



WCCM Academie gaat van start

Een tweejarig studie- en praktijkprogramma gebaseerd op de christelijke contemplatieve traditie in dienst van de mensheid

'Het visioen van Metanoia schijnt als de zon van het ware Zelf'



Een oude boom in Bonnevaux, de plek waar het residentiële gedeelte van de Academie zal doorgaan



In zijn reflectie over Metanoia: *Laat uw geest opnieuw gevormd worden*, het WCCM thema voor 2023, ziet Laurence Freeman dat we, door onszelf toe te staan te veranderen, de wereld kunnen veranderen.

L. FREEMAN

Reflectie over
Metanoia

METANOIA

Zes kansen om onze geest
te hernieuwen

EN VERDER...

Nieuws en leven
uit onze gemeenschap

Christelijke Meditatie België

De vereniging 'Christelijke Meditatie België', opgericht in 1992 voor het Nederlands taalgebied, beoogt vanuit de geest van de benedictijn John Main, de beoefening en verspreiding van de meditatiepraktijk.

Ze vertegenwoordigt voor België de Wereldgemeenschap 'World Community for Christian Meditation' (WCCM) die haar centrum in Bonnevaux heeft. Laurence Freeman O.S.B. is de geestelijke leider van de Wereldgemeenschap.

De Nieuwsbrief is een driemaandelijks uitgave van de vereniging en bevat onder meer: informatie over de meditatiedagen en -weekends in België en Nederland, de driemaandelijks brief van Laurence Freeman O.S.B. (in vertaling) en vertalingen van het werk van John Main.

De publicaties bevatten werken van John Main, Laurence Freeman e.a. conferenties, lezingen.

Enkele boeken worden in eigen beheer uitgegeven. Een boekenlijst vermeldt de beschikbare werken.

Nationaal coördinator België

José Pype

Adres: Paul de Smet de Naeyerstraat 24, 8430 Middelkerke

tel: +32 476-30 88 53

E-mail: pypejose@gmail.com

Abonnementen

Lut De Wilde

Tel: 0477-09 91 47

E-mail: lutjohdewilde@gmail.com

Prijs per jaargang: België: € 30,- (of vrije bijdrage)

Extra steun is heel welkom!

IBAN: BE41 7340 2245 5610—BIC: KREDBEBB

Besteladres voor publicaties

Koen De Witte

Adres: Vrijdagmarkt 10 B0201—8000 Brugge

Tel: 050-34 23 28

E-mail: k.dewitte@telenet.be

**Gelieve je abonnement voor 2023
zo spoedig mogelijk te hernieuwen.**

**Bij dit nummer vind je een brief
met de nodige gegevens.**

Hartelijk dank!

Websites: wccm België

www.wccmbelgium.be

Meditatio

www.meditatio.be

WCCM

www.wccm.org

Eindredactie en lay-out van de Nieuwsbrief

Gerda Linssen

E-mail: linssengerda@gmail.com

WCCM Nederland

Nationaal coördinator: Linda van der Zwaan

Website: www.wccm.nl

Beste vrienden

Tijdens 'De Afspraak', een politiek duidingsprogramma van de VRT, formuleerde politicoloog Stefaan Walgrave een mogelijk antwoord op de vraag waarom het politieke landschap vandaag zo versplinterd is en waarom er zoveel ongenoegen groeit. Hij wees naar de fragmentatie en individualisering van de maatschappij. We hebben allemaal over alles onze mening en opinie en we houden daar graag aan vast. De bereidheid in deze gepolariseerde wereld om genuanceerd te denken is een zeldzame plant geworden. Als je naar tv-debatten kijkt, zie je dat er meestal niet naar elkaar wordt geluisterd. Bijgevolg wordt er chaotisch door elkaar gepraat. De ene opinie naast de andere wordt er gespuid. Hoe raken we daaruit? Zeker niet door nog een andere opinie.

Het thema van WCCM dit jaar is 'Metanoia'. Dr. Barry White, een hematoloog uit Dublin opende de reeks met een memorabele uitspraak: *'Metanoia is de weg herkennen en de weg volgen met een inzet die niet minder is dan alles - elke gedachte, elk woord, elke handeling en elk moment - met een gevoel van urgentie en waardering dat de tijd beperkt is.'*

Niet onze opinies moeten veranderen, maar iets veel fundamenteeler moet gebeuren, onze geest moet vernieuwd worden, niet gewoon opgelapt, maar vernieuwd. Onze geest vernieuwen gaat veel dieper dan het veranderen van opinies. Er is een transformatieproces voor nodig. Er moet iets aan ons gebeuren en dat is metanoia. Bij John Main lees ik het volgende: *'Het is van het allergrootste belang voor elk van ons dat we onze geest twee dingen laten doen: eerst en vooral dat ze het diepst mogelijke contact kan maken met onze Levensbron om vervolgens, als gevolg van dit contact, onze geest de ruimte te geven waarin ze onbeperkt kan groeien.'*

Het antwoord op de crisis van vandaag is niet één of andere waarheid accepteren of kiezen voor een ideologie. Het is de weg herkennen en die ook gaan.

We zijn allen verbonden met dezelfde levensbron. We zijn eigenlijk veel meer aan elkaar gelijk dan dat we van elkaar verschillen. Ja, we kunnen helemaal op-

gesloten zijn in ons kleine wereldje en onmensen worden, maar zonder de gemeenschappelijke levensbron of grond bestaan we niet. Hoe verder we verwijderd zijn van die bron, hoe meer we gefragmenteerd zijn en hoe meer we van elkaar en van onszelf vervreemden.

Het komt erop neer om die bron te vinden. Hier zijn verschillende wegen voor, maar ook daar zijn ze in essentie meer gelijk dan verschillend. Het centrale element in elke wijsheidstraditie is stilte. Denk maar aan psalm 46,11: *Wees stil en weet dat ik God ben.*

Terecht zegt Barry dat het urgent is dat we die weg herkennen en begaan, want de tijd is beperkt. Zie maar wat er door de grote fragmentatie en individualisering aan het gebeuren is. Sla er de sociale media op na en je ziet de toename van verwarring en versplintering die elke ernstige en genuanceerde dialoog onmogelijk maakt.

De herontdekking van de contemplatieve levensweg in al zijn verscheidenheid is een heilzame weg voor de mens van de 21ste eeuw. Deze herontdekking, ook van de Christelijke Meditatie, geeft ons hoop. We weten welke richting we mogen uitgaan. Het is een pelgrimstocht die niet zonder vruchten zal zijn. Het zijn de vruchten van de Geest: liefde, vreugde, vrede, geduld, vriendelijkheid, goedheid en geloof. Laat dat nu de eigenschappen zijn die we nodig hebben om onze maatschappij te vermensen. Lees verder in de brief van Laurence die het uitgebreid over deze weg heeft. Laat het oog van je hart hersteld worden zodat je alles kan zien, badend in het licht van God.

Genegen,
José



Dearest Friends



'Metanoia: Laat je geest opnieuw gevormd worden' ('Metanoia: Let your minds be remade.')

