zoals John Main begreep, gaat het niet om 'een persoon die zijn leven moet verliezen', maar 'het is jij die je leven moet verliezen. Ik moet mijn leven verliezen. Het gaat niet alleen om het ultieme loslaten van de dood, maar ook het dagelijkse loslaten van al wat ons zelf bindt, de noodzaak om het 'eigendom' terug te geven die in feite nooit de onze was. Het gaat om het achterlaten van onszelf dat zoals Jezus zegde, noodzakelijk is om hem te volgen. Op gelijkaardige wijze moeten we het gebed verliezen om het te vinden, onze comforterende traditie verliezen, de familiebeelden, de piëteit, de zelfbezorgdheid. Maar wat we dan in de plaats gaan vinden, in de stilte en eenzaamheid en verstillings door de meditatie, is de mooiste vrucht van het gebed: de armoede van geest.

Dit is geen armoede in de zin van ontbering of afwezigheid-van. Het is armoede in de zin dat er echt maar één zaak te kennen is: de aanwezigheid van God in ons. Dit is een voorwaarde van eenvoud die zoals moeder Julian (van Norwich) zegt, niets minder dan alles vraagt. Zoals Thomas Merton het beschrijft gaat het om een klare onbelemmerde visie van de waarheid, een intuïtief houvast van wie-en-wat-we echt-zijn, ... niet wat het valse zelf ons tracht te laten verbeelden. Het is de erkenning door onszelf dat wij niets zijn en dat we enkel door Christus in God leven, ons bewegen en ons ware zijn hebben.

Father John zegde dat we vanuit de realiteit van deze armoede, we 'overgaan'. Hij zegde dat voor Cassianus de spirituele reis een overgang (doorgang) is: van verdriet naar vreugde, van afgescheidenheid naar gemeenschap, van angst naar liefde, van het valse zelf naar het ware zelf. Het voertuig voor deze reis is ons gebed. Als dusdanig wordt volgens Cassianus deze armoede een Grote Armoede omdat ze ons de waarheid geeft, de eenvoudige gave van eenvoudig zijn, het zijn in de aanwezigheid van Liefde die door onze harten vloeit.

Cassianus: de achtergrond

Wij beschikken niet over veel duidelijke informatie over het begin van Cassianus' leven, maar hij werd geboren in 360 in een welstellende familie, vermoedelijk in wat nu Roemenië is. De laatste jaren van zijn leven vertoefde hij in Marseille. Hier schreef hij overigens zijn grote werken waaronder de Conferenties. Hij overleed in Marseille begin 430. Tussen deze kommerloze jeugd en de vruchtbare oudere leeftijd, spelen zich buitengewone ervaringen af in Palestina, Egypte, Constantinopel en Rome; zij gaven gestalte aan zijn leven en zijn onderricht. Door dit onderricht baande hij de weg voor het westers monastieke leven en legde hij de basis voor de contemplatieve traditie die wij vandaag beoefenen.

In lijn met zijn verfijnde afkomst, genoot hij een goede opleiding en studeerde hij de klassieken. Duidelijk was echter dat hij een zoeker naar God was. In zijn twintiger jaren liet hij familie en bezittingen achter en reisde hij met zijn vriend Germanus naar Bethlehem waar hij zich aansloot in een monasterium, op zoek (zoals John Main beschrijft) naar een levende traditie van leven-in-Christus. Maar in de plaats daarvan leden beiden onder het pijnlijke verlies door de middelmaat van de manier van leven in het monasterium. Zijn zoektocht naar een betere weg bracht hem ertoe zijn abt toestemming te vragen om de monasteriums te verwoeden in de woestijn van Egypte.

Hier in de woestijn maakten Cassianus en Germanus geen kennis meer met georganiseerde middelmaat, maar wel met een geloofspraktijk en manier van leven die uitermate fris

was en in overeenstemming was met de evangelies. Hier verbleven ze niet de enkele maanden waarvoor ze toestemming hadden gekregen, maar meer dan tien jaar. In de woestijn van Skete, en verder in Nitrea waar op het hoogtepunt meer dan 5.000 monniken in grotten of hutten woonden, vonden ze de eerste christen kluizenaars die we nu kennen als de woestijnvaders en -moeders. Tussen deze velen waren er de grote ouderen, de abba's en amma's, waaronder abba Isaak. Zijn helder en compromisloos onderricht over gebed vormen het hart en de opgebouwde wijsheid van de conferenties van Cassianus.

Cassianus en Germanus hadden maar één vraag voor Isaak: leer ons bidden, onophoudelijk bidden. John Main schreef dat ze naar deze heilige man luisterden in groeiende vervoe-ring omdat ze zich realiseerden dat ze hun meester gevonden hadden. "Terwijl ze luisterden, branden hun harten in hen wanneer hij sprak over onophoudelijk bidden. En hun antwoord hierop was van ganser harte: dit is wat we moeten doen!"

Terwijl het duidelijk is dat de persoonlijke ervaring van Cassianus met de woestijnvaders de meest invloedrijke en belangrijkste bron is van de conferenties, is er echter geen andere bron dan de evangelies voor de woestijnwijsheid. Inderdaad, de beste manier om de essentie te vatten van de woestijnwijsheid en het onderricht van Isaak, bestaat erin terug te gaan naar het onderricht van Jezus over het gebed, en dan vooral in het evangelie van Mattheus. Jezus zegt in de Bergrede dat ons gebed niet uiterlijk moet zijn: het gaat er niet om heilig te schijnen. Maar het gaat om het aanleren van de moed om in de eenzaamheid van onze binnenste kamer te leven. Gebed is innerlijk. Het gaat er niet om de tijd vol te praten want God kent immers onze noden voor we de vragen stellen. Ook gaat het er niet om persoonlijk of materieel welzijn na te streven of zich onder te dompelen in een in zichzelf gekeerde angst. Het gaat er juist wel om onze geesten en harten gestalte te geven, in een liefdevolle aandacht, gericht in de eerste plaats en altijd op Gods koninkrijk.

Waarschijnlijk is er geen grotere en meer pure uitzuivering van de manier van leven in de

woestijn dan de nederigheid, de eenvoud, de liefdadigheid, gerichtheid op piëteit, zelfkennis, de schroom om te oordelen en te minachten dan het leven van Jezus zelf en het grote onderricht in Mattheus 6. En er is geen duidelijker grondvest voor de praktijk van het meditatieve gebed en het voorbeeld van Eenvoud van Geest die Isaak deelde met Cassianus, en die Cassianus op zijn beurt deelt met allen die deze mooie conferenties ontmoeten, John Main in 1960, en jij en ik vandaag. .

De Conferenties

Laten we een korte maar diepgaande kijk hebben op deze twee conferenties. Ongetwijfeld zal het milieu van de woestijn fascinerend zijn, en we kunnen ons de twee jonge pelgrims voorstellen aan de voet van de oudere. In conferentie 9 vangt Isaak aan met een paradox over het gebed. Het gaat om de paradox van volharding en kalmte, doen en zijn, proberen en laten gaan, inspanning en genade. In essentie zegt hij, bestaat er een wederkerige en onscheidbare relatie tussen beide. In een kleine parabel over gebed (en uiteraard, over het leven) zegt hij dat je geen vrede kunt kennen tenzij je ervoor werkt, en dat je niet kunt werken tenzij je de vrede hebt.

De sleutel is zoals altijd, de nederigheid: benader het gebed niet als een persoonlijke prestatie, maar als een eenvoudige daad van geloof. Eén van de elementen die de lezer onmiddellijk zal opmerken bij de beschrijving van Isaak, is zijn verbazingwekkende en wonderlijke moderne greep die hij heeft op het menselijke gedrag. Er is geen emotie, stemming of tendens die hij weglaat wanneer hij de strijd beschrijft om de zuiverheid van hart te bereiken door het gebed. In hoofdstuk 5 benoemt hij de gevaren, de verstrooiingen en verleidingen die ons weghouden van de eenvoudige praktijk van het gebed. Hij beperkt zich niet tot de opsomming van duidelijke fouten zoals begeerte of blasfemie, maar hij geeft een zeer gesofistikeerde analyse van deze zaken die dikwijls het masker dragen van deugden; en dan vooral wat we kunnen benoemen als de "ijdelheid van het doen", met al onze zelfkennis en zelfgerichte verstrooiingen die rond deze ijdelheid rondzweven.

Vervolgens gaat Isaak verder met het identificeren van vier basistypes van gebed: het smeekgebed, beloften en wensen, intercessie en dankgebed. Het gebed dat deze vier types verenigt, is het gebed van de Heer. Regel per regel legt hij dit omstandig uit, met het hoogtepunt in hoofdstuk 24, dat het gebed niet over jou gaat. Het bevat immers 'geen verzoek aan rijken, geen zinspeling op eerbetoon, geen vraag naar macht en sterkte, geen verzoek voor lichamelijke gezondheid of tijdelijk welzijn'. Maar het kernpunt van Isaak in deze beschrijving van gebed, is dat er nog een bovenverdieping is, wat hij in hoofdstuk 25 benoemt als *'het woordeloos gebed dat alle menselijk begrip overstijgt en dat niet onderscheiden wordt door stem, tong of woord.'*

In hoofdstuk 35 besluit Isaak dit betoog met één van de liefdevolste passages: *"Vóór wat dan ook, moeten we oog hebben voor het bevel van de evangelies, dat we in onze binnenkamer moeten gaan en bidden met gesloten deur."*

Hoe we aan dat gebod kunnen voldoen volgt daarna: *"We bidden in onze kamer wanneer we onze harten volledig afkeren van het gekletter van iedere gedachte en zorg. We bidden met gesloten deur wanneer we, met gesloten lippen en in volledige stilte, bidden tot de zoeker, niet van woorden maar van harten."*

Natuurlijk is dat een mooi besluit van conferentie 9, maar het is een beetje kort op de hoesvraag. Hoe geraken we daar van hieruit? Daarvoor gaan we terug naar Isaak en naar conferentie 10. Cassianus geeft aan conferentie 10 een geweldige dramatische vorm en intensiteit, waarbij hij de setting klaar maakt voor de tweede ontmoeting met abba Isaak. met een kleine portrettering van de woestijn. Het is namelijk zo dat Cassianus en Germanus abba Isaak bezoeken rond de tijd van Driekoningen.

Eén van de tradities toen, was dat met Driekoningen vanuit Alexandrië, de staatkundige hoofdstad van de woestijn, een feestelijke brief verzonden werd waarin de datum van Pasen wordt aangekondigd, en ook een kleine boodschap werd meegegeven. Zo gebeurde het dat die boodschap handelde over de ketterij van het antropomorfisme dat God in de vorm van een mens ziet, omdat de mens naar Gods beeld geschapen werd. Cassianus merkt op

dat deze brief niet van harte ontvangen werd, zelfs niet gelezen was in andere gemeenschappen; hun gemeenschap vormde de uitzondering.

In deze gemeenschap leefde er ook een eerbiedwaardige oude monnik Serapion die iedereen overtrof in deugd en heiligheid. Amper geschoold is hij een zeer eenvoudige monnik die een zeer eenvoudig leven van vroomheid heeft geleefd.

Wanneer de brief wordt voorgelezen horen de monniken over de begrensde natuur van God (die nooit kan gevat worden door een oog of beschreven door de geest). De oude monnik is ondersteboven. Hij hoort deze boodschap en aanvaardt de waarheid, maar oh de pijn! Verbijsterd en opgegeven, barst hij in tranen uit en roept: *"Ze hebben mijn God van mij weg genomen. Ik heb niemand meer om vast te houden, te aanbidden of tegen te praten."*

Met dit aangrijpend verhaal in gedachten, gaan Cassianus en Germanus naar Isaak. En Isaak praat over dit incident met grote sympathie en mededogen. Hij gebruikt dit als een voorbeeld van volwassen worden dat nagevoel altijd pijnlijk verloopt, maar waar we moeten doorgaan: om met de apostel te zeggen: *"Als we Christus gekend hebben voorbij het vlees, dan kennen we hem nu zo niet meer."* En zo ook, als we ons zelf moeten verliezen om ons ware zelf te vinden, dan moeten we ook "onze God" achter laten. En dan moeten we ook "ons gebed" achterlaten. Isaak onderlijnt verder dat bidden niet gaat over het fixeren of vastgrijpen van een beeld, maar juist voorbij alle beelden gaat. Het gaat over de zuiverheid van hart, de staat waarin we namelijk leeg zijn en open voor God. Geen God als een ding daar, buiten ons, maar als een realiteit die leeft in ons.

In hoofdstuk 7 geeft Isaak het meest krachtige voorbeeld, namelijk het gebed van Jezus uit het Johannesevangelie. De waarheid is dat we delen in dezelfde geest, dezelfde liefde. Zo zijn wij "één in Hem", zegt Isaak "zodanig dat wat we ook ademen, denken of zeggen, dit God is. We kunnen zonder niet vinden wat erin is, en we kunnen niet vinden wat erin is zonder het verwijderen van al wat vals is. Ons leven is reeds een continu bidden, de Geest heeft reeds doorheen onze harten geademd. Om dit te weten moeten we enkel halt houden, kijken en zien.

En dan behandelt Germanus nagenoeg het ganse hoofdstuk 8 om één vraag te beantwoorden die kan samengevat worden als: 'hoe?' Isaak geeft een kort antwoord dat erop neerkomt dat hij niet het juiste antwoord kan geven tot je gesnapt hebt om de juiste vraag te stellen. Dan komt de essentie: er is iets dat je kunt doen. Hij leidt dan de formule in van het continu gebed, een onderricht dat hem gegeven werd door de oudste vaders en alleen maar aan enkelen werd doorgegeven. Niet omdat het zo moeilijk is om te beheersen, maar omdat weinigen de zuiverheid van hart hebben en de moed tot nederigheid om het te ontvangen. Het gaat er niet om slim te zijn of welstellend geboren te zijn: het gaat over nederigheid.

De methode die hij aanbiedt gaat over het gebruik van één enkele zin. Degene die hij aanbeveelt komt uit de psalm: "God kom mij ter hulp, Heer haast je om mij te helpen." Deze eenvoudige zin is geen magische incantatie, maar vooral een middel tegen de verstrooiing, als een sterk schild. We hoeven ons geen zorgen te maken over de inhoud of betekenis van deze zin, omdat hij allesomvattend is. En omdat God reeds alle dingen kent, moeten we niet alles zeggen. Onze opdracht bestaat erin om in eenvoud en geloof, onszelf te ledigen van onszelf, onszelf te ledigen van het detail en de verstrooiing van het zelf dat de eenvoudige levende waarheid versluiert. En dus in de praktijk van de armoede van een vers, worden we grootmoedig arm, in eenheid met God die liefde is en in ons allen woont.

Germanus en Cassianus zijn gelukkig dit te horen, maar zijn toch ongeduldig. De vraag van Germanus hierop, doet ons denken aan de vraag die John Main stelde aan zijn meester in Malaya: "Hoe lang zal dit duren? Wat mag ik verwachten? Hoe zal dit werken?" De wijze Hindoe swami had net zoals de wijze christen Isaak hierop slechts één antwoord: "Zeg je woord. Doe je werk. Ik zei je dat het eenvoudig was, ik zei niet dat het makkelijk was." Isaak vangt dan terug aan met de paradox van volharding en rust, van inspanning en gave, verantwoordelijkheid en genade. Ondanks alle verstrooiingen moet we volhouden in het eenvoudige geloof dat de vrede van Christus reeds in ons is. Maar we weten dat we ons niet altijd bewust zijn van deze gave van vrede en dat we niet erbuiten kunnen leven, tenzij we volharden in ons gebed. Zeg je woord. Doe je werk. Wees je altijd bewust van wie je werkelijk bent in God, en wie God echt in jou is. "Daartoe," zegt Father John, "ben je geboren."

Carla Cooper

Belangrijke stadia in de ontwikkeling van de contemplatieve christelijke spiritualiteit

Ignatius van Antiochië	25-107		Christocentrische mystiek: dood en verrijzenis van Christus krijgen een mystieke betekenis.
Origines van Alexandrië	185-254	Over principes - tegen Celsus	De grote religieuze ervaring lag in het martelaarschap. Spirituele verloving die de mystieke theologie sterk beïnvloedde. Hij christianiseerde en theologiseerde het Neoplatonisme. Iedere ziel is individueel gevallen en moet zijn weg naar God terug opklimmen met behulp van de logos, Christus.
Sint Antonius	ca 1-356	Brieven van Antonius de Grote	Vroege kluizenaar of eenzame monnik in de woestijn van Egypte. Model van het latere monastieke leven, vooral van het heremietentype.
Sint Anastasius	ca 296-373	Apologie tegen de Arianen	Bisschop van Alexandrië die het leven van Antonius schreef. Beïnvloedde de latere oosters orthodoxe mystiek
Basilius de Grote	330-379	Langere regels Liturgie van Basilius	Basilius en Gregorius van Nyssa waren broeders; één van de Cappadociërs en een Kerkvader. Hij gaf een mystieke richting aan de monastieke beweging.
Gregorius van Nyssa	335-398	Leven van Mozes Dialoog met Zr. Macrina	Mozes liet alles achter om het onbekende in te gaan en God te ontmoeten. Gregorius beklemtoonde samen met Basilius de onbevatbaarheid van God voor de menselijke geest en de noodzakelijke grenzen van het theologische discours. Hij geloofde dat het universum een harmonieuze ordening heeft als emanatie van God. Schreef zijn spirituele evolutie toe aan Macrina (zijn zus)
Gregorius van Nazianzus	329-390	Oraties. - Vieren-vijftig sermoenen	Leefde in Cappadocië. Belangrijk voor ontwikkeling van drievuldigheid. Vroege Kerkvader.
Concilie van Nicea	325		
Evagrius van Pontos	345-399		Studeerde met de Cappadociërs voor de woestijn in te trekken. Theologie van de ontkenning. Sterk beïnvloed door Origines. Sprak over 'apatheia'.
Augustinus van Hippo	354-430	Confessies De Triniteit	Belangrijke bron voor middeleeuwse mystiek. Verenigt Platonisme en christendom. Hij benadrukt de zoektocht van de ziel naar God, mogelijk gemaakt door de verlichting van de geest van God.
Johannes Cassianus	365-435	Conferenties	Woestijnmonnik. Schreef over het zuivere gebed.
Woestijnvaders/moeders	4de eeuw		
Concilie van Efeze	431		
Concilie van Chalcedon	451		
Pseudo Dionysius	c500?	Mystieke theologie Goddelijke Namen Hemelse hiërarchie	Heeft de oosterse wereld sterk beïnvloed. Bonaventura noemde hem de "prins van de mystiek". Staat aan de oorsprong van het onderscheid tussen de apofatische spiritualiteit (theologie van de negatie) en de kataphatische spiritualiteit (theologie van de bevestiging).

Gregorius de Grote	540-604		
Dorotheus van Gaza	540	Conferenties	
Johannes Climacus	579-649	De ladder van de goddelijke opstijging	Belangrijke heilige in de oosterse orthodoxe traditie. Ook gekend als Johannes van de Ladder.
John Scotus Eriugena	810-877	Periphyseon	Beweerde dat mensen de microkosmos van het universum zijn, en wat door allen gedeeld wordt God is.
Simeon Nieuwe Theoloog	949-1022		Mysticus uit Byzantium. De mystieke ervaring is toegankelijk voor iedereen die zich voorbereidt om ze te ontvangen.
Bernardus van Clairvaux	1090-1153	Sermoenen Gods Liefde	Cisterciënzer mysticus. Verkondigde een mystieke visie van rapsodie-liefde, waarin de Kerk beschreven wordt in erotische termen als de bruid van Christus. Zijn liefdesmystiek heeft de neiging om anti- intellectueel te worden.
Hugo van Sint Victor	1096-1152	De sacramenten	Argumenteert voor een sterke band tussen rede en mystiek.
Richard van Sint Victor	(+1173)		
Hildegard van Bingen	1098-1179	Scivias - Brieven Book van goddelijke werken	Abdis van Benedictinessen in Bingen. Vroeg Germaanse mystiek. Zeer gerespecteerd in haar tijd, zowel voor haar geschriften, als voor haar muziek en kunsten. Beïnvloed door Augustinus en Bernardus van Clairvaux. Schreef over haar mystieke ervaringen die ze van de paus te boek mocht stellen.
Beatrijs van Nazareth	1200-1268	Zeven moden van heilige Liefde	Vlaamse Cisterciënzer mystiek. Gemeenschap van begijnen zorgde voor haar (7 jaar) na de dood van haar moeder. Trad op 15-jaar in het klooster in. Liefde is de gids van spiritueel werk. Minnemystiek. Liefde tot God moet niet bevraagd worden, en de rede beperkt de mens om God lief te kunnen hebben.
Mechtild van Maagdenburg	120-1282	Vloeiend Licht van Godheid	Sterk vrouwelijke beelden in mystiek. Devotiemystiek. Beïnvloed door Bernardus en Hildegard van Bingen. Mystieke ervaringen vanaf haar 12 jaar. Zeer kritisch over corruptie bij clerus en dominicanen, maakte vijanden. Nam haar toevlucht tot cisterciënzer klooster voor bescherming. Valt in liefde met God als een zogenaamde verloofde.
Bonaventure	1221-1274	Levensboom Leven van Franciscus	Franciscaanse monnik. Architect van de filosofische, theologische en mystieke kant van de gedachten van Franciscus. Mystiek in traditie van Augustinus.
Meester Eckhart	1260-1327	Bloemlezing Sermoenen Parijse vragen	Dominicaanse monnik. De katholieke kerk verwierp zijn Geschriften. Eén van de belangrijkste vroeg-Germaanse mystiekers. Hij is de eerste van de Rijnlandse mystiek.
Hadewijch van Brabant	13de eeuw	Brieven, Visioenen Gedichten	Vlaamse begijn. Eén van de grootste exponenten van liefdesmystiek, door sommigen beschouwd als de meest intellectueel begenadigde mystica uit de 13de eeuw. Liefdesmystiek gecentreerd op het ervaren van Gods liefde. Ware en perfecte liefde is alleen bereikbaar door aanbidden van Christus. Drie stadia in mystiek: bewust zijn van de afstand tussen minne, volledige overgave aan de minne, en het herstel van de balans. Bestrijd de notie van een wraakzuchtige God: haar God gehoorzaamt de wetten van de verloving.

Johannes Ruysbroeck	1293-1381	De blinkende steen Boek de verklaringen Chierheit van de geestelijke bruiloft	Vlaams mysticus, doos sommigen beschouwd als iemand van de Rijnlandse mystiek. Beschrijft de stadia van het mystieke leven.
Henry Suso	1295-1366	Klein boek van eeuwige wijsheid	Rijnlands mysticus.
Gregory Palamas	1296-1359		Mystiek theoloog van de oosterse orthodoxe kerk
John Tauler	1300-1361	Sermoenen	Rijnlands mysticus en dominicaan. Benadrukt de innerlijke persoon, eerder dan uiterlijke werken. Populair in protestantse middens, later piëtisme en romantiek. Zijn communautiteit schreef de Theologia Germania.
Anoniem	1349-1395	Theologica Germania	Belangrijke invloed in Duitse mystieke traditie, door Luther herontdekt en gepopulariseerd.
Richard Rolle	1300-1349	Liefdesvuur	Engelse school van laat middeleeuwse mystiek. Benadrukt het fysieke aspect van de mystieke ervaring (voelen van warmte, zien van kleuren)
Bridget van Zweden	1302-1373	Revelaties	Had mystieke ervaringen op jonge leeftijd. Geboren in welstellende familie, gehuwd en moeder van 6 kinderen. Na de dood van haar echtgenoot wijdde ze haar leven aan religie en praktijk van ascese. Visionair en profetes. Sterk betrokken in politieke activiteiten. Richtte spirituele beweging op (de brigitinnen). Verbleef 20 jaar in Rome waar ze mensen fysiek en spiritueel heelde. Christus is bij haar een 'rechter', maar ze bestrijdt de notie van wraak: God is vol trouw en deemoed, niet van weerwraak.
Margereta Porete	(+1310)	Spiegel van een- voudige zielen	Mystica. Haar geschriften werden veroordeeld tijdens Inquisitie. De ziel gaat doorheen 7 stadia voor ze één wordt met God. Twee stadia hiervan kregen kritiek van de autoriteiten. Ze weigerde afstand te doen van de verspreiding van haar werken. Veroordeeld tot de brandstapel.
Julian van Norwich	1343-1443	Relatie van de goddelijke liefde	Engelse school van laat middeleeuwse mystiek. Mystieke ervaringen toen ze oog in oog met de dood stond. Kerngedachten en bijdragen over haar formuleringen van de Drievuldigheid en het moederschap van God, "Moeder Jezus", en bewijzen van de goddelijkheid in het vrouw-zijn.
Engelse monnik	14de eeuw	Wolk van niet-weten	Engelse school van laat middeleeuwse mystiek. Benadrukt onbekende God als onderdeel van de apofatische theologie.
Catherina van Siena	1347-1380	De Dialogen	Italiaanse mystiek. Adviseerde paus Gregorius XI

Walter Hilton	(+1396)	Schaal van de ladder van volmaaktheid	Augustijnse monnik, Engelse mystiek
Thomas a Kempis	1380-1471	In navolging van Christus	Augustijnse monnik. Zeer fijn expressie van moderne spiritualiteit, in lijn met de Rijnlandse mystiek en bezorgdheid om contemplatie en speculatieve theologie. Benadrukt de praktijk van eenvoudige piëteit en ascese.
Nicolaas van Cusa	1401-1464	Bloemlezing Spirituele geschriften	Germaanse mystiek. Verkondigt de onbegrijpbaarheid en tegenstrijdigheid van God.
Margery Kempe	1430	Het boek van Margery Contemplatie	Vooral gekend als de biografie van Julian van Norwich
Theresa van Avila	1515-1582	Innerlijk Slot De weg van volmaaktheid	Spaanse karmelietes. Zij stichtte samen met Johannes van het Kruis de ongeschoeide karmelieten. Zij is zeer belangrijk voor de beschrijving van de stadia van de mystieke weg.
Ignatius van Loyola	1522-1548	Spirituele oefeningen	
Johannes van het Kruis	1542-1591	Beklimming van de Karmel; de zwarte nacht van de ziel	Spaanse mystiek. Ongeschoeide karmeliet. Mystiek is de éénwording met God die alleen mogelijk is door de ontkenning van het zelf
Jacob Boehme	1575-1624		Germaanse mystiek. Lutheranen verwerpen zijn onderricht.
Broeder Laurence	1611-1691	Praktijk van de aanwezigheid van God	
Franciscus van Sales	1567-1622	Inleiding tot het devoot leven	Frans mysticus. Klassieker van de Franse spiritualiteit
Quietisme	1687		Boek van Miguel Molinos werd door paus Innocentius XI veroordeeld
	18de eeuw	Philokalia	Anthologie van de orthodoxe spiritualiteit met teksten uit de 14de en 15de eeuw
Theophanus de eenzame	1815-1694		Russische mystiek.
Teilhard de Chardin	1881-1955		

De weg van de mantra

1.

Het klinkt heel onwaarschijnlijk, bijna ongelofwaardig voor ons dat, als we beginnen te leren mediteren, de discipline van het zeggen van het kleine woord, onze mantra, een diep spiritueel pad kan zijn dat ons leven geleidelijk aan transformeert. Maar het is zo. Denk maar aan het mosterdzaadje waarnaar Jezus verwijst in het evangelie; het groeit uit tot een hoge boom en de vogels komen nestelen in de takken. De mantra is net zo iets. Het is een heel klein woordje, een klein geloofszaadje dat in ons wortelschiet, voorbij kortstondige momenten en vluchtige zaken. Het wortelt ons in die eeuwige werkelijkheid die we God noemen.

2.

De mantra is een uitdrukking van ons geloof en van onze liefde. Het is bij wijze van spreken een sacrament in de zin dat het een uitwendige uitdrukking is van ons innerlijk geloof van de inwoning van God in ons hart. In onze meditatie zijn al onze gevoelens van geloof, liefde, devotie, lofprijzing, dankgebed enz. verzameld in het trouw en het onvoorwaardelijk zeggen van het gebedswoord.

3.

Het zeggen van de mantra is een manier van bidden die ons tot rust en stilte brengt, tot eenvoud, armoede van geest en totale en onbaatzuchtige aandacht voor de inwonende aanwezigheid van de H. Geest. Het is de weg van rust, stilte, eenvoud, toewijding, discipline armoede van geest, van loskomen van jezelf, van geloof, van offerbereidheid, van edelmoedigheid, en dus van liefde. De weg 'van' is ook de weg 'naar'. Dus de weg naar stilte is de weg van stilte. Het is geen wonder dat het trouw zeggen van de mantra deze spirituele eigenschappen tot ontwikkeling brengt in ons leven.

4.

De mantra is een manier om de verstrooiingen en de activiteiten van ons ego gedurende de meditatie te overstijgen.

5.

Pater John beschrijft de kracht van de mantra met de volgende metaforen: Een radar loodst

een vliegtuig door de dikke mist naar zijn thuisbasis. Zolang het vliegtuig gefocust is op dit radarscherm, kent het zijn eigen koers en is het op weg naar huis. De mantra is als een harmoniek die we laten klinken in de diepte van onze geest en die ons naar huis brengt, naar de bron van harmonie, naar ons centrum. Wanneer we met ons hart naar deze harmoniek luisteren, komen we geleidelijk aan in harmonie met ons eigen wezen en zo, in harmonie met de schepping en in harmonie met God.

De mantra is een van die signalen die blijven oplichten in het donker, het loodst een boot naar de haven of een vliegtuig naar de startbaan. De mantra licht op in het donker. Wanneer je begint te mediteren, zeg je je mantra in het donker. Die geloofsdaad moet je stellen.

De mantra is als de naald van een kompas. Ze wijst je altijd de richting die je moet volgen: de weg van jezelf naar God. Waar je ego je ook heen mag leiden, het kompas is altijd trouw in het wijzen van de richting. Wanneer je de mantra zegt met edelmoedigheid, met trouw en liefde zal ze je altijd de richting van God aanwijzen.

Een magneet trekt het ijzervijlsel naar eigen krachtvelden. Op dezelfde wijze brengt de mantra al onze krachten en mogelijkheden in lijn met elkaar.

De mantra lijkt op een ploeg die vastberaden doorheen het ruwe veld van onze geest trekt, niet afwijkend voor enig obstakel.

Wanneer we in staat zijn de mantra zachtjes in ons hart te laten klinken is het alsof we een pendel zachtjes in beweging brengen. Die heeft slechts een klein zetje nodig om in een rustig, vast ritme te blijven slingeren.

De mantra is als de beeldhouwer die een groot blok graniet aan het bewerken is. Elke keer als we de mantra zeggen, krijgen we meer en meer de vorm die God voor ons bedoeld heeft. We kunnen misschien denken dat we traag zijn of zelfs onwaardig. Maar we hoeven enkel stil te zijn en toelaten omgevormd te worden.

6.

Pater Laurence Freeman beschrijft de kracht van de mantra als volgt: De mantra is als een pad door een dichte wildernis. Hoe smal het pad ook is, volg het trouw en het zal je leiden uit de wildernis van de geest naar de open plek van het hart. Wanneer je merkt dat je van het pad afwijkt, keer dan eenvoudig terug. De grote gave van de mantra is zijn directe nabijheid. Hoe ver je ook bent afgedwaald, verloren in de wildernis van je geest, je bent nooit meer dan een stap weg van het pad. Begin weer de mantra te zeggen, en je bent terug op je pad.

