

## Nieuwsbrief

### Vereniging voor Meditatie vanuit de Christelijke Traditie



*De engel richtte zich tot de vrouwen en zei: wees niet bang, ik weet dat jullie Jezus de gekruisigde zoeken. Hij is niet hier, hij is immers opgestaan, zoals hij gezegd heeft. Kijk maar dit is de plaats waar hij gelegen heeft.*

april 2019

## Inhoud

- Ledendag op 16 maart
- You are the light, Introductie  
John Martin Sahajananda, vertaling Margriet van Raaij
- Basisbegrippen Christelijke Mantrameditatie, deel I  
Toine van Os
- Verzet tegen en verzet vóór  
Ria Weijens op Inspiratiedag van WCCM NL op 9 februari 2019 in Amersfoort  
Joost van Buuren
- Twee nieuwe meditatiegroepen in Amstelveen  
Nico Sjerps
- De uitdaging om het zelf los te laten  
Lesbrief 4-11 Kim Nataraja
- Agenda 2019
- Colofon

Foto omslag: <https://mjschuurman.wordpress.com/2013/03/30/wat-is-de-betekenis-van-pasen/>

Tekst bij de foto: Mattheüs 28: 5, 6

## Terugblik: ledendag op 16 maart

Op deze dag heeft Bart van Soest ons ingeleid in de Byzantijnse spiritualiteit. 's Middags heeft het bestuur zijn beleid verantwoord in een ledenvergadering. Religie en spiritualiteit liggen vaak dicht bij elkaar. Spiritualiteit wordt omschreven als: het bewustzijn, of de menselijke ziel of het menselijke innerlijk zijn, dat zijn oorsprong in een goddelijke of andere transcendentie heeft, of in relatie staat tot een hogere werkelijkheid. De spiritualiteit is een bijzondere religieuze levenshouding van een mens, die zich concentreert op het transcendente of immanente goddelijke Zijn. In deze definitie staat al vijf keer het woordje OF. Daarmee is duidelijk, dat er een breed scala aan invullingen, aan interpretaties mogelijk is. Historisch heeft het begrip een ontwikkeling doorgemaakt. Bijbels betekent spiritualiteit een leven gedreven door de Geest (ruach). In de 11<sup>e</sup> eeuw staat spiritualiteit voor het geestelijke dat geplaatst wordt tegenover het stoffelijke en zintuigelijke. In de 17<sup>e</sup> en 18<sup>e</sup> eeuw onderscheidt men hogere en lagere vormen van spiritualiteit: een spiritueel mens is iemand die overvloediger en dieper dan de anderen christen is. Recent worden religie en spiritualiteit van elkaar losgekoppeld. Spiritualiteit betekent nu dat iemands beleving meer persoonlijk, minder dogmatisch en meer pluralistisch is, met meer openheid voor nieuwe ideeën en invloeden, dan het geloof van gevestigde religies. Bart gaf aan dat hij dat ook zo in zijn eigen leven had ervaren: hij heeft Boeddhisme, Orthodox Christendom, Byzantijns Christendom en ook moderne theologen als Teilhard de Chardin van nabij leren kennen en waarderen. Hoe meer men stil wordt en zich naar binnen keert, hoe dichter men bij de Bron komt en hoe minder de verschillen in spiritualiteit ertoe doen.



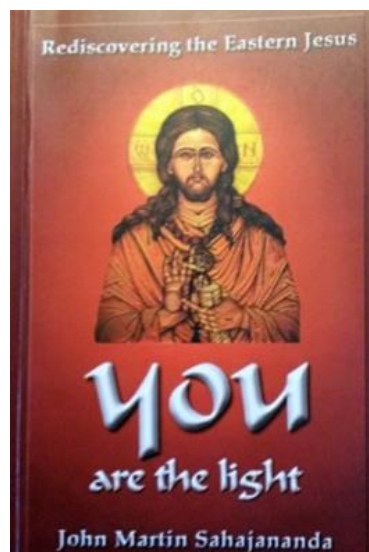
Zoals bekend was er in 1054 een scheiding tussen Westers (Rome) en Oosters Christendom (Constantinopel). Binnen de Rooms-Katholieke kerk is de Latijnse ritus voor ons bekend, maar er bestaat daar ook een Byzantijnse of Grieks-katholieke ritus. Deze lijkt in veel opzichten op die van de Grieks of Russisch Orthodoxe kerken (Oosterse christendom). Vervolgens ging Bart in op verschillen en overeenkomsten tussen de Latijnse (Romeinse) en de Byzantijnse ritus. Om hier slechts enkele verschillen te noemen: terwijl in de RK kerk de nadruk lang lag op dogma's, geboden en verboden (strijd tegen ketters), was dit in de Oosterse kerken veel minder het geval; westerse kerkgebouwen drukken met hun hoogte een streven naar het transcendente uit, Oosterse kerken hebben een vierkante (aardse) basis en een ronde (hemelse) koepel. Aarde en hemel zijn hier verbonden: er is meer nadruk op de immanentie van het heilige. Wie dit en nog veel meer eens van nabij wil ervaren, raden we aan eens mee te gaan op een weekend naar Chevetogne (België). Bart organiseert weer twee trips en er zijn nog enkele plaatsen beschikbaar. Neem daarvoor contact met hem of het bestuur op.