Metanoia is ons WCCM jaarthema. De eerste spreker (van een reeks van tien online sprekers) liet ons zien hoe urgent en diepgaand deze opdracht is. Het leidt ons zowel tot gemoedsrust (vrede in plaats van genot is de betekenis van geluk) als tot de wereldvrede die we nodig hebben om te overleven.

Waarschijnlijk vindt u, net als ik, dat onze dagelijkse geest al even turbulent is als het winterse weer hier op Bere Island (Ierland) waar ik deze brief schrijf. Atlantische stormen hebben ons bijna voortdurend geteisterd sinds ik hier aankwam voor een persoonlijke retraite. Toen ik vandaag wakker werd en de gordijnen opende, keek ik uit op een kalm, zonovergoten landschap, een wolkeloze hemel en heldere vreugdevolle kleuren. 'O, wat een prachtige wereld, ik ga ergens heen' was mijn spontane gedachte. Zelfs als we weten hoe kort zulke openbaringen kunnen zijn, kunnen we ten volle genieten van het geschenk ervan. Mentaal weer is als meteorologisch weer. In het kort: geest en wereld zijn, net als geest en ego, onafscheidelijk en beide veranderen voortdurend.

Onze geest vindt alleen vrede wanneer we volledig accepteren wat we ervaren, zonder beperkingen of zonder bezwaren, al naar gelang ze pijnlijk of aangenaam zijn. Alleen acceptatie leert ons

hoe we echt kunnen zijn door ontkenning en fantasie te verwerpen. De werkelijkheid leert ons dan dat alle ervaringen één zijn. Regen of zonneshijn, pijn of plezier, falen of succes, verlies of vinden, dood of leven. Geen enkele ervaring staat op zichzelf. Alles is verbonden in de ene naadloze ervaring van de werkelijkheid. Dit zien is het geschenk van de metanoia.

Ik vroeg Barry White, de eerste spreker in de Metanoia-serie, om te beginnen met een treffende samenvatting van het jaarthema. Dat deed hij op memorabele wijze: 'Metanoia is het pad herkennen en volgen met een inzet die niet minder is dan alles - elke gedachte, elk woord, elke handeling en elk moment - met een gevoel van urgentie en be-

sef dat de tijd beperkt is.'

Wanneer we het hebben over veranderen van gedachten, denken we gewoonlijk aan een beslissing die we hebben genomen of een opinie die we hebben bijgesteld. Het veranderen van meningen, opinies of beslissingen is echter vaak slechts een teken van de rusteloosheid en onzekerheid van de geest. Om deze zwakte te verbergen en 'sterk van geest' te lijken, kunnen we ook koppig weigeren een ingenomen standpunt te veranderen. Om deze reden is de Russische leiding bang om van gedachten te veranderen over haar aanval op Oekraïne.

Metanoia is anders. Onze geest opnieuw laten vormen betekent meer dan het veranderen van mentale standpunten of menin-



gen. Het is de wereld zien, badend in het zonlicht van God. Soms verblindend, zoals Paulus in zijn bekeringservaring.

*

Het kost veel tijd en moeite om die ultieme overgave te bereiken wanneer metanoia ons in het zonlicht van de werkelijkheid transformeert door onwetendheid en illusie weg te branden. Het is niet gemakkelijk, maar gemakkelijker dan geen moeite doen. Het is de levensreis en elke stap opent ons naar een dieper niveau van vrede.

dag zit te mediteren en de sluiers van de geest worden opengetrokken, vind je een hemels helder bewustzijn, zonder gedachtenwolken: behalve de dunne, zweverige gedachte die fluistert: 'O, dit is geweldig. Succes, eindelijk! Klamp je eraan vast.' Na vele malen zo gevangen te zijn, leer je dat het enige wat je niet mag loslaten het loslaten is, totdat er niets meer is om los te laten. Geest (mind) is gedachte. Totdat we gedachteloos zijn, zijn we niet vrij. De Boeddha adviseerde eens hoe je de praktijk kunt stabiliseren: 'Overschat

hen die op ons pad gaan, onthult de mantra de krachtig onopvallende aanwezigheid van Christus, die ons als een persoonlijke trainer begeleidt naar steeds diepere metanoia. Hiaten verschijnen in de wolken van illusie. Door de geest te trainen zien we hem voor wat hij is en leren we naar binnen te kijken. Geleidelijk aan worden de obstakels van onwetendheid, gevormd door krachten van angst of verlangen in ons vroege levensverhaal of verworven in onze culturele vorming, opgeruimd en gaat het oog van het hart open. We zoeken God niet langer als iets dat gevonden moet worden. We zien dat God het licht is waardoor we zien. Wanneer de geest helder is, wat is dan niet God? Metanoia herstelt de helderheid van zien met als bonus de moed om meer te wagen.

De belangrijkste taak in het leven is ten volle leven. Ons potentieel voor creativiteit is het geschenk van ons bestaan ten volle ontvangen. Dit betekent antwoorden op het (begin)punt van onze oorsprong in de geest van God.

(John Main, Door into Silence)

*

De geest is rusteloos, resistent, en altijd gevangen in een web van waan of illusie. Dit is de eerste van de vele vernederende ontdekkingen die de nieuwe mediteerder te wachten staan. We moeten telkens worden aangeemoedigd: 'Wees niet bang, geef niet op om voortdurend los te laten'. Mijn eigen geest zien voor wat hij is, is stap één. Meditatie maakt ons dagelijks meer bewust van de overlevingsstrategieën van de ego-geest en zijn repertoire aan trucs. Als je dan op een

nooit wat je hebt ontvangen'. Ook Jezus doet ons niets tekort over de radicale eenvoud van het smalle pad van metanoia: 'Wie zijn leven vindt, zal het verliezen, en wie zijn leven verliest omwille van mij, zal het vinden'.

Loslaten betekent alles verliezen.

Mediteerders krijgen de smaak van deze wijsheid te pakken door hun dagelijkse beoefening. Elke dagelijkse meditatie maakt deel uit van een ervaring. Voor

Meister Eckhart noemt dit 'punt van oorsprong' de 'goddelijke vonk' die in ons diepste, meest mysterieuze centrum aanwezig is. Metanoia is de weg naar het blootleggen ervan. Het trekt ons in het soort paradox dat niet-herstelde geesten angstaanjagend vinden, maar dat voor de heldere geest opwindend is. We laten los, totdat er niets meer is om los te laten; dan vinden we niet alleen alles wat we kwijt zijn, maar ook alles waar het ooit deel van uitmaakte.



Deze wijsheid, die door de geschiedenis is overgeleverd, is ook het kernverhaal van elk menselijk leven. Het moet verteld en opnieuw verteld worden, en nog nooit zozeer als in onze tijd. De grootste contemplatieve scholen hebben dit gedaan en zijn vaak ontstaan in de slechtste tijden. In het Europa van de 14e eeuw bijvoorbeeld werden de mensen gekweld door de pest (zonder vaccinatie), door sociale en economische chaos, door een verdeelde kerk in schandelijk geestelijk verval. De mystieke leraren uit die tijd (zoals de auteur van de Wolk, Moeder Julianus, Meister Eckhart en Ruusbroek) legden het falen van de kerk bloot, maar lieten haar niet in de steek. Elk van hen was een unieke manifestatie van wijsheid, met een eigen stijl en gedachten, waarop de kerkelijke autoriteiten vaak vijandig reageerden. Maar juist in hun verscheidenheid zien we een diepe eenheid van visie.