Enige tijd geleden was ik op een concert. Terwijl we wachtten op het begin van het concert, luisterde ik naar het orkest dat aan het stemmen was. Het was het meest dissonante geluid dat ik ooit hoorde. Elk instrument speelde apart op zijn eigen wijze in totale disharmonie met elkaar. Toen begon de hobo, een rustig klein instrument te spelen en alle andere instrumenten stemden af op zijn noot. En geleidelijk aan begon alle disharmonie te verdwijnen. Dan was het stil en het concert begon. Naar mijn idee is de mantra net zoiets als die kleine hobo. De mantra brengt in de meditatie alle delen van ons wezen in harmonie, één voor één, beetje bij beetje. En wanneer we in harmonie zijn, zijn we de muziek van God.

7.

Wanneer we beginnen met mediteren, is de

mantra *Maranatha* een onbekende voor ons. Als de mantra meer vertrouwd wordt, dat wil zeggen geworteld is, dan moeten we hem zo vaak mogelijk bidden. In de tijd die we voor meditatie uittrekken, 20 of 30 minuten, zeggen we deze met alle mogelijke aandacht. Maar deze tijdsperiode is niet de enige; de rest van de dag en nacht is er ook nog. De mantra kan in deze uren doorgaan. Er zijn vele momenten op de dag dat we de mantra kunnen reciteren en dus telkens dieper laten wortelen in ons wezen. Zulke gelegenheden zijn er veelvuldig, b.v. tijdens het wassen, de schoonmaak, het hardlopen of wandelen, wachtend op de bus, reizen in de bus of in de trein, of in de lift. Als je de mantra stilzwijgend zegt op deze momenten is het een prachtige manier om Gods aanwezigheid te betrekken bij alles wat we doen.

8.

Het voortdurend zeggen van de mantra, zelfs te midden al onze verstrooiingen tijdens de meditatie, wordt een inwendige getuigenis van een standvastig geloof in God, wat er ook gebeurt in ons leven.

9.

We kunnen allemaal dezelfde mantra *Maranatha* zeggen, voor onze individuele meditatie. Maar het is het geloof, de trouw en de liefde die we eraan geven die ze speciaal maakt voor ieder van ons.

De mantra en de verstrooiingen

Ik wil nu de aandacht vestigen op een speciaal probleem waar we allemaal mee te maken krijgen: het probleem van de verstrooiingen. Wat moet je doen als je begint te mediteren en storende gedachten komen op? Het advies dat de traditie ons geeft is: deze verstrooiingen negeren en je woord zeggen en dit alsmaar blijven doen. Verspil geen tijd en energie om tegen je gedachten in te gaan en te zeggen: 'Ik zal niet denken over wat ik vanavond zal eten', of 'wie zal ik vandaag ontmoeten?' of 'waar zal ik morgen heengaan?'. Probeer geen energie te steken in het verdrijven van de verstrooiing. Negeer ze eenvoudig en de weg om ze te negeren is het zeggen van je woord. (John Main, *Moment of Christ*)

De rol van de mantra in het omgaan met verstrooiingen

Het probleem om tot innerlijke stilte te komen is bij iedereen hetzelfde: gedachten, beelden, sensaties, emoties, inzichten, hoop, spijt, een nooit eindigende reeks verstrooiingen.

De H. Teresa van Avila zei eens dat de menselijke geest is als een boot waarop opstandige zeelieden de kapitein hebben vastgebonden. De zeelieden nemen om beurten het stuurwiel over en natuurlijk draait de boot rond in cirkels en botst uiteindelijk op de rotsen. Dat is onze geest, zegt Teresa, boordevol gedachten die ons naar vele richtingen trekken. Ze zegt ook: "Verstrooiingen en een dwalende geest zijn deel van de menselijke conditie en kunnen evenmin vermeden worden als eten en slapen."

De menselijke geest wordt vergeleken met een grote boom met apen die luidruchtig van tak naar tak slingeren. Laurence Freeman zegt in het begin van zijn verhaal dat er een pad bestaat dat je doorheen dat bos met luidruchtige apen leidt, en dat dit de praktijk is van het reciteren van een mantra tijdens onze dagelijkse meditatieperioden.

Er is nog een ander prachtig verhaal dat de grillige menselijke geest illustreert. In India wordt de geest vaak vergeleken met de slurf

van een olifant, rusteloos, onderzoekend en altijd afdwalend. Als je in India naar een parade van olifanten kijkt zul je zien hoe passend deze vergelijking is. In Indiase steden en dorpen worden olifanten vaak in religieuze processies door de straten naar de tempel geleid. De straten zijn bochtig en smal, met fruit en groentestalletjes aan beide kanten. Dan komt de olifant met zijn rusteloze slurf, en in een snelle beweging grijpt hij een hele tros bananen. Je kunt hem bijna zien denken: "Wat verwacht je anders van mij? Hier is mijn slurf en dit zijn de bananen." Hij weet niet wat hij anders moet doen met zijn slurf. Dan pakt hij bij het volgende stalletje een kokosnoot en gooit die omhoog. Er is een luid gekraak en de olifant beweegt zich naar het volgende stalletje. Geen enkele bedreiging kan zijn rusteloze slurf kalmeren. Maar de wijze trainer zal, als hij zijn olifant goed kent, de slurf eenvoudig een korte bamboestok geven om vast te houden voor de processie begint. Dan zal de olifant trots met zijn hoofd rechtop lopen, zijn bamboestok voor hem houdend als een tamboer-majoor. Hij is niet meer geïnteresseerd in bananen of kokosnoten, zijn slurf heeft iets om vast te houden. De menselijke geest is als de slurf van een olifant. Meestal heeft hij niets om zich aan vast te houden. Maar het afdwalen in de wereld van gedachten, beelden en fantasie kan tegengehouden worden door hem eenvoudig iets te geven om een houvast te hebben - een mantra.

De mantra helpt onze aandacht te richten en stelt ons in staat om voorbij de verstrooiingen te gaan, voorbij woorden en gedachten, zelfs heilige gedachten.

We zeggen de mantra langzaam, rustig en met aandacht. Wanneer we ontdekken dat onze geest afdwaalt komen we eenvoudig terug tot onze mantra. We kunnen deze weg van gebed niet forceren door enkel wilskracht. Probeer niet te forceren. Laat het komen en ontspan. Het is niet nodig om tegen verstrooiingen te vechten. Keer eenvoudig terug naar de mantra en het herhalen ervan.

John Main herinnert er ons ook aan dat we niet moeten proberen de verstrooiingen te verminderen. In feite moeten we juist ophouden met het stellen van doelen en de pogingen om iets te bereiken. De mantra zal in ons bewustzijn geworteld worden door het trouw terugkeren tot de mantra, elke morgen en elke avond. Meditatie is onszelf in het binnenste van onze innerlijke kern brengen en ons openen voor Christus die in ons bidt.

Maar opgelet! Het herhalen van de mantra brengt geen instant-vrede of instant-harmonie, geen afwezigheid van verstrooiingen. We moeten accepteren dat we op pelgrimstocht zijn. We moeten niet van streek raken door de voortdurende verstrooiingen. Ons doel is niet: vrij te worden van gedachten; dat zou een doel zijn en we willen juist geen doel stellen. John Main adviseert ons voortdurend geen verwachtingen te hebben als we mediteren. Dus vecht er niet tegen of erger je niet aan verstrooiingen. De mantra drukt eenvoudig onze *openheid uit voor God en zijn inwonende aanwezigheid*.

Simone Weil, de Franse auteur, die in 1943 stierf op de leeftijd van 33 jaar, was een apostel van het spirituele leven en definieerde gebed als aandacht. De mantra leidt ons naar deze aandacht.

Pascal voelde aan dat de grootste vijand van gebed de "slaap van Gethsemani" was – toen de apostelen sliepen in plaats van te waken, zoals Jezus vroeg. Pascal voelde aan dat zowel gebrek aan aandacht als luiheid de vijanden waren van gebed. Weer helpt de mantra ons met dit probleem door ons tot aandacht te brengen.

Een probleem dat vaak vastgesteld wordt bij degenen die mediteren is, dat het denkproces doorgaat terwijl we de mantra zeggen. Er is hier zelfs een term voor. Het wordt *dubbelspoor* genoemd. Toch is het niets om je druk over te maken. Door vol te houden wordt de mantra sterker en onze gedachten zullen verminderen naarmate de pelgrimstocht vordert.

Het is belangrijk te onthouden dat we, hoewel onze meditatie belast blijkt te zijn met gedachten en beelden, onze wil rustig afgestemd blijft op Gods aanwezigheid. We moeten met onze verstrooiingen omgaan met zachtheid en geduld. We moeten wachten, zoals de wijze maagden, met geduld en hoop. Zachtheid en geduld wijzen erop dat de geest stil in ons aan het werken is.

Bewerkt naar Paul Harris, *Christian Meditation, Contemplative Prayer for a New Generation*.

Het kiezen van de mantra

Zoals eerder vermeld is *maranatha* een van de oudste christelijke gebeden. Het is een Aramees woord, de taal die Jezus sprak, en betekent 'Kom Heer Jezus' of 'De Heer komt'. Paulus eindigt hiermee zijn *Eerste brief aan de Korinthiërs* en het is tevens het laatste woord in de *Openbaringen van Johannes* (1 Kor, 16, 22; Apk, 22, 20). Paulus schreef aan de inwoners van Korinthe in het Grieks maar aan het einde van zijn brief sloot hij af met het Aramese woord *maranatha*. Bijbelgeleerden vertellen ons dat Paulus dit deed omdat de vroege christenen dit woord volledig begrepen. Het was een sleutelwoord dat christenen de toegang verleende tot de huizen om er eucharistie te vieren.

Maranatha komt ook voor in een van de oudste geschreven liturgische fragmenten van de eucharistie. In de uitnodiging tot de communie zegt de priester: "Lofprijds de zoon van David. Als iemand heilig is, laat hem komen. Als iemand niet heilig is, laat hem dan berouw hebben. Maranatha. Kom Heer Jezus." (*Didache*, 10)

Hoewel *maranatha* een heilig woord is voor christenen, toch blijft men tijdens de meditatie niet stilstaan bij de betekenis ervan. Men moet voorbij gedachten en beelden gaan en eenvoudig in stilte rusten in de Heer. Er is niets magisch of mysterieus aan de mantra; hij is gewoon praktisch omdat hij onze geesten en harten kalmeert en ons in de aanwezigheid brengt van God.

Nogmaals, bij het zeggen van *maranatha* wordt het woord opgesplitst in vier gelijk beklemtoonde lettergrepen: ma-ra-na-tha. En men luistert naar het woord als een klank die zachtjes en voortdurend gezegd wordt tijdens de hele meditatieperiode. John Main zegt dat er een dag zal aanbreken waarop we de *Wolk van niet-weten* zullen binnengaan, waar er stilte is, absolute stilte, en we niet langer de mantra zullen kunnen horen. Deze absolute stilte zal slechts van korte duur zijn en dan moeten we terug de mantra gaan zeggen.

Andere christelijke mantra's

John Main vermeldt het woord dat Jezus gebruikte in zijn eigen gebed, "Abba". Zoals "Maranatha" is dit ook een Aramees woord en het betekent "Vader". Hij vermeldt ook de naam Jezus, hoewel hij meende dat de Jezusmantra bepaalde moeilijkheden met zich meebrengt voor rationele westerlingen, zoals hij ook van oordeel was dat een mantra in de eigen taal onvermijdelijk associaties en verstrooiingen voortbrengt.

De keuze van een mantra is belangrijk, en ideaal is dat hij door langdurig gebruik wordt geheiligd. In het algemeen wordt een mantra gegeven door een leraar, zoals John Main.

Hier zijn enkele mantra's voor christenen, door verschillende christelijke schrijvers aanbevolen: *Abba, Vrede, Kom Heilige Geest, Kyrie Eleison, Christus is opgestaan, Mijn Heer en mijn God, Veni Sancte Spiritus, O Heer haast U mij te helpen, God is liefde.*

Het veranderen van een mantra

Omdat we willen dat de mantra zich in ons gaat wortelen, leert de traditie ons om een mantra te kiezen en ons eraan te houden. Als we een plant voortdurend verplanten of verpoten, zal er een tijd komen dat de wortels zo aangetast zijn dat ze eenvoudig geen wortel meer kunnen schieten. Wanneer mensen in een moeilijke periode van vele verstrooiingen in hun meditatie komen denken ze dat ze hun mantra moeten veranderen. Het is een deel van de rusteloosheid van onze tijd. Een mantra voor zes weken en dan een andere proberen werkt eenvoudig niet. Kies je mantra, volhard daarin en laat hem diep binnen in je wortelen.

Er is een mooi apocrief verhaal over een oude woestijnmonnik. Zijn mantra was in de veertig jaren trouw gebruik diep in hem geworteld. Soms hield hij ervan deze luid te reciteren. Zijn leven van diepe meditatie stelde hem in staat kleine wonderen te verrichten, zoals het laten regenen, het lopen op het water van

een rivier in de buurt, en andere opzichtige dingen - zo gaat toch het verhaal. Op een dag kwamen monniken hem bezoeken en ze hoorden hem de mantra zingen, maar ze hoorden ook dat hij het woord niet correct uitsprak. Dus besloten ze tot een broederlijke vermaning en ze leerden hem de mantra juist uitspreken. De kluizenaar was nederig en dankte hen overvloedig voor de juiste uitspraak. Vanaf nu af aan zei hij het correct. Toen hij echter de volgende keer over het water liep zonk hij naar de bodem van de rivier.

Er is een verhaal waar een persoon vergeleken wordt met een boer die op tien verschillende plaatsen naar water zoekt. De boer begint te

boren op een plek totdat het boren moeilijk wordt, dan gaat hij naar een andere plek. De nieuwe plek vindt hij te brokkelig en hij probeert het weer op een andere plek. Dan stoot hij op een rots en voor de rest van de dag gaat hij zo van plaats naar plaats. Het punt hier is dat, als de boer dezelfde energie en tijd had gestoken in één plek, hij spoedig diep genoeg zou zijn geweest om water te vinden. Het is hetzelfde met het kiezen en reciteren van een mantra. Volhardt en blijf bij een mantra en je zal levend water vinden.

Bewerkt naar Paul Harris, *Christian Meditation, Contemplative Prayer for a New Generation*

De weg van de mantra in de oosterse en westerse traditie van het christendom

De geest moet onophoudelijk de mantra aanhangen totdat hij versterkt is door het voortdurend zeggen ervan, alle rijke en overvloedige soorten van gedachten uitwist en verwerpt, en zich beperkt tot de armoede van één enkel vers. Degenen die deze armoede realiseren komen met gemak tot de eerste van de Zaligsprekingen: 'Zalig de armen van geest want aan hen behoort het Koninkrijk van de hemel' (Johannes Cassianus, *10^{de} Gesprek*).

De rest zal je leren met Gods hulp, door geestelijke waakzaamheid te beoefenen en door Jezus in het hart te houden. "Ga zitten in je cel en je cel zal je alles leren." (Symeon, de Nieuwe Theoloog)

Gebruik dit kleine woord en bid niet met veel woorden maar met een klein woord van één lettergreep. Houd dit woord vast in je hart zodat het er altijd is, wat er ook mag gebeuren. Met dit woord kun je alle gedachten de baas (De Wolk van Niet-Weten, Hoofdstuk 7).

Zit in je cel, breng je geest in je hart en zendt dan je geestelijke roep naar onze Heer Jezus (Gregorius van Sinai).

Dus ga zitten in je cel, verzamel je geest, breng je geest op het spoor van de ademhaling. Als je inademt breng je je geest binnen in je hart samen met de ingeademde lucht, en houdt alles daar. Houdt het daar, maar laat het daar niet alleen achter, maar geef liever het volgende gebed mee: 'Heer Jezus Christus, Zoon van God, ontferm U over mij'. Doe dit voortdurend, laat het nooit los... het leidt naar goddelijk verlangen en liefde (De monniken Callistos en Ignatius, *Filokalia*).

Het voortdurende inwendig Jezusgebed is een voortdurende onafgebroken aanroepen van de Naam van Jezus met de lippen, in de geest, in het hart... iemand die zich deze aanroeping eigen maakt zal als resultaat een zo'n diepe

troost ervaren en zo'n grote behoefte hebben om altijd te bidden, dat hij niet langer zonder kan leven en het zal vanzelf en uit zichzelf in hem gaan bidden (*De weg van de pelgrim*).

Moge de herinnering aan Jezus verenigd worden met je adem, en dan zul je het nut van de stilte onderkennen (Johannes Climacus).

Het allerbeste wat men ooit kan doen is Jezus in zijn hart vestigen en nooit meer iets anders wensen (Richard Rolle, *Fire of Love*).

Het is bijna onmogelijk voor mensen om te geloven dat het zo betekenisvol is om stil te zitten, je ogen zachtjes te sluiten en een woord te reciteren. Wanneer je begint moet je dat doen op basis van geloof. Ik begon zowat dertig jaar geleden te mediteren. Ik veronderstel dat ik net zo lomp was als iedereen van mijn leeftijd, want ik vroeg de man die me onderwees steeds: "Hoe lang gaat dit duren? Ik kan hier niet eeuwig blijven zitten, weet je." Hij keek me dan aan met een nogal pijnlijke blik, of hij keek dwars door me heen of hij zei: "zeg je mantra". Dertig jaar later, ben ik nog verbaasd om de wijsheid van dat onderricht. Zoals ik zeg, in het begin moet je het op basis van geloof aannemen. Al wat ik je meer zou zeggen zou van weinig betekenis zijn in vergelijking met de volhardende kracht van je eigen ervaring. Je zult zelf groeien in heldere eenvoud (John Main).

Pater John Main beweerde altijd dat dit een zeer eenvoudige, nederige weg is. "Rustig je woord herhalen", zei hij, "houdt het ego op zijn plaats en zal je naar het transcendente leiden". Maar wanneer de mantra niet vergezeld wordt van geloof en liefde, heeft hij geen werkelijke waarde; het is dan louter een mechanisme. Het is echt gevaarlijk te vertrouwen op het mechanisme van de mantra, maar als een uitdrukking van geloof en liefde wordt hij een krachtig middel om je geloof te richten en je te openen naar God (Bede Griffiths).

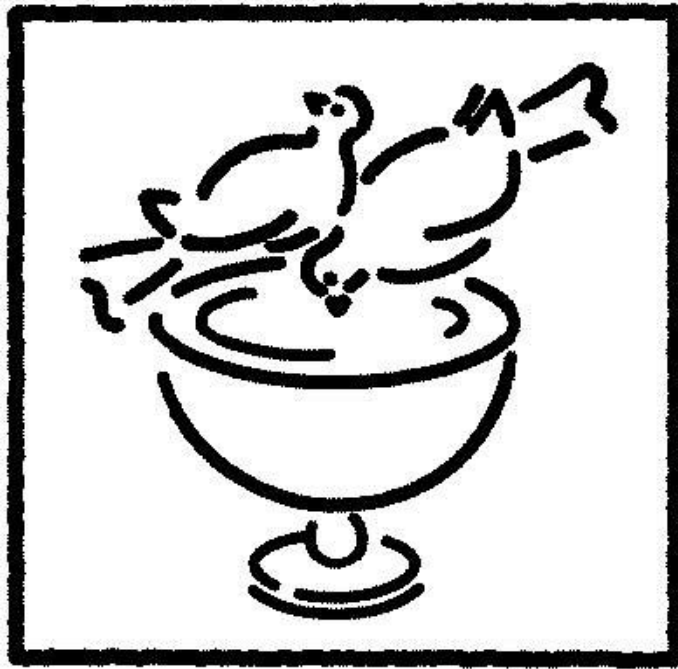
Maranatha

Is een Aramese zin uit 1 Kor, 16,22, die teruggaat naar het Aramese marana'ta, 'Onze Heer is gekomen', of op marana'ta, 'Kom, Heer.'

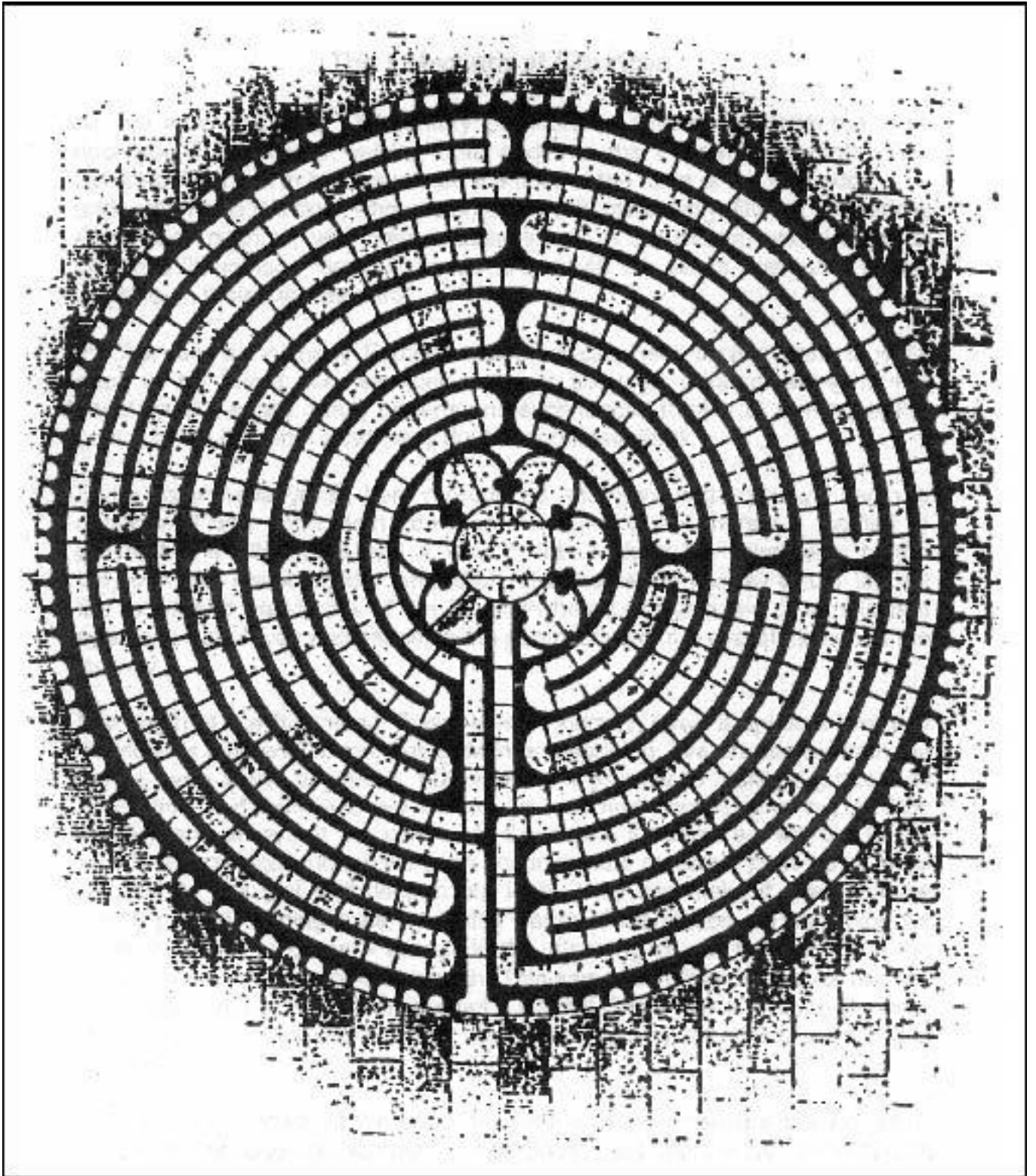
De zin, 'Kom, Heer Jezus' in Apk, 22,20, die behalve de persoonlijke naam, een vertaling is van marana'ta, maakt de betekenis iets waarschijnlijker. Paulus kon geen Aramese invocatie schrijven in een brief die gericht was aan de kerk van Korinthië tenzij deze daar reeds gekend was, en ze konden die alleen maar kennen wanneer het een voor hen bekende liturgische aanroeping was. De oorsprong moet in de Palestijnse gemeenten liggen en naderhand door de Hellenistische kerken zijn overgenomen. Het bewijst dat de titel 'Heer' reeds heel

vroeg aan Jezus werd gegeven. De aanroeping moet zijn plaats gehad hebben in de viering van de eucharistie. Het 'komende' waarvoor gebeden wordt kan verwijzen naar de eschatologische komst (parousia) of naar de komst in de eucharistieviering. Wellicht moeten de twee komenden niet scherp gescheiden zijn geweest. De eucharistie was een Messiaans feestmaal en steeds een symbool en een bevestiging van de parousie (1 Kor, 11,26).

Het gebruik van de Aramese zin in de liturgie loopt parallel met het gebruik van de Hebreeuwse woorden Amen, Alleluja, en Hosanna, en de Griekse woorden Kyrie-eleison in de moderne Romeinse liturgie.



Derde Hoofdstuk
De stille reis van de meditatie



Het labyrint van Chartres

Als je de grote 13^{de}-eeuwse kathedraal van Chartres langs de deur aan de westzijde binnengaat dan stel je vast dat je in en op het pelgrimslabyrint wandelt. Het labyrint is in marmer in de vloer van het schip uitgewerkt en bevindt zich onder het rozetglasraam waarvan het exact dezelfde diameter heeft. In de middeleeuwen maakten arme pelgrims die niet in staat waren om naar Jeruzalem te gaan, een symbolische pelgrimstocht op hun knieën doorheen de bochten en draaiingen van het labyrint in hun eigen kathedraal. In Chartres, zoals in veel Europese kathedralen die eertijds deze uitbeelding kenden, verkreeg deze spirituele mandala een grote betekenis in de leken-devotie. Vele generaties kenden na veel aarzeling en vertwijfeling de vreugde het centrum van het labyrint te bereiken.

Als je het labyrint, zoals hier afgebeeld, met je vinger volgt dan begin je te begrijpen waarom John Main de meditatie niet louter als een manier van bidden zag, maar als een pelgrimstocht en een manier van leven. De pelgrimstocht van het labyrint met toewijding aangevat, verlicht, zoals ook de meditatie, je leven. Alle bochten en terugwegen van het labyrint helpen onze tijden van acedia en apatheia, van onstuimigheid en vrede in het perspectief van het totaalontwerp van de reis te plaatsen.

We beginnen bij het begin. Iedere reis, zelfs een spirituele, die tijd en plaats overstijgt, heeft een welbepaald begin. In het begin bevinden we ons niet ver van het centrum, maar we moeten de reis maken, een proces van realisatie en zelfontdekking, alvorens we gaan beseffen dat we reeds en in feite steeds in het centrum zijn. Bij de aanvang lijkt het of we recht op het centrum afgaan, maar al spoedig stoten we op een teruglopend patroon van bochten en zwenkingen die ons vertrouwen op de proef stellen en verdiepen. Zij kunnen ons doen denken dat we niet vooruitkomen, maar

achteruitgaan; en na jaren meditatie kunnen we ook denken dat we niet vorderen, behalve dan in een dieper wordend vertrouwen, waar het werkelijk om gaat in de spirituele groei. Datzelfde vertrouwen doet ons inzien dat de bochten en wendingen tijdens deze reis er niet zijn omdat God ons de reis moeilijk wil maken, maar dat ze een middel zijn dat Hij vol mededogen en wijsheid aanwendt om de knopen in ons hart te ontwarren.

Het labyrint toont aan dat het wijs is om niet te trachten onze vooruitgang te meten, juist omdat de reis niet lineair of rationeel is, maar cyclisch en geestelijk, zoals de spiraal in een veer. Het komt erop aan te beseffen dat we op weg zijn. De weg naar het centrum is smal, maar hij leidt ons naar de bron van leven. Het leven is eeuwig aan de bron. Het is nodig dat we de weg blijven volgen, want als we om een of andere reden de weg willen ontwijken en hem verlaten, dan verliezen we hem, we raken verdwaald, maar we kunnen steeds opnieuw beginnen. We ervaren het steeds aanwezige mededogen van God meest rechtstreeks in het blijven volgen van de weg, de uiteindelijke ontdekking in het centrum van de betekenis van onze reis. We moeten alleen in vertrouwen blijven verder gaan. Al wie zoekt zal vinden.

Meditatie is een weg: allereerst een weg van ervaring, eerder dan van overweging of verbeelding. Zelfs een symbool als het labyrint toont dit aan. Een symbool als dit pelgrimslabyrint van Chartres dat reeds rijk is aan betekenis, kan slechts begrepen worden wanneer het wordt gezien als een verwijzing naar wat verder reikt en verder dan wat elk teken vermag. Kijken naar het labyrint en met je vinger een spoor trekken naar het centrum is nog wat anders dan er in werkelijkheid op je knieën vooruitschuiven. Hoe anders ook is de dagelijkse praktijk van meditatie dan het lezen of spreken erover.

De reis naar binnen

Meditatie is hoofdzakelijk een pelgrimstocht naar het eigen hart, de heiligste plaats op aarde, waar de Heilige Geest verblijft en waar we Christus vinden.

Evagrius, woestijnvader uit de vierde eeuw, getuigt in zijn geschriften van een diep psychologisch inzicht in het proces dat zich in ons afspeelt tijdens deze tocht van zuiver gebed, van meditatie vrij van concepten. Hij observeerde zichzelf en analyseerde zijn ervaringen enkel met het doel om helemaal vrij te komen van zichzelf. Zijn doel was contemplatie. Zijn leraar Makarios zei: *Gebed is kunst door het hart beoefend*. Evagrius legde zijn geest toe op wat er in het hart gebeurde, en overwoog wat de ervaring van puur gebed teweegbracht in het allesomvattende proces van heling.

Met grote helderheid omschreef hij de drie fases die we doorgaan tijdens onze spirituele reis.

De eerste fase is bekering

Wanneer we beginnen te mediteren is dat waarschijnlijk de eerste begeestering van bekering. De discipline lijkt gemakkelijk en we beginnen er met enthousiasme en toewijding aan.

De tweede fase is een moedig aanvaarden van de discipline

Het aanvankelijke enthousiasme wordt op de proef gesteld en een ernstiger engagement ten aanzien van de discipline, zowel innerlijk als uiterlijk, is nodig. Het vraagt tijd om de twee meditatietijden in het dagelijkse leven te integreren en het vraagt tijd om de mantra in ons hart te laten wortel schieten. Maar na een tijd wordt de discipline een vreugde. *“De weg naar de Hemel is de hemel, omdat Jezus de weg is”*, zei Catharina van Siëna. We mediteren zonder resultaat op te eisen of zonder verwachtingen te koesteren. We geven geen aandacht aan verstrooiingen noch aan de vreugde van de stilte.