## *'You Are the Light'* door John Martin Sahajananda, 2002

Het boekje *'You Are the Light'* is een vernieuwende interpretatie van Jezus' boodschap in de context van de **interreligieuze dialoog**, in het bijzonder die tussen christendom en hindoeïsme. Het omarmt de inzichten van oudere tradities en geeft een diepgaande en inspirerende visie voor een vernieuwd Christendom.

Afgelopen augustus mochten wij Brother John Martin Sahajananda OSB ontvangen in Postel voor een retraiteweekend. Thema van zijn lezingen was: *'From Becoming to Unfolding' - The Way of Jesus is the Way of Unfolding*. Met toestemming van John Martin Sahajananda plaatsen wij in gedeelten de vertaling van zijn bovengenoemde boekje in de nieuwsbrief.

Met dank aan de vertalers: Mariejan de Lange, Margriet van Raaij en Frans de Jonge.



## Introductie

### **Mijn ontmoeting met God**

Als ik terugkijk vanaf mijn kindertijd, besef ik dat mijn leven zich in een bepaalde richting ontwikkelde, tot het moment dat ik de aanraking van God voelde. Ik werd geboren in de Staat Andra Pradesh in India in een arm gezin als het zesde kind van mijn ouders.

Mijn vader leerde mij bidden; hij leerde mij ook de Rozenkrans bidden. Als kind keek ik dikwijls naar hem zonder dat hij dat merkte, terwijl hij alleen bad op een eenzame plek. Van hem leerde ik de gewoonte om zo nu en dan alleen te bidden. Zelfs nu kan ik mij dit herinneren.

Mijn jonge leven was hard en ik moest veel moeilijkheden onder ogen zien. Als ik nu terugkijk ben ik ervan overtuigd dat God mij al die problemen gaf omdat hij mij zijn liefde en zorg wilde leren. Gods weg

is ondoorgrondelijk en nu begrijp ik dat hij mij zeer liefhad en mij deed lijden zodat ik me realiseerde dat hij mij liefhad.

Mijn schooltijd was moeilijk. In het zesde leerjaar moest ik een jaar stoppen omdat mijn moeder ziek was, maar daarna ging ik weer terug naar school omdat mijn oudste zus mij hielp. Toen zij helaas één jaar later trouwde, ging ik alleen en wanhopig naar een tehuis voor arme jongens. In het zevende jaar kon ik voor de helft de lessen volgen, maar ondanks dat haalde ik mijn examens. In het achtste jaar werd mij gevraagd weg te gaan, omdat ik de kost en inwoning niet kon betalen. Dus moest ik naar huis, waar ik gedwongen was te gaan werken, zonder enige hoop op verder studeren. Maar God heeft zijn eigen plan. Op een dag ontving ik een brief van het tehuis waarin zij mij vroegen terug te komen en mee te doen aan de eindexamens. Daarna vroeg ik op verzoek van mijn ouders het overplaatsingscertificaat aan zodat ik thuis kon studeren in mijn geboortedorp, waar ik de negende en tiende klas afsloot.

Toen ik 15 jaar was, moest ik uiteindelijk stoppen met studeren om mijn familie te onderhouden. Hierna werd mijn leven opnieuw duister. Vier jaar werd ik belast met het levensonderhoud voor de hele familie. Ik moest in een oliefabriek werken de hele dag en soms 's nachts. Als er geen werk was in de fabriek, vond ik ander werk. Geen enkele hoop op verder studeren. Ik was ervan overtuigd dat ik mijn hele leven een dagloner zou zijn.

Op een avond na vier jaar werken in de fabriek ontving ik een brief van mijn oudste zus met een aanvraagformulier voor een vervolg/inhaal cursus aan een middelbare school. De brief kwam toen alle scholen gesloten waren behalve deze ene, die toestemming gekregen had om met een nieuwe groep te beginnen. Toen mijn ouders mij gelukwensden, lachte ik en zei: "Wat zeggen jullie? Ik ben alles vergeten, dus ik kan nu niet weer studeren. Stuur mij niet weg". Maar zij bleven bij hun besluit, ook al huilde ik en ik werd gedwongen naar die school te gaan. Toen de directeur zag dat ik mijn schoolopleiding vroegtijdig had afgebroken en vier jaar niet gestudeerd had, adviseerde hij mij om naar de technische school te gaan. Maar ik zweeg. Hoe dan ook liet hij mij toe en gelukkig haalde ik een voldoende voor mijn inhaal cursus, hetgeen hem verbaasde.

Maar mijn problemen waren hiermee niet voorbij. Wat moest ik doen na dit examen? Mijn ouders konden mij niet onderhouden tijdens mijn studie. Het was een groot probleem. Gelukkig werd ik toegelaten bij het 'Silver Jubilee College' in Kurnool, waar wij behalve kost en inwoning honderd rupees per maand kregen. Zonder die bijdrage had ik niet verder kunnen studeren. Gods hand rustte op mij. Ik begreep toen dat ik opnieuw een kans kreeg om te studeren en ik was volkomen gelukkig. Het voelde als opstaan uit het dodenrijk. Vanaf die dag begreep ik dat ik dit kostbare leven niet kon verspillen, maar het voluit en zinvol moest leven. Ik koesterde een vaag idee mij aan te sluiten bij het seminarie zodat ik God en mijn naasten kon dienen. Ik bad tot God: "Heer u heeft mij een nieuw leven gegeven, geef mij als het u behaagt een taak om te volbrengen". Opnieuw probeerde ik halverwege mijn opleiding mij aan te sluiten, maar dat lukte niet. Toen ik mijn graad haalde, probeerde ik het opnieuw en deze keer stond de deur open.