Het visioen van metanoia schijnt als de zon van het ware Zelf, ons 'punt van oorsprong' of de 'goddelijke vonk'. De geest (brein-verstand) wordt herschapen doordat gestage beoefening en vreedzame opwellingen van zelfinzicht voortkomen uit stilte en stil zijn. Geest (brein) en ego zijn hetzelfde. Zoals de maan die schijnt met het licht van de zon, weerspiegelt geest-ego het licht van het zijn, van het God-Zelf dat alle vervalsingen of tegenstand absorbeert. 'Elk beeld van God is een afgod', zegt Gregorius van Nyssa. Bonaventura ontdekte, zoals ieder van ons, dat 'we alle handelingen van het verstand moeten opschorten om deze heilige mystieke ervaring (die) door



Inzegening van de John Main Meditatie- en Iconenkamer in Balally (foto: Balally Parish archieven)

niemand kan worden begrepen, tenzij diegene die zich eraan overgeeft'.

Metanoia is de zegevierende overgave van de geest, het laten gaan van de dubbelrol van de ego-geest door de aandacht te onttrekken van gedachten, ook van gedachten over onszelf. Dit is de mystieke traditie van de kerk, trouwer aan het evangelie dan louter theologische orthodoxie of opgelegde moraal. Theologie is het krachtigst wanneer zij haar eigen grenzen erkent. De nieuwe WCCM Academie zal dit aantonen wanneer zij binnenkort van start gaat.

Metanoia is de contemplatieve zoektocht. Het stelt ons in staat de woorden van Jezus te verinnerlijken, wat we niet kunnen als de geest gevangen blijft in tweedehands meningen en begrenzingsen. Bijvoorbeeld, 'het Koninkrijk der hemelen is in u', is een essentiële uitspraak van Jezus: het is het ervaringsinzicht, ontstaan in metanoia, dat ons diepste centrum bij en in God is.

Het vinden van dit punt van oorsprong stelt ons in staat rechtstreeks te kennen, zoals God kent, en onszelf te kennen door te weten dat we gekend (en bemind) zijn door God. Metanoia voert ook naar een ander mysterie van onszelf dat al door mystici als Paulus is beschreven: we zijn door God gekend in eeuwigheid voordat we bestaan in het vlees: 'uitverkoren door God... voor de grondlegging van de wereld', in navolging van de profeet Jeremia 'voordat ik je vormde in de baarmoeder, kende ik je'.

Metanoia wekt diepgaande en omvormende zelfkennis op. Maar, zullen sommigen zeggen, wat heeft dit te maken met mijn problemen of met de prijs van de verwarming van mijn huis? Maakt het enig verschil voor de wereld hoe goed ik in de wereld leef of in welke richting de wereld gaat?

Het maakt een verschil. De manier waarop we over onszelf denken, vormt hoe we denken, handelen en voelen. Als we onszelf zien als kanonnenvoer (zoals de

Russische dienstplichtigen) of consumenten-algoritmen (zoals mensen die de hele nacht in de rij staan voor de nieuwste Apple-telefoon), waar is dan het wonder van het leven? Waar is de liefde die voortkomt uit het wonder van zelfherkenning? Waar is het wonder van het herkennen van onszelf in anderen en het zien van een goddelijke waarde en gelijkheid in iedereen? Hoe wij onszelf kennen en begrijpen is belangrijk omdat het bepaalt hoe wij stemmen, het verschil zien tussen leugens en waarheid, werken, spelen en liefhebben. Onze liefde voor anderen, voor de wereld en voor God zijn één ervaring die voortkomt uit de kreet van zelfherkenning in een van de mooiste verzen in de Bijbel: 'Ik dank u, Heer, voor het wonder van mijn wezen'. (Psalm 139).

Hoe en wie we ook liefhebben, liefde heeft één bron en doel. Wanneer wij iemand ontmoeten en verliefd worden, of wanneer wij ons laten leiden door mededogen voor mensen in nood, ervaren wij God. We zijn de ontvangers van Gods meest intieme zelfopenbaring. Geduwd in nieuwe diepten van zelfbegrip, wordt de verwondering rijker en groeit ons vermogen tot liefde. Rumi zegt: 'Geliefden ontmoeten elkaar niet eindelijk ergens. Ze zitten altijd al in elkaar'. Liefde, romantisch of met mededogen, een andere persoon erkennen, niet als de belichaming van iemands fantasie, maar als een wonderbaarlijk unieke manifestatie van God, verandert ons ten diepste. Het bevrijdt ons van illusies, door ons te doen ontwaken voor ons zelf in hen. Ook dit maakt deel uit van de metanoia.

Dit soort ervaringen zijn zeldzame, authentieke uitingen van de 'gave van het leven' zoals John Main het beschreef. Ze zijn het wachten waard. Onze dagelijkse spirituele praktijk bereidt ons erop voor. Als ze zich voordoen, zijn ze als een soort extraatje op het pad van metanoia dat we elke dag van ons leven volgen.

*

Wanneer religie deze mystieke wijsheid vergeet, waarbij het goddelijke in de mens en het menselijke in het goddelijke wordt onthuld, wordt ze ofwel irrelevant voor de menselijke weg of staat er vijandig tegenover. Maar wanneer religie doordrenkt wordt met deze wijsheid is zij een wereldwijde kracht van genezing en vooruitgang.

Het is vandaag de dag moeilijk om optimistisch te zijn over institutionele religie: totdat je haar ziet vernieuwen door gemeenschappelijke metanoia die zichzelf omvormt in een traditionele vorm als de parochie. Ik zag dit bijvoorbeeld onlangs in de Hemelvaartparochie in Balally, Dublin. Pater Jim Caffrey, een mediteerder in onze gemeenschap met zijn voorganger, de theoloog pater Dermot Lane, en een energiek team van parochianen ontwikkelen zich tot een nieuw soort eigentijdse parochie ('meditatie en dienstbaarheid' - staat er op een spandoek) die een diepe spiritualiteit uitdrukt in actieve dienstbaarheid. Ze wordt meer gekenmerkt door diepgang dan door nieuwigheid. Ik vierde met hen een contemplatieve mis op het feest van Epifanie (Driekoningen), vol

menselijke warmte en de *koinonia* van een diverse, inclusieve gemeenschap, gevoed door gedeelde innerlijkheid en een gemeenschappelijk doel. Voor mij was het een teken van wat de kerk, met verlicht leiderschap, wereldwijd zou kunnen worden.