In de derde fase worden we overvallen door wat Evagrius het “Monster van *acedia*” noemt

Hoewel hij vooruitstrevend was in zijn percepties was hij ook een man van zijn tijd, en onbewuste psychologische drijfveren werden gezien als Engelen of Demonen, als autonome psychische entiteiten. Iedere mediteerder is vertrouwd met deze demon, die zich manifesteert als tegenspeler van de Weg; we geraken ontmoedigd en alles is narigheid. We denken dat we betere dingen te doen hebben dan te gaan mediteren. Het is een tijd van dorheid, verveling, onrust en afleidingen die zich vanuit ons innerlijke opdringen. Onderdrukte gevoelens, herinneringen komen naar boven. God lijkt afwezig. We vinden geen troost, we ervaren niet langer Gods liefdevolle aanwezigheid. St.-Jan van het Kruis noemt het *de donkere nacht*. Het is onze woestijnervaring. Het is een tijd waarin we spiritueel op de proef worden gesteld, we worden bekoord, zoals Jezus zijn bekeringen kende in de woestijn. We zouden willen opgeven. Thomas Merton sprak over de woestijnervaring: *“Enkel wanneer we in staat zijn om alles in ons los te laten, al ons verlangen om God te zien, te kennen, Zijn troost te proeven en te ervaren, pas dan zijn we in staat om Zijn aanwezigheid te ervaren.”*

Het enige wat ons te doen staat is het trouw herhalen van de mantra blijven volhouden en de armoede ervan te aanvaarden. *“Zalig de armen van geest, hen behoort het Rijk der Hemelen”*. (Mt, 5,3) We vertrouwen erop dat God ons leidt, aanwezig is, ons liefheeft en nooit zal toelaten dat we boven onze krachten worden aangesproken. Het is een zuiverende ervaring, een uitdaging die we moeten aangaan om het vastzitten aan onszelf te overwinnen, om te leren mediteren zonder beloning, zonder te weten waarheen het ons zal brengen, en om de verstrooiingen te weerstaan. Misschien kunnen we al deze weerstand overwinnen en komen we tot ware zelfkennis, gezuiverd en gesterkt. In dit geval is de woestijn ook onze weg naar het Beloofde Land, want ...

De volgende stap is apatheia

een diepe en onverstoorbare rust. Nu hebben we onze essentiële identiteit bereikt: dat is wat we werkelijk zijn wanneer de vloed van gedachten en gevoelens tot rust is gekomen, wanneer de egomaskers afgevallen zijn, de gekende wereld van vormen en begrippen overstegen wordt. Deze rust, deze zegen, deze vrede en vreugde is terzelfder tijd perfecte waakzaamheid, uiterste waakzaamheid. Het is leven in overvloed. *“Leven ten volle is God verheerlijken.”*

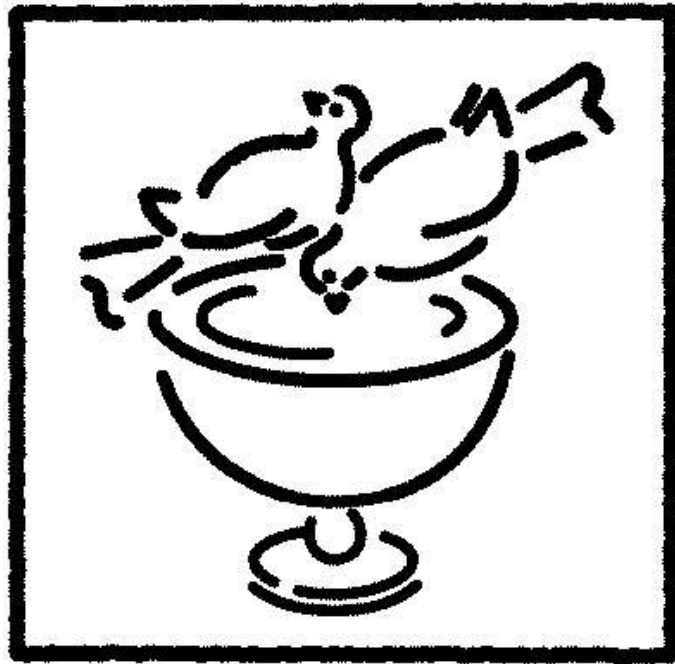
Daaruit volgt ...

De laatste fase : ‘agape’

de diepste ervaring van alle ervaringen, deze van vereniging met de universele en onvoorwaardelijke liefde van God. We weten dat onze geest één is met de Geest, we zijn de stroom van liefde tussen de Schepper en het geschapene binnengegaan. We zijn thuisgekomen.

Hoewel Evagrius deze fases lineair voorstelt, was hij er zich van bewust dat deze reis eerder als een spiraal verloopt, met fases die terugkomen, elkaar doorkruisen en veranderen. We kunnen spirituele vorderingen niet meten op de manier waarop we fysieke of mentale vooruitgang kunnen meten. Het zijn de vruchten van de meditatie die de vorderingen zullen duidelijk maken: groeien in liefde, mededogen, ontvankelijkheid en vrede. Soms merkt

onze omgeving meer van deze geleidelijke verandering dan wijzelf. Het is niet belangrijk hoelang we over de weg doen. De fases van onze groei komen op hun tijd, Gods eigen tijd.



Vierde Hoofdstuk
De vruchten van de meditatie

De vruchten van de meditatie

De integrerende kracht van meditatie

John Main schreef over de vruchten van meditatie: *“Het is mijn persoonlijke overtuiging dat meditatie kan leiden tot een dimensie van onbeschrijflijke rijkdom in jouw leven. Ik zou graag de overreddende kracht of de welsprekendheid bezitten om iedereen die ik ontmoet te overtuigen van het belang van meditatie.*

Wanneer je begint, en het duurt voor velen soms maanden of jaren voor we eraan beginnen, maar als je begint zul je ontdekken dat meditatie de grote integrerende kracht in jouw leven is, die zin en perspectief geeft aan alles wat je bent en aan alles wat je doet.

De reden daarvoor is deze: je begint te leven vanuit de kracht van de liefde van God, die kracht die in al zijn onmeetbaarheid, in al zijn eenvoud aanwezig is in de Geest van Jezus in onze harten. De integrerende kracht van meditatie beïnvloedt elk deel van ons leven. Heel ons leven is als het ware gericht op Christus. Zijn leven en Zijn aanwezigheid laten zich in ieder aspect van ons leven voelen. De weg daartoe is de weg van nederigheid, van eenvoud, de weg van de mantra.”

De vruchten van de Geest

De persoonlijke, innerlijke verandering in ons, als wij mediteren, kan het best worden omschreven in wat de Heilige Paulus de vruchten van de Geest noemt:

Liefde, vreugde, vrede, geduld, vriendschap, goedheid, trouw, zachtmoedigheid en zelfbeheersing.

(Gal, 5,5)

Liefde komt op de eerste plaats — *“de hoogste gave”*. Op die weg vinden wij ook nieuwe vreugde in ons bestaan, zelfs in tijden van spanning en lijden.

Vreugde is meer dan plezier. Je vindt het in een nieuw gevoel voor de eenvoudige en natuurlijke dingen in het leven.

Vrede is de gave die Jezus ons gaf in de Geest.

Het is de kracht van Zijn eigen diepe innerlijke harmonie met zichzelf, met de Vader en met alle schepselen.

Geduld is de medicijn tegen onze uitbarstingen van onredelijkheid en onverdraagzaamheid, en tegen alle manieren waarop wij anderen proberen te overheersen.

Vriendschap is de gave om anderen te behandelen zoals wijzelf ook behandeld willen worden.

Goedheid is niet van onszelf, maar wij zijn in beginsel goed en onze menselijke natuur is goddelijk omdat wij zijn geschapen door God en omdat God in ons leeft.

Trouw is de gave die ontstaat door de discipline van de dagelijkse meditatie en de mantra. Elke relatie, wil ze menselijk en liefdevol zijn, moet worden verdiept door trouw.

Zelfbeheersing is noodzakelijk om van het leven te genieten in de volle vrijheid van de Geest. Het is de vrucht van het evenwicht van de meditatie, de middenweg tussen alle uitersten.

Door de meditatie worden wij geheiligd omdat wij geheeld zijn. De bron van ons bestaan is ook de bron die ons heelt en ons heel maakt. De vruchten van de Geest groeien geleidelijk in ons, omdat wij de kracht van de liefde centraal beginnen **Leren te ‘zijn’** te stellen in ons leven.

Wij mediteren om te zijn. Om die persoon te zijn waartoe we geroepen zijn. De persoon die wij moeten zijn is iemand die de gave van zijn eigen schepping volledig aanvaardt, die volledig beantwoordt aan de volheid van het leven ons door Jezus gegeven. Meer nog, ons mediteren is een antwoord vanuit onze eigen natuur als tempel van de Heilige Geest. Wanneer je elke dag gaat zitten om te mediteren, bedenk dan dat het de bedoeling is alle

zelfbewustzijn los te laten.

Meditatie helpt ons te **zijn** omdat wij tijdens meditatie onzekerheid, vooroordelen, gedachten leren los te laten en ons hart leren openstellen. Meditatie leert ons gehoor te geven aan het leven zonder vragen en zonder verwachting.

Leren te 'zijn' betekent:

- a. geen masker dragen om onze echte gevoelens te verbergen, geen rollen spelen;
 - b. niet reageren op mensen op een voorgeprogrammeerde manier zoals vooroordelen of uit zijn op aandacht en bijval;
 - c. anderen zichzelf laten zijn, God laten zijn.
- Ons vermogen om te zijn, ons vertrouwen in het zijn, vloeit voort uit de ervaring door meditatie dat wij worden bemind, onvoorwaardelijk bemind door God als zijn unieke schap-sel.

Leren volledig te leven in het 'nu'

Meditatie leert ons volledig bewust te zijn van het **nu**-moment. Dit komt omdat wij tijdens het mediteren onze volledige aandacht richten op het herhalen van de mantra. Wij zijn helemaal tegenwoordig in de mantra, zonder gedachten over het verleden of over de toekomst. Als wij niet leren te leven in het **nu**-moment, blijven wij leven aan de buitenkant van het bestaan. Het verleden is voorbij, de toekomst is onzeker en daarom hebben wij alleen het **nu**-moment. Ten volle leven vereist van ons dat we elk moment koesteren en het bewust beleven. Dit kan ook worden omschreven als een voortdurende staat van aandacht bij alles wat wij doen. Als wij leven in het **nu**-moment dan:

- * is het belangrijkste moment **nu**
- * de belangrijkste persoon is de persoon die **nu** bij jou is
- * het belangrijkste is wat jij **nu** doet.

Fr. Bede Griffiths beschrijft aandacht als volgt:

*"De grote spirituele leraren van alle religies hebben zelf aandacht beoefend en onderwezen. Aandacht geven is leven in het **nu**-moment, niet gevangen zitten in het verleden, niet vooruitlopen op de toekomst die misschien nooit komt. Als wij ons volledig bewustzijn van het **nu**, verandert het leven, en de geforceerdheid en spanning verdwijnen. Veel in het moderne leven is opwinding en een koortsachtig*

*vooruitlopen op toekomstige gebeurtenissen. Wij moeten leren hiervan los te komen in de vrijheid en de mogelijkheid van het **nu**."*

Word meer geworteld,
meer gecentreerd

Meer geworteld zijn, meer gecentreerd zijn betekent standvastiger zijn, stabiel in de manier waarop wij het bestaan en speciaal de problemen van het bestaan benaderen. We raken minder snel in paniek, zijn minder labiel. Het lijkt erop dat wij minder heen en weer slingeren tussen uitersten in onze stemmingen en gedragingen. We worden geleid door kernachtige waarden. We ontwikkelen een beter begrip over:

- * wat echt belangrijk is in het leven;
- * wat onbeduidend is;
- * wat voorbij is;
- * wat werkelijk blijft.

Meditatie helpt ons bij dit geworteld en gecentreerd zijn omdat wij door de dagelijkse discipline van meditatie geleidelijk meer geworteld en gecentreerd raken in de diepten van ons bestaan door het trouw herhalen van de mantra.

Vader John Main vat dit op deze manier samen:

"Steeds meer mannen en vrouwen in onze samenleving beginnen te begrijpen dat onze persoonlijke en sociale problemen in beginsel spirituele problemen zijn. Wat wij steeds meer gaan begrijpen in deze wereld is dat de menselijke geest geen volledige bevrediging kan vinden in meer materieel succes of meer materieel bezit. Het is niet zo dat materieel succes of bezit op zichzelf slecht is, maar ze zijn eenvoudig niet afdoende als uiteindelijk of ultieme doel van de menselijke situatie.

De materialistische wereld waarin wij leven doet steeds meer mannen en vrouwen ontdekken dat de geest is verward en dat veel dagelijkse frustraties voortkomen uit het gevoel dat wij geschapen zijn voor iets beters dan dit, voor iets belangrijker dan gewoon maar overleven. Om onszelf te kennen, om onszelf te begrijpen en in staat te zijn een begin te maken met het oplossen van onze problemen, om onszelf en onze problemen in het juiste perspectief te plaatsen, moeten we in contact treden met onze geest.

Onze geest is geworteld in God. Meditatie is de juiste manier om contact te krijgen met onze eigen

geest en in dat contact de weg te vinden tot integratie, alles te vinden om tot harmonie te komen, in alles afgestemd en gericht te zijn op God.

Alles wat we zijn, alles in ons leven wordt afgestemd op God en alles vindt zijn eigen plaats. Meditatie is krachtig omdat het ons tot dit juiste perspectief brengt, tot deze kalmte, tot deze vrede.

Dat komt doordat onze volgorde van waarden is veranderd. In plaats van een waardesysteem, gebaseerd op onszelf, op ons ego, op ons persoonlijk succes, eigen promotie of wat dan ook — allemaal gelimiteerde factoren — wordt ons waardesysteem gebaseerd op God.

*Wij ontdekken, in de openbaring die plaatsvindt in ons eigen hart wanneer we daar de aanwezigheid van Jezus ervaren, dat **God liefde is**. Deze vaststelling ontketent grote kracht, namelijk dat er uiteindelijk maar één ding belangrijk is: dat we groeien in liefde. Al het andere is ondergeschikt. Al het andere is onbelangrijk. Eens dat inzicht sterk genoeg is, wordt ons bestaan veranderd en dan zien we de werkelijkheid in van 'op anderen gerichte' waarden zoals mededogen en begrip. We beginnen dan echte spirituele mensen te worden. We zijn dan door het bestaan in zijn essentie geraakt; en we weten dat God de essentie is, dat God liefde is en Jezus de openbaring is van Zijn liefde."*

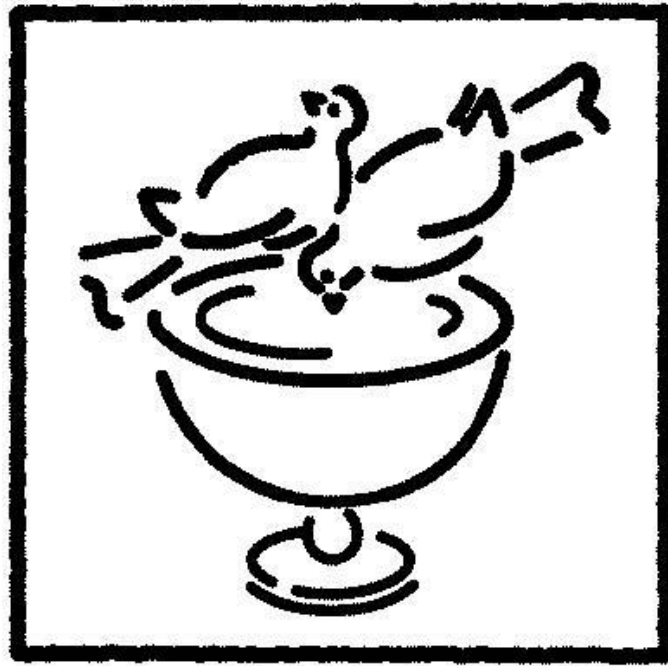
Leren verlangens prijsgeven en praktische onthechting

Iets wat we leren bij de meditatie is het laten gaan van verlangens. We leren dat omdat we beseffen dat we geroepen zijn om in het **nu** moment te leven. Dit klinkt erg vreemd voor een prestatie maatschappij, voor mensen die opgevoed zijn om zo hard mogelijk hun best te blijven doen. De echte tragedie van onze tijd is

dat we zo vervuld zijn van verlangen naar geluk, succes, welvaart, macht of wat dan ook, dat we onszelf steeds zo voorstellen zoals we willen zijn. Zo komen we er zelden toe onszelf te kennen zoals we zijn en onze huidige positie te accepteren.

Bidden en de sociale dimensie van het evangelie

Gods Rijk in onze wereld is afhankelijk van de bekering van het menselijke hart. Zonder deze noodzakelijke bekering verworden de structurele veranderingen die door 'goed werk' worden opgezet, uiteindelijk tot duihvelse systemen die de verschillende vormen van onrechtvaardigheid instandhouden. Hoewel aan de bekering van het menselijke hart en aan structurele verandering gelijktijdig moet worden gewerkt, blijft de structurele verandering de aanvulling op de fundamentele wijziging die het systeem van echte vrede en gerechtigheid doet ontluiken, namelijk de bekering van het menselijke hart. Om onze wereld te veranderen in een plaats waar broeders en zusters niet economisch, sociaal en emotioneel worden beroofd en geplunderd, moet het menselijke hart worden ontdaan van zijn neiging tot egocentrisme, die de onrechtvaardigheid en het gebrek aan vrede in onze wereld heeft veroorzaakt. Contemplatie is een weg naar deze noodzakelijke bekering van het menselijke hart. De werken van vrede en gerechtigheid worden de activiteit van hen die de ervaring van het echte gebed kennen, omdat de liefde tot God en de liefde tot de naaste onafscheidelijke waarheden zijn.



Vijfde Hoofdstuk

De verschillende stadia van onze reis

De Stadia tijdens onze Reis

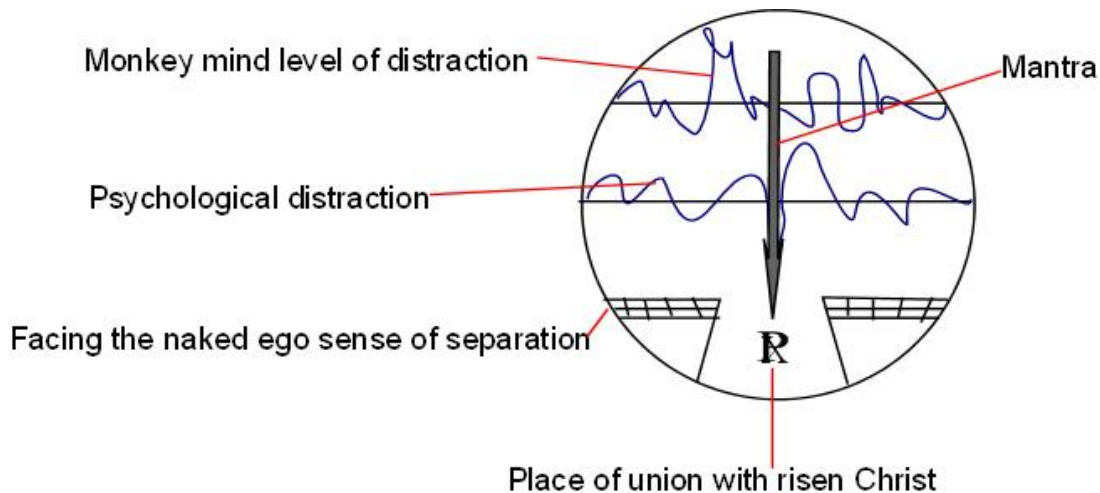
door Laurence Freeman OSB
uit "Web of Silence"

De weg van meditatie biedt ons de mogelijkheid tot diepe inzichten in de werking van de geest op verschillende niveaus en leidt uiteindelijk tot heling van de ziel.

Een klein diagram kan ons helpen om de niveaus van bewustzijn aan te tonen die we allemaal aantreffen en passeren tijdens onze pelgrimstocht van meditatie.

Net zoals alle diagrammen en psycho-mystieke methodes van de grote leermeesters in de traditie, kan het ons ook in de war brengen als we denken dat het alles verklaart of als we proberen onze eigen ervaring ermee in overeenstemming te brengen. Net zoals een landkaart, is het bedoeld om door iedereen gebruikt te worden en daarom is het gebaseerd op universele ervaringen. Maar ieder van ons maakt zelf een unieke reis en het is onze eigen persoonlijke ervaring die ons de landkaart verklaart tijdens het gebruik. Meditatie staat gelijk aan werken, zowel ons werk om God te zoeken als Gods werk om ons te zoeken. Het is ook een pelgrimstocht door het mysterieuze universum van de menselijke persoon, een ontdekkingsreis in zelfkennis waarbij het overstijgen van egoïsme toelaat dat de verenigende, non-dualistische kennis van God naar voren kan komen.

De betekenis en authenticiteit van ons leven hangen af van deze zelfkennis.



EERSTE NIVEAU: AFLEIDINGEN/ VERSTROOIINGEN VAN DE BEZIGE (APEN)GEEST.

TWEEDE NIVEAU: PSYCHOLOGISCHE AFLEIDINGEN.

DERDE NIVEAU: CONFRONTATIE MET HET NAAKTE EGO, GEVOEL VAN AFGESCHIEDENHEID.

DE PIJL VAN DE MANTRA DOORKLIEFT DEZE NIVEAUS NAAR DE PLAATS VAN VERENIGING MET DE VERREZEN CHRISTUS (DE GECOMBINEERDE GRIEKSE LETTERS X EN P – CHI, RHO – VORMDEN HET CHRISTUSMONOGRAM IN HET VROEGE CHRISTENDOM).

Het eerste niveau

Iedereen die ooit is gaan zitten om stil te zijn, komt onmiddellijk in aanraking met het eerste niveau van bewustzijn dat direct gelegen is onder de oppervlakte van de dagelijkse functionerende denkende geest. Het is een ruw ontwaken wanneer je beseft hoe ongedisciplineerd en rusteloos de denkende geest is (als een aap die van tak tot tak springt). De heilige Theresa vergeleek het met een schip waarvan de bemanning in opstand is gekomen, de kapitein is vastgebonden, en waar de bemanning probeert om in de chaos beurtelings het schip te besturen.

Op sommige dagen zijn we minder verstrooid dan op andere, maar dat bewijst alleen maar hoe grillig onze oppervlakkige geest is, hoe afhankelijk van externe omstandigheden, en hoe weinig we bij onszelf blijven. En zo gaan we dan zitten en beginnen de mantra te herhalen met geloof en aandacht. Binnen drie seconden (als we een goede dag treffen) zijn we bezig met de boodschappenlijst of met wat we vanavond zullen aantrekken of met de voorbereiding van een telefoongesprek dat we vergeten zijn.

“Daarom zeg Ik u Wees niet bezorgd over uw leven, over wat u eten en wat u drinken zult: ook niet over uw lichaam, namelijk waarmee u zich kleden zult. Is het leven niet meer dan het voedsel en het lichaam meer dan de kleding?” (Matt, 6,25).

Wij streven ernaar om stil te zijn in het huidige moment, wat het enige moment van werkelijkheid is, het moment van de ontmoeting met God, die ‘Ik Ben’ is. Maar toch denken wij binnen enkele seconden al aan gisteren, maken we plannen voor morgen of dagdromen we over de vervulling van hartenwensen in het rijk der fantasie.

“Maar zoek eerst het Koninkrijk van God en Zijn gerechtigheid, en al deze dingen zullen u erbij gegeven worden. Wees dan niet bezorgd over de dag van morgen, want de dag van morgen zal voor zichzelf zorgen.” (Matt, 6,33).

Jezus' leer over het gebed is eenvoudig en zuiver, op een scherpzinnige manier wijs en verstandig. En toch lijkt de beoefening hier

van ver boven onze vermogens uit te gaan. Sprak Hij werkelijk tot gewone mensen?

De ontdekking van de oppervlakte verstrooiingen in de geest is vernederend. Daarom helpt het om te onthouden dat dit een universele ontdekking is, want waarom heeft Cassianus anders het gebruik van de mantra aangeraden (door hem ‘formula’ genoemd) meer dan zestien eeuwen geleden? Ons eigen tijdperk voegt aan de natuurlijke verstrooiingen van de geest ook nog eens een enorme hoeveelheid informatie en prikkels toe, waar we iedere dag doorheen moeten werken terwijl we proberen alles te absorberen en te classificeren – vanaf het moment dat we ‘s morgens de radio aandoen tot aan het moment dat we ‘s avonds de televisie uitdoen.

Bij deze ontdekking is het makkelijk voor ons om de moed te verliezen en ons af te keren van meditatie. “Ik ben geen gedisciplineerd mens”. “Waarom zou ik van mijn gebedstijd een ander soort werktijd maken?” Vaak versluiert deze moedeloosheid een terugkerend gevoel van falen en ontoereikendheid, de zwakke kant van ons gekwetste en zelfafwijzend ego: “Ik kan niets goed doen – zelfs meditatie niet”.

Waar we vooral behoefte aan hebben in deze beginperiode, is inzicht in de betekenis van meditatie en in de dorst, die vanuit een dieper niveau van bewustzijn opkomt dan het niveau waarop we vastgelopen schijnen te zijn. Het is daarom juist hier, bij het begin, dat we in aanraking komen met genade, hoewel we haar nog niet direct zullen herkennen. Genade komt van buitenaf naar ons toe in de vorm van onderricht, traditie, spirituele vriendschap en inspiratie. Zij komt van binnenuit als een intuïtieve dorst naar diepere ervaringen. Christus, die als Geest evenzeer binnen ons als buiten ons aanwezig is, lijkt te duwen van buitenaf en de trekken van binnenin.

Het helpt ons om vanaf het begin duidelijk te verstaan wat de betekenis en het doel van de mantra is. Het is geen toverstaf die de geest leegmaakt, noch een schakelaar die God aanzet, maar een discipline “*beginnend in geloof en*

eindigend in liefde", die ons helpt om binnen te treden in de armoede van de geest.

We herhalen de mantra niet om te vechten tegen de verstrooiingen maar om ons te helpen onze aandacht ervan af te keren. De eenvoudige ontdekking dat wij, hoe gebrekkig ook, vrij zijn om onze aandacht ergens anders aan te schenken, vormt het eerst grote besef. Het is het begin van de verdieping van ons bewustzijn, dat ons toestaat om de verstrooiingen aan de oppervlakte achter te laten als golven aan de oppervlakte van de oceaan. Zelfs in dit allereerste stadium van onze reis leren we de meest diepzinnige waarheid terwijl we zowel onze religieuze als onze alledaagse gedachten achterlaten: dat het niet ons gebed is, maar het gebed van Christus is, dat ons aangaat. Terwijl het centrum van bewustzijn verschuift van het ego naar het ware zelf, beginnen alle begrippen over 'mij' en 'mijn' in kracht af te nemen.

Zolang we niet anders dan een normaal leven leiden, zal dit niveau van bewustzijn het eerste zijn dat we aantreffen telkens als we mediteren. Op slechte dagen en in donkere nachten kan het lijken alsof we nooit verder zijn gekomen. Maar het feit dat we ons ervan bewust zijn en dat we het onder ogen zien, is het begin van het overstijgen ervan. Langzamerhand heeft er een verandering plaats aan dit oppervlakte niveau. We zullen dit wellicht pas beseffen als we merken dat we beter in staat zijn om rustig te zitten zonder de behoefte te hebben om een tijdschrift te lezen of een oud verlangen in te willigen, als we zonder ongeduld maar wel met een besef van de Aanwezigheid van God in een file staan of in de rij bij de supermarkt.

Er ontplooit zich een rustiger en standvastiger mentaal leven in onze dagelijkse relaties. In de meditatie worden we vertrouwd en sluiten we vriendschap met de patronen en de gewoontes van onze geest en worden we verdraagzamer ten opzichte van zijn eigenzinnige hebbelijkheden.

Het tweede niveau

Als we het tweede niveau of gebied van bewustzijn bereiken, betekent dit niet dat we voorgoed de discipline van het eerste niveau onder de knie hebben. We dragen de meeste van onze fouten de hele weg met ons mee. Op

dit volgende, diepere niveau komen we de opslagplaatsen van ons leven tegen. Alles wat we hebben gedaan of gezegd of gedacht of verondersteld, elke indruk, werkelijk of ingebeeld, heeft hier zijn plaats gekregen binnen in de organische entiteit van onze psyche. Het grote opbergsysteem van dit unieke innerlijke universum wordt gevormd door onze relaties, werkelijk of ingebeeld, en alles wat ons is aangedaan of wat tegen ons gezegd is.

Hier moeten we datgene onder ogen zien, waarvan onze onbewuste (psychische) processen hadden beslist dat we er niet mee geconfronteerd moesten worden. Verloren, vergeten of begraven herinneringen met daarmee gepaard gaande emoties en gedachten kunnen weer opgerakeld en ontsloten worden als ze een hinderpaal vormen voor de bewustzijns-groei in de richting van ons ware centrum van persoonlijke identiteit. Soms kan dit werk van heling, integratie en zelfacceptatie op zijn manier net zo turbulent zijn als de afleidingen aan de oppervlakte. Sterke emoties, zoals onrust, angst of boosheid kunnen uit het niets en zonder duidelijke reden tevoorschijn komen. Minder vaak komen levendige herinneringen van vergeten gebeurtenissen naar boven die zich opnieuw afspelen voor het innerlijk oog van de verbeelding.

Gewoonlijk wordt dit werk echter uitgevoerd onder het oppervlak van de bewuste geest, uit het zicht van de camera van het ego. De mantra wordt dan gelijk aan het zaad in de parabel van Jezus, waarin een man zaad in de aarde plant en weggaat om zijn dagelijkse leven te leven. Ondertussen groeit het zaad in de donkere schoot van de aarde "*hoe, weet hij niet*".

Als het gevaar van het eerste niveau is dat we ontmoedigd raken en terugkeren, bestaat op dit niveau een ander gevaar. We kunnen ook merken dat, als er periodes zijn dat alles moeilijk gaat, we toch een soort instant-vrede en troost gaan eisen waarvan we dachten dat de meditatie ze beloofd had. Maar een even groot gevaar is, dat we gefascineerd raken door onszelf. Het onbewuste geeft, wanneer het licht van bewustzijn er binnendringt, ons vele vreemde en fascinerende voortbrengselen te zien. Er zijn veel opzienbarende kamers te onderzoeken binnen de psyche met zijn verbrandingsketels, werkkamers, bibliotheken en dienstverlenende centra. Het trouw herhalen

van de mantra kan nogal oninteressant of afleidend overkomen in contrast met deze verwonderlijke zaken. Maar door trouw te blijven in dit stadium zullen grotere wonderen onthuld worden dan we ons ooit kunnen voorstellen.

Zelfkennis, in de spirituele betekenis van het woord, is niet beperkt tot wat we over onszelf ontdekken op dit niveau van bewustzijn. Maar de volledige kennis van het Zelf waarnaar we op weg zijn, wordt voorbereid door wat we doormaken in dit stadium. We kunnen het zowel als een zuivering en als een bevrijding beschouwen wanneer onze diepste angsten en schaduwen blootgelegd worden, als een uitdrijving van kwade geesten. Door wat er op dit niveau gebeurt, worden we ons bewust van de hoofdstructuren van onze persoonlijkheid, met andere momenten van spiegeling en gebed. We zien de behoeften die niet vervuld werden in dit leven en de wonden die hieruit zijn voortgekomen. Dit zijn wonden die we liever verbergen of waar we juist mee pronken. Uit deze wonden kunnen we de beelden van hoop en geluk zien ontspruiten die we dan gaan nastreven op de hoofd- en zijwegen van het leven. We gaan de patronen in onze relaties duidelijk waarnemen en we kunnen hun oorsprong terugvinden in onszelf, eerder dan de schuld alleen bij de anderen te leggen. We ontdekken dat we geworden zijn wie we nu zijn door onze eigen reacties en interacties (of onze weigering om dat te doen) en niet alleen door hetgeen ons is aangedaan.