Ik was zo blij dat ik toegelaten was tot het klein seminarie. Maar het werd een afschuwelijke ervaring. Ik had het priesterschap altijd van buitenaf gezien en nu zag ik het van binnen. Ik zag de wereld van de andere kant en hoorde klachten over priesters en religieuzen en zelfs bisschoppen. Langzaam begon ik te

begrijpen wat het inhield een priester te zijn. Niet trouwen? Alles opgeven? Ver verwijderd zijn van je ouders, je familie en je vrienden? Waarom zou ik alles opgeven ter wille van God en anderen? Ik was altijd trouw in mijn bidden, maar nu kon ik niet vredig meer bidden. Vroeger kon ik God prijzen en danken voor zijn weldaden en genade aan mij; nu begon ik te twijfelen of hij wel bestond. De problemen van de wereld werden mijn problemen. Ik hield God verantwoordelijk voor alle kwaad in de wereld.

Ik was 25 toen ik in december 1980 naar het groot- seminarie ging en hier hoopte ik alle antwoorden te krijgen. Ik was in de gelegenheid veel boeken te lezen en in het eerste jaar voelde ik Gods nabijheid alsof hij mij stap voor stap leidde. Maar toen ik filosofie begon te studeren vielen al mijn ideeën over God in stukken. Mijn idee over God bleek zonder grond. Noch mijn eigen ervaring noch de ervaringen van andere mensen konden het bestaan van God bewijzen. Dus moeten we eerst in hem geloven. Geloof is de grond van religie.

Toen ik filosofie begon te studeren zocht ik naar de grondbeginselen van de filosofische vragen. Waarom zouden wij in God geloven? Waarom is het nodig God in ons leven toe te laten? Wat betekent bidden? Wat is het effect als wij bidden in ons leven? Zijn wij in staat zonder God en zonder bidden te leven zoals miljoenen mensen? Is God noodzakelijk in deze seculiere en wetenschappelijke wereld waar ons leven voor het merendeel gevormd wordt door de wetten van de staat? Voor de eerste keer ervoer ik dat het menselijke verstand alles bevraagt als het op punt staat iets eigens op te geven. Als wij alles hebben, ontdekken wij de bedoeling van ons leven niet, maar wel als wij alles dreigen te verliezen.

Ik kreeg de gelegenheid veel te leren over andere godsdiensten en rituelen. Ik bestudeerde ze niet als buitenstaander maar als een van hen. Betrokken en alsof ik bereid was om oprecht te geloven. Ik studeerde Indiase filosofie, existentialisme, marxisme en andere filosofische ideologieën. Ik bestudeerde hen niet om gewoon mijn examens te halen, maar veeleer in de hoop dat zij de problemen die in mijn hart brandden, konden oplossen. Maar geen van deze systemen konden mij de oplossing geven die ik zocht. Zelfs mijn eigen religieuze overtuiging was zonder geloof moeilijk te begrijpen.

Ik werd als een reiziger die bij een kruispunt staat en niet weet welke richting te kiezen. Geen enkele weg stelde mij tevreden of overtuigde mij. Het was een afschuwelijke ervaring. Ik begreep dat al die filosofen geleden hadden toen zij een oplossing zochten voor hun problemen. Ik verloor alle hoop en vertrouwen in de filosofie. Die was niet in staat mijn vragen te beantwoorden of mij zekerheid te verschaffen. Ik realiseerde me dat ook de wetenschap geen antwoord kon geven op mijn vragen omdat datgene wat ik zocht niet een onderwerp was van wetenschappelijk onderzoek. Het hoorde thuis in een onzichtbare werkelijkheid. Ik verloor ook de hoop op de theologie, die zich slechts bezig bleek te houden met verdedigen van wat men geloofde (datgene wat men al besloten had te doen en niet te doen).

Alle boeken die ik las, veroorzaakten nieuwe problemen in plaats van oplossingen. Op deze manier geloofde ik niet meer dat de antwoorden in filosofische, wetenschappelijke en theologische boeken te vinden waren. Ik wist niet wat ik moest doen. Maar het brandende vuur in mij verlangde antwoord op de vraag: heeft het leven zin?

Vanaf het begin was ik ervan overtuigd dat leven meer was dan studeren, een baan krijgen, een goede positie krijgen of beroemd en rijk worden. Het was meer dan trouwen en kinderen krijgen. Dus besloot ik

de antwoorden buiten mijzelf te zoeken. Ik besloot dat ik zelf de zin van leven en sterven moest vinden, niet in boeken, niet buiten maar in mijzelf.

Gebed was altijd een belangrijk deel van mijn leven geweest. Als ik bad, voelde ik mij dichtbij de ondoorgrondelijke, onzichtbare realiteit. Daarom begon ik mijn gebedsleven te verbeteren, terwijl ik hoopte dat dit tenminste het brandend verlangen in mij zou dempen. Maar hoe meer ik bad, hoe dorstiger ik mij voelde. Ik bracht vele uren biddend door en las boeken over bidden en probeerde zoveel mogelijk allerlei oefeningen en methoden. Maar geen enkele methode gaf mij voldoening. Ik discussieerde over God en de werking van bidden met vele mensen, maar hun antwoorden gaven mij geen voldoening.