Maar waarom lijkt het altijd zo moeilijk om de weg van de metanoia te bewandelen en erop te blijven? We kunnen momenten hebben, zelfs lange momenten, van heldere hemel badend in het zonlicht van de liefde, die zo krachtig aanvoelen dat ze nooit zullen ophouden. Zelfs als we ze zouden verliezen, zouden we ze nooit vergeten. Maar het weer verandert, de mentale hemel vertroebelt met gedachten en waanideeën, stormen die het geheugen wissen. De pijn van verlies en twijfel kan dan ondermijnen wat eens een onvergetelijke zekerheid was. We zijn wezens van de tijd.

Omdat het weer in het leven zo onvoorspelbaar is, moeten we het dak repareren terwijl de zon schijnt. Zelfs als het opnieuw zou lekken, bij storm, dan wordt de schade beperkt. Meditatie bouwt veerkracht op. Het is een onderdeel van ons leven waar we niet aan hoeven te denken, maar als we het missen, voelen we snel het gemis. We mediteren 'in voorspoed en tegenspoed', zoals de woestijnleraren het zeggen. Wat voor weer het ook is, we verschijnen zonder klagen, dankbaar dat het deel uitmaakt van ons leven. We leren de wijsheid om tijdens de meditatie geen tijdelijke, voorbijgaande, gedeeltelijke ervaringen te evalueren en in plaats daarvan in de hele ervaring te blijven.

Een van de moeilijkste lessen om te leren is het geschenk te aanvaarden, wanneer datgene waarop we gewacht hebben verschijnt, en dan van meet af aan onthechting te beoefenen. Alle gehechtheid vormt zich ongemerkt en neemt bezitsdrang en angst in zich op. Zaden van nieuwe pijn en verlies worden gezaaid. Metanoia is ingebouwd in de noodzaak van voortdurende onthechting. Nooit opgeven, nooit stoppen met loslaten. Het bewustzijn van metanoia wordt vrijgemaakt om de ego-geest te helpen door de beoefening van meditatie. Het komt in alle relaties en activiteiten binnen wanneer we van dankbaarheid afglijden naar aanspraak door ons vast te klampen aan een geschenk. Het pad van metanoia voorkomt dit. Het keert het afglijden naar illusie om. Het redt ons uit de val van bezit en herstelt ons in de vrijheid van dankbaarheid.

De externe wereld manifesteert onze ego-geest. Als de geest zich niet bewust is van zijn egoïstische aard, wordt de wereld een mentaal geconstrueerde speeltuin van het ego. In de mate dat onze geest metanoia omarmt, en ons helpt het verschil te herkennen tussen het ego en het zelf, wordt de hele wereld een 'punt van ontstaan' voor het goddelijk-menselijke.

Dit is het uiteindelijke doel van meditatie. We veranderen de wereld door zelf veranderd te worden. En als we onze geest zien voor wat hij werkelijk is, het ego, zien we dat de enige geest die vrij is van het ego, de geest van Christus is. 'Wij bezitten de geest van Christus', is de verbazingwekkende verkondiging.

Inzicht in de weg van metanoia die innerlijk leven en externe gebeurtenissen verenigt, is de genezing, de heelmaking en de vergoddelijking van de menselijke conditie. Omdat het dit duidelijk maakt, is meditatie toewijding aan metanoia. En ja, het maakt een verschil. Jarenlang draaien we rond in cirkels, herhalen fouten op verschillende manieren, zoeken naar antwoorden en verklaringen. Meditatie bevrijdt ons van deze cyclus van zelfgemaakte *samsara*. We vragen vaak, 'welk is de beste weg om te gaan?' Het antwoord is 'de weg die je al genomen hebt'.

Metanoia gaat niet over nieuwigheden, het veranderen van meningen of het verkrijgen van meer kennis. Het is het afleggen van illusie door te zien wat echt is in elke vorm van ervaring, perioden van zonneshijn of storm. De geest begint opnieuw gevormd te worden zodra we zijn rusteloze activiteit beginnen te temmen. In stilte laten we los en door de prioriteit van het Zijn te zien, verandert ons hele doen en laten.

*

De tijd laat zien dat metanoia zelf een geschenk is. Metanoia is het wonder van het Zijn van zelfgenezing voor de geest en het ego doordat het vrijkomen is van de ego-geest. Het herschept de geest, met behoud van zijn nuttige kwaliteiten, maar ontkoppelt de mechanismen van gehechtheid en illusie die ervoor zorgen dat hij zichzelf beschadigt. Ramana Maharshi zei dat er op elk moment vele 'ikken' (vele misleide, valse zelden) worden gevormd. In het diepste centrum van ons wezen, waar we onein-



Een beeld van contemplatie, Notre Dame de Paris

dige diepte ontmoeten, waar stilte gedachten en beelden consumeert, betreden we vrede die alle begrip te boven gaat. Hier, eindelijk en voor altijd, erkennen we dat we worden (h)erkend.

In plaats van nieuwe ideeën of meningen te verwerven, verwijderd metanoia valse identiteiten en illusies. De eenvoudige vanzelfsprekendheid van zelfherkenning is wat de vooruitgang op het menselijk pad het best beschrijft. Het is Jezus die de naam 'Maria' uitsprekt en Maria die in hetzelfde ogenblik van ((h)erkenning 'Rabbouni' antwoordt. Het is de druppel die opgaat in de oceaan en de oceaan die tegelijkertijd opgaat in de druppel.

Met veel liefde,

Laurence Freeman

Laurence



Internationaal

Zes mogelijkheden om onze geest te hernieuwen

BEKIJK ONZE LIJST MET EVENEMENTEN, PROJECTEN EN NIEUWE BRONNEN OM JE TE HELPEN OP JOUW REIS IN 2023

1-Metanoia series en Schriftteksten series (online)

Het WCCM 2023-thema 'Metanoia' is een oproep om onze geest te hernieuwen, om onze perceptie en richting te veranderen. Zoals de laatste jaren gebruikelijk is, bieden we dit aan als een online serie met 10 sprekers uit verschillende vakgebieden. Zij reflecteren op het onderwerp en helpen ons om dieper in te gaan op dit thema van verandering. Met bijdragen op het gebied van religie, wetenschap, politiek, economie en technologie zal deze serie een jaar lang een ontdekking van hoop zijn en nieuwe inzichten voor onze toekomst geven.

De eerste sessie in januari werd geleid door dr. Barry White over 'De wetenschap en de kunst van heling'. De thema's en sprekers voor de komende sessies zijn als volgt:

28 februari: Onderwijs. **Diane Tolomeo:** *Leer me wat ik niet zien kan*



Matthew Fox

21 maart: Filosofie. **David Egan:** *Dieren en mensen - Een gemeenschap van soorten*

25 april: Belichaming. **Giovanni Felicioni:** *In mijn vlees kom ik van aangezicht tot aangezicht met God*

30 mei : Wereldwijde politiek. **Mark Medish:** *Reflecties op menselijke schaal*

13 juni: Religie. **Matthew Fox:** *Onze geest laten hervormen over religie*



Jane Williams

25 juli : Schriftlezing. **Jane Williams:** *Metanoia: hoe de Schrift onze geest verandert*

5 september: Technologie. **Marco Schorlemmer:** *Menselijkheid in een techno-wetenschappelijke wereld*

21 november: Cultuur. **Jane McAuliffe & Dennis McAuliffe:** *Contemplatie en een cultuur van ontmoeting*

12 december: Economie. **Mark Carney:** *Waarde(n) voor het bouwen aan een betere wereld voor iedereen*



De ruimte tussen woorden:

Hoe de Bijbel lezen en andere heilige teksten

Laurence Freeman leidt een online serie van negen sessies (vanaf september). Een unieke reis om te ontdekken hoe de innerlijke ervaring, beschreven in heilige teksten, hetzelfde is als wat we in onszelf ontdekken op het contemplatieve pad. Het opnieuw leren lezen van deze teksten is een prioriteit voor een wereld waarin de verbinding tussen de innerlijke en uiterlijke dimensies is verloren gegaan.