Zoals alle kennis, draagt deze psychologische zelfbewustwording zowel de kracht tot creativiteit als tot vernietiging in zich. Het kan een web spinnen van zelfabsorptie en een omhulsel van onafhankelijkheid. Of het kan ons de kracht van vergeving en verdraagzaamheid laten zien vanuit de primaire relatie met en binnenin onszelf, en ons zo in staat stellen om bewuster en edelmoediger te leven met anderen in de verbondenheid van mededogen.

In welke richting dit niveau van bewustzijn ons stuurt, is bepalend voor de reis van onze reis. Er bestaat veel eenzaamheid en soms werkelijk lijden op dit niveau. Genade geeft ons daarom de liefde en de balsem die nodig zijn voor ons besluit om door te zetten.

“Hij was bij de wilde dieren, en de engelen dienden hem”(Markus 1, 13). Hier realiseren we ons vooral wat de relatie is tussen meditatie en gemeenschap. Terwijl wij de mens worden waarvoor we bestemd zijn, begrijpen we dat het mens zijn meer is dan een ego, een geïsoleerd individu zijn. Een mens zijn betekent inrelatie-zijn. En op deze manier ontdekken we iets, dat we nog niet helemaal begrijpen, van de aard van de werkelijkheid zelf: dat God niet onpersoonlijk kan zijn.

De turbulentie op dit niveau van bewustzijn varieert. Soms is het er heel kalm: er zijn langere periodes waarbij we ons voelen als een geïntegreerd wezen en denken dat we het goed voor elkaar hebben. Dan kan ons gedrag op de een of andere dag, of een innerlijke emotionele aandrang uit het niets, ons eraan herinneren dat dit een proces is dat zal doorgaan zolang wij de reis maken. Op dezelfde manier blijven onze oppervlakte verstrooiingen bestaan, soms onmerkbaar, ook als we geabsorbeerd zijn in diepere gedachten.

Een voller, rijper psychologisch zelf begint zich te vormen. We herkennen het als de draager van onze naam en verschijning. We kunnen het erkennen zonder schaamte of spijt en met liefde. Toch bewijst deze daad van herkenning en aanvaarding dat dit niet het einde van de reis is. Dit zelf, waar we naar kunnen kijken en waar we over kunnen denken, dienen we ook achter ons te laten. Eerder hebben we het bezige, oppervlakkige, dagelijkse zelf dat van de ene activiteit naar de andere rent, al achter ons gelaten. Toch lijkt het, met het opengaan van de diepere niveaus, dat we het nog drukker hebben dan eerst. Het leven gaat door, op vele niveaus tegelijkertijd, die alle met elkaar in harmonie komen door het geloof en de liefde van de mantra. Door deze grotere innerlijke harmonie zijn we klaar voor de volgende verdieping.

Het derde niveau

Vanaf het begin is het ego onze vaste metgezel geweest. Op het derde niveau komen we hiermee oog in oog te staan. Op het eerste niveau kwamen we het tegen in de meest gerafelde staat, gekleed in de steeds wisselende kostuums van het dagelijks leven. Op het tweede niveau is het ego gekleed in de meer

dramatische kostuums van de verschillende periodes in onze psychologische geschiedenis, waarmee het ego zijn vele rollen zoals van het slachtoffer, de uitbouter, het kind, de puber, de volwassene, de religieuze zoeker, de rebel of conformist, de grappenmaker, de treurende, de verliefde, de tovenaar, de strijder, de koning of koningin, heeft kunnen spelen.

Vanuit het ego rijst alle weerstand op tegen deze reis naar het ware zelf. En toch is het ego ook het voertuig voor deze reis. Typisch voor onze tijd is, dat onze belangstelling eerder uitgaat naar het voertuig dan naar de reis. Net zoals we de auto verafgoden, die niet meer is dan een nuttig transportmiddel, kunnen we ons zodanig concentreren op de ontwikkelingen van het ego, dat we geen zicht meer hebben op de spirituele betekenis van de totale persoon.

Op dit derde niveau van bewustzijn echter, ontmoeten we het ego in zijn naakte bestaan want alle kostuums zijn tijdelijk afgelegd. In *"De Wolk van Niet-Weten"* wordt dit stadium beschreven als een 'grondig besef van je eigen bestaan', van kracht blijvend tussen God en onszelf. Dit besef, zo vertelt *de Wolk* ons, moet ook verdwijnen voordat 'we de contemplatie ervaren in al haar volmaaktheid'.

Het is een besef dat samengaat met het diepste existentiële verdriet – niet een verdriet over iets dat gebeurd is, maar het verdriet dat aan de wortel ligt van het individuele bestaan dat onherroepelijk afgescheiden is van het Zijn. We moeten dit existentiële verdriet onder ogen zien en uiteindelijk overstijgen voordat we de vreugde van het zijn kunnen proeven.

Ook hier begrijpen we nu de betekenis van het dagelijks opnemen van ons kruis en het volgen van de Heer. Ons kruis is gedecoreerd met de beproevingen van het leven maar het hout van het kruis is dit grondige besef van de afgescheidenheid van het ego. Geen enkele daad van onze wil kan ons over deze laat-ste hindernis heen tillen, geen enkele techniek kan het wegvegen. Wij zijn uitgenodigd om in dit stadium aan de voet van het kruis te zitten met een steeds zuiverder wordend geloof.

Als we voor een stoplicht moeten wachten, kunnen we alleen maar geduld hebben. John

Main merkte op dat er juist meer en niet minder geloof nodig is terwijl we onze pelgrimstocht voortzetten. Hier, op de plek waar we niet alleen afleidingen onder ogen zien maar de wortel en de oorzaak van de afleidingen, verdiept ons geloof zich en wordt rijper door de samenwerking tussen onze geest en de Geest van God totdat we klaar zijn; deze samenwerking zien wij als gelijktijdigheid en wij noemen hem bestemming.

De trouw en rijpheid waarin we gegroeid zijn tijdens de eerdere stadia, komen ons nu goed van pas op dit niveau. Onze vriend, de mantra, heeft zich nu verankerd en de vroegere twijfels en compromissen die in alle relaties in een vroeg stadium aanwezig zijn, zijn verdwenen. *De Wolk* herinnert ons aan de noodzaak om trouw te zijn aan het 'ene eenvoudige woord' 'in oorlog en vrede', net zoals Cassianus erop aandrong dat we de 'formula' opzeggen 'in voorspoed en tegenspoed'. John Mains nadruk op de eenvoudige trouw aan de mantra 'van het begin tot het eind bij elke meditatie' is bij deze oude traditie van het christelijke gebed praktisch, nuttig en wijs. Het is natuurlijk pas echt zinvol als we dit leren door onze eigen ervaring,

En wat gebeurt er dan?

In een cartoon van twee Zen mediterenden zie je de ene antwoorden op de vraag van de andere: "Wat bedoel je met 'en wat gebeurt er dan'-dit is het!"

Wij moeten erop voorbereid zijn dat dit 'het' er een tijdje zal zijn. Toch is geloof niet alleen een zaak van koppig doorgaan. Het is ook een nieuwe manier van zien. En terwijl ons geloof is gegroeid, zo heeft het ons ook iets laten zien van wat voorbij de fysieke en mentale perceptie ligt. We weten dat we niet zonder hoop of vreugde aan het wachten zijn. 'Hoewel u Hem niet gezien hebt, hebt u Hem toch lief. Hoewel u Hem nu niet ziet, maar gelooft, verheugt u zich met een onuitsprekelijke en heerlijke vreugde, en verkrijgt u het einddoel van uw geloof, namelijk de zaligheid van uw zielen.' (1 Petrus 1: 8-9).

Geleidelijk en plotseling maakt het licht van de lamp, die in een duistere plaats schijnt, de weg vrij voor het aanbreken van de dag en de

morgenster die opgaat om ons hart en geest te verlichten (zie 2 Petrus 1:19).

Het grondige besef, dat het ego heeft van zijn eigen eindige bestaan, is als een stenen muur waar we niet alleen overheen kunnen klimmen.

Op de tijd dat het God behaagt en Hij ons om niet de gave schenkt, ontstaat er een opening in de muur van onze identiteit.

In die opening van zelftranscendentie geven wij onszelf prijs en vinden wij ons ware zelf in Christus. Er vindt op dat moment een ontmoeting plaats met de menselijke Jezus; een ontmoeting die op geen enkele andere ontmoeting of herkenning lijkt zoals die in de vorige stadia is voorgekomen. Hier ontmoeten we Hem in de zuivere non-dualistische daad van de Geest, voorbij iedere voorstelling of idee die we van Hem mochten hebben. Dit gebeurt in de werkelijkheid van de Geest die alle dogma's en doctrines achter zich laat. (*"Wij geloven in de werkelijkheid waar de woorden heen wijzen"*, zoals Thomas van Aquino zegt: *"niet in de woorden zelf"*.)

Zoals John Main zei over dit stadium van de reis, ontmoeten we Jezus aan de grens van onze eigen identiteit en Hij wordt onze gids in het nieuwe land van God, het Koninkrijk. Alles wat Jezus over Zichzelf heeft gezegd, krijgt betekenis door deze ontmoeting: de deur van de schaapskooi, de weg, de waarheid, het leven, de opstanding, de ware wijnstok, de vriend.

Hem te herkennen bij deze ontmoeting werkt verlossend. Het brengt ons wezen samen in één punt, in zo een volledig persoonlijke en unieke ervaring van liefde, dat het de maatstaf van Waarheid wordt waarmee alle andere

ervaringen of inzichten moeten worden beoordeeld. Hier, bij deze opening in onszelf en voorbij onszelf, worden we verlicht door de Geest om de reis met Jezus te maken, in de geest van Jezus, naar en tot in de onbegrensde liefde van God.

Wanneer dat zal gebeuren? In zekere zin is het in ieder van ons al gebeurd door de Vleeswording en de Wederopstanding. Het is een werkelijkheid die er slechts op wacht om beseft te worden. Fysici hebben de tweeledige aard van materie ontdekt, als zowel een golf als een deeltje ervan, afhankelijk hoe we ernaar kijken. Op dezelfde manier kan onze pelgrimsreis van meditatie door deze verschillende niveaus van bewustzijn heen worden beschouwd als hetzij opeenvolgend - het ene stadium volgt op het andere -, hetzij tegelijkertijd plaatsvindend - het gebeurt allemaal in het heden. Beide zijn waar, afhankelijk van hoe we dit bezien. De manier waarop we zien wordt bepaald door de diepte van visie die het geloof voor ons heeft verduidelijkt.

In die visie kunnen we vooruit en achterwaarts kijken vanuit het stille punt van het huidige moment. We kunnen zien hoe elk stadium van onze reis, zelfs de oppervlakkige niveaus van de verstrooide 'apengeest', zijn aangeraakt en de hele tijd zijn begeleid door de Geest, Die nu voor ons Jezus onthult en de sluier weghaalt.

Nu zien wij hoe de diepere conflicten en wonden in onze psyche op het tweede niveau doorspekt zijn met de helende kracht van de Geest. En dan, terwijl we zien hoe elk deel van ons leeft en zich ontwikkelt in God, beginnen de vruchten van de Geest zich te manifesteren op alle niveaus van ons bestaan.

De Reis van meditatie

door Ds. Glenda Meakin

In deze lezing wil ik kijken naar de psychologische stadia van de reis van meditatie, naar wat er gebeurt in onze geest als we een tijdlang twee keer per dag mediteren.

Ik begin door jullie uit te nodigen te overwegen wat de notie is van een "reis" in het algemeen en daarvoor als een begeleidend metafoor te gebruiken het verhaal, uit onze geloofstraditie, van Gods volk dat uit Egypte en door de woestijn naar het Beloofde Land reisde. Laten we even de tijd nemen om elkaar te vertellen wat we ons herinneren van dat verhaal (zie Exodus 12 e.v.).

Twee dingen die we gelijk kunnen vaststellen: de reis duurde 40 jaar en de Hebreëen maakten een behoorlijke omweg. Het was duidelijk geen lineaire reis maar wel een reis met bochten. Er zijn verschillende redenen te geven voor de lengte van de reis. Sommigen zeggen dat er 20 jaar voor nodig waren voordat de ene generatie kon vergeten dat ze slaven waren geweest en nog eens 20 jaar voor de volgende generatie om te leren wat het betekent om vrije mensen te zijn. De Bijbel vertelt ons dat Mozes wist, dat het volk te zwak was om allerlei stammen te bevechten die ze op de kortere route zouden tegenkomen. Wat de reden ook moge zijn, het verhaal herinnert ons eraan dat de reis naar God/Thuis/Beloofde Land een proces is: een groeiproces naar een gevoel van identiteit, naar zelfkennis, naar het besef dat ze Gods volk waren. Ten tweede herinnert het verhaal ons eraan dat de reis een proces is van beweging, een beweging van chaos naar orde, het is een overgang van een ongeorganiseerde, uiteenlopende groep Hebreëen, die de twaalf stammen van Israel worden. De thuisreis naar God door middel van het gebed van het hart, door meditatie, vraagt de tijd van ons om onze slaafse gewoonten los te laten, tijd om een nieuwe wijze van bestaan te leren, tijd om te leren wie we zijn.

Het is ook nuttig om te onthouden dat de route met omwegen, het teruglopen, het in cirkels gaan, het op onze schreden terugkeren, ons voorbereiden op de spiraalvormige aard van de meditatiereis. Ook hier blijven we ontdekken, dat we steeds dezelfde grond

betreden, terwijl we leren om dieper vertrouwen te hebben en onszelf te openen voor diepere heling en engagement. Het verhaal uit Exodus verschaft een nuttig schema om ons voor te bereiden op een reis naar zowel de diepte als de breedte van onze meditatie.

Terwijl we deze twee eigenschappen van de reis in ons achterhoofd houden, wil ik met jullie door meer gemeenschappelijk gebied reizen en halt houden op de plekken die onze geest tegenkomt op de reis van meditatie. Net al de Hebreëen, bewegen we ons in stadia, we kamperen op bepaalde plekken en reizen dan weer door. Dus pak je koffertje, maar niet met veel bagage. Het enige wat je nodig hebt, is je verlangen naar God, een rustige plek, de mantra en de wil om twee keer per dag te bidden. De reisroute ontvouwt zich terwijl we op weg zijn.

Daar gaan we dan. We zijn met de reis begonnen, hebben Egypte en de slavernij achtergelaten en zijn de Rode Zee overgestoken. In stilte en verstillig, slechts met de armoede van de mantra, beginnen we. Tot onze grote verbazing bemerken we dat we in onze geest naar Las Vegas zijn gegaan! Er gebeurt zoveel in onze geest! Lichten gaan nooit uit, neonverlichting wenkt, casino shows, gokmachines, dansers, amusement, souvenirs, vertier. Wat een aantrekking, wat een afleiding in onze geest. We dachten dat we deze reis in stilte wilden beginnen. Waarom zijn we naar Las Vegas gegaan? We lijken op de Hebreëen, die verlangden naar vrijheid en toen ze op het pad van de vrijheid waren, gingen ze in hun geest weer terug naar Egypte – ze verlangden naar het eten, de bezienswaardigheden, de marktplaatsen van Egypte. We hadden geen idee dat onze geest zo ongedisciplineerd was. De stilte van de woestijn schijnt ons alleen maar te laten zien hoe versnipperd en verstrooid we zijn.

Wat zeggen wij als begeleiders van meditatie tegen mediterenden, die gefrustreerd worden omdat veel van hun meditatietijd opgaat in warrige gedachten, onbelangrijke zaken, de boodschappenlijst, enz.? Wat gaan wij zeggen

als beginners geneigd zijn te stoppen met mediteren omdat het lawaai van Las Vegas zo alom tegenwoordig is?

Ik denk zelf dat het nuttig is om te verduidelijken dat deze ervaring gebruikelijk is voor alle mediterenden. Dat is precies de reden waarom we de mantra nodig hebben. Het is ook nuttig om te erkennen dat we in een 'Las Vegas' cultuur leven met voortdurende en overmatige prikkeling door beelden, geluid en informatie. We worden erdoor omringd en daarom is het niet verwonderlijk dat het zich ook in onze psyche nestelt. Maar Laurence Freeman wijst erop dat, als wij nieuwe mediterenden kunnen laten zien dat hun frustratie omdat ze zo verstrooid zijn, eigenlijk betekent dat 'genade in hen werkzaam is', dan kunnen ze verder op reis gaan. Net als de Hebreëen, willen we onze vrijheid maar moeten we eerst erkennen dat we op allerlei manieren een slaaf zijn, we moeten ons bewust worden van alles wat onze thuisreis naar God belemmert. Als we er ons bewust van worden dat we iets anders wensen te zijn dan de 'consument' of de 'slaaf' of hoe onze cultuur ons ook noemt, dan is dat het eerste stadium in de meditatiereis die ons helpt in onze realisatie van wat we niet willen. In dit eerst stadium beginnen we ons te realiseren hoezeer wij verlangen naar een centrum, naar eenheid, naar heling.

Ik geloof ook dat deze ervaring van onze verstrooidheid ons heel nederig maakt en ons leidt naar het onderzoeken van ons begrip van gebed. We leren dat de mantra geen 'startpijstool' is dat God voor ons laat lopen – dat is soms de manier waarop we over gebed denken. We beginnen ons eerder te realiseren dat gebed gelijk staat aan het openen van onszelf voor wat God al bezig is in ons te doen. De mantra maakt de weg vrij zodat we kunnen luisteren naar de Geest van Christus die in ons hart spreekt.

Als begeleiders kunnen we met overtuiging praten over de 'Las Vegas' ervaring. Wij weten dat we daar vaak heen gaan als we mediteren. De Hebreëen bleven Mozes vertellen dat hun reis in de woestijn een vergissing was. Zij moesten leren hoe ze in geloof moesten leven. Dat is ook waar voor de meditatiereis. Met de praktijk van het twee maal per dag mediteren, met bemoediging van de groep, met de kennis

dat de reis spiraalvormig is, komen we door dit eerste stadium heen. We leren erop te vertrouwen dat dit ene woord ons bevrijdt van de afleidingen in de geest, evenzeer als de Hebreëen verlost werden van de dagelijkse taak van het maken van stenen. We leren erop te vertrouwen dat het manna komt; het voedsel voor de reis ons wordt aangereikt door Gods genade. We zijn goed op weg.

Net als het lijkt alsof we gewend zijn aan de meditatiereis, bevinden we ons ineens in het Moeras. Het water is zwart, bedekt met slijm. Onder het oppervlak glibberen allerlei schepsels die vreemde geluiden maken. Wij zijn aangekomen in dat gebied van de geest, waarin we alle delen van onszelf hebben opgeslagen die we niet willen erkennen, samen met al die ervaringen van het kwetsen van anderen en van het zelf gekwetst worden. We worden geconfronteerd met onze zonden, door doen of laten, met ons schuldgevoel, met onze angsten, met onze geschondenheid – alles glibbert dooreen in het Moeras en het enige wat wij willen, is daar vandaan wegvlugten. Als dit de plek is waar de meditatiereis onze geest heen leidt, dan is het tijd om te stoppen! Wij zochten vrede en rust, wij wilden graag meer in ons centrum verblijven. Dit lijkt meer op de dorstige Hebreëen die naar de wateren van Mara werden geleid, die echter te bitter waren om van te drinken. Het lijkt op de ontmoeting met de giftige slangen. Toch vertelt dit verhaal uit onze geloofstraditie dat het water zoet kan worden, dat wat vergiftigde een symbool van heling kan worden. Dit verhaal nodigt ons uit om te zien dat het Moeras in onze geest een plaats is waar transformatie en heling plaatsvinden. Als begeleiders kunnen we mediterenden bemoedigen door hen te helpen om te begrijpen dat hun ervaring van het Moeras een onderdeel vormt van de reis naar zelfkennis. De bewustwording van onze psychologische wonden en onze geschondenheid biedt de gelegenheid om alles wat heling nodig heeft naar het bewustzijn te brengen. Het verblijf in het Moeras vormt een uitnodiging om te kijken naar de manieren waarop we anderen pijn hebben gedaan. Het is een uitnodiging om te stoppen met het projecteren op anderen van de delen van onszelf, die we niet willen erkennen en daarmee openen we onszelf voor integratie, voor heelheid.

In dit tweede stadium van de reis, moedigen we de mediterenden aan om door te gaan met het herhalen van de mantra tijdens deze periode, om een luisterend oor te vinden bij een goede vriend of een therapeut. Na verloop van tijd ontdekken we dat de mantra lijkt op het stuk hout dat Mozes in de wateren van Mara wierp - dat wat te bitter leek te zijn om te overwegen, is tot bewustzijn gebracht en zoet gemaakt door blootstelling aan God. Dat wat ons leven vergiftigde, is veranderd in een symbool van heling. Het grote geschenk van het Moeras is dat, wanneer we doorgaan met mediteren, we onszelf zien veranderen. Wanneer we onszelf accepteren met al onze moerassigheid, zijn we eerder geneigd anderen te accepteren. Wanneer we het erbarmen en mededogen van God ervaren, zijn we eerder geneigd voor anderen erbarmen en mededogen te hebben. Zoals de rafelige groep Hebreëën door de stadia van hun reis heengingen en bemerkten dat zij veranderden in wie zij bestemd waren te zijn - Gods volk, een zegen voor andere naties, het volk van Israël, zo ontdekken wij ook wie wij zijn.

Het is van belang te onderkennen dat sommige mensen in het Moeras kunnen blijven steken; sommigen raken zo geboeid door de schepselen in het modderige water dat ze niet in staat zijn om verder te reizen. Ze zijn als de zich altijd beklagende Hebreëën die schijnbaar niet door kunnen gaan. Maar hopelijk reizen de mediterenden wel door dit stadium heen. De aard van de reis is zodanig, dat we wel vele malen, als in een spiraal, weer teruggaan door het Moeras en ook door Las Vegas. Maar elk verblijf in het Moeras helpt ons om ons te realiseren dat we nog niet klaar zijn, smerig en geschonden, en dat we Gods voortdurende genade en barmhartigheid nodig hebben. En zo reizen we door, met een groter gevoel van zelfacceptatie, met grotere vriendelijkheid en liefde jegens anderen. Onze tijd in het Moeras heeft ons bezielde.

Het derde stadium van de reis van de geest in meditatie brengt ons naar de Klaagmuur, de plaats waar we ons ego onder ogen zien en ontdekken wat voor een gouden kalf we voor onszelf hebben gemaakt. We ontdekken dat we de hele weg hebben gereisd op zoek naar God en dan wordt ons pad geblokkeerd door

een muur die sterker is dan de muren van Jericho. We kunnen niet thuiskomen bij God, bij het Zelf, noch door trompetstoten, noch door wilskracht. Al het steeds dieper gaan, als in een spiraal, heeft ons inmiddels laten zien dat wij zelf de hindernis vormen die onze aankomst tegenhoudt. Wat we hebben vereerd, is het gouden kalf van de menselijke inspanning, van het menselijke verlangen. Er is veel verdriet bij de Klaagmuur van het ego. Net zoals de mensen bij de Klaagmuur in Jeruzalem, steken we onze verzoeken in de spleten van de muur om te proberen de verwijdering tussen het ego en het ware Zelf te overbruggen. Al die pogingen laten ons alleen maar zien hoezeer ons ego de motor is van al onze inspanningen.

Onze reis tot nu toe heeft te maken gehad met loslaten - het loslaten van ons gekwetter van de apengeest dat ons in Las Vegas vasthoudt, het loslaten van onze verschillende, slaafachtige manieren, en het leren vertrouwen te hebben in de armoede van de geest. We hebben geleerd om ons valse zelf, onze idolen, onze angsten, onze manieren van (ver)oordelen los te laten. We hebben geleerd om vertrouwen te hebben in de barmhartigheid en de liefde van God, om ze te ontvangen en te integreren in ons leven. Gedurende het proces zijn we ons ervan bewust dat God ons aan het vormen is, dat Hij ons echte zelf creëert, en door deze bewustwording ontstaat er een diep gevoel van vreugde dat ons leven doordringt. Om onszelf nu tegen te komen bij de Klaagmuur is een schok.

Als begeleiders kunnen wij volgens mij het volgende eenvoudige advies geven aan mediterenden die merken dat ze bij de Klaagmuur zijn aangekomen: blij bij de Klaagmuur staan en wacht. Zonder inspanning, zonder activiteit maar eerder met het soort wachten dat ik Stille-Zaterdag-wachten zou willen noemen. Diep in ons hart weten we dat God ons geschapen heeft om ons ware Zelf te zijn, dat alles een geschenk is. Wij hoeven niets te doen om het te laten gebeuren, we kunnen niets doen om het te laten gebeuren. Wij staan bij de Muur en wachten - en soms hebben we de ervaring dat God door een spleet in de Muur heen schijnt. Dit is leren, dat ik pas werkelijk mijzelf ben als ik mijn wil overeen laat komen

met Gods wil. Bij de Muur staan is een uitnodiging om alleen maar te “zijn”, om zodanig in gemeenschap te zijn met God dat niets van het ego aanwezig is. Dan is er een enorme bevrijding, een enorme vreugde.

Door te kijken naar het verhaal van Exodus als een begeleidend metafoor voor de reis van de geest in meditatie, heb ik onze persoonlijke ervaring van de reis in de grotere context geplaatst van ons geloofsverhaal. We zien dat het verhaal van Exodus een herinnering is aan Gods liefde en trouw voor Gods volk. Steeds weer vertelt dit verhaal over Gods trouw tijdens de reis. Op de reis van de geest in meditatie zien we de manieren waarop God ons voortdurend oproept om vrij te zijn, om te ervaren dat we Gods geliefde zoon of dochter zijn, om heling en heelheid te ervaren, om ons ware Zelf te worden.

Als begeleiders van meditatie vanuit de christelijke traditie hebben wij het enorme voorrecht om anderen te begeleiden op de reis. Ik geloof, dat wat wij doen als we anderen begeleiden, het simpelweg ‘belijden’ is van onze eigen reis en door dat te doen, bemoedigen en steunen we elkaar op de Weg.

De psychologische stadia van de reis

door Kim Nataraja

“Meditatie is een manier om door een wereld van illusie heen te breken naar het zuivere licht van de werkelijkheid”. John Main

De wereld van illusie, waaraan John Main refereert in deze uitspraak, is de wereld die wij opbouwen uit onze gedachten. Velen van ons zijn ervan overtuigd dat we gelijk zijn aan wat we denken. Wie denk je dat je bent? Het beeld dat we van onszelf hebben, het beeld dat we van anderen hebben en de wereld waarin we leven is opgebouwd uit gedachten: onze eigen gedachten en vaak de gedachten van anderen, die we onbewust tot ons eigendom hebben gemaakt. Vanaf het moment dat we geboren zijn, accepteren we zonder meer de zienswijze van diegenen die belangrijk zijn in ons leven: onze ouders, onze familieleden, onze gemeenschap, onze leeftijdsgenoten, de maatschappij waarin we leven en de godsdienst en cultuur waarin we worden grootgebracht.

Wij vormen onze zienswijze van de werkelijkheid door als basis de zienswijzen van anderen te aanvaarden, in een poging om erbij te horen, geaccepteerd en gerespecteerd te worden. Met andere woorden, wij worden gedreven door onze behoefte om te overleven en we adopteren daarom de meningen van anderen en de rollen en houdingen die van ons verwacht worden. Door dit te doen, vergeten we meestal wie wij werkelijk zijn en raken gevangen in al deze conditionering.

Wanneer we volwassen worden, hebben sommigen van ons genoeg zelfvertrouwen om deze gedachten en zienswijzen te betwisten en nader te onderzoeken. We voelen ons aangespoord om te ontdekken wie wij werkelijk zijn onder al die conditionering, maskers, rollen en functies. Maar om er *‘doorheen te breken’*, in de woorden van John Main, is niet gemakkelijk.

Het feit dat we gedomineerd worden door gedachten kan ontdekt worden op het moment dat we beginnen te mediteren. We worden ons gewaar van wat John Main noemde *‘het chaotische kabaal van een geest die verward is door*

zoveel blootstelling aan onbenulligheden en afleidingen’, en wat Laurence Freeman noemt *‘het verstrooide niveau van de apengeest’*.

Er *‘doorheen te breken’* vraagt moed en doorzettingsvermogen maar het zal ons leiden naar *‘het zuivere licht van de werkelijkheid’*, waar we ons zullen herinneren en ervaren dat wij *‘kinderen van God’*, *‘tempels van de Heilige Geest’* zijn, en dat *‘het bewustzijn dat in Christus was, ook in ons is’*.

De stadia tijdens de reis van meditatie, ons *‘doorbreken’*, zijn in feit onze veranderende relatie met onze gedachten.

Oppervlakte gedachten

Meister Eckhart zegt in Preek 12: *“Drie dingen verhinderen ons om het Eeuwige Woord te horen. Het eerste ding is stoffelijkheid, het tweede is veelvormigheid en het derde is tijdelijkheid. Als een mens voorbij deze dingen zou zijn gegaan, zou hij in de eeuwigheid leven, in de geest, in eenheid, en in de uitgestrekte eenzaamheid; en daar zou hij het Eeuwige Woord horen”*.

Met *‘stoffelijkheid’* bedoelt hij deel uitmaken van de materiële wereld, met *‘veelvormigheid’* bedoelt hij voorstellingen van jezelf en met *‘tijdelijkheid’* bedoelt hij voorstellingen van God.

Stoffelijkheid

De eerste verandering die daarom vereist is, is de verandering van onze gedachten over de wereld. Deze vormen de eerste laag gedachten die we in meditatie tegenkomen.

Wij vinden het moeilijk om onze gedachten los te laten omdat we zijn opgevoed met de overtuiging, dat denken de meest hoogstaande handeling is die we kunnen uitvoeren. Descartes zei in de 17^e eeuw *“Ik denk, dus ik ben”*, en heeft daarmee het bestaan verbonden aan gedachten. T.S. Eliot illustreerde dit in zijn *‘Four Quartets’*, waarbij mensen die zich in een

vastzittende metro in een tunnel bevinden, het gevoel hebben dat ze geconfronteerd worden met *'het groeiende schrikbeeld dat ze niets hebben om over na te denken'*. Als we niet nadenken, doet zich dit aan ons voor als een bedreiging voor onze overlevingskansen. Geen wonder dat mensen bang zijn als ze met een discipline zoals meditatie geconfronteerd worden die ze aanmoedigt om hun gedachten los te laten. Zullen we dan nog bestaan?

En inderdaad, de gedachten die door onze oppervlakkige geest razen komen allemaal op de een of andere manier voort uit ons instinct om te overleven. De meeste psychologen zijn het erover eens dat we een aantal verschillende behoeften hebben die in onze vroege jeugd vervuld moeten worden zodat overleving wordt gewaarborgd: veiligheid, liefde, achting, macht, controle en plezier. In het begin, als we nog jong zijn, kunnen we niet zelf in deze behoeften voorzien; we zijn daarvoor van anderen afhankelijk.

Het feit of in deze behoeften al of niet is voorzien, vormt onze emotionele en psychologische benadering van het leven. Als onze opvoeding vol liefde en bemoediging was, zijn we geneigd op te groeien met zelfverzekerdheid, optimisme en een gezonde dosis eigenwaarde. We voelen ons één met de wereld en voelen ons beminnelijk. Als onze opvoeding liefdeloos en vol kritiek was, zijn we geneigd onszelf te verwerpen, hebben we een slecht gevoel van eigenwaarde en lijden we aan onzekerheid, angst en schaamte. We voelen ons niet beminnelijk en geïsoleerd.