Ik ontdekte dat voor veel mensen religie slechts een verplichting was. Zij hadden geen persoonlijke overtuiging, ook hadden sommigen hun geloof in God verloren, omdat zij het als een hindernis beschouwden voor hun vooruitgang en vrijheid. Anderen baden tot God om iets van hem te krijgen en weer anderen vreesden dat als zij niet baden God kwaad zou worden en hen zou straffen.

Opnieuw realiseerde ik mij dat de oplossing voor al deze problemen niet buiten mijzelf te vinden waren. Ik was de oorsprong van al deze problemen, zij kwamen uit mij voort en het antwoord moest dus binnen mij te vinden zijn. Ik wilde niet alleen maar geloven omdat anderen geloofden. Het leven was voor mij te kostbaar en van belang. Daarom wilde ik alle voorzorgsmaatregelen nemen voordat ik investeerde in welke bank dan ook. Als de bank waarin ik investeerde corrupt bleek te zijn of failliet ging, voelde ik dat ik mijn leven zou verliezen.

Het was deze angst die mij dwong de ware betekenis en het ware doel van mijn leven onder ogen te zien en te verlangen om volledig en oprecht te leven. Tegelijkertijd besepte ik dat ik niet voor altijd kon blijven zoeken en dat als ik wilde leven, ik moest ophouden met onderzoeken. Ik voelde dat onderzoeken voorafgaand aan het leven plaatsvindt en dat ik niet leefde zolang ik bleef zoeken naar zin.

Mijn zoeken naar oprecht bidden werd het antwoord op al mijn vragen, zowel filosofisch als theologisch. Ik voelde een sterke neiging naar het persoonlijke gebed dat ik geleerd had toen ik mijn vader observeerde terwijl hij in afzondering bad. Ik had een afbeelding van Jezus voor mij op tafel en was gewend met hem te spreken van aangezicht tot aangezicht, mijn problemen uit te storten en dan voelde ik mij getroost. Maar toen ik op het seminarie woonde, begon ik op een dieper niveau te bidden. Ik begon met voorbeden en daarna meditatief gebed. Ik bereikte het stadium dat ik geen woorden had. Ik zat eenvoudig voor de tabernakel (plek voor gebed) zonder iets te zeggen. Maar elke avond voor het naar bed gaan bad ik vijftien minuten mijn persoonlijke gebed. Ik opende de bijbel en zei: "Spreek Heer, want uw dienaar luistert". Ik las een stukje Bijbeltekst en stortte mijn hart uit bij Jezus.

Op een dag tijdens de persoonlijke gebedstijd, kreeg ik een ongewoon idee. Ik zei tot mijzelf: "Martin, je bidt tot God en elke dag vraag je om allerlei dingen die jij nodig hebt. Maar materieel ontbreekt je niets. Je hebt niets nodig, behalve misschien een positie in de toekomst. Maar dat is alles. Als het onnodig is om God iets te vragen, waarom vraag je niet aan God of hij iets nodig heeft van jou?". Ik moest lachen om het idee dat God iets nodig had van mij.

Maar op een dag voordat ik naar bed ging, zat ik voor de afbeelding van Jezus en bad, hoewel ik lachte om mijn vreemde ingeving. Ik zei: "Heer, u heeft mij genoeg gegeven om vier keer per dag te eten terwijl miljoenen broeders en zusters van mij dood gaan van de honger, niet in staat om zelfs één volledig maal per dag te vinden. U heeft mij vier kledingstukken gegeven terwijl miljoenen broeders en zusters van mij halfnaakt leven. U heeft mij een mooie kamer gegeven om in te wonen terwijl miljoenen broeders en zusters op straat leven en in krotten. U heeft mij een goede gezondheid gegeven, terwijl miljoenen broeders en zusters lijden vanwege lichamelijke en mentale ziektes. U heeft mij goede ouders, broers en zusters en vrienden gegeven terwijl miljoenen broeders en zusters van mij wezen zijn zonder vrienden en verlaten. U heeft mij vrijheid gegeven terwijl miljoenen broeders en zusters van mij achter tralies leven zonder hoop op vrijheid. U heeft mij goede scholing gegeven terwijl miljoenen broeders en zusters van mij in onwetendheid leven. O Heer ik schaam mij om ook maar iets voor mijzelf te vragen. Heer, wilt u dat ik iets voor u doe? Heer, wat wilt u mij laten doen voor u?".

Dit was het keerpunt in mijn leven. Ik weet niet hoelang God gewacht had op deze vraag van mij, maar hij had mij gegrepen. Enkele dagen bad ik op deze manier en het antwoord dat ik ontdekte, was: "Word je bewust wat Gods wil is". Hoe word je gewaar wat de wil van God is? Om dat te weten moet je luisteren naar zijn stem. Hoe doe je dat, luisteren naar zijn stem en ontdekken wat zijn bedoeling is en daarnaar handelen?



[www.henschelfinearts.com](http://www.henschelfinearts.com)

Op een avond ging ik wandelen toen er iets ongewoons gebeurde. Als ik buiten liep, kwam ik bedelaars tegen die om hulp vroegen, ik had medelijden met hen en gaf hen wat ik kon. Maar dit keer kwam er een meisje van tien naar mij toe met in haar hand een lege bedelnap, die zij naar mij uitstak opdat ik haar iets zou geven. Zij zag er aandoenlijk uit. Haar ogen waren diep weggezonden. Haar maag was leeg, alsof ze in dagen niet gegeten had. In haar gescheurde kleren was zij halfnaakt. Haar bedelnap was leeg.