Ga voor meer info over al onze online series naar www.wccm.org

2-Retraites en pelgrimages

Naast persoonlijke retraites en het delen van het leven met de gemeenschap in Bonnevaux biedt ons internationaal centrum ook een programma met speciale retraites en evenementen:

16-25 februari: Verdiep uw wortels - plant bomen en mediteer in Bonnevaux

3-4 maart: De wijsheid van de woestijn: Vrijheid om te veranderen - Vastenretraite (online) met **Laurence Freeman**

7-12 maart: Een Benedictijnse Wijsbegeerte School met **Cynthia Bourgeault** (Spreker in residentie)

1-9 april: Het Paasmysterie gaat over opnieuw gevormd worden - Retraite tijdens de Goede Week (hybride) met **Laurence Freeman** en **Giovanni Felicioni**

2-7 mei: Het aandurven van de vreugde met **Sarah Bachelard** (Spreker in residentie)



Meditatie-sessie in de 'Barn' tijdens het Joh Main Seminarie 2022

6-11 juni: Radicale regeneratie: Christus Bewustzijn en Heilig Activisme met **Andrew Harvey** (Spreker in residentie)

1-6 augustus: Stabiliteit en plasticiteit: Veranderingen in het leven omarmen - Retraite voor jongvolwassenen met **Laurence Freeman**, **Giovanni Felicioni** en anderen.

7-11 november: Yoga en meditatie retraite (TBC) met **Giovanni Felicioni**

14-19 november: Goede maatstaf, onderdrukt en overlopend: hoe contemplatie onze actie vormt met **Rowan Williams** (Teacher in residentie)

Voor meer info:
bonnevauxwccm.org

Monte Oliveto Retraite

Zien is geloven is het thema van de Monte Oliveto Retraite van dit jaar (24 juni - 1 juli) in Italië, geleid door **Laurence Freeman** en **Giovanni Felicioni**. We kunnen naar iets kijken, maar alleen zien wat we ons voorstellen dat er is. We kunnen een ervaring hebben en de betekenis missen. Verlies, verdriet, teleurstelling eisen hun tol in het leven, maar kunnen ook omgevormd worden door te zien wat er werkelijk is. Deze retraite wordt al 30 jaar gehouden in Monte Oliveto en de deelnemers hebben gezegd dat het hen naar een diepere en blijvende vrede leidt.

<https://wccm-int.org/moretreat23>



Pelgrimage naar het Heilig Land

Laurence Freeman leidt een pelgrimstocht naar het Heilige Land met een optionele uitbreiding naar Jordanië, 2-13 oktober. Bezoek de heilige plaatsen waar Jezus wandelde en onderwees, geboren en gestorven is en waar de kerk begon. Met dagelijkse meditatie verdiept deze pelgrimstocht het geloof en versterkt de innerlijke reis - vooral door de gemeenschap onder de pelgrims.

<https://wccm-int.org/hland23>

3-De WCCM Academie gaat open



We zijn verheugd om de opening van de WCCM Academie aan te kondigen!

De Academie is een interdisciplinair programma gebaseerd op de christelijke contemplatieve traditie en geïnspireerd door meditatie als een universele en verenigende bron van wijsheid. Wij geloven dat contemplatie vrede en wijsheid voortbrengt, de noodzakelijke fundamenten voor gerechtigheid, en dat deze vrede en wijsheid kunnen worden toegepast



in het hele menselijke leven en de samenleving.

De Academie, die gebaseerd is op oecumenische-, interreligieuze- en inclusieve waarden, zet zich in om de contemplatieve praktijk en leringen van John Main en Laurence Freeman door te geven aan een nieuwe generatie studenten. Of je nu nieuw bent in contemplatie of een ervaren beoefenaar, een student theologie, filosofie, psychologie of een andere discipline of ge-

woon iemand die dieper het meditatiep pad wil induiken - de Academie biedt een unieke kans om de transformerende kracht van contemplatie te verkennen en hoe deze kan worden toegepast op je eigen leven en werk.

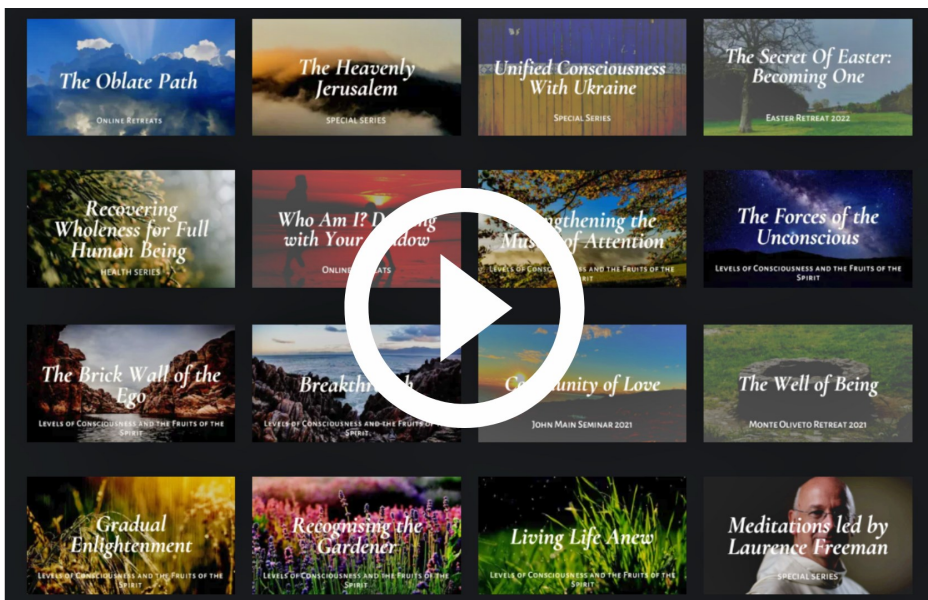
Met een rijk gevarieerde faculteit van leraren en persoonlijke docenten, een combinatie van online cursussen, retraites en persoonlijke seminaries, biedt de Academie een meeslepende educatieve ervaring die ons begrip van contemplatieve wijsheid in alle tradities verdiept. De Academie maakt gebruik van een wereldwijde gemeenschap van docenten en beoefenaars die zich inzetten voor het bevorderen van een gevoel van inclusie, verbondenheid en wederzijdse steun onder haar studenten. We hopen dat je met ons meegaat op deze reis van ontdekking en groei. Ga voor meer informatie over het programma naar de WCCM Academy-webpagina:

<https://wccm.org/academy/>

4-Ons video streaming platform

Eind 2022 lanceerden we WCCM+, ons videostreaming platform met meer dan 300 uur aan opnames van lezingen, retraites, meditatiesessies en grote evenementen. We nodigen je uit om je in te schrijven als lid om je persoonlijke reis te ondersteunen en tegelijkertijd WCCM te ondersteunen in haar missie om meditatie over de wereld te verspreiden en 'de eenheid van allen te dienen'. Je kan een proefperiode van 7 dagen volgen voordat je je abonneert. Ga voor meer informatie naar:

wccm.org/wccm-plus



5-Outreach van Meditatio

Door Kate Middleton, directeur van Meditatio

De outreach van Meditatio WCCM omvat werk in gevangenissen, in de gezondheidssector, werk rond sociale rechtvaardigheid, in onderwijs, bedrijfsleven en belangrijk: ook werk rond de klimaatcrisis. Door verbinding en netwerken via Meditatio webinars, evenementen, hulpmiddelen en het aanleren van meditatie wil WCCM de kloof dichten tussen de contemplatieve ervaring en belangrijke gebieden van de moderne maatschappij. Ze doet dit door het opleiden, inspireren en informeren van zowel mediteerders als niet-mediteerders. Het Meditatio Centrum in Londen (dat in maart zijn 10e verjaardag viert) biedt een fysieke ruimte voor dialoog en leren, en vertegenwoordigt een soort microkosmos van de enorme hoeveelheid werk dat wereldwijd wordt gedaan.

Meditatio bestaat uit een ongehooflijk netwerk van deskundige vrijwilligers die zich inzetten om meditatie naar verschillende gebieden van de samenleving te brengen. 2023 zal een tijd zijn voor het werven en trainen van meer vrijwilligers. ZOU JIJ DIT KUNNEN ZIJN?! Meditatio wil je aanmoedigen en opleiden om met volle vertrouwen te praten over je praktijk in verschillende contexten. We begonnen reeds met het opstellen van richtlijnen om meditatie te leiden met kinderen. Nu is Mary Devane, de internationale coördinator van Meditatio, een 'gereedschapskist' aan het maken om mediteerders te ondersteunen om 'in te breken' in de plaatselijke gevangenis en hen de vaardigheden aan te reiken om meditatie aan te leren aan gevangenen of hun familie. Het werk in traumagerelateerde meditatie gaat door met Tim Kelly in de VS. We willen



Binnenkort beschikbaar: Inbreken in de gevangenis - Een 'gereedschapskist' voor meditatie
Foto door Dimitris Vetsikas/Pixabay

een aantal online steungroepen starten voor mensen in de marge: vluchtelingen, mensen die uit de gevangenis komen, mensen die herstellen van een trauma en verslaving. We zullen je trainen om zo'n groep te leiden in jouw buurt, online of fysiek. We willen je ondersteunen om op zoek te gaan naar de mensen die meditatie het meest nodig hebben. De Earth Crisis Group werd vorig jaar opgericht om te kijken hoe meditatie de klimaatbalans kan herstellen. Dit is van het allergrootste belang. Als mediteerders dienen we betrokken en geïnformeerd te zijn. We vormen momenteel een wereldwijd netwerk van mediteerders die betrokken zijn bij klimaatwerk. Als je hierover meer wil leren, kijk dan uit naar onze Earth Crisis Forums die regelmatig zullen plaatsvinden.

Terry Doyle, de Internationale coördinator Meditatio voor Mensen in de marge, zegt het beroemde 'wie de mantra heeft, zal reizen'. Hiermee bedoelt hij dat we enkel ons woord nodig hebben, en dat brengen we waar het het meest nodig is. Maar natuurlijk is er vertrouwen nodig om dit te doen. Sommige groepen zijn onbekend of

zijn een uitdaging. Welke taal moeten we gebruiken? Mogen we God vermelden? Kunnen we zeggen dat we Christelijke meditatie onderwijzen? Dit zijn vragen die we ons allemaal regelmatig stellen, daar ben ik zeker van. Hoewel we de geloofsdimensie van onze eigen praktijk of inspiratie niet moeten verbergen, moeten we natuurlijk het publiek geruststellen dat we niet proberen te bekeren of hen te winnen voor een geloofssysteem. Dus in 2023 streeft Meditatio ernaar door middel van webinars, evenementen, online lesprogramma's en samen mediteren, ons aan te moedigen en te ondersteunen wat we allemaal willen doen: dit geweldige geschenk delen met zoveel mogelijk mensen! Als je wenst betrokken te zijn in een van de bovengenoemde gebieden van de outreach, neem dan contact op via meditatio@wccm.org.

Om alle initiatieven van Meditatio te bekijken, ga naar:

<https://wccm.org/outreach/>

Maak deel uit van de sociale bewustzijnstransformatie in 2023. Metanoia, laat onze geest vernieuwd worden - en maranatha!

6-Nieuwe online cursussen zullen groepsleiders bijstaan voor de outreach en het overbrengen van de essentiële leer

Door Phil Rogacki, WCCM directeur voor online leren

'Online Leren' brengt verschillende cursussen uit in de eerste helft van 2023. Ze zullen aansluiten bij een contemplatieve benadering van onze huidige crisis zoals de uitdaging voor de democratie en genezing van trauma's. Andere zullen zich richten op een diepgaander onderzoek van de bewustzijnstransformatie die voortvloeit uit de praktijk van meditatie.

Er zullen ook cursussen zijn om het leiderschap en de persoonlijke gaven van meditatieleraren te ontwikkelen. Dit omvat een cursus voor meditatiegroepsleiders en een cursus voor presentatoren van de workshop Essentiële Leer. Dit is reeds meer dan 20 jaar een persoonlijke favoriet van WCCM, gebaseerd op fundamentele christelijke leer en spiritualiteit. Voor meer informatie, ga naar wccm.org/courses



In Focus

Kenzie Knight USA

Mijn meditatie-ervaring begon toen ik nog een zenuwachtig eerstejaars student was aan Georgetown University. Omdat ik me overweldigd voelde, zocht ik in het John Main Center for Meditation & Dialogue (JMC) naar stilte, eenvoud en verstillung. In het begin was meditatie een ontsnapping aan de hectiek van de universiteit. Ik zocht een moment van rust te midden van zo'n bruuske overgang. Wat voor mij nog niet duidelijk was, was de uitnodiging waar toe God me riep.

Doordat ik in het Centrum werkte en de onderrichtingen van John Main, Laurence Freeman en vele anderen verkende, leerde ik dat meditatie een oproep is tot gebed en tot het vinden van rust in God. Meditatie kan voor mij worden samengevat met de uitdrukking 'wederzijds schouwen', zoals pater Martin Laird, O.S.A. het zo mooi uitdrukte - het weerspiegelen van de ontmoeting tussen God en mij.