Later proberen we deze als zodanig ervaren leemte op te vullen door gebruik te maken van materiële dingen en mensen om zo alsnog in deze niet vervulde behoeften te voorzien; we zoeken de vervulling van onze behoeften nog steeds buiten onszelf in de vorm van bezittingen, prestaties, geld, veiligheid, status en/of reputatie. Zelfs de rollen of de functies, die we in de maatschappij aannemen, zijn gedeeltelijk een weerspiegeling van onvervulde behoeften. Zij geven ons dan ook een gevoel van veiligheid, identiteit, en het gevoel erbij te horen.

De wereld vormt op zichzelf geen

belemmering; maar wel onze gehechtheid eraan en onze houding er tegenover, onze manier van kijken naar en onze kennis van de werkelijkheid. *"Als de mensen net zoveel aan God dachten als zij aan de wereld dachten, wie zou dan geen bevrijding bereiken?"* (Upanishads).

Veelvormigheid

Verbonden aan de *"stoffelijkheid"* is de *"veelvormigheid"*, de voorstellingen die we van onszelf hebben. Beide hebben hun wortels in onze behoeften om te overleven, zoals we gezien hebben. Wij accepteerden de zienswijzen en meningen van anderen: we zien onszelf op een negatieve manier als *"niet beminnelijk"*, *"machteloos"*, *"incompetent"*, *"behoefte aan controle"*, of op een positieve manier als *"met zelfvertrouwen"*, *"beminnelijk"* en *"intelligent"*. Deze beelden zijn ons bezit, we zijn aan ze gehecht en dan vooral aan de negatieve beelden. Wij zijn net zoveel gehecht aan onze vreugde als aan ons verdriet.

Omdat we ons beeld van onszelf opbouwen uit gedachten, behoeften en rollen, kan dit resulteren in de ontwikkeling van vele, zelfs tegenstrijdige, *"zelden"*. Hoe vaak hebben we niet het zinnetje gehoord *"Ik ben helemaal in de war"*? Onze persoonlijkheden zijn versplinterd en vaak kunnen we ons vervreemd voelen van onszelf. Eckhart noemde dit verloren zijn in *"veelvormigheid"* en in *"vreemde beelden"*.

Het is makkelijk om te zien hoe deze voorstellingen een *"ding dat verhindert"* vormen. Hoe kunnen we met vertrouwen loslaten in meditatie als we ons te onzeker voelen en behoefte hebben aan controle?

Tijdelijkheid

Het derde *"ding dat verhindert"* - voorstellingen van God - is net zo hardnekkig. Ons beeld van God is weer een overblijfsel uit onze vroege jeugd, van de culturele en godsdienstige overtuigingen waarmee we zijn opgegroeid, beïnvloed door onze houding tegenover onze ouders, leraren, en de maatschappij. Onze voorstellingen van God zijn vaak hol en ontoereikend en in veel gevallen vertekend door onze persoonlijke behoeften en emoties.

We projecteren menselijke voorstellingen en eigenschappen op God. Denk maar eens even na over wie en wat God voor jou persoonlijk betekent. Een strenge, veroordelende en afstandelijke vader? Een wezen dat alleen van je houdt als jouw gedrag voldoet aan bepaalde eisen? Natuurlijk voel je je schuldig wanneer je een meditatie periode hebt gemist als je het gevoel hebt dat je Gods goedkeuring en aanwezigheid moet verdienen? Iemand door wiens aandacht je profijt hebt als je bepaalde regels volgt? Meister Eckhart illustreert het laatste prachtig: *“Sommige mensen, dat zweer ik, willen God liefhebben op dezelfde manier als ze een koe liefhebben. Ze hebben de koe lief voor de melk en de kaas en het profijt dat ze daarvan hebben”*.

Het is makkelijk om te zien hoe deze zienswijzen onze houding ten opzichte van meditatie beïnvloeden. Daarbij horen we ook nog de oude emotionele woorden die gebaseerd zijn op onze gebarsten voorstellingen van het zelf: *“Je hebt niets onder controle! Voel je je niet machteloos en onzeker? Niemand houdt van je! God kan niet onvoorwaardelijk van je houden!”*

Hoe kan je “loslaten” met vertrouwen en in geloof als je ervan overtuigd bent dat liefde voorwaardelijk is, bepaald wordt door hoe “braaf” je bent? En in onze eigen zienswijze zijn we nooit braaf genoeg. Onze zelfkritiek is het ergste! Die weet precies hoe hij onze zwakke punten moet raken.

Hoe het ook zij, je kunt de “stopknop” indrukken; je hoeft hier niet naar te luisteren!

We hebben dan misschien beelden nodig om onze aandacht op te richten, maar we moeten onthouden dat zijn *“vingers zijn die naar de maan wijzen, maar niet de maan zelf zijn”*. Beelden kunnen nooit voorstellen wat op geen enkele manier voorgesteld kan worden, namelijk de niet-kenbaarheid van God. In de woorden van Meister Eckhart *“Ik bid tot God om mij te verlossen van God”*. Dit wordt weerspiegeld in de Boeddhist die zegt *“Als je de Boeddha onderweg ontmoet, doodt hem dan.”*

In dit stadium aangekomen, gooien we vaak de baby met het badwater weg: de voorstelling is dood, dus denken we dat God ook dood is. Het is belangrijk te onthouden dat het volgen van een spiritueel pad betekent, dat onze voorstellingen van God constant aan verandering onderhevig zijn. Spirituele

volwassenheid betekent het zich afwenden van beelden en projecties; uiteraard moeten we mild zijn ten opzichte van de beelden die andere mensen hebben. De uitroep van (de monnik) Serapion, toen hij door anderen overtuigd was dat hij zijn antropomorfe voorstelling van God moest loslaten, in het begin van Cassianus' tiende conferentie, doet beangstigd en hartverscheurend aan: *“Wee mij, arm schepsel! Zij hebben mijn God van mij weggenomen en ik heb niemand meer om mij aan vast te houden, noch weet ik wie ik zou moeten aanbidden of tot wie ik mij zou moeten wenden”*.

Als we ons niet bewust worden in hoeverre de emotionele en sociale conditionering ons gedrag en meningen vormen, blijven wij automaten die reageren zonder na te denken. Wij zijn dan de gevangenen van het verleden en gevangen in onze oppervlakte identiteit, ons ego, ons overlevingsinstinct, dat zich vastklampt aan zijn afgescheiden aard, die op zijn beurt de illusie van afgescheidenheid van andere mensen doet ontstaan en ons zo in conflict en competitie met hen houdt.

Meditatie leidt ons naar een groter bewustzijn van onze conditionering en derhalve tot kennis van onszelf en uiteindelijk tot vrijheid.

Een nuttige manier om de stilte binnen te gaan, is om te onthouden dat al onze gedachten over het verleden of de toekomst gaan. Maar toch is het zo, dat we alleen in het NU de Goddelijke aanwezigheid kunnen ontmoeten en Zijn weerspiegeling in ons. Alleen in het huidige NU raakt de wereld van tijd aan de eeuwigheid. Toen Mozes aan God vroeg wat hij moest zeggen over de naam van wie hem gezonden had, was het antwoord *“Ik ben Die is heeft je gezonden”* en Jezus vertelde, toen hij ondervraagd werd door de Farizeeërs, *“Voordat Abraham was, ben Ik”*. Beiden benadrukken daarom dat het Goddelijke gelijk is aan het zuivere Zijn. Meister Eckhart zegt *“Onder de namen is er geen meer toepasselijk dan ‘Hij-die-is’”* en hij zegt voorts dat de Goddelijke Aanwezigheid alleen in het huidige moment ontmoet wordt *“staande in het huidige Nu, volmaakt vrij in de wil van God.”* Dat is de enige ‘doorgang’.

Er “doorheen breken” kan alleen gebeuren wanneer we volledige aandacht geven aan het huidige moment. Nogmaals Meister Eckhart: *“Er is maar één Nu. Zie!”*

De mantra is onze manier om in het huidige moment te blijven, met volledige aandacht en bewustzijn. Om gedachten los te laten, om in het NU te blijven, is – zoals we allemaal uit ervaring weten – makkelijker gezegd dan gedaan. Ik herinner me dat er jaren geleden een advertentie over meditatie werd gepubliceerd. Op een poster was een Indiase goeroe afgebeeld, met zijn typische kleding en voorkomen, op zijn surfplank, volkomen in evenwicht op de golven van de zee. Daaronder stond het zinnetje: “Je kunt de golven niet tegenhouden, maar je kunt wel leren surfen op de golven van je gedachten”. De mantra is onze surfplank. Je kunt de gedachten niet onderdrukken of ze kwijtraken want ze zullen blijven komen, net als de golven van de zee. Als je ze accepteert als deel van jezelf, dan surf je er met gemak overheen. Soms worden de gedachten en de golven kalm, de zee is glad en rustig, en dan is je geest ook stil en vredig. Dan beseffen we dat we niet slechts de surfer zijn, maar de oceaan zelf.

Diepere gedachten

In dit stadium, als we de stilte binnengaan, is het belangrijk om te onthouden dat het ‘ego’ niet wil dat jij je uit zijn invloedssfeer gaat verwijderen; hij wil je aan de oppervlakte houden. Het moedigt je aan om je te vereenzelvigen met de oppervlakkige gedachten, emoties, maskers en rollen. Hij wil niet dat jij in aanraking komt met de diepere gedeeltes van je bewustzijn, want hij heeft daar alle ervaringen in verstopt die jouw overlevingskansen bedreigden en hij wil niet dat jij die aan gaat pakken.

Wij hebben het ego echt nodig, ons instinct om te overleven, maar je kunt het beschouwen als een overbezorgde ouder, die het kind dicht bij zich en veilig wil houden en het kind daarom niet toestaat om zich te ontwikkelen en onafhankelijk te leren. De stilte binnengaan lijkt in het begin op je huis verlaten, maar daarna lijkt het op aankomen bij je echte thuis.

Wat gaat het ego doen als we de sprong in de stilte wagen? Vaak laat het *onze gedachten toenemen*. Als wij er echter in slagen daarover heen te komen en de stilte binnen te gaan, moedigt het ego ons aan *om de mantra los te laten*. We kunnen er zelfs van overtuigd zijn, dat

de mantra de vrede verstoort. Als we naar de stem van ons ego luisteren en van onze surfplank afgaan, drijven (of zinken!) we in de “pax perniciososa” of het “heilige zweven” – en op die manier houdt het ego onze voortgang tegen. Als dat niet werkt, kan het ego ons gauw de vraag stellen: “*Is dit geen vervelend werk, alleen maar een woord herhalen? Wat een misvatting!*” Als we dan nog steeds mediteren, zal het ego het op een andere manier aanpakken waardoor wij ons gaan afvragen “*Weet ik wel zeker dat dit de juiste methode of de juiste mantra is? Zou ik mijn mantra moeten wijzigen?*”. Opnieuw zorgt het ego ervoor dat we onze reis niet vervolgen. Wanneer het ego er niet in slaagt om je voortgang met succes te verhinderen, zal het uiteindelijk proberen om jezelf de vraag te laten stellen: “*De groepsbegeleider zou wat meer inspirerend kunnen zijn en de groep meer meelevend; misschien zou ik iets anders moeten zoeken?*”

Ik weet zeker dat wij allemaal op een of ander moment deze valstrikken van het ego om ons aan de oppervlakte te houden, zijn tegengekomen.

Er is moed voor nodig om “onzelf” los te laten, om de gerieflijkheid van onze conditionering achter ons te laten. “*Gooi geen oude schoenen weg voordat je nieuwe hebt*” zouden we kunnen denken. En ja, als we het woud van stilte binnengaan, dan ontmoeten we daar zowel de schoonheid als de lelijkheid van de vergeten herinneringen aan prachtige momenten en onderdrukte angsten. We zijn nu aangeland in de psychologische/emotionele wereld die door John Main werd genoemd: “*het duistere niveau van bewustzijn van onderdrukte angsten en zorgen*” en door Laurence Freeman “*psychologische afleidingen*” – en wij zien ze met het “oog van de geest”.

Nu gaan we proberen om de wereld waarin we leven en onszelf op een dieper niveau te begrijpen. Onze gedachten en inzichten helpen ons om de onderdrukte delen van onze persoonlijkheid opnieuw te integreren. We worden ons bewust van de wortels van ons gedrag en op die manier vindt er heling en integratie plaats.

Langzamerhand verdwijnen de “*dingen die verhinderen*”.

Vreugde borrelt op, vrede regeert, tranen stromen, gevoelens van boosheid en irritatie komen naar voren. Accepteer alles wat er gebeurt: de tranen zijn de tranen die je niet geweest hebt toen je dat had moeten doen; de boosheid en de irritatie zijn niet geuit op het juiste moment. Laat deze gevoelens opkomen, accepteer ze alleen maar. Wees je bewust van je gevoelens, zonder de behoefte om ernaar te handelen. Het is helend om deze onderdrukte gevoelens naar de oppervlakte te laten komen. Het zijn bevroren emoties, net als blokken ijs, en als je hen tegen het Licht en de Liefde van Christus omhoog houdt, zullen zij smelten. Je hoeft niets anders te doen dan ze te accepteren en ze te laten smelten. Het is niet nodig om de oorzaak van deze emoties te kennen: zodra je je eigen demonen kunt benoemen, zal je hart ze beter kunnen verdragen.

Soms komen er verborgen trauma's naar voren en is er hulp nodig, maar wees je ervan bewust dat daarin het gevaar kan schuilen van zelffascinatie en zelfobsessie. We zouden zo in een doodlopende straat terecht kunnen komen en niet verder komen, want dan zijn we ten prooi geraakt aan onze gedachten en gevoelens.

Het ego moedigt ons aan: *"Laat het verleden los! Wat heb je eraan om deze emoties opnieuw te beleven; ze kunnen beter met rust gelaten worden!"* Gedachten als *"dit is zelfverwennerij"* en als *"we kunnen beter iets nuttigs doen voor anderen"* komen vaak naar boven. Velen van ons zijn het eens met het gezegde *"ledigheid is des duivels oorkussen"*. Geconditioneerde gedachten over het gebed kunnen naar voren komen, zoals *"dit lijkt op wat Quakers doen"* terwijl het ego weerstand biedt als wij dieper gaan door het allemaal zinloos, saai en vervelend te laten lijken. Trap niet in deze valstrikken. Jij bent vrij om te kiezen om de stilte van meditatie binnen te gaan. Heb vertrouwen en zet door. Onthoud dat wat er plaatsvindt, zich afspeelt op een veel dieper niveau dan je rationele bewustzijn. Meditatie gaat voorbij aan gedachten, gevoelens en voorstellingen. Je oppervlakte geest mag dan afgeleid zijn, toch vindt tegelijkertijd heling plaats op het niveau waar je geest niet bij kan, op het niveau van de stille vereniging met je diepe bewustzijn en het

bewustzijn van Christus.

Volhard in het trouw herhalen van de mantra, zodat de mantra de harmoniserende toon wordt die in je wezen klinkt en jij *"verloren raakt in muziek die zo diep gehoord wordt, dat hij helemaal niet gehoord wordt, maar jij bent de muziek zolang de muziek klinkt"* (T.S.Eliot - Four Quartets).

Stilte

Door het afstand nemen van onze conditionering en van de behoefte om de wereld en andere mensen te gebruiken als emotionele steunpilaren, komt er een ander soort weten naar boven: we zien dan met het "oog van het hart", een hogere, meer intuïtieve manier van weten, direct en onmiddellijk. Dan zijn we aangekomen bij het spirituele, transcendentale gebied dat John Main noemt het *"niveau van de stilte, waar we met verwondering het licht zien van onze eigen ziel"*, *"waar we in contact zijn met de basis van ons bestaan"*, en *"waar we de leegte ervaren"* en dat Laurence Freeman noemt *"Vrede, bewustzijn van Gods Aanwezigheid"*, *"het naakte ego onder ogen zien"* en *"het gevoel van afgescheidenheid van God"*.

Hoe meer we de stilte en verstillung van meditatie binnengaan, hoe duidelijker ons intuïtieve begrip wordt. We hebben *"dingen die verhinderen"* achter ons gelaten. We zien samen met Eckhart dat *"God een licht is dat in zichzelf schijnt, in verstilde stilte"* en kunnen, zoals beschreven door Laurence Freeman, de *"Vrede, bewustzijn van God's Aanwezigheid"* voelen. Op andere momenten, echter, zijn we ons erg bewust van een gevoel van *"afgescheidenheid van God"*. Opnieuw zullen volharding, geloof, nederigheid en vertrouwen de barrière die we voelen, doen smelten. Hij lost op als een blok ijs in de stroom van liefde tussen de Schepper en het schepsel.

Jezus verwijst naar het "oog van het hart" wanneer hij zegt:

"De lamp van het lichaam is het oog; als dan uw oog eenvoudig is, zal heel uw lichaam verlicht zijn". (Matt. 6:22)

Het hele doel van meditatie is om dit

“eenvoudige” oog te openen door de geest tot in het hart te brengen, zodat ons rationele zelf niet langer ons bestaan domineert. Ons ware zelf valt samen met het ego en de twee worden geïntegreerd. Dan zijn we werkelijk heel. Dan zijn we geworden wie we werkelijk zijn.

Het is belangrijk om te onthouden dat dit niet alleen voor de elite is bestemd; dit maakt deel uit van onze menselijke aard. Een van de

fundamentele leerstellingen van de psychologie van Jung is, dat er in de psyche van alle mensen een innerlijke drijfveer bestaat naar heelheid en integratie; dit wordt ook door de heilige Augustinus naar voren gebracht:

“Waar het in dit leven werkelijk om draait, is het helen van het oog van het hart waarmee God gezien kan worden.”

De vier stadia van gebed en mantra-meditatie van Teresa van Avila en John Main door Joanne Rapp

“Als u de gave van God kende, en wist Wie Hij is Die tegen u zegt: Geef Mij te drinken, u zou het Hem hebben gevraagd en Hij zou u levend water gegeven hebben....Ieder die van dit water drinkt, zal weer dorst krijgen, maar wie drinkt van het water dat Ik hem zal geven, zal in eeuwigheid geen dorst meer krijgen. Maar het water dat Ik hem zal geven, zal in hem een bron worden van water dat opwelt tot n het eeuwig leven.” Johannes 4:10

DE VOLGENDE VIER NAMEN VAN DE STADIA (EMMER, WATERRAD, BRON EN REGEN) VAN HET INWENDIG GEBED ZIJN ONTLEEND AAN DE TEKSTEN VAN TERESA VAN AVILA. DAARACHTER STAAN DE WOORDEN VAN JOHN MAIN DIE DEZE STADIA BESCHRIJVEN.

I. De Emmer (HET EERSTE WATER): *“De manier waarop we deze pelgrimstocht naar het anders-gericht-zijn beginnen, is door een korte zin te herhalen, een woord dat vandaag de dag gewoonlijk een mantra wordt genoemd. De mantra is simpelweg een manier om onze aandacht van onszelf af te keren – een manier om ons van onze gedachten los te maken.”*

II. Het Waterrad (HET TWEDE WATER): *“De mantra herhalen brengt ons tot verstillings en tot vrede. We herhalen hem zolang als het nodig is totdat we opgenomen worden in het ene gebed van Jezus.”*

III. De Bron (HET DERDE WATER): *“De dag zal komen waarop de mantra stopt met klinken en wij verloren zijn in de eeuwige stilte van God. Het voorschrift bij deze gebeurtenis is om deze stilte niet te willen bezitten of te gebruiken voor eigen voldoening.”*

IV. De Regen (HET VIERDE WATER) : *“Geleidelijk aan worden de stiltes langer en worden wij eenvoudig geabsorbeerd in het mysterie van God. Belangrijk hierbij is om de moed en de ruimhartigheid te hebben om naar de mantra terug te keren. Ik hoop dat het duidelijk zal worden dat ieder van ons opgeroepen wordt tot het hoogtepunt van het christelijk gebed....tot volheid van leven.” (John Main, Inner Christ, pagina 103; Teresa of Avila, Life, hoofdst. 11-18.)*

IN HAAR “WEG VAN VOLMAAKTHEID” ZEGT TERESA: “TOEN IK WEES OP HET GROTE GOED DAT MEN ERVAART DOOR HET DRINKEN VAN DIT LEVENDE WATER VAN DEZE HEMELSE BRON? OPDAT U ZICH NIET LAAT AFSCHRIKKEN DOOR DE MOEILIKHEDEN EN HINDERNISSEN VAN DEZE WEG, MAAR DEEMOEDIG VOORTGAAT ZONDER HET MOE TE WORDEN. WANT, ZOALS IK ZEI, HET ZOU KUNNEN GEBEUREN DAT U, NA ZO VER TE ZIJN GEKOMEN DAT U ZICH MAAR BEHOEFDE TE BUKKEN OM UIT DE BRON TE DRINKEN, ALLES ZOU VERLATEN EN DIT GROTE GOED ZOU VERLIEZEN, IN DE MENING DAT U DE KRACHT NIET BEZIT HET TE BEREIKEN EN DAT U HIERVOOR NIET BESTEMD BENT. BEDENKT DAT DE HEER ALLEN UITNODIGT; HIJ IS DE WAARHEID ZELF, HIER MOGEN WIJ NIET AAN TWIJFELEN. ALS DEZE UITNODIGING NIET ALGEMEEN WAS, ZOU DE HEER ONS NIET ALLEN ROEPEN EN ALS HIJ ONS RIEP NIET ZEGGEN: ‘IK ZAL U TE DRINKEN GEVEN’. HIJ ZOU HEBBEN KUNNEN ZEGGEN: ‘KOMT ALLEN, JE ZULT ER NIETS BIJ VERLIEZEN, EN HUN DIE IK HEB UITVERKOREN ZAL IK TE DRINKEN GEVEN’. MAAR DAAR HIJ ZONDER VOORBEHOUD ZEI ALLEN TE ROEPEN, BEN IK ERVAN OVERTUIGD DAT HET NIEMAND DIE ONDERWEG VOLHOUDT AAN DIT LEVENDE WATER ZAL ONTBREKEN.”

In Johannes 7: 37-38 zegt Jezus: *“Als iemand dorst heeft, laat hij tot Mij komen en drinken. Wie in Mij gelooft, zoals de Schrift zegt: Stromen van levend water zullen uit zijn binnenste vloeien.”*

In Jeremia zegt Jahweh, *“Want mijn volk heeft*

een dubbel kwaad gedaan: Mij, de bron van levend water, hebben zij verlaten om zich bakken uit te hakken, lekkende bakken, die geen water houden” (Jer. 2:13).

En nog eens in Jeremia, *“Gezegend is de man die*

op de Heere vertrouwt, want hij is als een boom die bij water geplant is, en die zijn wortels laat uitlopen bij een rivier. Hij merkt het niet als er hitte komt, zijn blad blijft groen, een jaar van droogte deert hem niet, en hij houdt niet op vrucht te dragen" (Jer. 17:7-9,12). En Jeremia zegt in hoofdstuk 31, vers 9 tegen noordelijk Israël, "Ik zal hen leiden naar de waterbeken, op een rechte weg waarop zij niet zullen struikelen... hun ziel zal zijn als een gewaterde hof".

In Jesaja 58:11 staat: *"En de Heere zal u voortdurend leiden, Hij zal uw ziel in dorre streken verzadigen, uw beenderen kracht geven; u zult zijn als een gewaterd hof, als een bron waarvan het water nooit ontbreekt".*

Zo vaak wordt de metafoor van water met zijn eigenschappen van zuivering en vruchtbaarheid in de Schrift gebruikt, dat het ervoor zorgt dat we vandaag de dag ons weer afvragen, als we het spirituele pad bewandelen, op welke wijze het tot ons spreekt over genade en heelheid. Wat een menselijke en spirituele volledigheid ligt er toch besloten in dit prachtige werktuig, het water. Misschien richt het Evangelie onze ogen naar de manier waarop Jezus erover sprak. 'Komt tot Mij die dorstig zijn.' Of, tot de Samaritaanse vrouw, *"Als u de gave van God kende, en wist Wie Hij is Die tegen u zegt: Geef Mij te drinken, u zou het Hem hebben gevraagd en Hij zou u levend water hebben gegeven" -- "Ieder die van dit water drinkt, zal weer dorst krijgen, maar wie drinkt van het water dat Ik hem zal geven, zal in eeuwigheid geen dorst meer krijgen. Maar het water dat ik hem zal geven, zal in hem een bron worden van water dat opwelt tot in het eeuwige leven" (Joh. 4:10-15).*

Met dit prachtige symbool van de Geest – in het visioen van de Openbaring staat *"En hij liet mij een zuivere rivier zien van het water des levens, helder als kristal, die uit de troon van God en van het Lam kwam"* – gaan we kijken hoe de Heilige Teresa dit beeld gebruikt om ons door de stadia van gebed heen te leiden.

Zij heeft geworsteld om een beeld te vinden om haar mystieke doctrine, die tegelijkertijd onbetwistbaar haar eigen ervaring weergeeft, over te brengen en zij gebruikt het mooie verhaal van de Samaritaanse vrouw met haar behoeftes en relateert dat aan haar eigen

ervaring en bijgevolg aan onze ervaring. Namelijk, de zoektocht van deze vrouw naar betekenis en acceptatie illustreert onze eigen dorst, onze eigen leegheid en ons eigen verlangen naar heelheid. Let eens op hoe Jezus haar hele leven onthult -- wanneer wij mediteren, treden wij ook het ware zelf tegemoet.

Water – Genade, de instroom van Gods Liefde, de Geest Die alle dingen regelt, komt ons te hulp in en door de persoon van Jezus. *"Vraag het Mij en Ik zou u levend water gegeven hebben!"*

John Main zegt dat we beginnen op een pilgrimsreis naar het anders gericht zijn – het afkeren van onze aandacht van onszelf door het opzeggen van een kort zinnetje, een mantra. Op welke manier heeft dit te maken met het EERSTE WATER VAN TERESA? Doordat het water uit de bron wordt opgehaald met een EMMER. Dit proces zal moeizaam verlopen (als je ooit hebt geprobeerd om bloemen water te geven met een emmer, weet je genoeg) want soms vraagt het spierkracht en is het tijdrovend. Teresa praat nu precies daarover wanneer wij proberen onze aandacht te richten op stilte en gebed en wij dit elke dag doen. Alles waarover zij schrijft in al haar boeken gaat over het gebed. In haar eigen leven duurde het 18 jaar nadat ze in de Karmel was ingetreden om zich met heel haar hart over te geven aan het gebed.

De versplintering en middelmatigheid van haar leven bleven haar doen verlangen naar de innerlijke vrede die ze zocht, maar dit verlangen werd niet vervuld. Bij haar tweede bekering, toen ze bijna 40 jaar was, begonnen er nieuwe genades van intimiteit en liefde te stromen. Haar leven veranderde. Hoe kunnen wij over de ervaring van Teresa horen en er daar steun aan ontlennen? We zullen hoogstwaarschijnlijk nooit de mystieke gebeurtenissen van haar leven ervaren. Maar dat doet er niet toe! Haar betrouwbaarheid als gids komt niet door het buitengewone maar eerder het gewone, haar onderricht over gewetensvol zijn, een discipline volgen en al die gewone wegen van de menselijke inspanningen waartoe we allemaal in staat zijn en waartoe John Main ons ook oproept.

Teresa's gebruikelijke uitroep is *"vastbeslotenheid – een vastberaden vastbeslotenheid"*. Dit is de tijd voor nederigheid, armoede van geest, en zij waarschuwt ons dat *"als er geen vooruitgang is in nederigheid – (eerlijkheid over ons eigen onvermogen om God op eigen kracht te bereiken) – dan zal alles teniet gedaan worden"*. In feite is dit de tijd om tot een dieper begrip te komen van onze eigen onvolkomenheid, net als de Samaritaanse vrouw. Dit is wat Teresa zegt: *"Deze weg van zelfkennis moet nooit verlaten worden, noch is er op deze reis een ziel zo groot dat zij niet regelmatig dient terug te keren tot het stadium van een kind en een zuigeling!"* En ook: *"Op deze weg van gebed is zelfkennis en de gedachten aan je zonden als brood waarmee alle verhemeltes gevoed moeten worden, hoe delicaat deze ook mogen zijn; zonder dit brood kunnen zij niet staande gehouden worden."* (p. 13-15)

John Main zegt op een vergelijkbare manier over dit stadium: *"Het is alleen in de geaccepteerde stilte dat de mens zijn eigen ziel kan leren kennen"*. Hij gaat verder en zegt dat we onder ogen moeten zien *"met enige schaamte het chaotische kabaal van een geest die verward is door zoveel blootstelling aan onbenulligheden en afleidingen."* Het is waar, zegt hij, dat onze eerste neiging altijd is om ons af te wenden van het aanbreken van zelfkennis. Door trouw te blijven, zal de vrucht hiervan volgens Teresa en John Main zijn, *dat we onze volkomen afhankelijkheid van God erkennen*.

Dus het eerste stadium betekent werken – vooral ons werk van gebed, stilte, wachten met aandacht, vertrouwend op de generositeit van God Die ons blijft roepen en Die op ons blijft wachten. Het ego maakt bezwaar. Wees daarop voorbereid: *"Geen tijd, te vermoeid, er gebeurt toch niets, tijdoverspilling, enz."*

HET TWEDE WATER VAN TERESA leidt ons dieper naar een onbekende Aanwezigheid die ons verzekert van kracht, genade en liefde. Dit is het stadium van het WATERRAD – nog steeds met enige inspanning het water omhoog haulend, maar ook de nieuwe ervaring van het opgenomen worden in het ene gebed van Jezus. De prachtige zin van John Main: *"de stroom van liefde die vloeit tussen de Vader en de Zoon in de kracht van de Geest"* beschrijft ons verdiepend

contact, ook al is het vaak maar voor een moment. Wij zijn nu in het stadium waarbij we de mantra herhalen, ons bewust zijn van de verstrooiingen, maar er niet door worden afgeleid. Wat Teresa betreft, vindt er een verandering plaats in wat zij noemt het *"gebed van stilte"*, een genadevolle ervaring van het geschenk van Gods liefde en volgens haar het begin van alle zegeningen. Er zal ook droogte zijn om ons nu en dan te testen om door te gaan met het werk zonder troost te ontvangen en het intellect los te laten. Wat we moeten doen, zegt zij, is het gebed voort te laten gaan *"zachtjes en zonder geluid. Wat ik als geluid betitel, is het laten rondrennen van het intellect dat veel woorden en bespiegelingen zoekt om zo voor dit geschenk te kunnen bedanken....De wil, die kalm en wijs is, moet begrijpen dat men niet goed met God kan omgaan door dwang te gebruiken en dat onze inspanningen lijken op het zorgeloze gebruik van grote stukken hout, die dit kleine vonkje uitdoven....Men zou geen aandacht moeten schenken aan het intellect, want het is een malende molen..."* Hoe duidelijk waarschuwt zij om niet de gedachten achterna te gaan. Beter is het om in de meditatie te blijven, als een wijze bij. *"Want, zegt ze, als er geen bij in de bijenkorf zou komen en als iedere bij te werk gesteld zou worden om een andere achterna te vliegen, zou er geen honing gemaakt kunnen worden!"* (15:6) wanneer men begint om te overdenken wat men wil gaan zeggen en ideeën wil verzinnen, laat die persoon dan weten dat er geen enkel idee is dat God zal dwingen om ons meer gunsten te verlenen. Daarom, in dit stadium van het Tweede Water en het ene gebed van Christus, zal de persoon trouw voortgaan met het herhalen van zijn ene gebedswoord, de mantra, en zal hij/zij de opbeurende Aanwezigheid van de innerlijke Christus, hoewel slechts voor een moment, ervaren. In deze Aanwezigheid bestaat geen slaafse vrees.