Deze confrontatie gaf mij een nieuw inzicht.

Tegenover haar lege bedelnap stond ik met zakken gevuld met geld.

Tegenover haar lege maag stond ik met een volle maag.



Tegenover haar onveilige leven op straat stond ik die veilig woonde met allerlei luxe. Tegenover haar verweesde en verwaarloosde leven stond ik met mijn leven waarin er voor mij gezorgd werd. Tegenover haar halfnaakte lichaam stond ik geheel passend gekleed.

Toen voelde ik mij geroepen:

*De lege bedelnap roept tot de volle zakken: "Vul mij".*

*De lege maag roept tot de volle maag: "Geef mij te eten".*

*Het onveilige leven riep tot het leven waarin gezorgd werd: Geef mij bescherming".*

*Het verwaarloosde leven roept tot het beminde leven: "Zorg voor mij, heb mij lief".*

*Het halfnaakte lichaam riep tot het goed geklede lichaam: "Bedek mij".*

Het materiële gebrek riep tot de materiële rijkdom, maar de materiële rijkdom had geen kracht om spontaan te geven. Ik wist niet wat ik moest doen. Het voelde alsof ik een misdadiger was die voor een rechter stond die mij veroordeelde.

*Jouw zakken zijn verantwoordelijk voor mijn bedelnap.*

*Jouw grote gebouwen zijn verantwoordelijk voor mijn troosteloze leven op straat.*

*Jouw verzorgde leven is verantwoordelijk voor mijn bedreigde leven.*

*Jouw goedgeklede lichaam is verantwoordelijk voor mijn naaktheid.*

*Jij bent verantwoordelijk. Jij bent verantwoordelijk. Jij bent de misdadiger, Jij bent de misdadiger.*

Mijn oren suisden van deze woorden. Ik ervoer haar alsof zij een door God gezonden profetes was om mijn ogen te openen. Ik kon het niet meer verdragen. Ik haalde twee rupees uit mijn zak en legde ze in de lege bedelnap van het meisje. Toen het meisje de twee rupees zag, straalde haar gezicht van vreugde. Zij draaide zich om en liep weg. Maar de woorden bleef ik horen, terwijl zij wegliep.

*Jij bent verantwoordelijk. Jij bent verantwoordelijk. Jij bent de misdadiger. Jij bent de misdadiger.*

Dit was niet alleen maar een ontmoeting tussen het jonge meisje en mij. Het was een ontmoeting tussen twee klassen in een maatschappij waarvan wij slechts de representanten waren. Als individu kwam ik uit een arme familie, maar als seminarist behoorde ik tot de officiële kerk en was ik welgesteld. Het was een ontmoeting tussen de rijken en de armen, tussen de machtigen en de machtelozen, de validen en de invaliden, de meesters en de slaven, zij die veilig zijn en zij die onveilig zijn, de baas en de arbeider. Het maakte een diepe indruk op mij. Ik werd mij ervan bewust dat het leek alsof er miljoenen van deze hulpeloze mensen langs de weg stonden en mij bespotten en riepen: "Kijk daar gaat de misdadiger. Kijk daar gaat de misdadiger!". Zelfs nu als ik een bedelaar zie, hoor ik deze woorden.

Die avond begon ik de gebeurtenis te overwegen. Ben ik verantwoordelijk voor het lijden van miljoenen van mijn broeders en zusters in deze wereld? Geleidelijk aan realiseerde ik mij dat ik verantwoordelijk ben omdat ik niet een losstaand individu ben, maar geheel en al onderdeel van een bestaand systeem. Ik koos voor de hele mensheid, niet alleen maar voor mij zelf. Mijn besluiten, mijn keuzes, mijn vrijheid om te kiezen raken de levens van mijn medemensen. Ik realiseerde mij dat ik een doodzonde had begaan tegen mijn medemensen doordat ik mij van hen afgescheiden had.

Toen het tijd was voor mijn persoonlijke gebed, zat ik voor de afbeelding van Jezus en stelde dezelfde vraag: "Heer, wat wilt u dat ik voor u doen zal?". Op deze vraag kwam een heel duidelijk antwoord: "Sta mij toe bij je binnen te komen opdat ik de lege bedelnap kan vullen, de lege maag voeden en de naakte lijven kleden. Opdat ik veiligheid aan hen die onveilig zijn mag geven, liefde aan hen die verwaarloosd zijn".

Ik had dit antwoord niet verwacht. God toestemming geven in mijn leven te werken was de huiveringwekkendste vraag die ik ooit onder ogen moest komen in mijn leven. Ik had geen idee wat ik moest antwoorden. Opeens bevond ik mij in de tegenwoordigheid van God en Gods geest omgaf mij als een vloedgolf en vroeg mij de deur tot mijn hart te openen, waarvan ik de sleutel bezat, zodat hij bij mij binnen kon komen en in mij en door mij kon werken.

Daarna kwam er een nieuw inzicht en een nieuw bewustzijn in mij. Ik was ineens als het meisje dat ik op de weg ontmoette. Ik veranderde in de bedelaar met een lege bedelnap in mijn hand. Ik ondervond wat het betekende een lege maag te hebben en te hongeren naar geestelijk voedsel. Ik ontdekte mijn naaktheid door zondigheid, terwijl ik mijzelf bedekte, wegschuilend voor de tegenwoordigheid van God. Ik reisde in een boot die aan het zinken was.