Ik heb mijn praktijk dit najaar verder verdiept als de JMC Fellow for Christian Contemplation voor 2022-2023, die genereus gesponsord wordt door de 'Trust for the Meditation Process'. Mijn grootste waarneming is de niet-lineaire aard van de beoefening. Dat wil zeggen, ik

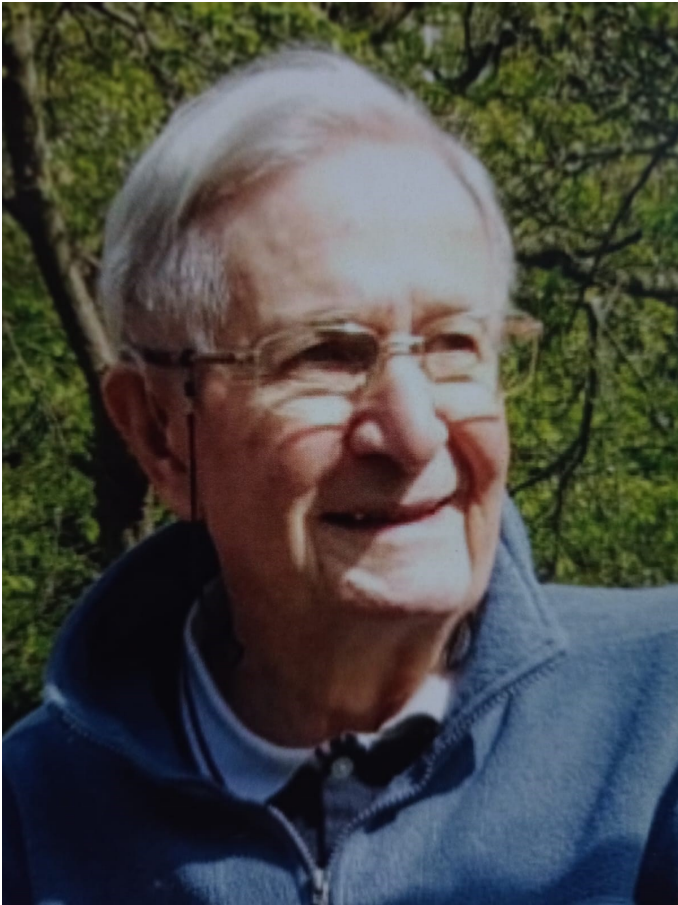
heb gemerkt dat ik soms voortdurend wordt afgeleid en op andere momenten zo helder kan afgestemd worden op Gods aanwezigheid. Soms ervaar ik beide op dezelfde dag!

Ik ontdekte dat ik verwachtingen van een perfecte meditatiepraktijk heb meegebracht. Ik ging ervan uit dat mijn meditatiepraktijk een lineaire vooruitgang zou zijn, met steeds minder afleidingen naarmate ik meer mediteerde. Maar dat was niet het geval. Ik heb gemerkt dat er na jaren van beoefening nog steeds veel afleidingen zijn. En ik leer om daar vrede mee te hebben - dat God me niet vraagt om perfect te zijn, maar om er gewoon te zijn.

Toch kan deze niet-lineariteit soms frustrerend en ontmoedigend zijn. Ik leer dus hoe ik met deze frustratie en mijn afleidingen in de meditatie kan zitten, ze te verwelkomen als gasten in plaats van ze te zien als indringers, want het aanvaarden van de aanwezigheid van deze gevoelens is evenzeer een deel van het proces van de beoefening als het vinden van stilte. Ik herinner mezelf aan de woorden van Jezus: 'Kom tot mij, allen die vermoeid en belast zijn, en ik zal u rust geven.' De uitnodiging van meditatie is om rust te vinden in de onrust, om de moeilijke aard van het loslaten te omarmen. Het gaat er niet om de beoefening te perfectioneren, maar het is een manier om met de rommeligheid van het leven om te gaan. Het gaat erom de manier waarop we denken over onze relatie tot God, onszelf en anderen te heroriënteren.

Meditatie is eenvoudigweg de uitnodiging om God in ons te ontmoeten en ons opnieuw op die liefde te richten - om in wederzijds schouwen te zitten. Hoe de praktijk zich ook ontvouwt, God en jij zijn er in het nu moment - en dat is het enige dat telt.

Nieuws en leven uit onze gemeenschap



Beste Vrienden,

Op zondagavond 12 januari is 'onze' Cor Bekers msc. gestorven. Dit voor ons onverwacht droevige nieuws werd ons medegedeeld via Ingrid Langohr door zijn confrater Pater Herman Cooremans msc provinciaal.

Het volgende bericht werd meegedeeld:

'Onze Cor BEKERS ruste in vrede. Nog gesterkt met het sacrament van de ziekenzalving woensdagvoormiddag, omringd door zijn familie en confraters, is Cor donderdagavond 23 uur overleden in het A.Z. Monica Antwerpen op 12.01.2023. Dankbaar om onze confrater leggen we hem en zijn leven in Gods hand.'

Ook wij noemden hem 'onze' Cor. Cor was er dan ook altijd voor ons. Cor was bovendien ook coördinator van de Antwerpse groepen tot op zijn laatste dagen. Hij wou nog persé naar het groepsleidersweekend komen eind oktober, maar dat lukte niet midden zijn chemotherapie behandelingen. Hij zag de toekomst altijd hoopvol tegemoet. Zelfs begin december maakte hij nog plannen om zijn leven terug volop op te nemen met bedevaarten, sacrale dans enz...

Pater Cor Bekers 1938-2023



Tot voor zijn ziekte, die gediagnosticeerd werd in maart, was hij ook elke woensdagavond aanwezig op de online meditatie. Van iedere avond maakte hij een verslagje en stuurde het door naar ons en naar de meditatiegroepen van Antwerpen.

Zo zat Cor ineen. Wat hij ontving wou hij ook delen. We zullen onze Cor missen. Tegelijk weten we dat zijn 'missiewerk' verder gaat vanuit een andere en veel ruimere plaats of dimensie - zoals een vriend van hem het verwoordde - waar wij ons als we mediteren ook in mogen thuisvoelen. Cor blijft er nu altijd voor ons en zal nu onbegrensd overal aanwezig kunnen zijn.

Cor is thuisgekomen en hierbij wil ik uitdrukkelijk onze dank uitspreken. Het is pas als een leven helemaal afgerond is dat je er de diepere betekenis echt van inziet. Ik zie Cor als een man van hoop, vreugde en passie. Een man met blijvend jonge ogen.

Zaterdag 21 januari was de uitvaart in de Paterkerk van het Heilig Hart, Te Boelaerlei 11 in 2140 Borgerhout.

José
en de hele Christelijke Meditatie Gemeenschap



Meditatieweekends in de christelijke traditie



De weekends die wij, Willy en Tine, organiseren, zijn praktijkweekends. Dit betekent dat de praktijk van de meditatie centraal staat en niet het onderricht. De weekends willen een kans bieden om gezamenlijk aan meditaties deel te nemen, ter versterking van onze individuele, dagelijkse praktijk.