Luister naar Teresa: *"Hij schenkt een meer vertrouwende vrees. Die is zich vanaf het begin bewust van een liefde tot God die veel minder eigenbelang bevat...dit gebed van stilte is het begin van alle zegeningen. De bloemen zijn al zover dat er bijna niets meer ontbreekt om ze te doen ontluiten."* (15:14-15)

De reis naar het derde stadium en HET DERDE WATER wordt voorgesteld door de BRON en John Main zegt dat *"de dag zal komen waarop de*

mantra ophoudt te klinken en wij verloren zijn in de eeuwige stilte van God". Opnieuw vermindert in het laatste water het eigenbelang en beminnen wij God om Zichzelf en niet om onze beloningen of geschenken. Het is nu de Gever die al onze aandacht opeist.

De wil is bij het gebed van vereniging betrokken, een gebed waarover Teresa zal spreken in haar Innerlijke Burcht (verblijf 5 over cocon en vlinder). Het zal ook leiden tot een dieper bewustzijn van het Kruis. Een deel van dat Kruis is de kennis van de afgescheidenheid waar De Wolk van Niet Weten over spreekt. Er is onthechting en de wil om alleen de Wil van God te doen en anderen te dienen. John Main is welsprekend op dit punt: het is nu het sterven van Christus dat wij dragen en, zoals hij zegt, "wij worden geleid van diepte naar diepte van zuiverende vereenvoudiging totdat, wanneer wij de waarachtige basis van ons bestaan hebben bereikt, wij het leven dat we neerlegden en het zelf dat we overgaven weer terugvinden in de Ander." En ook zegt hij: "Wij gaan binnen in een leegte waarin we teniet worden gedaan. We kunnen niet langer de persoon blijven die we waren of dachten dat we waren. Maar we worden in feite niet teniet gedaan, maar tot het besef gewekt van de eeuwig zuivere bron van ons bestaan. Wij worden ons ervan bewust dat wij worden geschapen, dat we ontstaan uit de hand van de Schepper en dat wij naar Hem terugkeren in liefde."

Teresa zegt hetzelfde. Zij zegt: "Het water van de genade rijst omhoog tot de lippen van deze ziel want een dergelijke ziel kan niet langer vooruit gaan; zij weet ook niet hoe, en kan ook niet achteruit gaan...Deze ervaring lijkt mij niet ander te zijn dan een bijna volkomen sterven aan alle aardse dingen en een genieten van God."

John zegt dat de deze vrede, deze stilte, niet moeten proberen te bezitten omdat het een zuiver geschenk is. Dit is de vrucht van onze meditatie, twee keer per dag.

"... ook al vergaat onze uiterlijke mens, toch wordt de innerlijke mens van dag tot dag vernieuwd." (2 Kor. 4:16). Maar laten we horen wat Thomas Merton zegt, wanneer hij spreekt over het gebed van stilte van Teresa en John Main – "Als we één ding moeten doen, dat is het dit: we moeten ons realiseren tot in de diepste diepten van ons wezen dat dit een zuiver geschenk is van God en dat geen enkel verlangen, inspanning of heldhaftigheid van onze kant er iets toe kan bijdragen om dit te verdienen of te bemachtigen. Er is niets dat wij

rechtstreeks kunnen doen om het te verwerven, te bewaren of het te vermeerderen. Het beste wat we kunnen doen is om ons beschikbaar te stellen voor de ontvangst van dit grote geschenk door te rusten in het hart van onze eigen armoede, terwijl we onze ziel zo leeg mogelijk houden van de verlangens naar al die dingen die we prettig vinden en waarmee onze natuur zich graag bezig houdt, ongeacht hoe zuiver of verheven zij op zichzelf mogen zijn." (New Seeds of Contemplation, pagina 230)

Voor het vierde stadium, HET VIERDE WATER VAN TERESA, is het beeld van de REGEN gebruikt voor het gezegende geschenk van de zuivere vereniging – zo ver als dat mogelijk is in dit leven. John Main zegt: *"geleidelijk aan worden de stiltes langer en worden wij eenvoudiger weg geabsorbeerd in het mysterie van God"*. Weer zegt hij dat we de ruimhartigheid en de moed dienen te hebben om naar de mantra terug te gaan en in armoede en dankbaarheid te accepteren dat God ons een onmetelijke gunst heeft verleend. Luister weer naar de woorden van Thomas Merton – *"geen inspanning of heldhaftigheid van onze kant er iets toe kan bijdragen om dit te bemachtigen."* En toch maant John Main ons om te weten, dat allen geroepen zijn tot het hoogtepunt van het christelijk gebed – tot volheid van leven.

Terwijl ik over deze lezing aan het nadenken was, regende het zachtjes en voortdurend gedurende bijna 12 uren. Wat een genade om de woestijn tot leven te zien komen, de cactussen en de bosjes tot bloei te zien komen vóór mijn ogen en zo de kracht van dit beeld weerspiegeld te zien – God die ons zegent met vereniging, het beeld van vruchtbaarheid, de tuin barstensvol leven. Teresa schrijft over dit gebed: *"In dit Vierde Water is de ziel niet in het bezit van haar zintuigen, maar zij verheugt zich zonder begrip waarin zij zich verheugt. De ziel begrijpt dat zij zich verheugt in een goed waarin alle goeds is samengebracht, maar dit goed is onbegrijpelijk. Al de zintuigen zijn bezig met deze vreugde, en wel zodanig dat er geen enkele vrij is om door iets van buitenaf of binnenuit in beslag te worden genomen."* Eén moment is al genoeg om alle beproevingen die in dit leven ondergaan kunnen worden, vergoed te krijgen! Nu is het moment waarop de Christen met Paulus kan zeggen, *"Ikzelf leef niet meer, maar Christus leeft in mij!"* Er zijn nog steeds evenveel beproevingen en

kruisen te dragen – misschien zelfs meer. Er is nog steeds de noodzaak om onthecht te blijven en nu ook een veel beter begrip. Ook Merton zegt: *“Wij onthechten onszelf niet van de dingen zodat wij onszelf beter aan God hechten maar, juist-ter gezegd, wij raken onthecht van onszelf zodat wij alle dingen in en voor God kunnen zien en aanwenden.”* Er is nog steeds de noodzaak om vast te houden aan de beoefening van het gebed, twee maal per dag, en het geringste zelfvertrouwen is verfoeilijk. De vruchten van deze tuin, verzadigd van de Genade van Gods liefde, zijn nu makkelijk beschikbaar voor anderen en de persoon brengt zijn dagen door met het diepe verlangen om te delen. Wat ook duidelijk is, is de ervaring van integratie. Het actieve en het contemplatieve zijn verenigd; Martha en Maria wandelen samen en ervaren grote ruimhartigheid en moed. De regen is in de stroom van de ziel gevallen en de twee zijn één geworden. *“Ikzelf leef niet meer...”* De volmaaktheid van dit stadium wordt beleefd in de verbondenheid zoals die wordt ervaren in de Geest die *de Bron, de Emmer, het Waterrad, de Regen, de expansie van ons wezen met het Wezen van God* behelst.

John Main zegt het het best: *“De verbondenheid die we ontdekken in de eenzaamheid van ons eigen horen en gehoor geven is niet alleen de verbondenheid met onszelf. Dat is*

waarschijnlijk het eerste bewijs dat we ervan hebben – een diepere persoonlijke harmonie en vrijheid. Maar het gaat verder dan dat, naar de verbondenheid die we delen met alle mannen en vrouwen, met al de gestorvenen en al de levenden en met hen, die nog geboren moeten worden. (Hoe mooi is het dat, aan het eind van het verhaal van de Samaritaanse vrouw, zij teruggaat naar haar dorp om het woord te verspreiden!). Met hen hebben wij het grote en mysterieuze geschenk van het leven in het vlees en in de Geest. En als wij deze diepere en hogere bedoeling van heelheid gaan beseffen, worden wij ons gewaar van de uiteindelijke, alles omarmende verbondenheid, die dit allemaal in zich draagt, en waarvan dit verschijnselen zijn. De verbondenheid die wij met God hebben en de verbondenheid binnenin God – dit is de geweldige waarheid die we zijn tegengekomen.

Alles wat we uiteindelijk kunnen zeggen, is ook wat we aan het begin hebben gezegd, namelijk dat de betekenis van het leven het mysterie van de liefde is.”

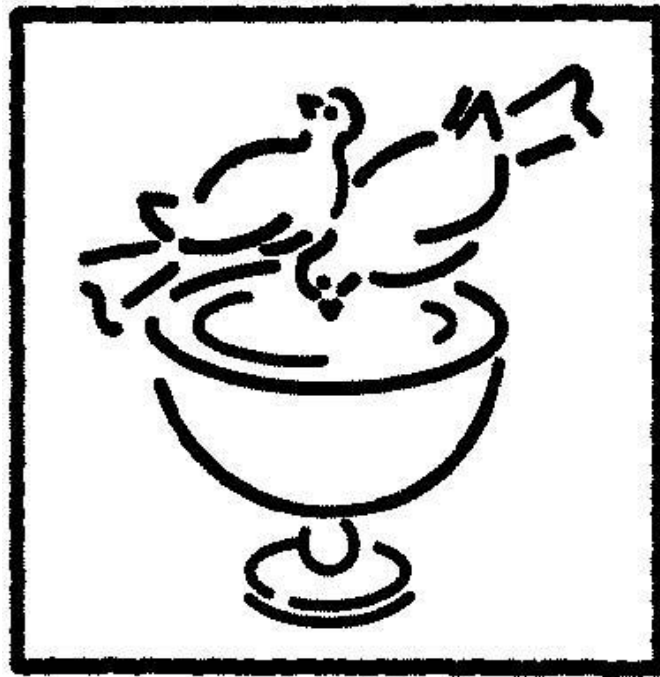
(Inner Christ, pagina 322).

Wanneer zal dit plaatsvinden? Laurence zegt: *“door de Vleeswording en Verrijzenis heeft het al in ieder van ons plaats gevonden. Het is een werkelijkheid die er slechts op wacht om door ons beseft te worden”*.

Ik wil graag eindigen met Jesaja 55,1 :

“O, alle dorstigen, kom tot de wateren, en u die geen geld hebt, kom, koopt en eet, ja kom, koop zonder geld, zonder prijs, wijn en melk. Waarom weegt u geld af voor wat geen brood is, en uw arbeid voor wat niet verzadigen kan?

Luister aandachtig naar Mij, eet het goede, en laat uw ziel vreugde scheppen in de overloed. Neig uw oor en kom tot Mij, luister, en uw ziel zal leven.”



Zesde Hoofdstuk

Hoe de christelijke meditatie voorstellen?

Het voorstellen van de meditatie aan een hoofdzakelijk christelijk publiek

1

Stel eerst jezelf voor en beschrijf in het kort hoe je ertoe gekomen bent om te mediteren. Breng dan de groep tot stilte gedurende enkele momenten. Daarop aansluitend kan je een gepaste Bijbeltekst voorlezen en zodanig uitleggen dat meditatie gestaafd wordt als een weg tot gebed, diep geworteld in de christelijke traditie.

1.1

Kies een of twee teksten die passen bij je eigen aard en bij je publiek.

Voorbeelden :

- Mattheüs 6,6 innerlijkheid, armoede van woorden
- Mattheüs, 6,8: vertrouwen
- Mattheüs, 6,25: alle zorgen achterlaten, opmerkzaamheid
- Efeziërs, 3, 14-21: innerlijke kracht, liefde, volheid van zijn
- Johannes, 14, 19-20: wederzijdse aanwezigheid. Christus als middelpunt, eenheid, innerlijkheid
- Johannes, 15, 4-5-6: wederzijdse aanwezigheid. Christus als middelpunt, eenheid, innerlijkheid
- Johannes, 17, 21: wederzijdse aanwezigheid. Christus als middelpunt, eenheid, innerlijkheid

Voor andere teksten zie: Gregory Ryan, *The burning Heart* ⁽¹⁾.

1.2

Je kunt ook andere ondersteunende citaten gebruiken van de heiligen of van auteurs die toepasselijk

zijn op jouw specifiek publiek.

Voorbeelden:

St.-Augustinus: "Als je het kent, is het niet God."

St.-Augustinus: "Het uiteindelijke doel van het leven is om het oog van het hart te helen, waardoor we God kunnen zien."

Hildegard von Bingen: "Gebed is louter inademen en uitademen van de geest van het universum."

Bede Griffiths O.S.B.

Meester Eckhart: "Gebed is het betrachten van de aanwezigheid van God."

"Alle beelden die we aan God toekennen komen van het begrijpen van onszelf."

Meester Eckhart: "Ik bid God, om me van god te bevrijden."

Ludwig Wittgenstein "Waarover we niet kunnen spreken, daarover moeten we zwijgen."

2

Richt er de aandacht op dat in vele kerkgemeenschappen het 'doen' te veel benadrukt wordt, zoals bij parochie-activiteiten, comités, e.d. Leg het verschil uit tussen zijn en doen – we 'doen' allemaal veel te veel. Verwijs naar de geschiedenis van 'Marta en Maria' (Lc 10, 38-42). Richt er de aandacht op dat de kwaliteit van onze activiteiten afhankelijk is van ons 'zijn' – in vrede zijn met onszelf, in innerlijke rust zijn, alsook het vermogen hebben om naar anderen te luisteren.

3

Beklemtoon het universele fenomeen van de honger naar een dieper spiritueel leven. Waarom verlaten de mensen de Kerk? Overdenk de redenen hiervoor. Vooral met jongeren.

4

Leg de nadruk op de universele traditie van meditatie, niet alleen als een oosterse traditie, maar ook geworteld in de christelijke traditie.

- H. Schrift: Mt 6,6 enz. (zie punt 1.1)
- Joannes Cassianus en de woestijnvaders. De traditie van het 'pure gebed'.
- Evagrius: De verschillende etappes van het spirituele pad.
- De hesychastische traditie van het Jezusgebed. (cf. Lc, 18, 13-14)
- 'Gebed van het hart': "Heer Jezus Christus, Zoon van God, heb medelijden met mij, arme zondaar".
- *Wolk van niet-weten*: 'één klein woord' God/Liefde.
- John Main/Laurence Freeman: "Maranatha".
- (Bijkomend bruikbaar materiaal: cassettes door Laurence Freeman: 'All and Nothing').

5

Situeer jezelf binnen de *Wereldgemeenschap voor Christelijke Meditatie*. Introduceer vervolgens John Main en zijn herontdekking van de christelijke traditie van meditatie bij Joannes Cassianus.

Belicht het belang van John Main als spiritueel leider. Hij heeft veel bijgedragen tot het herstel van deze spirituele traditie en zijn contemplatieve dimensie.

- Beklemtoon bepaalde aspecten van zijn geschiedenis om je publiek te boeien.
- John Main: *“Meditatie is even natuurlijk voor de geest, als ademen voor het lichaam.”*

Na de dood van John Main heeft Laurence Freeman het leiderschap van de *World Community for Christian Meditation* overgenomen.

Beklemtoon het feit dat Joannes Cassianus een leraar was die door alle christenen aanvaard werd en die leefde lang voordat de splitsing in het christendom zich voordeed. Haal het schandaal aan van de christelijke splitsing, verwijzend naar Lc 22, 24-27 of Mc 10, 42-46 of Mt 20, 25-56. Wijs op het oecumenische belang van de meditatie, als een natuurlijke weg van christenen om samen te bidden. Woorden en rituelen kunnen een splitsing veroorzaken. Diep gebed toont ons aan dat we reeds ‘één zijn in Christus’.

“Want waar er twee of drie verenigd zijn in mijn Naam, daar ben Ik in hun midden.” (Mt, 18, 20)

Meditatie roeit de verschillen niet uit, maar we kunnen ze milder en vergevingsgezinder beschouwen. Verschillen hoeven daarom geen verdeeldheid te zijn.

Leg er de nadruk op dat meditatie een dimensie van het gebed is die tot stilte leidt. We praten niet over God, we denken niet over God, maar we *zijn* met God. We zijn in gemeenschap met de aanwezigheid van Christus in ons hart. Stilte is ‘aanbidden in geest en waarheid’.

6

Presenteer meditatie als de ontbrekende schakel in onze ketting van gebed. Zij vervangt de

andere vormen van gebed niet, maar vervolledigt en verhoogt hun waarde.

Het verrijkt vooral het biddend lezen van de Heilige Schrift.

(Gebruik het beeld van ‘Het Gebedswiel’.)

7.1

Benadruk de eenvoud van de meditatie. Het is geen ingewikkelde techniek, geen moeilijke theorie om zich eigen te maken, maar het vereist wél discipline – enkel en alléén tweemaal per dag mediteren brengt ons tot een continu gebed. *Gedurende de meditatie brengen we lichaam en geest tot rust, zodat de Geest kan groeien.*

7.2

Haal de basistheologie van het gebed aan, in zoverre de tijd het toelaat. De Heilige Augustinus zegt dat Christus ons onderricht omdat hij in ons bidt en voor ons bidt.

- Mt 5, 3: armoede van geest
- Lc 9, 23: het zelf achterlaten, zelfbewustzijn
- Lc 10, 21: oproep tot eenvoud
- Mc 10, 15: kind zijn, nederig, liefdevol vertrouwen
- Rom 8, 26-27: ware innerlijke meester
- 1 Kor 3, 16: de geest bewoont ons
- Hand 17, 28: Christus als ons middelpunt
- Gal 2, 20: Christus als ons middelpunt
- Joh 4, 24-25: God is geest
- Joh 10, 10-11: eenheid

8

Introduceer de mantra. Het is een Sanskriet woord, reeds opgenomen in het Oxford Engels woordenboek en algemeen gebruikt. Mantra in het Sanskriet betekent “dat wat de geest reinigt”. Joannes Cassianus gebruikte de uitdrukking ‘formula’, wat door John Main vertaald werd als ‘mantra’. We gebruiken de mantra op dezelfde manier als in *Way of the Pilgrim* gesproken wordt over het Jezusgebed – iets dat we voortdurend herhalen in ons hart.

John Main heeft de mantra ‘Maranatha’ aanbevolen, een belangrijk Aramees gebed voor de vroege christenen. Paulus gebruikt dit woord in 1 Kor, 16.22. Johannes beëindigt het *Boek der Openbaringen* met ‘Maranatha’. Volgens de moderne geesteswetenschappen was het een wachtwoord voor de vroege christenen om te

mogen binnengaan in eucharistische vieringen. Het betekent: "Kom Heer" en "De Heer komt".

9

Leg het doel van de mantra uit.

De mantra brengt de geest tot eenvoud en tot eenheid door hem te bevrijden van verstrooiingen. Resultaat is een alerte stilte, volledig gericht op God. Richt je gedachten op het Koninkrijk vóór al het andere. Door onze gedachten te verstillen, 'laten we onszelf achter' (Lc, 9, 23). Zo krijgen we meer aandacht voor God en ook voor anderen. Door onszelf te beperken tot de 'armoede van één enkel woord', worden we 'arm van geest'. (Mt, 5, 3)

'Maar zoek eerst het Koninkrijk en zijn gerechtigheid: dan zal dat alles u erbij gegeven worden.' (Mt 6, 33-34) (Zie het afzonderlijke hoofdstuk over de Mantra)

10

Spreek over de vruchten van de meditatie. Door onze alledaagse gedachten te verstillen en door al onze aandacht te richten op God openen we ons wezen voor het werk van de liefde van God – en zo wordt 'Maranatha' een krachtige roep tot liefde.

Daarom is het gevolg een totale verandering van leven, de contemplatieve dimensie van het leven krijgt ruimte.

De vruchten van de Geest (Gal, 5,22) beschrijft het best de veranderingen. Gedurende de meditatie proberen we zelf niets te laten gebeuren, maar we realiseren ons wat de Heer reeds in ons tot stand heeft gebracht. (Zie het afzonderlijke hoofdstuk over de 'Vruchten van de Geest'.)

11

Beklemtoon dat het belangrijk is onze meditatie niet te evalueren. Mislukking en succes zijn geen gepaste woorden om de ervaring van de meditatie te beschrijven. Dit zijn ego-woorden. Zich verwonderen over spirituele groei maakt deel uit van gerichtheid op het zelf. John Main vertelt ons dat meditatie juist alles te maken heeft met het zoeklicht wegdraaien van onszelf, met het verliezen van ons zelfbewustzijn. We leren om "ons zelf (ons

ego) achter te laten". De enige ware parameter voor spirituele groei is een groei in eenvoud, liefde en mededogen voor anderen in het dagelijkse leven.

12

Beklemtoon de waarde van een permanente groep. Meditatie is belangrijk in de opbouw van gemeenschap. Samen maken we een reis, waardoor gemeenschap ontstaat en verbondenheid. Liefde voor God, liefde voor de naaste en liefde voor onszelf wordt een realiteit.

Vertel verhalen die benadrukken hoe het christelijke leven en het geloof bevorderd wordt door meditatie en hoe de meditatie een grote hulp is bij het vinden van een evenwicht tussen handelen en contemplatie. Hoe het de christenen voorbereidt om oprecht en authentiek het volgende millennium binnen te stappen.

Vertel over je eigen ervaringen omtrent meditatie en je toegewijdheid.

(Bron: Paul Harris, 'Christian Meditation by Those Who Practice it')⁽²⁾.

13

Spreek over de meditatie als een weg tot theologisch evenwicht, omdat het niet redenerend is en niet dogmatisch, maar ervaringsgericht. Het handelt als een tegengif tegen het fundamentalisme omdat het de verschillen respecteert en omdat het leert om anderen te vergeven vanuit het 'hart'. Zowel verscheidenheid als eenheid (Mc, 9, 38-41). Jezus is verdraagzaam en respecteert verschillen.)

Meditatie is thuiskomen bij onszelf, bij onze persoonlijke relatie met Christus en bij onze oorspronkelijke christelijke eenheid.

14

Leg uit hoe de mantra te zeggen: vriendelijk, niet evaluerend, geen enkele verwachting hebbend om iets te bereiken. De mantra is geen knuppel om je gedachten mee te verslaan, zeg hem in geloof en liefde. (Zie de passage over de metaforen van de mantra, in het hoofdstuk over De Mantra).

Vergelijk de beeldspraak van de mantra met Jezus' manier om zichzelf te beschrijven: "Ik

ben de wijnstok”, “Ik ben de weg”, de enge poort ...

15

Bereid de groep voor om te gaan mediteren. (zie *De Vreugde van het Mediteren* en de passage over *Praktijk* in het hoofdstuk over de meditatie als christelijke traditie.) Kies geschikte muziek of liturgische zang.

16

Mediteer gedurende 25 tot 30 minuten.

17

Discussie. Lok vragen en reacties uit. Moedig hen aan om praktische vragen te stellen, vaak fundamenteel voor de vragende persoon. Leg de nadruk op de eenvoud, en dat we alleen leren uit onze eigen ervaringen. Vertel over je eigen ervaring om discipline te leren. Nodig mensen uit om er zomaar, zonder meer aan te beginnen. Verwijs naar de boeken van John Main. Informeer mensen over de wekelijkse groepen, over de *Nieuwsbrief* en andere bronnen die hen ertoe aanzetten om te beginnen met de persoonlijke dagelijkse praktijk van het mediteren.

Literatuur aanvullingen: Agnes D'Hooghe-Dumon

Aantekeningen

(1) Verzameling van commentaren, waarin John Main toelichting geeft op passages uit de Schrift in relatie tot de meditatie. (Engels)

(2) Paul Harris heeft hierin getuigenissen verzameld van mensen die de meditatie beoefenen. (Engels).

Aanbevolen literatuur

John Main, *Van Woord naar Stilte*, Lannoo 2000 (Word into Silence)

John Main, *In de Volheid van God*, Lannoo 1989, (The Gethsemani Conferences)

Laurence Freeman O.S.B., *De vreugde van het Mediteren, De dagelijkse praktijk van de stille ontmoeting*, Lannoo 1996 (Your Daily Practice)

Laurence Freeman O.S.B., *Sprekende Stilte*, Lannoo (Selfless Self)

Dalai Lama-Laurence Freeman, *Het Goede Hart* (The Good Heart), Het nieuwe testament in een boeddhistisch perspectief, Lannoo/Maitreya 1997

Anonymus, *De Wolk van niet-weten*, ingeleid door André Zegveld, Uitg. Karnak 1995

Ook volgende werken – naast vele andere waardevolle publicaties – liggen in dezelfde lijn en kunnen een inspirerende opstap zijn om de contemplatieve dimensie in het dagelijkse leven te integreren:

Henri Nouwen, *Hier en Nu, Leven in de Geest* (Lannoo)

William Johnston, *Naar een nieuwe mystiek, brieven tussen Oost en West* (Carmelitana)

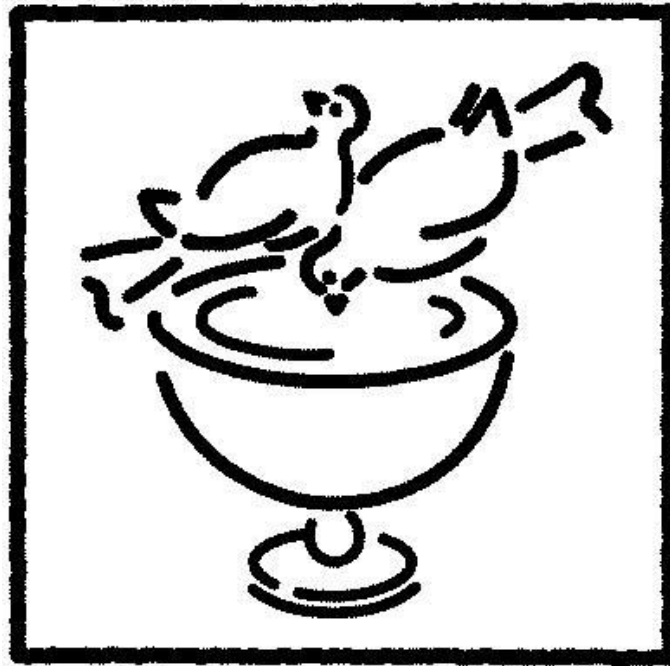
Jeroen Witkam, *De Stilte van het Woord, Van bijbelwoord naar diepte-inkeer* (Lannoo)

Filokalia, Het innerlijk gebed, Uitg. Ankh-HermesFranz Jalics,

Contemplatieve Oefeningen, Carmelitana

Uiteraard is de Bijbel een blijvende bron.

Voor Engelse literatuur kunt u de boekenlijst raadplegen.



Zevende Hoofdstuk
Vragen en antwoorden

Vragen en Antwoorden

Na de meditatie komen er ongetwijfeld vragen bij de groepsleden op. Antwoord naar best vermogen. Als je geen antwoord weet zeg dan gewoon: ik weet het niet of ik zal erover nadenken en kom erop terug. Meer dan waarschijnlijk kun je een goed antwoord geven vanuit je eigen ervaring en met je eigen woorden. De volgende veel voorkomende vragen werden reeds beantwoord. Hoe zou jij erop antwoorden met je eigen woorden?

V. WAAROM GEBRUIKEN WE EEN MANTRA? WAT IS DE ROL VAN DE MANTRA EN HOE KIES IK ER ÉÉN?

A. Het doel van de mantra is drievoudig. Vooreerst helpt hij om afleidingen te voorkomen. Onze geest heeft een focuspunt nodig, iets dat de aandacht absorbeert en toelaat om afleidingen te negeren.

Ten tweede leidt de mantra naar een staat van éénvoud. Het derde punt is voor ons christenmediteerders het belangrijkste: het herhalen van de mantra is de uitdrukking van ons geloof in Christus die in ons hart leeft.

De mantra die John Main aanbeveelt is 'Maranatha'. Het is een Aramees woord, de taal die Jezus sprak. Het betekent: "Kom Heer Jezus" of "de Heer komt". Omdat het niet onze eigen taal is, associëren we het woord minder met ideeën en zijn we minder geneigd erover te gaan denken. Het woord zelf is ritmisch in evenwicht. Het valt gemakkelijk samen met de ademhaling en is één van de oudste christelijke gebeden. Abba, de naam Jezus, het Jezusgebed of elke andere korte zin uit de Schrift kunnen ook als mantra gebruikt worden. De formule die Joannes Cassianus aanbevolen heeft is: "O God kom mij redden, O God haast mij ter hulp". Uw woord kiezen is belangrijk. Eens je het gekozen hebt is het belangrijk om bij dat woord te blijven. Op deze wijze wortelt de mantra zich in ons hart en gaat ze deel uitmaken van het voortdurende gebed.

V. IS HET NODIG OM TWEEMAAL PER DAG TE MEDITEREN? ÉÉNMAAL KAN IK GEMAKKELIJK

INPASSEN. DE TWEDE BEURT IS VEEL MOEILIJKER.

A. Iemand klaagde er bij John Main over dat hij geen tijd vond om de tweede meditatie in te lassen. John Main gaf toe dat het niet altijd gemakkelijk was, maar antwoordde dat als men het echt wilde men meestal die tijd wel kan vrijmaken. De man ging huiswaarts en herzag zijn tijdschema en vond inderdaad ook de tijd. Hoewel eenmaal beter is dan helemaal niet, moeten we toch ons best doen en ons engagement zal toenemen naarmate we trouw zijn aan de praktijk.

V. IS DE DUUR VAN DE MEDITATIE BELANGRIJK?

A. Ja, je moet de meditatie zijn tijd gunnen. Een minuutje hier en daar is niet voldoende. Het is als met brood bakken. Je moet de tijd nemen om het deeg te laten rijzen. Twintig minuten mediteren is een minimum. Het neemt bijna 20 minuten in beslag om tot stilte en mentale rust te komen. Dertig minuten is de ideale tijd maar het kan bij sommige mensen een tijdje duren voor ze 2 x 30 minuten per dag kunnen mediteren. Het is belangrijk dat je een tijd vastlegt en je daaraan houdt. Het is een goed idee om een extern signaal te hebben zodat je niet steeds naar je uurwerk moet kijken. Het is ook belangrijk om regelmatig met anderen te mediteren. Meestal zullen mensen die in extreme levenssituaties beginnen te mediteren snel vorderen. Een gevoel van hoogdringendheid zet hen aan om geen tijd verliezen.