Het meisje stond te bedelen en vroeg iets; God stond met een geschenk en bood mij iets aan. Maar er school ironie in Gods geschenk, in zijn aanbod want het betekende:

*Jouw spirituele bedelnap is leeg, sta toe dat ik hem vul.*

*Jouw spirituele maag is leeg, verhongerd, sta toe dat ik je voed.*

*Jij bent spiritueel onveilig, jouw spirituele bootje is bezig te zinken, sta toe dat ik je veiligheid bied.*

*Jij bent spiritueel naakt, zondig, laat mij je beschermen, kleden.*

Dit was zowel vreselijk als onverwachts. Ik voelde me als een miljonair die van de ene op de andere nacht veranderd was in een bedelaar, als een man die de hele dag met de snelheid van honderd kilometer reisde en toen ontdekte dat hij de verkeerde kant opging. Ik voelde mij als een man die alcohol dronk om dan te ontdekken dat het gif was.

Ik voelde zoveel verwijt en bitterheid dat ik schreeuwde: "Heer, u heeft mij misleid. U lijkt op een vriend die naast mij loopt en plotseling een mes uit zijn zak pakt en voor mij gaat staan om mij te beroven. O Heer, ik ben een zondaar. Ik leef in een zondige wereld". Ik stond voor God als een misdadiger op heterdaad betrapt en voor de politie staand zonder enige kans te ontsnappen. Ik accepteerde het en zei: "Heer, ik ben een misdadiger. Ik ben een misdadiger". Het voelde alsof ik vijftwintig jaar gebeden had zonder te leven. Vijftwintig jaar gebeden had zonder te bidden omdat ik alleen mijn eigen waarden had weerspiegeld.

Ik beseftte dat deze ontmoeting niet alleen plaatsvond tussen mij en God, maar tussen God en de hele mensheid. Ik stond niet als een individu voor God, maar ik stond op de grondvesten van alle filosofische systemen, politieke partijen en religieuze bouwwerken van de wereld. Mijn ontmoeting met het meisje veroordeelde mij tot bedelen, tot om iets te vragen, maar nu veroordeelde God mij door een offer, door

mij iets te geven. Wij hebben slagbomen gebouwd tussen God en mensen en tussen de ene mens en de andere.

Er was geen alternatief. Of ik stond God toe om binnen te komen en mij te laten leven of ik sloot hem buiten en zou sterven. Maar het was niet makkelijk de deur te openen. De deur die mij afscheidt van God is geen gewone deur, een die je een keer opent en dan achter je laat; het is een deur met een dranger die zolang open blijft als wij de deur vasthouden. Als wij de deur eenmaal openen, hebben wij geen andere keus dan om hem open te houden zolang wij leven. Dus vroeg ik God mij kracht te schenken om de deur te openen en open te houden gedurende mijn leven. Ik kon niet weigeren want om God door mij te laten werken is de kern van mijn menselijk bestaan. God openbaart zichzelf door te openbaren wat wij zijn. God is als een spiegel waarin wij zien wie wij zijn. Met dit besef was het alsof ik voor Jezus stond en hem hoorde zeggen: "het Koninkrijk van God is binnen in je, bekeer je". Dat betekent: keer je naar binnen en ontdek.

Dit was het moment dat ik de boodschap van Jezus dat God leefde in de diepten van mijn hart begreep en dat ik in hem binnen moest gaan of hem moest toestaan in mij binnen te komen. Ik opende de deur van mijn hart en ervoer dat Gods geest mij overstroomde als een vloed en mijn vreugde was grenzeloos. Ik wilde de kamer uit gaan, luid roepend "ik heb het Koninkrijk van God gevonden!" Maar ik was bang dat de mensen zouden denken dat ik gek geworden was. Mijn vreugde leek op de vreugde die een bedelaar voelt als hij een miljoen rupees wint in de loterij. Het was zoals een man, overvallen door een vloedgolf, vol vreugde is als hij een reddingshelikopter ziet aankomen. Het was als de vreugde van een ter dood veroordeelde man die plotseling wordt vrijgelaten. Of iemand in de woestijn, stervend van de dorst, die water vindt. De onmetelijke rijkdom, het Koninkrijk van God, dat is God, had ik gevonden in mijn leven. Iets wat geen mens ter wereld mij kon geven. Iets wat ik niet kon kopen al was ik de rijkste mens ter wereld. Wat bovendien niemand in de wereld mij kon ontnemen.

Al mijn twijfels waren verdwenen. Alle filosofie en theologie die ik bestudeerd had, kreeg betekenis en ik kon alles zien in het nieuwe licht van het Koninkrijk van God.

Ik had gedacht dat God ergens in de hemel was, zittend te midden van zijn engelen. Nu begreep ik dat hij ons zeer nabij is. Hij is in ons.

Ik begreep dat deze schat niet alleen aan mij gegeven was, maar aan de hele wereld, vanaf het begin van de schepping tot het einde. Ieder mens heeft deze schat van het Koninkrijk van God in hem of haar zelf. De grote waarheid die ik ontdekt had, was dat God mij gevonden had. In mijn zoektocht naar God ontdekte ik dat God op zoek was naar mij. De waarheid is als een cirkel. De mensheid kan zich teleurgesteld voelen bij de ontdekking dat ze marcheert naar waar het begon of zelfs naar waar ze gevallen is, maar wij marcheren naar het einde en keren terug naar het begin. Het begin en het einde zijn identiek.