Het is allemaal begonnen in de abdij van Westmalle 20 jaar geleden. Nu kunnen we in de lente beginnen aan de 40^{ste} uitgave. Door verbouwingen aan het gastenkwartier in de abdij zijn wij enkele jaren moeten uitwijken naar Hof Zevenbergen in Ranst. Nu doen we lente-weekends in Westmalle en genieten in de herfst van de mooie omgeving van Hof Zevenbergen.

Tijdens het weekend zijn er zes meditatiebijeenkomsten van een half uur en twee van een uur. Meditaties van een uur worden na een half uur onderbroken voor een korte rondgang binnen of buiten het gebouw naar gelang het weer het toelaat.

Naast de meditaties zijn er ook momenten

voor initiatie qigong, stiltewandeling, en mogelijkheid om op meditatieve wijze mandala's/zentangels te maken of in te kleuren. Ook is er plaats voor een samenspraak waar je meditatie-ervaringen kan delen indien je dit wenst.

Het zijn geen stilteweekends maar wel weekends met stiltemomenten tijdens sommige maaltijden en de wandelingen.

Het volgende weekend zal doorgaan in de **Abdij van Westmalle van 28-29 april 2023**.

Meestal zijn de weekends snel volgeboekt omdat we maar met een beperkt aantal mediteerders kunnen deelnemen. Als je interesse hebt kan je inschrijven en/of eventueel op de wachtlijst aansluiten.

Je kan bij ons terecht met al je vragen hieromtrent.

Willy Bertiau

willy.bertiau@telenet.be

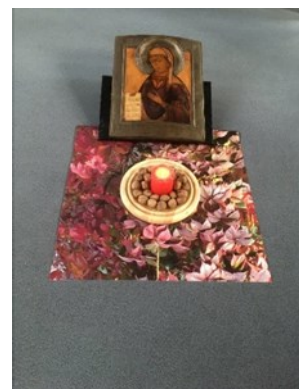
Tine Spruyt

tine.spruyt@telenet.be



Meditatieweekend Hof Zevenbergen Ranst 25-27 november 2022 Een terugblik van Magda Vingerhoets

Cor Bekers (1938-2023) was jaren de grote bezieler van de sacrale dans en voorganger van de eucharistievieringen tijdens de weekends. We zullen hem missen.



Met een gevoel van thuiskomen rijd ik telkens de poort van het kasteel *Hof Zevenbergen* in Ranst binnen. Niet alleen de gebouwen maar ook de groep mediteerders worden me meer en meer vertrouwd. De groep is kleiner dan anders, maar met ons dertien, vormen we toch op regelmatige tijdstippen een mooie kring in de kapel, rond een kaars en een prachtige oude Maria-icoon.

Een boekje voor elk, met de dagindeling en de teksten die Willy voorleest bij het begin van de meditatie, maakt dat het weekend rustig kan verlopen. In het programma zijn ook voldoende momenten van lichaamsbeweging ingelast. Meditatieve oefeningen Qigong en twee keren een gezamenlijke stille wandeling in het omringende bos. Het mandala inkleuren of vrij tekenen met verschillende

materialen geeft iedereen de mogelijkheid om ook creatief bezig te zijn.

De maaltijden verlopen in een deugddoende stilte want daarbuiten rest er nog voldoende tijd voor ontmoeting, lezen of een wandeling.

Maar toch: dat alles is slechts de buitenkant van het programma.

Het belangrijkste is wat er aan meer menswording in elk van ons gebeurt, aan nieuwe inzichten, bemoediging of troost.

Met dank aan Tine en Willy voor de voortreffelijke organisatie en aan de medemedeerders voor de vriendschappelijke entourage.

DELEN VAN EEN GEHEEL

In times of Anxiety—John Main OSB

In tijden van angst

Neerslag van lezingen, gegeven aan groepen in Montreal, gepubliceerd in 2009 - deel 2

Beste vrienden,

1. Spirituele groei (vervolg)

Dat is waar de traditie van meditatie voor ons van het grootste belang is, een traditie van spiritueel engagement van mannen en vrouwen door de eeuwen heen. En die traditie is beschikbaar voor jou en mij. Het enige wat nodig is, is dat we erin stappen, dat we de praktijk beginnen.

De praktijk is heel eenvoudig. We moeten er tijd voor uittrekken, elke ochtend en elke avond van ons leven wat tijd vrijmaken voor dit werk van contact maken met de Bron van alle leven, voor dit werk van ruimte maken in ons leven voor de uitbreiding van de geest, voor de verdieping van het geloof. De eigenlijke beoefening van meditatie is heel eenvoudig. Neem gewoon je woord, je mantra, en herhaal het. Dat is een van de grote problemen voor mannen en vrouwen van deze tijd. Wij zijn zo gewend aan complexiteit dat de eenvoud van meditatie, gewoon tevreden zijn met het zeggen van je woord, het laten klinken van je woord in je hart, een uitdaging is. Als we mediteren, moet ieder van ons proberen zijn woord zo getrouw mogelijk te zeggen, zo voortdurend mogelijk.

Het woord dat ik u aanraad te zeggen is het Aramese woord maranatha. Zeg het ongeveer zo: mara-na-tha. Zeg het zonder je lippen te bewegen, innerlijk in je hart, en laat het klinken van het begin tot het einde .

Meditatie is een proces van groei, van meer spiritueel bewustzijn, en zoals alle groeiprocessen heeft het zijn eigen snelheid, zijn eigen tempo. Het is een organisch proces. Je moet de mantra als het ware in je hart laten wortelen. Jezus sprak zo vaak over

het woord van het Evangelie dat wortel moet schieten in de harten van mannen en vrouwen en, zoals hij ons zegt, het moet in goede grond vallen. Met andere woorden, heel je wezen moet bij dit proces betrokken zijn.

Je laat de mantra klinken, en door je trouw om er dag na dag naar terug te keren, wortelt hij in je hart.

En eens geworteld, komt het tot bloei. Het bloeit. En de bloem van meditatie is vrede, een diepe vrede. Het is een vrede die voortkomt uit harmonie, uit de dynamische harmonie die je tegenkomt wanneer je contact maakt met de grond van je wezen, want wat je ontdekt is dat de mantra geworteld is in je hart, in het centrum van je wezen, en je wezen is geworteld in God, het centrum van al wat is.

De weg van de meditatie is er een van grote eenvoud, en je doet het van dag tot dag. Je vraagt niet om resultaten. Je zoekt geen vooruitgang. Je herhaalt gewoon je mantra elke ochtend en elke avond gedurende je hele meditatie. In het proces zelf, dat een proces is van jezelf vergeten, van het zoeklicht van het bewustzijn van jezelf weg halen, vind je jezelf in God. Als je jezelf in God vindt, begrijp je dat je leven een geschenk is dat je teruggeeft aan God, en het geschenk dat een eindig geschenk was toen het jou werd gegeven, wordt door die teruggave een oneindig geschenk. (wordt vervolgd)

Met veel liefde,

John Main