V. IS DE MANIER VAN ADEMHALEN BELANGRIJK?

A. Het eerste doel van deze vorm van meditatie is het continu herhalen van de mantra en dat leren we dus eerst. We ademen hierbij op natuurlijke wijze. Concentreer je niet op je ademhaling. Geef alle aandacht aan de mantra. Je zult zien dat je mantra zich op een natuurlijke manier in je ademhaling zal integreren. Soms komt de mantra op hetzelfde ritme van een andere lichaamsfunctie, zoals de hartslag maar bij de meesten is het de ademhaling. Een eenvoudige manier kan erin bestaan de

mantra stil te zeggen bij het inademen en uitademen. Of 'Ma-ra' bij het inademen en 'na-tha' bij het uitademen. Goed ademen, vanuit het abdomen is belangrijk voor de gezondheid; niet alleen voor de meditatie. Een juiste ademhaling zal de ontspanning in de hand werken en wordt mede in de hand gewerkt door een goede houding. John Main gaf niet veel aandacht aan de ademhaling, omdat hij vooral de discipline eenvoudig wilde houden en de methode niet wilde zien vervallen tot een techniek. Wanneer de techniek te belangrijk wordt, verliezen we het doel uit het oog.

V. IS DE HOUDING BELANGRIJK?

A. Ja. De belangrijkste regel in verband met houding is dat de ruggengraat recht is. Wanneer je op een stoel zit, neem er dan een met een goede hoogte die je rug op de juiste wijze steunt. Wanneer de rug recht is en ontspannen, blijven we alert. Een uitgezakte houding leidt tot slaap. De ideale houding is de lotushouding omdat daarbij de rug automatisch en natuurlijk rechtop is. Dat is echter niet haalbaar voor iedereen. De kleermakershouding of het gebruik van een zitbankje is bijna even goed. Het belangrijkste is dat de rug recht is zonder gevoel van pijn of ongemak. Een fysieke discipline zoals yoga kan helpen bij het verkrijgen van een juiste houding en ademhaling. Omdat meditatie de gehele persoon behelst zowel lichaam, psyche als geest, is de juiste manier van zitten van groot belang. Het is een belangrijk element dat ons helpt om dieper de stilte in te gaan en de eenvoud van de meditatie te leren kennen.

V. IK MEDITEER GRAAG MAAR VOOR MIJ IS HET IETS ZEER PERSOONLIJK. WAAROM DAN MEDITEREN IN GROEP? HET LEIDT MIJN AANDACHT AF. WAAROM ZOU IK MOETEN AANSLUITEN BIJ EEN GROEP?

A. Het is belangrijk om zelfstandig te mediteren. Veel mensen hebben het moeilijk om regelmatig alleen te mediteren vooral in moeilijke perioden. John Main geloofde echter in het gemeenschapsgevoel dat meditatie schept. De stilte die bereikt wordt in groep is vaak dieper dan wanneer je alleen mediteert. De groep ondersteunt en bemoedigt de mediteerders

om de praktijk alleen vol te houden. Mensen die samen mediteren voelen zich verbonden op een diep niveau, ook wanneer ze elkaar niet goed kennen. Dat is de taak van de groep, hoewel er ook mensen zijn die regelmatig mediteren zonder een groepsverband. Zij weten ook, dat wanneer ze mediteren ze nooit alleen zijn maar verenigd met alle mediteerders in de wereld.

V. IN HOEVERRE IS DEZE MEDITATIE ANDERS DAN ANDERE MEDITATIEVORMEN ZOALS TRANSCENDENTE MEDITATIE OF GEBED? HOE HELPT MEDITATIE IN ONZE RELATIE TOT ANDEREN?

A. Het antwoord op beide vragen is 'eenheid'. Eerst en vooral is het belangrijk om te zien wat de gelijkenissen en verschillen zijn tussen meditatie in de christelijke traditie en de andere tradities. De eenheid is voor ons het belangrijkste om over te reflecteren. Wat de meditatie verschillend maakt als een spirituele oefening is, dat ze beoefend wordt als een techniek. Er is een hemelsbreed verschil tussen mediteren als een techniek en mediteren als een discipline. In deze tijd van technologie denken we dat we een belangrijke techniek moeten ontdekken. We denken "ik zal dit gebruiken en zien wat het oplevert en of het mijn prestaties verbetert en als het niet helpt laat ik het vallen." Maar als discipline voegen we een dimensie van geloof en vastberadenheid aan de meditatie toe. Misschien moeten we het een tijd volhouden vooraleer we werkelijk begrijpen wat dat geloof betekent. Daarom is het belangrijk dat we de meditatie vooral zien als een spirituele discipline, meer dan als een techniek en om het nog duidelijker te stellen: het resultaat zal beter zijn naarmate je volhoudt. Geloof als drijvende kracht zet meer aan tot volhouden.

Wat de meditatie christelijk maakt is je christelijk geloof. Het is niet de techniek die het christelijk, boeddhistisch of hindoeïstisch maakt. Het is het geloof dat jij erin legt. Dat maakt het juist tot zo'n prachtige weg voor elke persoon, van welk geloof dan ook: het dagelijks beleven en toetsen van een persoonlijk geloof en tegelijkertijd een diepe spirituele ervaring delen met mensen van andere geloofs-overtuigingen is waarlijk zeer mooi. Het zou

een grote misvatting zijn te denken: ik heb mijn geloof, en het geloof in iets anders is fout. Op logisch en intellectueel vlak loopt een dergelijke redenering vast. Op het spirituele niveau daarentegen ervaren we eenheid, zoals in de meditatie. Deze waarheid wordt zeer reeel als we mediteren in groep. Je communiceert niet met taal of lichaam wanneer je mediteert maar op een dieper niveau. Je zult zien dat wanneer je met iemand mediteert je relatie verandert en soepeler wordt vanuit een dieper niveau van persoonlijke eenheid.

V. KAN JE TOT MEDITATIE KOMEN ZONDER HET TE LEREN?

A. Ja, er zijn mensen die mediteren zonder dat het hen aangeleerd werd. Bij het aanleren van meditatie kan het lijken alsof we de mantra pas ontdekt hebben. Het is echter ook een natuurlijk gevolg van bepaalde staten van bewustzijn, namelijk dat we ons bewustzijn beperken tot één woord en dat dit éne woord ons naar volledige stilte brengt.

V. WANNEER IK MEDITEER BEGINNEN MIJN HANDEN TE TINTELEN. IS DAT NORMAAL (HARTKLOPPINGEN, WARM EN KOUD GEVOEL EN ANDERE FYSISCH GEWAARWORDINGEN)?

A. Wanneer we mediteren heeft de integratie en harmonisatie plaats van geheel onze persoon. Dat is positief en geeft soms aanleiding tot verschillende fysieke gewaarwordingen. Schenk hieraan geen aandacht en het zal verdwijnen als het zijn werk gedaan heeft. Deze gewaarwordingen staan in relatie met de beweging en stroom van energie doorheen ons lichaam. De ontspanning door meditatie doet de energie in ons vrijer bewegen en dat geeft aanleiding tot fysieke gewaarwordingen.

V. WANNEER IK MEDITEER ZIE IK KLEUREN. DIT IS ZEER AANGENAAM MAAR MAG IK HIERAAN TOEGEVEN? (LICHT, GEVOEL VAN LIEFDE, VREDE)

A. Belangrijk is te weten dat geen enkele ervaring tijdens de meditatie het doel is. Het maakt deel uit van het integratieproces. Cruciaal is: er niet aan gehecht te geraken of ernaar te verlangen. Laat deze ervaringen komen en weer gaan en schenk uw aandacht volledig aan de mantra.

V. IK MEDITEER SINDS ENIGE TIJD MAAR HET SCHIJNT MIJ SLECHTER TE GAAN. IK VOEL VAAK VEEL AGRESSIE WANNEER IK MEDITEER. ANDERE KEREN BEN IK HEEL DROEVIG EN WEEN IK VEEL. WAT GEBEURT ER?

A. Wanneer we mediteren moeten we doorheen alle lagen van ons bewustzijn, op weg naar God in het diepste van ons zijn. Er is geen andere weg tot eenheid met God dan langs al die lagen. Wat je nu ervaart is de heling van je emoties. Het voelt anders aan maar de ervaringen zijn het loskomen van oude wonden en pijnen. Laat deze gevoelens vrijkomen, alsof je naar een vuurwerk kijkt, terwijl je probeert de aandacht zoveel mogelijk op de mantra gericht te houden. Wanneer soms de pijn of emotie ondraaglijk wordt, kan je hulp nodig hebben of advies van buitenaf. Anderen zoeken een uitlaatklep in schrijven of schilderen. Welke andere hulp je ook inroept van buiten uit, blijf mediteren. De combinatie van meditatie en andere vormen van heling kunnen zeer weldoend en sterkend zijn.

V. SOMS ZEG IK DE MANTRA TIJDENS DE MEDITATIE EN NA ENIGE TIJD BEN IK ZO STIL DAT IK HET GEVOEL HEB DAT IK MOET STOPPEN MET DE MANTRA TE ZEGGEN OM IN DIE VREDE TE BLIJVEN. DE MANTRA ZEGGEN GEEFT MIJ HET GEVOEL IK DEZE VREDE VERBREEK EN DAT IK MIJN HOOFD VERPLICHT HIERAAN TE DENKEN. WAT KAN IK HIERMEE DOEN?

A. John Main leert ons dat we op zeker ogenblik, na vele jaren, door de mantra tijdens de meditatie tot volledige stilte kunnen gebracht worden, soms maar voor zeer korte ogenblikken. Dat is een ervaring waar we niet naar moeten uitkijken of verlangen. Wat is volledige stilte? Je bent niet in volledige stilte als je kan zeggen: "ik ben stil" of "ik ben in vrede", of "ik geniet hiervan". Dan ben je aan het denken. Dat is een subtiel verschil maar essentieel als begrip. Het herhalen van de mantra verandert de wijze waarop je de mantra zegt. Na weken, maanden, jaren zeg je de mantra met minder moeite, minder kracht. Hij wordt meer geloof en ook zachter. John Main zegt dat we eerst de mantra met wilskracht in ons hoofd herhalen, dan klinkt hij in het hart met meer gemak en meer aanvaarding van de

afleidingen; later luisteren we ernaar met volle aandacht. Gezien op deze manier, is het herhalen van de mantra niet zozeer denken dan wel luisteren. De vierde stap is de ware stilte waar we ons moeilijk iets kunnen bij voorstellen.

(Dit is een zeer belangrijke vraag. Elke groepsleider of leraar meditatie moet hieraan aandacht besteden. In het boek 'Van Woord naar Stilte' wordt hierover meer uitleg gegeven. Vergelijk dit met uw ervaring zodat je vertrouwen krijgt om dit aan de groep door te geven.)

V. WELK IS DE RELATIE TUSSEN MEDITATIE EN SOCIAAL ENGAGEMENT?

A. Het is een gevolg van ons gebed dat we betrokken zijn met het wereldgebeuren. Elke actie die we ondernemen zou een gevolg moeten zijn van ons gebed. In meditatie zuiveren we ons innerlijk leven om naar anderen te kunnen gaan. Het ene zou in het andere moeten vloeien. Het resultaat van ons gebed is communie met het Lichaam van Christus. In eenheid zijn met het Lichaam van Christus betekent bij onze broeders en zusters over heel de wereld zijn, want het is daar dat de Verrezen Christus aanwezig is. Wanneer gebed dat niet als gevolg heeft dan is het geen ware gebed. Liefde tot God en tot de naaste zijn essentiële waarheden en alle gebed moet ons tot dat gemeenschapsgevoel met de wereld brengen. Niet alleen met ons denkvermogen maar ook met ons handelen, zoals Christus deed, vermits we dan in eenheid zijn met de vrijmakende aanwezigheid van Christus in de wereld.

Het is belangrijk te beseffen dat meditatie geen passieve bezigheid is. Het is een actieve daad om te gaan zitten, de tijd te nemen en de discipline te beoefenen. Het actieve zit hem in het aandacht schenken. Als we werkelijk mediteren dan zullen we hierdoor alles wat we in ons leven doen anders doen. We gaan meer en dieper aandacht geven. Gevoeligheid en mededogen groeien. Het betekent niet noodzakelijk dat we allen geroepen worden om daden te stellen voor de sociale rechtvaardigheid. Iedereen dient de mensheid op verschillende manieren. Soms lijkt het alsof er geen actie is, terwijl deze non-activiteit toch een diepe

betekenis kan hebben. Als we doe-mensen zijn en altijd geweest zijn op sociaal vlak, in de parochie of de politiek en we beginnen te mediteren dan worden we kieskeurig op wat we doen en waaraan we onze tijd spenderen. Het kan ook leiden tot een dieper begrip van onze handelingen of tot het maken van betere keuzes. Meditatie verandert onze attitude ten opzichte van actie. De vruchten van meditatie worden duidelijk in de dagelijkse activiteiten. We voelen meer mededogen, liefde en zachtmoedigheid.

V. SOMS IS HET MOEILIK TIJDENS DE VAKANTIE BIJVOORBEELD WANNEER DE HELE FAMILIE SAMEN IS, OM EEN RUSTIGE PLAATS OF STILTE TE VINDEN VOOR MEDITATIE. HEBT U SUGGESTIES OM DIT AAN TE PAKKEN?

A. Velen onder ons vinden het moeilijk in dergelijke situaties te zeggen dat we ons willen terugtrekken voor de meditatie. Hoe vat je dit aan? Voel je vrij om te zeggen dat dit jouw weg is zonder dat je daarom antisociaal bent. We moeten doen wat we kunnen, niet wat we niet kunnen. Niet mediteren mag nooit een reden zijn om zich schuldig te voelen. John Main drong erop aan om regelmatig te mediteren, maar was tevens sterk gekant tegen een bijkomend schuldgevoel in verband met meditatie.

Wanneer je groep hoofdzakelijk uit katholieken bestaat dan kunnen de volgende vragen gesteld worden.

V. AANVAARDT DE KERK DE MEDITATIE?

A. Ja, in de tekst van het Vaticaanse Concilie wordt niet alleen gezegd dat de christenen geroepen worden tot het gebed met anderen, maar ook tot het binnengaan in de binnenkamer om te bidden tot de Vader in het verborgene. (Mt, 6,6) Verder wordt ook St.-Paulus aangehaald wanneer hij zegt dat christenen bidden zonder ophouden. (1 Tess, 5,17) De praktijk van de christelijke meditatie zoals de traditie van de Kerk ze kent is een manier om de oproep tot het christelijke gebed te vervullen. Het Concilie moedigt het verdiepen van het gebed in contemplatie aan en in latere documenten wordt het belang aangetoond van het herstellen van de verdwenen of verwaarloosde christelijke tradities van contemplatie.

Paus Johannes Paulus II predikte in november 1992: dat elke methode van gebed goed is in zoverre ze geïnspireerd is door Christus en leidt tot Christus die, de Weg de Waarheid en het Leven is. Hij die mediteert komt in de stroom van Jezus' gebed dat steeds naar de Vader vloeit met de kracht en de liefde van de Heilige Geest.

V. IS CHRISTELIJKE MEDITATIE IN OVEREENSTEMMING MET DE LEER VAN DE KERK?

A. Natuurlijk. Gebed wordt steeds gezien door de Kerk als de bron van wijsheid en mededogen in het christelijke leven. Het is een pelgrimstocht in geloof en in voortdurende aandacht voor de aanwezigheid van God. Het betekent het zelf achterlaten, het overstijgen van onszelf om bij God te zijn, die ons steeds nabij is, nader dan wij onszelf zijn. Het gaat om gebed, en gebed is steeds een gave van God en geen techniek. Het doet de mediteerder hopen op de vruchten van gebed: de liefde.

"Contemplatief gebed leidt altijd naar liefde voor de naaste, naar actie, naar het aanvaarden van beproeving, en juist daarom brengt het ons dichterbij God." (Brief aan de Bisschoppen van de Katholieke Kerk betreffende sommige aspecten van christelijke meditatie 1989, pg.1).

V. HOE VERHOUDT DE MEDITATIE ZICH TOT DE EUCHARISTIE/DE SACRAMENTEN?

A. Het spirituele zoals uitgelegd in Vaticaans Concilie II beperkt zich niet tot deelname aan de liturgie. In dit perspectief maakt de christelijke meditatie deel uit van het spirituele leven.

Meditatie vervangt de liturgie niet, of is geen vervangmiddel voor andere vormen van gebed, maar doordat ze ons bewust maakt van het belang van het gebed in Jezus, verrijkt ze alle vormen van gebed. Als onze trouw aan de christelijke meditatie door de Heilige Geest komt kunnen we verwachten dat door de H. Geest de deelname in de mis en de sacramenten des te rijker zal zijn.

V. WORDT MET MEDITATIE DE IGNATIAANSE MEDITATIE BEDOELD?

A. De geestelijke oefeningen van St.-Ignatius (16^{de} eeuw) bevatten een bepaalde methode

van mentaal gebed, en sedertdien hebben vele religieuze congregaties de spiritualiteit die door de jezuiten onderricht en beoefend wordt, aangenomen. De Ignatiaanse methode is gekend en wordt beoefend als een 'discursieve meditatie'. Andere spirituele scholen zijn ontstaan binnen de Kerk, zoals b.v. deze van St.-Franciscus van Sales met 'Een introductie tot devoot leven'. St.-Ignatius echter wees ook op het belang van de contemplatie als het doel van alle gebed en actie. Het contemplatieve gebed heeft een lange geschiedenis in de westerse en oosterse kerken. Sint-Benedictus (ca 480-547) werd de vader van de monastieke traditie in het Westen genoemd. Over de H.-Antonius van Egypte (ca 250-356), de 'vader van alle monniken' schreef de H.-Athanasius: "Hij bad voortdurend, want hij had geleerd dat men in het verborgene moest bidden en zonder ophouden".

V. WAT MET DE REDE?

A. Meditatie is niet anti-rationeel. De helderheid en het inzicht dat de rede geeft, en de verbeelding worden enkel verhoogd door de meditatie. (Zie brief van paus Johannes-Paulus II over 'Geloof en Rede'). In de christelijke meditatie is de geest alert en toch streeft de meditatie geen ander doel na dan stil in Gods aanwezigheid te zijn. De psalmist zei het reeds: "Wees stil en weet dat ik God ben." (Ps, 46)

V. WAAR WORDT GEZEGD DAT JEZUS MET EEN MANTRA MEDITEERDE?

A. Dat wordt niet uitdrukkelijk gezegd. Jezus heeft geen 'methode' van gebed onderwezen, maar zijn leer verwijst ons naar onze innerlijke gesteldheid, naar vertrouwen en eenvoud. Jezus zegt ons: "Gebruik geen omhaal van woorden zoals de heidenen, want zij denken dat ze daarom zullen verhoord worden. Doe niet zoals zij, want je vader weet wat je nodig hebt, vóór je het hem vraagt. Maar bid dan met deze woorden: Onze Vader, die in de hemelen zijt, Geheiligd zij uw Naam."

In de christelijke meditatie is er de impliciete erkenning dat de Vader weet wat we nodig hebben, vóór dat we het vragen. Sint-Augustinus zei: "Als we op de juiste en gepaste manier bidden, dan zeggen we niets dat niet reeds tot

het gebed van de Heer behoort" en: "We hebben Christus als leraar in ons."

V. IS MEDITATIE HETZELFDE ALS CONTEMPLATIE?

A. Nu en dan vinden we deze woorden terug met een verschillende betekenis. In de inleiding van *Van Woord naar Stilte* zegt John Main dat hij de term meditatie gebruikt als synoniem van contemplatie, contemplatief gebed en meditatief gebed ... Hij voegt hieraan toe: de essentiële context van meditatie vinden we terug in de fundamentele relatie met God, onze Schepper. Men zou kunnen zeggen dat meditatie het werk is dat we in geloof en liefde volbrengen om de gave van de staat van contemplatie, die reeds in ons aanwezig is door de inwoning van de Heilige geest, te kunnen aanvaarden en binnen te gaan.

V. IS HET GEEN ZELFHYPNOSE?

A. De geest is alert en in volle aandacht. Het bewustzijn wordt uitgebreid voorbij zijn gebruikelijke staat van zelffixatie.

V. WANNER IK MIJ CONCENTREER OP DE MANTRA, SLUIT IK DAN DE HEILIGE GEEST NIET UIT?

A. Meditatie brengt ons in een staat van 'openhartige receptiviteit' voor de geest van Jezus die in ons hart aanwezig is. De mantra opent ons voor de Geest in eenvoud en nederigheid.

V. IS DAT WEL KATHOLIEK?

A. Meditatie drukt de eenheid uit, in het bijzonder voor christenen. Mensen met een christelijk geloof kunnen hierin een gezamenlijke geloofserfenis ontdekken die nu tot leven kan komen.

Als de toehoorders niet-gelovigen zijn, kunnen volgende vragen aan bod komen:

V. WAAROM MOET ER RELIGIE BIJ DE MEDITATIE KOMEN?

A. Meditatie zuivert de religie en brengt haar tot haar juiste bedoeling als leer en inspireert de spirituele eenheid van de mens.

V. MOET IK GELOVEN OM TE MEDITEREN?

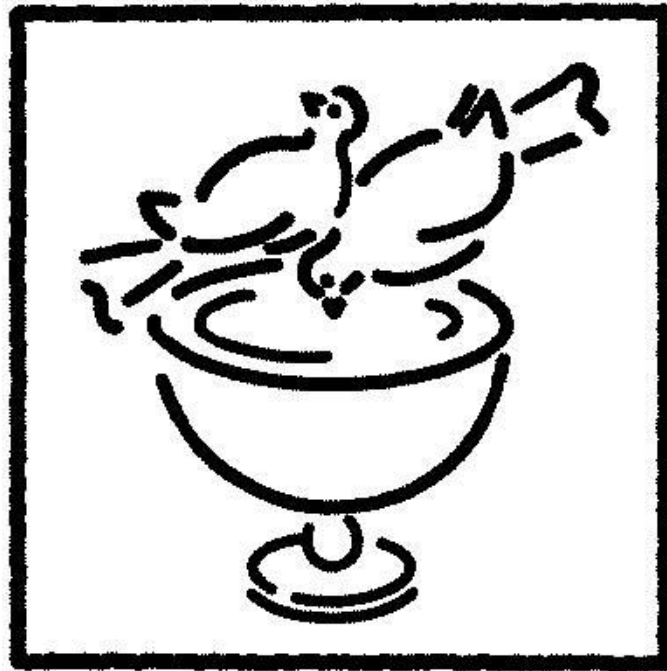
A. In het begin beseffen we niet wat ons tot meditatie brengt. We kunnen het gevoel hebben weinig of geen geloof te hebben. Trouw is noodzakelijk om te blijven mediteren.

V. WAT ZIJN DE FYSIEKE VOORDELEN?

A. Medische onderzoeken tonen aan dat meditatie de bloeddruk verlaagt en de immuniteit bevordert. De belangrijkste betekenis van de meditatie is dat zij het gevoel van heelheid en harmonie tussen lichaam, geest en ziel bevordert.

V. IS MEDITATIE HETZELFDE ALS 'CENTREREND GEBED'?

A. Er is een essentiële harmonie in deze twee benaderingen van meditatie. Centerend gebed plaatst een ander accent op de mantra.



Achtste hoofdstuk
Betekenis en rol van de meditatiegroep

De Wekelijkse Groepsbijeenkomst

De bijzondere nalatenschap van het leven en het onderricht van John Main wordt gevormd door de kleine meditatiegroepen vanuit de christelijke traditie die elke week bijeenkomen in verschillende landen in de wereld. Het was de hoop van John Main dat het onderricht gedeeld zou gaan worden op een organische manier door middel van kleine groepen van mannen en vrouwen die regelmatig bijeenkomen in woningen, parochies, scholen en op werkplekken.

Hij had een diepgaand begrip van de oude traditie van christenen die bijeenkwamen om te bidden. Zoals Laurence Freeman heeft benadrukt, zag hij deze moderne ontwikkeling van contemplatie als voortkomend uit de geloofsgemeenschappen en uit de liturgie in de kern van de vroege kerk. Deze vroege Christenen kwamen ook bijeen in kleine groepen in elkaars woningen. Deze gebedsbijeenkomsten vormden de *'koinonia'*, d.w.z. de sociale interactie en verbondenheid die het onderscheidende kenmerk en de kracht vormden van de vroege kerk.

John Main had een duidelijk begrip van de behoeften van een geloofsgemeenschap die iemands eigen toewijding aan de spirituele discipline van meditatie versterken kan, terwijl tegelijkertijd het onderricht aan nieuwkomers kan worden doorgegeven. Onze menselijke ervaring leert ons dat de ontmoeting met anderen op een gemeenschappelijke pelgrimsreis ons de steun kan geven, die we nodig hebben om de reis voort te zetten. De ervaring heeft ook geleerd dat, wanneer er een groep begint in een nieuwe geografische regio, er mensen bij de groep komen die nog nooit hebben gemediteerd. Nieuwe groepen introduceren de meditatie aan nieuwe mensen.

Er is een aantal goede redenen waarom wij elkaar eens per week in een meditatiegroep zouden ontmoeten. Bij elkaar komen in een groep bevordert de spirituele band tussen de leden en wederzijdse betrokkenheid tussen diegenen die begonnen zijn aan een gemeenschappelijke pelgrimsreis. Zoals eerder gezegd, is de meditatiegroep in werkelijkheid een geloofsgemeenschap zoals de gemeenschap van de vroege Christenen in de tijd van Paulus. In zijn commentaar over het mediteren in een groep schrijft Pater William Johnston SJ in zijn

boek "Het innerlijke Oog van de Liefde" het

volgende: 'Wij kunnen bijvoorbeeld in roerloze en woordeloze meditatie bij elkaar zitten. En in een dergelijke situatie kunnen we niet alleen de stilte in ons hart voelen maar de stilte van de hele groep. Soms kan een dergelijke stilte bijna tastbaar zijn en het kan de mensen dieper verenigen dan woorden kunnen doen.'

De kern van de meditatiegroep bijeenkomst is het met elkaar delen van de stilte.

Dit is de voornaamste reden waarom mensen over de hele wereld spontaan een kleine groep beginnen om wekelijks samen te mediteren. De kracht en de sterkte van samen mediteren komt van de woorden van Jezus: *"Waar er twee of drie bijeen zijn in Mijn naam, daar ben Ik in hun midden"* (Matt. 18:20). Dit is de voornaamste reden om eens in de week bij elkaar te komen. Het lijkt net alsof de mediterenden zich instinctief realiseren dat die een reis is die je wat moeilijk alleen maakt; het is een reis die zoveel makkelijker is als we hem samen met anderen maken.

Het is waar dat niemand anders in onze plaats kan mediteren, dat we elke dag in eenzaamheid mediteren, maar tegelijkertijd realiseren we ons dat we de steun van anderen nodig hebben als we willen volharden op deze reis.

De groepsvorm leert beginners "hoe" te mediteren. Nieuwkomers kunnen op elk moment geïntegreerd worden in een groep. Daarbij komt dat de wekelijkse groepsbijeenkomst steun en bemoediging geeft aan diegenen, die wellicht ontmoedigd zijn of moeilijkheden "op de weg" tegenkomen. Wij hebben allemaal van tijd tot tijd de bemoediging nodig door de ontmoeting met anderen, die trouw en toegewijd zijn aan de discipline.

Wat we ook nodig hebben, is het dieper absorberen van het onderricht – en dat doen we door het afspelen (van een CD of cassette) van een korte lezing door John Main. Er zijn nu van Pater John ongeveer 200 lezingen beschikbaar over verschillende aspecten van de meditatie. Deze lezingen geven instructies en verdiepen de motivatie waardoor ze ons helpen te volharden op dit pad. Zij geven ons elke week een spirituele oppepper: het voedsel dat we nodig hebben voor de reis.

De Rol van de Christelijke Meditatie Groep

Samenvatting van een lezing door Laurence Freeman OSB in Singapore

De wekelijkse meditatiegroep is een veelbetekenend fenomeen in de kerk van vandaag.

Het is een onderdeel van de geweldige beweging van de Heilige Geest, waardoor het spirituele leven van leken christenen over de hele wereld verdiept wordt.

Meditatiegroepen komen nu bijeen in vele landen, in parochies, woningen, kantoren, scholen, gevangenissen, ziekenhuizen en gemeenschappen.

De meditatiegroep verschilt van de gewone gebedsgroep. Hoewel meditatie geen andere vormen van gebed uitsluit, vormt het voor mediterenden de fundatie van hun spirituele leven. Daarom richt de wekelijkse meditatiegroep zich niet op gesproken gebed, verzoekbedes of lofprijzing. Dit zou duidelijk moeten worden gemaakt aan de nieuwkomers.

De opzet van de groep is eenvoudig en de bijeenkomst is meestal korter dan die van een gebedsgroep – ongeveer een uur. Het bestaat uit drie essentiële elementen:

- Tijd voor het onderricht (CD/cassette of (voor)lezing)
- Half uur meditatie in stilte
- Tijd voor vragen en delen

De groepsbegeleider accepteert de verantwoordelijkheid voor de groep om zich aan deze opzet te houden. Het is dan ook de groepsbegeleider, die ervoor zorgt dat het onderricht wordt beluisterd aan het begin, dat daarna de meditatietijd gevolgd wordt en die de leiding heeft over het vragen en delen naderhand.

De groep is een gemeenschap. Er vindt een onderlinge hechting plaats door een zich verdiepende spirituele vriendschap tussen de leden. Er is bemoediging beschikbaar voor mensen om te volharden in de meditatie, er is steun voor hun dagelijkse praktijk en er is hulp voor mensen om opnieuw te beginnen als zij het zouden opgeven. De groep is ook een centrum van spirituele gastvrijheid voor iedereen die God zoekt. Het is een onderwijsgroep, waar mensen kunnen leren over meditatie in het christelijke geloof en waar zij geholpen kunnen worden om te beginnen.

De groepsbegeleider is een gewone mediterende, net als ieder ander. Hij of zij is niet aangewezen als een goeroe of een expert. Maar zij delen wel hun geloof en hun toewijding. Na enige tijd gemediteerd te hebben, kunnen zij hoogstwaarschijnlijk de eenvoudige vragen van beginners beantwoorden omdat zij zelf ervaring hebben.

Maar groepsbegeleider behoren ook tot een grotere gemeenschap en zij kunnen anderen om hulp en advies vragen op elk moment. Zij zijn in staat om hun eigen begrip van meditatie voortdurend te verdiepen door de boeken van John Main of Laurence Freeman te lezen en door hun lezingen te beluisteren, door retraites of seminars bij te wonen, en natuurlijk door hun eigen voortdurende lezing van de Schrift en door hun gewijde leven.

Hoe een meditatiegroep beginnen?

Het starten van een nieuwe groep is een ernstige onderneming en een daad van geloof, maar het betekent ook een verrijkende verantwoordelijkheid voor een leider. Soms durven mensen geen nieuwe groep starten omdat ze zich onervaren voelen. Het is waar dat een nieuwe groep behoefte heeft aan iemand met ervaring. Maar ervaring kan niet enkel gemeten worden in termen van tijd. De echte ervaring ligt juist in de persoonlijke inzet en in de groei van geloof. En geloof rijpt doordat we verschillende groeicycli doormaken. In elke cyclus ervaren we 4 stadia:

- * bekering: enthousiasme en verdieping van inzet
- * discipline: de dagelijkse praktijk beoefenen zonder te vragen naar resultaten
- * acedia: (lusteloosheid) een periode van dorheid of van bewogen verstrooiingen
- * apatheia: (voorbij de passies) de steeds diepere vrede door integratie van de geest.

Volgens de woestijnvaders en hun mondelinge traditie van heiligheid is de 'agape' – of de belangeloze liefde – de vrucht van de 'apatheia'. Daarom is voor een groepsleider niet zozeer het aantal ervaringen van belang, maar wel de kwaliteit van de inzet. De meeste mensen die nieuwe groepen leiden hebben tenminste de eerste twee stadia – bekering en discipline – doorgemaakt.