*Vertaling: Margriet van Raaij*

## **Basisbegrippen Christelijke mantrameditatie**

In de komende nieuwsbrieven nemen wij opnieuw een aantal bijdragen op die de praktijk van de mantrameditatie omschrijven, deze van commentaar voorzien en in een bredere context plaatsen. Met als doel dat kennis daarvan je helpt de discipline van meditatie verder te ontdekken, dieper daarin door te dringen en mogelijke misverstanden of onduidelijkheden over de praktijk weg te nemen.

De bijdragen zijn verdeeld in zes hoofdstukken met de volgende onderwerpen:

1. wat is meditatie; wat is mantrameditatie?
2. hoe te mediteren met een mantra ?
3. de rol van het ego.
4. hoe werkt de mantra meditatie, het proces ?
5. waarom meditatie?
6. Christelijke meditatie; relatie met gebed, MvCT, WCCM.

Het geheel is ook in boekvorm uitgekomen, in de zin dat zij samen een hoofdstuk 'Christelijke mantrameditatie' vormen in het boek 'Christelijke meditatie, theologie en praktijk'. In dit door Lex Boot, bestuurslid van Vacare, samengestelde boek worden verschillende vormen van Christelijke meditatie en aan meditatie verwante activiteiten omschreven. Zoals bijvoorbeeld Centering Prayer, Lectio Divina, Loopmeditatie, Meditatie en Poëzie. De hoofdstukken zijn door een reeks auteurs op schrift gesteld. Om enkele namen te noemen: Lex Boot, Kick Bras, Thom Breukel, Riëtte Beurmanjer, Mariska van Beusichem en anderen.

Het hoofdstuk 'Christelijke mantrameditatie' is verzorgd door Toine van Os, destijds landelijk coördinator van de Nederlandse tak van de WCCM.

Deze eerste bijdrage houdt zich bezig met de vraag wat we nu eigenlijk verstaan onder 'meditatie' en welke plaats 'onze' mantrameditatie inneemt in het bredere spectrum van mogelijke meditatievormen.

### **Wat is meditatie?**

Onder meditatie versta ik 'het richten van de aandacht op een bepaald object van meditatie'. De aandacht legt de verbinding tussen subject, d.w.z. de mediterende, en het object van meditatie.

Het object van meditatie staat dus niet op voorhand vast en kan verschillen. Zo heeft de mantrameditatie een gebedswoord of mantra als object van aandacht. In de zenmeditatie wordt vaak de ademhaling als aandachtspunt genomen. Andere voorbeelden zijn de kaars of mandala als (visueel) object, het geluid van klankschalen, de oorsprong van beweging in een loopmeditatie etcetera.

Er is dus het object en er is de aandacht die al dan niet, naar vrije menselijke keuze, daarop gericht kan worden. Die vrije keuze speelt een doorslaggevende rol in elke vorm van meditatie. Mediteren is dan ook een 'actieve' bezigheid; de mens in actie als 'menger' van zijn aandacht.

Niet alleen het object maar ook het 'soort' aandacht kan verschillen.

Zo is er de ongerichte, verstrooide aandacht (de aandacht wordt weggetrokken door alles wat de zintuigen beroert). We kennen daarnaast de 'gevangen' aandacht: de aandacht is gefixeerd op één punt maar is niet beheerst; bijvoorbeeld de fixatie van een verslaafde voor zijn object van verslaving. Ten derde noem ik de geconcentreerde, eenpuntige aandacht (de aandacht wordt beheerst en geconcentreerd op een enkel punt). Tot slot is er de 'open', beheerste aandacht (het 'gewaarzijn', het Engelse 'awareness') waarbij de aandacht gecontroleerd wordt verplaatst van het ene naar het andere punt. De aandacht fungeert in al deze vormen als brug die de verbinding legt tussen subject en object.

Meditatie leidt ertoe dat de geest onder een zekere discipline en zelfbeheersing komt. Dit brengt de geest rust en evenwicht.

Deze discipline of zelfbeheersing is het gevolg van het leren beheersen van de aandacht.

Omdat er twee soorten van beheerste 'aandacht' zijn ('geconcentreerd' en 'open') vinden we ook binnen de verschillende meditatievormen een dergelijk onderscheid.

Sommige meditatievormen zijn gebaseerd op concentratie van aandacht en eenpuntigheid van geest, zoals mantrameditatie en zenmeditatie. Andere vormen richten zich op het type aandacht die 'open staat', zoals awareness-meditatie, loopmeditatie of meditatie die gebruik maken van het voorstellingsvermogen. Ook hier is feitelijk wel sprake van een concentratie van aandacht, maar het verschil met de voorgaande vorm is dat aandacht niet op een enkel punt wordt gehouden, maar wordt verplaatst van het ene naar het andere object.

De geconcentreerde aandacht is naar binnen gericht, waarbij de aandacht wordt 'omgekeerd', weg van de zintuiglijke indrukken waartoe de aandacht normaliter wordt getrokken, naar binnen toe. De aandacht trekt zich daarbij naar binnen zoals een schildpad die zijn ledematen intrekt<sup>1</sup>.