Soms zeggen mensen: "Ik zou nooit een groep kunnen starten, want ik ben echt niet in staat een inleiding te houden. Stel je voor dat er vragen komen waarop ik geen antwoord kan geven?!" Maar om de leer door te geven is het niet absoluut nodig vloeiende inleidingen te kunnen geven. Vragen op het einde van de bijeenkomst kunnen vaak beantwoord worden door andere leden van de groep. Daaraan zien we hoe de Geest ons in en door elkaar onderricht.

De vrees voor mislukking kan ons beletten een groep te starten; deze vrees kan ons van veel dingen afhouden... zelfs van het mediteren! Vrees of een gevoel van falen is echter een egoïstische idee en is zeker een teken dat wij nog proberen om gebeurtenissen en mensen te beheersen. Maar als meditatiegroepen scholen van geloof zijn, kunnen ze niet beheerst worden: zij worden immers door de Geest geleid. De meditatie zelf voert ons voorbij het dualisme van succes en mislukking en maakt ons vrij om veel dingen te doen die we tevoren niet voor mogelijk hielden, inclusief het leiden van een meditatiegroep.

De groepsleider

DE GROEPSLEIDER:

- * engageert zich persoonlijk ten aanzien van het meditatieonderricht van de Gemeenschap van Christelijke Meditatie
- * heeft het verlangen dat met anderen te delen en te beoefenen
- * voelt zich in zekere mate verbonden met de *Wereldgemeenschap voor Christelijke Meditatie*, die dit onderricht over heel de wereld heeft verspreid.

ZIJN/HAAR VERANTWOORDELIJKHEID BESTAAT ERIN:

- * Een stabiele draagkracht te zijn voor de wekelijkse groepssamenkomsten. Door er aanwezig te zijn (of bij afwezigheid een leider af te vaardigen), de praktische aspecten van tijd en ruimte voor de samenkomst te regelen, de introductie te verzorgen en de meditatie tijd te bepalen.
- * De nieuwkomers te verwelkomen en ze in de groep en in het onderricht in te leiden. Belangstelling te tonen voor zijn/haar vragen en vorderingen.

* De dagelijkse praktijk aan te moedigen, maar ook willen erkennen dat het tijd en geduld vraagt om deze discipline in te bouwen.

* Een schakel te zijn in een bredere gemeenschap, lokaal en globaal.

DE UITDAGINGEN BESTAAN ERIN:

* Erop toe te zien dat de betekenis van de groep gelegen is in het vertrouwen en niet in het aantal. Een groep van 2 of 3 is even goed als een groep van 20-30.

* Aanvaarden dat mensen even naar de groep komen en dan wegblijven. Je kunt nooit vermoeden wat de Geest in deze persoon tijdens deze korte periode heeft bewerkstelligd.

* De eigen persoonlijke meditatiepraktijk te verdiepen, om zo de anderen beter te kunnen begrijpen.

* In te zien dat de manier waarop anderen God leren kennen, je eigen ervaring van God verdiepen.

Structuur van een meditatiebijeenkomst

Het belangrijkste deel van elke bijeenkomst is de tijd van meditatie. Deze staat centraal en heeft absolute prioriteit. Al het andere is ondergeschikt aan het deelhebben aan de stilte met de leden van de groep.

De basisstructuur van een bijeenkomst moet heel eenvoudig blijven:

1. De voorbereiding van de meditatie

De voorbereiding moet tot doel hebben de deelnemers tot rust en kalmte te brengen en hen voor te bereiden op de stilte en de rust van de daaropvolgende meditatie.

Sommige groepsleiders dimmen het licht en steken een kaars aan om dit proces te bevorderen. De brandende kaars is het symbool van de aanwezigheid van Christus. Vaak laten groepsleiders rustige achtergrondmuziek horen bij het binnenkomen in de meditatie-ruimte.

Na een welkomstgroet van de leider wordt een inleidende lezing m.b.t. de meditatie en het onderricht in de geest van John Main gegeven.

De belangrijkste taak binnen een meditatiegroep is het zorgen voor een helder begrip van de basispraktijk en het onderricht in de meditatie. De introductieteksten moeten de persoonlijke en gezamenlijke groei in de essentiële eenvoud van de praktijk funderen. Dit zal helpen om de groep te stimuleren tot het delen en onder woorden brengen van hun zorgen en gedachten tijdens het gesprek na de stille meditatie.

2. De meditatie

De meditatieperiode zelf wordt gewoonlijk ingeleid door geschikte muziek (2 à 3 minuten). Vele groepsleiders maken een eigen cassettebandje met een programma van inleidende muziek. Daarna komt er 25 à 30 minuten stilte, gevolgd door muziek om de meditatietijd af te sluiten. Muziek heeft duidelijk een rustgevend invloed op mediterenden

en helpt hen om daarna de overgang te maken naar de stilte.

Geef de mediterenden rustig de tijd om een goede houding aan te nemen alvorens de stilte binnen te gaan. Als ze reeds geruime tijd stil zitten, kan je hen enkele ontspannings- of rekoefeningen laten maken.

Als ze op een stoel zitten, laat ze dan de leuning enkel gebruiken als gids en niet om tegenaan te gaan leunen. Het belangrijkste echter is, of ze op een stoel, bankje of op de grond zitten, dat rug rechtop is en het hoofd in het verlengde staat van de wervelkolom. Ze hoeven zich niet op te spannen, maar eerder in een subtiel evenwicht te zitten, waarbij een licht schommelen hen niet uit evenwicht brengt. De top van de kruin rekt zich naar het gewelf en de kin neigt lichtjes naar de borst, niet naar voor. Dit zet de nek en nekwerfels vrij en dus ontspannen.

Het is goed dat de mediterenden aandacht hebben voor hun lichaam. Ons lichaam bidt immers mee. Moedig hen aan om zich bewust te zijn van het gewicht van hun lichaam en om de contactpunten met de grond te ervaren. Wijs ze ook op hun adem. Laat ze bewust inademen en uitademen. In vele talen is adem hetzelfde woord als geest. Gewaar zijn van je adem helpt om stil te worden. Moedig buikademhaling aan; het laat toe dat de adem tot diep in je longen wordt gevoerd. Ademen met de buik is goed én voor de gezondheid én voor de meditatie.

Zolang de eigenlijke meditatie duurt, dient er volledige stilte te heersen. De meeste groepen mediteren 20 à 30 minuten; John Main raadde als ideale tijd 30 minuten aan, maar suggereerde een periode van geleidelijke opbouw, als dat nodig zou zijn. De groepen vermijden gewoonlijk het mondgebed kort vóór en kort na de meditatieperiode, ten einde de nadruk te leggen op de volle geloofswaarde van de stilte.

3. De gedachtewisseling of de tijd voor vragen en antwoorden

De tijd voor gedachtewisseling of voor vragen en antwoorden kan vele vormen aannemen of helemaal geen vorm. Het is goed om hierbij zo flexibel mogelijk te zijn. Als mensen vragen willen stellen, moeten zij zich vrij voelen dat te doen. Degenen die de groep leiden kunnen naar best vermogen de vragen beantwoorden en moeten zich uiteraard vrij voelen te verwijzen naar een meer ervaren bron als zij zich niet in staat achten een volledig antwoord te geven. Niet zelden zullen leden van de eigen groep proberen een vraag te beantwoorden. Maar soms gebeurt het dat de stilte van de meditatie de vragen

doet verdwijnen die iemand wilde stellen. Een van de meest effectieve wegen om een groep sterker te maken is, dat men na de meditatie voldoende vertrouwen betoont om ofwel te spreken, ofwel te zwijgen. Niemand moet het gevoel hebben dat hij verplicht is iets te zeggen. Deze tijd voor vragen en antwoorden is in de eerste plaats bedoeld voor nieuwkomers in de groep, die aangemoedigd dienen te worden vragen te stellen over de leer. Met betrekking tot die nieuwkomers heeft John Main eens gezegd dat iemand die het ernstig meent om te gaan mediteren zichzelf moet verplichten de groepsbijeenkomsten gedurende minstens tien weken bij te wonen. Aan de groepsleiders wordt aangeraden dit advies aan de nieuwelingen door te geven.

Het delen van het groepsonderricht met anderen: ups en downs

De invloed van een meditatiegroep staat dikwijls niet in verhouding tot het aantal leden. Uit een kleine groep binnen een bepaalde gemeenschap zullen vaak verschillende nieuwe groepen ontstaan. Gedurende bepaalde tijden zullen groepen een vrij constante aangroei met nieuwe leden beleven. Maar de ervaring leert dat het aantal leden soms kan wegsmelten tot een kleine kern van toegewijde en trouwe leden. Dat is het cruciale moment waarop de geloofsgemeenschap vorm krijgt, waar de werking van de groep vruchtbaar wordt en waar de groep rijp is om de leer door te geven en met anderen te delen. Groepsleiders moeten steun en aanmoediging geven aan ieder lid van de groep dat voorstelt om weg te gaan om een nieuwe groep te stichten. Het starten van een nieuwe groep is immers de ideale manier om de gave van de meditatie met anderen te delen. Het is belangrijk dat een meditatiegroep juist reageert wanneer zulk een uitbreiding van zijn eigen 'binnenste kern' zich voordoet. De groep moet ervoor oppassen zich niet zelfverdedigend op te stellen en dient zich te hoeden voor inteelt. Hij bestaat niet voor zichzelf, maar voor 'de ander', voor anderen. Wanneer hij trouw is aan de weg van de meditatie, zal hij edelmoedig zijn en het als vanzelfsprekend ervaren het onderricht met anderen te willen delen.

Het is belangrijk om een juist inzicht te hebben in de grondbeginselen van het onderricht dat de traditie ons leert. De richtlijnen zijn zeer eenvoudig en kunnen als volgt worden samengevat:

1. Ga zitten, de rug rechtop en zit zo stil mogelijk.
2. Begin je woord te zeggen en blijf het zeggen gedurende de volledige meditatietijd. De mantra die ons wordt aanbevolen is het Aramese woord 'Maranatha'. Aramees is de taal die Jezus sprak en het is het oudste christelijk gebed. 'Maranatha' wil zeggen 'kom Heer' of 'de Heer komt'. Het wordt uitgesproken in vier gelijkbeklemtoonde lettergrepen. Luister met geloof naar het woord wan

neer je het zegt en blijf niet staan bij de betekenis ervan.

3. Ga je gedachten of verbeeldingen niet achterna. Als je merkt dat je hebt opgehouden de mantra te zeggen en dat je geest afgedwaald is, herbegint gewoon je woord te zeggen. Kom steeds terug naar je woord, eenvoudig en geduldig.

4. Mediteer tweemaal per dag een half uur. De meest geschikte tijd is de vroege morgen en de vooravond; dus nooit direct vóór en na de dagtaak.

Dat zijn de basisprincipes van de traditie van de christelijke meditatie, zoals die gedurende eeuwen door mannen en vrouwen van gebed werden beoefend. Het belangrijkste kenmerk van deze basisprincipes is hun uiterste eenvoud. De inzet die ze vragen is nochtans groot. Het gaat om een discipline en niet over een ego-gerichte techniek. Maar de grootste uitdaging voor elk van ons zal erin bestaan eenvoudig genoeg te zijn om er gevolg aan te geven.

Er zijn drie andere bepaald duidelijke houdingen t.a.v. meditatie die wij moeten inbouwen en die best onder de aandacht worden gebracht van de nieuwkomers in de groep:

1. Het is niet nodig je vooruitgang na te gaan of af te wegen.
2. Wanneer je dan toch resultaat wil zien, ga dan na of er iets veranderde in je leven of in je verhouding met anderen binnen een bepaalde periode, b.v. ga na in hoever je geduldiger bent geworden, of je meer tot luisteren bereid was, of je meer bewust was van Gods Geest in anderen en in situaties. Kijk niet uit naar 'ervaringen' in je meditatie. De rijkdom van de meditatie is de armoede van geest.
3. Wanneer je hebt opgehouden met mediteren, hetzij voor een dag, een week of een jaar, begint er dan gewoon opnieuw aan.

Het is misschien vreemd: mogelijk hebben we deze eenvoudige raadgevingen al tien of honderd keer gehoord vooraleer we ze écht beluisterd hebben, vooraleer we ze begrepen hebben, maar het is belangrijk aan deze raadgevingen te blijven herinneren om trouw te kunnen blijven aan het onderricht en aan de onmiskenbare eenvoud en zuiverheid ervan.

Dat zijn de belangrijkste richtlijnen bij het beginnen en het leiden van een meditatiegroep. Het centrale punt is natuurlijk het mediteren zelf: je mantra zeggen en stil zijn.

Het is de taak van de groep de traditie van de mantra met anderen te beoefenen; zo zal er een groep ontstaan. Wanneer deze groep trouw blijft aan haar engagement zal een christelijke verbondenheid op wonderlijke en liefdevolle wijze in diepte en breedte groeien.

Formeel gesproken zijn er geen regels. "Waar de Geest is, daar is vrijheid" schreef St.-Paulus. Om deze christelijke wijsheid te ontdekken moeten we enkel maar nederig genoeg zijn, om de weg te volgen.

John Mains diep inzicht m.b.t. kleine groepen

door Paul Harris

Er is ooit gezegd, dat er in elke tijdperk profeten en leraren door God worden ingezet om zo te verzekeren dat Zijn werk wordt voortgezet. John Main wordt zeker beschouwd als één van deze grote spirituele leraren van de 20^{ste} eeuw. Maar hij was ook een profeet, in de ware betekenis van het woord. John Main bezat het diepe inzicht en de profetische visie dat zijn onderricht over stilte en verstilling in gebed in de eerste plaats zou worden doorgegeven in kleine groepen. Hij hoopte dat dit onderricht en de praktijk gedeeld zou worden op een organische manier door middel van elkaar ondersteunende groepen van mannen en vrouwen, die wekelijks samenkomen in woningen, kerken, scholen en bedrijven. Hij had een diepgaand begrip van de oude traditie waarbij Christenen bij elkaar komen om te bidden.

Meditatiegroepen: gemeenschappen van geloof

Zoals Laurence Freeman heeft aangegeven: "John Main zag deze moderne ontwikkeling van contemplatie als voortkomend uit de gemeenschappen van geloof en de liturgie in de kern van de vroege kerk. Deze vroege Christenen kwamen ook samen in kleine groepen in elkaars woningen. Dit bij elkaar komen voor gebed vormde de "koinonia", of de sociale interactie en verbondenheid, die het voornaamste kenmerk en de kracht was van de vroege kerk. Deze kleine groepen kwamen bijeen om te bidden en elkaar ondersteuning en bemoediging te geven in en door hun gemeenschappelijk geloof.

De historische achtergrond van kleine groepen

Er bestaat geen twijfel dat het onderricht van spiritualiteit historisch is gevestigd in de traditie van kleine groepen. De Israëlieten werden verdeeld over kleine stammen en hechte gezinsgroepen, met name tijdens hun verblijf in de woestijn. Jezus koos een kleine groep van

twalf mensen uit om de kern van zijn bediening te vormen. Door de laatste 2.000 jaar heen hebben kleine groepen mannen en vrouwen zich verenigd in het monastieke leven door een gemeenschap te vormen en elkaar te steunen op de spirituele reis. Het lijkt vanzelfsprekend dat mensen, die in de 21^{ste} eeuw het contemplatieve gebed beoefenen, eveneens samenkomen in groepen om elkaar te steunen bij hun gemeenschappelijke pelgrimsreis.

Kleine groepen definiëren opnieuw de spiritualiteit

Een recent uitgegeven boek 'De reis delen' door Robert Wuthnow beschrijft de groeiende populariteit van en de invloed die kleine groepen hebben op het creëren van gemeenschap en het onderwijzen van spiritualiteit. Wuthnow merkt op dat kleine groepen "opnieuw spiritualiteit lijken te definiëren" en dat de kerk opnieuw tot leven komt in de nederige woningen van mensen op het spirituele pad. De auteur bevestigt eveneens door zijn onderzoek dat de kleine groepen zijn ontstaan in antwoord op het onpersoonlijk worden van de maatschappij en het zwakker worden van de verbanden binnen het gezin en de gemeenschap.

Wat heeft de ervaring ons geleerd in al de jaren sinds John Main zijn eerste meditatiegroep in de christelijke traditie begon in 1975? Hieronder volgt wat we hebben geleerd over de rol van de wekelijkse meditatiegroep.

Waarom mediterenden in een groep bijeenkomen

De kern van een meditatiegroep is het samen delen van de stilte. Dit is de voornaamste reden dat mensen spontaan, over de hele wereld, in kleine groepen beginnen om samen wekelijks te mediteren. De kracht en de sterkte van het samen mediteren komt van de woorden van Jezus "Want waar er twee of drie bijeen

zijn in Mijn naam, daar ben Ik in hun midden"
(Matt. 18-20).

Dit is de belangrijkste reden om elke week samen te komen. Het lijkt erop alsof mediteren zich onbewust realiseren dat dit een reis is, die je wat moeilijk alleen maakt; het is een reis die zoveel makkelijker is als je hem samen met anderen maakt. Het is waar dat niemand anders in onze plaats kan mediteren, dat we elke dag alleen mediteren, maar tegelijkertijd realiseren wij ons dat we de steun van anderen nodig hebben om te volharden op deze reis.

De ontwikkeling van een spirituele band tussen leden van de groep

Door het bijeenkomen in een groep wordt de spirituele band tussen de leden versterkt en ontstaat er een wederzijds medeleven tussen diegenen, die begonnen zijn aan een gemeenschappelijke pelgrimsreis. De meditatiegroep is in werkelijkheid een gemeenschap van geloof - net zo als de vroege Christenen gemeenschap ervoeren in de tijd van de Heilige Paulus.

De groepsvorm laat toe dat beginners er leren hoe te mediteren. Nieuwkomers kunnen op elk moment in een groep geïntegreerd worden. De ervaring heeft uitgewezen dat, wanneer een groep begint in een nieuwe geografische locatie, er mensen op af komen die nog nooit gemediteerd hebben. *Nieuwe* groepen zorgen ervoor dat *nieuwe* mediterenden het onderricht leren kennen.

Kleine groepen steunen en bemoedigen elkaar op het spirituele pad

De wekelijkse groepsbijeenkomst zorgt voor steun en bemoediging voor diegenen die wellicht ontmoedigd zijn of moeilijkheden tegenkomen "op het pad". Wij hebben allemaal, van tijd tot tijd, bemoediging nodig door de ontmoeting met anderen die trouw en geëngageerd zijn om de discipline te volgen.

We hebben het ook nodig om het onderricht dieper te absorberen en we doen dat door bij de wekelijkse ontmoeting over een aspect van Meditatie vanuit de Christelijke Traditie te

horen. Er zijn nu 250 lezingen van John Main en toegevoegde lezingen van Laurence Freeman beschikbaar over verschillende aspecten van meditatie. Hierdoor ontvangen we instructie, verdiepen we onze motivatie en worden we geholpen om te volharden op het pad. Ze geven ons elke week een spirituele opkikker: een deel van het voedsel dat we op reis nodig hebben.

De tijd voor vragen en antwoorden aan het eind van de bijeenkomst is vaak heel nuttig om bepaalde dingen te verduidelijken, niet alleen voor de vragensteller die vaak een nieuweling is, maar ook voor de overige leden van de groep. Een gedachtewisseling staat de groepsleden toe om hun twijfels, angsten en onbegrip over het onderricht te uiten.

Waar komen groepen bijeen?

De groepen komen bijeen op diverse plaatsen en op verschillende tijden van de dag en de avond. Er zijn nu 1.200 groepen wereldwijd, die bijeen komen in zeer veel landen (confer de website) en, over de hele wereld verspreid, in huizen, appartementen, scholen, kerken, predikantswoningen, religieuze gemeenschapshuizen, centra voor meditatie vanuit de christelijke traditie, kapellen, universiteiten, gevangenissen, regeringsgebouwen, een warenhuis, tehuizen voor ouderen en in fabrieken.

De lijsten van groepen en ontmoetingstijden zijn beschikbaar bij de groepsbegeleiders van Meditatie vanuit de Christelijke Traditie. Een internationale lijst is beschikbaar bij het internationale Centrum (The World Community for Christian Meditation, St. Mark's Church, Myddelton Square, London ECR1XX, England) en op onze website

Wat gebeurt er bij de wekelijkse bijeenkomst?

De normale wekelijkse groepsbijeenkomst duurt ongeveer een uur en houdt in een verwelkomen van de leden door de groepsbegeleider. De meest groepen steken een kaars aan als symbool van de aanwezigheid van Christus. Dit wordt gevolgd door het luisteren naar een lezing door John Main of Laurence Freeman over een bepaald aspect van de beoefening en het onderricht van meditatie, gevolgd door de kern van de bijeenkomst: 25 minuten meditatie in stilte. Na beëindiging van de meditatie kunnen er mededelingen worden gedaan en is er voor de nieuwkomers gelegenheid om vragen te stellen die betrekking hebben op het onderricht. In steeds meer groepen houdt de groepsbegeleider een kort praatje van vijf minuten dat betrekking heeft op de lezing van John Main/Laurence Freeman op die avond of dag. De groepsbegeleider vraagt daarna om een gedachtewisseling door de deelnemers over hetgeen hij/zij heeft gezegd.

Over het beginnen met een groep

Hoe begint een groep? Het belangrijkste ingrediënt bij het beginnen met een nieuwe groep is het engagement van de groepsbegeleider om de benodigde tijd en moeite te besteden aan het starten en begeleiden van een groep. Er moet een beslissing worden genomen over de tijd en de avond/middag/ochtend van de bijeenkomst en er moet een geschikte plaats gevonden worden (zo stil mogelijk als het kan). Er kan een aantal dingen worden gedaan om nieuwkomers voor de groep aan te trekken. Aan alle kerken in de regio kan een brief worden gezonden, waarin wordt gevraagd om mededelingen te doen vanaf de preekstoel of op de publicatieborden over de formatie van de groep.

Ook kunnen er posters gemaakt worden voor de mededelingsborden in kerken. Of er kan een bericht worden gezonden naar religieuze/dagelijkse/wekelijkse of regionale nieuwsbladen. Een aankondiging kan verstuurd worden naar de plaatselijke TV en radiostations. Ook kunnen er berichten worden aangeplakt op de mededelingsborden van

supermarkten of winkelcentra.

De rol van de groepsbegeleider

De groepsbegeleider zou te werken moeten gaan bij het formeren van een groep alsof alles menselijkerwijze gesproken van hem/haarzelf afhangt, terwijl hij/zij zich tegelijkertijd zou moeten realiseren dat de groei en het succes af zullen hangen van God voor zover het ons geloof betreft. *Aantallen zijn onbelangrijk in een groep. Onze Heer zei "want waar er twee of drie bijeen zijn in Mijn naam, daar ben Ik in hun midden"*. Waar twee mediterenden bijeenkomen, is er een meditatiegroep. Als een groep eenmaal begonnen is, komen er na verloop van tijd andere mensen bij.

Een groepsbegeleider heeft een CD/cassette speler nodig, enkele CDs/cassettes over meditatie door John Main of Laurence Freeman en een tijddopnemer/wekker. Als er geen elektriciteit of CD speler beschikbaar is, kunnen er gedeeltes uit de boeken van John Main of Laurence Freeman worden voorgelezen. Veel groepsbegeleiders gebruiken een voorgeprogrammeerde CD of cassettebandje met een paar minuten muziek, 25 minuten stilte, en dan weer muziek die het einde betekent van de meditatieperiode. Maar de groepsbegeleider heeft vooral geloof en engagement nodig, eerder dan deze materiële zaken. Geloof om "te wachten op God", niet alleen nodig voor meditatie maar ook voor de aanwas van nieuwe leden. Maar God werkt door het instrumentarium van menselijke wezens. Als de begeleider genoeg gedaan heeft om de informatie over de nieuwe groep te communiceren, zal God de aanwas laten gebeuren...en dan wordt een nieuwe meditatiegroep geboren en gaat bloeien.

Wat zijn de andere voordelen van kleine groepen?

Kleine meditatiegroepen in de christelijke traditie hebben een groot voordeel m.b.t. het zich aanpassen aan de omgeving. Ze hebben bijna geen andere dingen nodig dan de tijd die de leden elke week aan de groepsbijeenkomst wijden.

De kleine groep voorziet in een gevoel van *gemeenschap* voor mensen die het verlies en de teloorgang ervaren van buurtschappen en persoonlijke familiebanden. De noodzaak van bemoediging, steun en het met elkaar delen zijn bijkomende redenen om lid van een groep te zijn.

Wij hebben allemaal de bevestiging van anderen nodig en op die manier kan ons geloof versterkt worden door de banden van liefde, zorg en kameraadschap die zich in kleine groepen ontwikkelen. Fundamentele spirituele en menselijke waarden worden gedeeld in een groepsvorm en daardoor worden vriendschappen gevormd.

Wij zien niet, in tegenstelling tot de publieke waarneming, een maatschappij van stoere individualisten die volkomen alleen leven, maar wij zijn eerder een volk van *gemeenschap*, in staat om ons te verenigen in groepen die elkaar wederzijds ondersteunen.

De spirituele revolutie gebeurt vandaag binnen kleine groepen

Terwijl deze bevindingen interessant kunnen zijn voor iedereen die deelneemt in een meditatiegroep in de christelijke traditie, als lid of als groepsbegeleider, is het belangrijk om erop gewezen te worden dat de meditatieperiode zelf de grondslag is voor de sterke band van eenheid binnen de groep. Omdat het hier gaat om het gebed van Jezus Zelf, volgt daar vanzelf uit dat er zich een geest van liefde en vriendschap binnen de groep zal vormen.

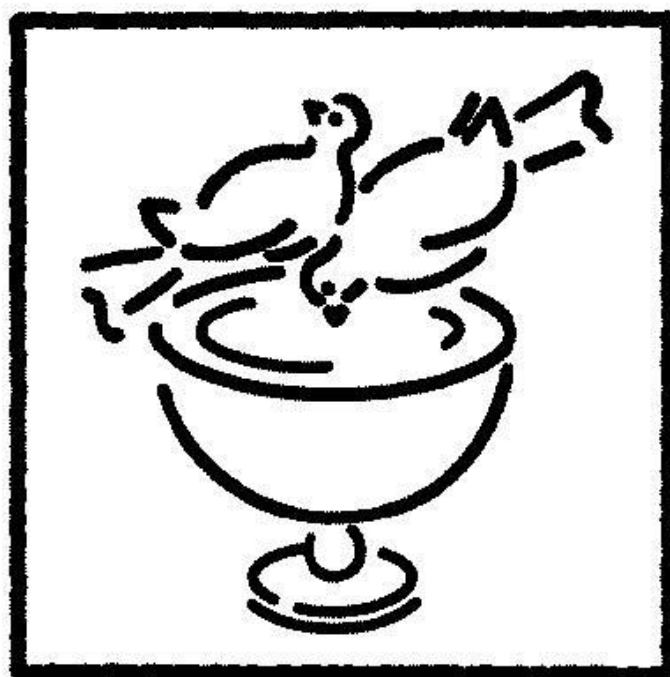
Zoals Laurence Freeman schreef: *“De vroege Christenen hadden ervaring met deze innerlijke werkelijkheid van gebed en kenden de sterke band van eenheid die het gaf. Maar naarmate de kerk ouder werd, viel de nadruk hoe langer hoe meer op het formele gebed en de uiterlijke religieuze voorschriften. De binnenkant werd zwakker en daar waar het zwakker werd, verminderde de invloed van de kerk en haar spirituele leven werd hoe langer hoe sterielier.”*

Vandaag zijn we bezig om in kleine groepsvormen het gebed, dat ons leidt van het hoofd naar het hart, van versplintering naar eenheid, van eenzaamheid naar zorgzaamheid, te heroveren. Dit is de spirituele revolutie die vandaag over de hele wereld plaatsvindt.

Een weg voor allen en een weg naar eenheid

Meditatie maakt deel uit van de gemeenschappelijke wijsheid van de mensheid. Iedere religie bezit deze wijsheid als een deel van zijn contemplatieve traditie. Daarom, ook al mediteren wij als christenen, onze eigen christelijke traditie volgend en zoekend om Christus in grotere volheid te kennen, voert de meditatie ons naar grotere eerbied en respect voor allen die 'God zoeken met een oprecht hart'. Als iedere religie andere geloofsgemeenschappen kon ontmoeten op dit diepe en eenvoudige niveau van geestelijke ervaring – voorbij geschilpunten en machtsstrijd – dan zou godsdienst nooit meer een oorzaak of een excuus worden voor onmenselijkheid of oorlog ... Hij zou alleen de opdracht tot menselijkheid dienen tot eer van de Schepper, zijn Bron.

Christelijke meditatiegroepen zijn diep geworteld in het centrum van de christelijke traditie en geschriften. Vandaar dat zij trachten de Heilige Geest de kans te geven om hun visie op de eenheid van de mensen en hun verdraagzaamheid en mededogen te verbreden en te verdiepen. Zij verlangen eenvoudigweg God te weerspiegelen die naar het woord van Jezus *"mild is voor rechtvaardigen en onrechtvaardigen en die Zijn zon laat opgaan over goeden en slechten"* (Mt, 5,45). In deze geest sluit elke christelijke meditatiegroep zich aan bij het gebed van Jezus: *"Ik in hen en Gij in mij, opdat zij volmaakt één zijn."* (Joh, 17,23)



Negende Hoofdstuk
Algemene praktische informatie

De Wereldgemeenschap van Christelijke Meditatie

De Wereldgemeenschap van Christelijke Meditatie werd opgericht door de benedictijn John Main. Zijn opvolger en huidige bezieler is Laurence Freeman OSB.

In Vlaanderen werd het Centrum voor Christelijke Meditatie (CCM) in 1992 opgericht, en van daaruit zwermen jaar na jaar nieuwe kernen uit waar de meditatie volgens John Main wordt beoefend. In Vlaanderen en Brussel zijn dat er meer dan vijftig, en in Nederland een twintigtal.

De gemeenschap heeft haar driemaandelijks contactblad: de Nieuwsbrief.

The World Community for Christian Mediation

St Marks, Myddelton Square
London EC1R 1XX
+44 (0) 020 7278 2070
welcome@wccm.org
www.wccm.org

Contactadres voor België

Dhr José Pype
E-mail: jose.pype@skynet.be
Website: www.christmed.be

Contactadres voor Nederland

Dhr Sicco Claus
E-mail: j_s_claus@hotmail.com
Website: www.wccm.nl

Te verkrijgen via de contactadressen in België en Nederland

De gedrukte Nieuwsbrief

Verschijnt sedert 1992 om de drie maanden en bevat, naast informatie over meditatiegroepen, meditatiedagen en de belangrijke activiteiten van de Wereldgemeenschap, ook onuitgegeven vertalingen van geschriften van John Mail OSB of Laurence Freeman OSB, evenals de vertaling van de driemaandelijkse 'Newsletter' van Laurence Freeman. De jaargang loopt van 1 januari tot 31 december.

Een lijst van de meditatiegroepen in België en in Nederland en de boekenlijst zijn te vinden op de respectievelijke websites.

© 2020 - Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van 'Christelijke Meditatie België vzw',
Macharius Rheynsstraat 28, B-9170 De Klinge.
v.u. José Pype, Macharius Rheynsstraat, B-9170 De Klinge