De open aandacht is 'naar buiten toe' gericht en maakt juist wel gebruik van de zintuigen.

Beide vormen worden in het spraakgebruik met meditatie aangeduid. Voor een goed begrip is het wel belangrijk om het onderscheid van de gerichtheid van de aandacht goed voor ogen te houden.

### **Wat is mantrameditatie ?**

Het woord 'mantrameditatie' is een verzamelnaam voor een variëteit aan naar binnen gerichte meditatievormen met het gemeenschappelijk kenmerk dat ze alle gebruik maken van een woord of van een zin, kort of lang.

Bepaalde vormen van mantrameditatie leggen het accent op de overweging, de contemplatie of reflectie, in de zin dat zij gericht zijn op het (passief dan wel actief) overwegen van een gebedstekst of spreuk. De betekenis van respectievelijk de kwalificaties die het object van aandacht heeft, is voor deze overweging van belang. Ik denk dat we het Jezusgebed van de Grieks-Orthodoxe en Russisch-Orthodoxe

---

<sup>1</sup> Bhagavad Gita, H. 2 vers 58. 'Hij die zijn zinnen kan terugtrekken van de aantrekkingskracht van hun objecten, zoals de schildpad zijn ledematen binnen zijn schaal trekt - wees ervan verzekerd dat zo iemand werkelijk tot wijsheid is gekomen.' Uitgave De Driehoek Amsterdam, ca. 1976.

traditie onder deze categorie kunnen scharen. Ook noemen de woestijnvaders de korte spreuk als meditatievorm. Een bekend voorbeeld in de Hindoe-traditie is de mantra Satyam Jnanam Anantam Brahman (Bewustzijn, Kennis, Geluk - dat is Brahman) waarbij de kwaliteiten van Brahman als onderwerp van meditatie fungeren.

Er is ook een vorm van mantrameditatie waarbij slechts één enkel woord gebruikt wordt, dat niet ter overweging of overpeinzing aan de geest wordt aangeboden, maar waarnaar slechts wordt geluisterd – en verder niet. De betekenis van de mantra speelt in deze vorm van mantrameditatie geen rol. De mantra heeft een voor de mediterende veelal onbekende betekenis in de zin dat de klank geen gedachteassociaties oproept.

Ook dit type meditatie vinden we terug in Oost en West. In hoofdstuk 37 van het bekende Engelse geschrift 'The Cloud of Unknowing' wordt het gebruik van een eenlettergrepig woordje als object van meditatie genoemd<sup>2</sup>. In het Hindoeïsme wordt deze traditie van oudsher breed beoefend en deze wat men noemt 'mantra-japa' wordt daar als een 'algemene' en goed toegankelijke meditatievorm beschouwd.

In het hedendaagse Christendom zijn er bijvoorbeeld John Main Osb (1926-1982) en Thomas Keating o.c.s.o. (1915-1968), die beiden de, hoewel licht van elkaar verschillende, methode aanbevelen die gebruik maakt van een enkel woord als mantra. John Main ontving deze instructie ooit, in 1954 in Maleisië, van een Hindoe geestelijke Satyananda, een Indiër.

Keating heeft de methode (genaamd 'Centering prayer') voor zover mij bekend ontleend aan de eerder genoemde 'The Cloud of Unknowing'.

Waar ik in het vervolg de term 'mantrameditatie' gebruik, bedoel ik hiermee de techniek van het herhalen van een enkel woord of korte zin, zonder dat de betekenis daarvan voor de geest wordt gehouden.

De volgende bijdragen in de Nieuwsbrief gaan dieper in op deze vorm van mantrameditatie. Dit is het type meditatie die binnen de Meditatie vanuit de Christelijke Traditie (en binnen de WCCM) in hoofdzaak wordt beoefend.

Toine van Os

---

<sup>2</sup>'Als dergelijke gebeden (TVO: hier wordt gesproken over eigen, persoonlijke gebeden) uit woorden bestaan, wat maar zelden het geval is, dan zijn het maar heel weinig woorden; ja, hoe minder hoe beter.' *De Wolk van Niet Weten*, uitgave 2008, pagina 77.

## Verzet tegen en verzet vóór

Ria Weijens op Inspiratiedag van WCCM NL op 9 februari 2019 in Amersfoort

Joost van Buuren



Thema van de dag op 9 februari was Meditatie en Mededogen. Ik ervoer als de rode draad in de voordracht haar levenslange worsteling met tinitis (oorsuizen) en hoe de meditatie haar had geholpen een houding van aanvaarding en openheid te stellen tegen over haar houding van verzet: *ik wil stilte, die tinitis móet weg*. Maar die ging niet weg. Daardoor kreeg haar verhaal over meditatie op deze dag steeds iets heel persoonlijks. Ze liet ons heel dichtbij haar eigen pijn.

Allereerst ging zij in op wat alle mediterenden in de stilte ervaren: de gedachten die maar blijven komen. Het gaat er niet om gedachteloos te willen zijn. Want de gedachten blijven komen. Maar we kunnen ze in de meditatie beter met rust laten. Zij vergeleek de stiltemeditatie, het dieper afdalen in jezelf, met het duiken in zee. Aan de oppervlakte kom je eerst de golven tegen, soms zwak soms sterk, maar ze zijn er altijd. Onze gedachten zijn als die golven. Duik je dieper dan kom je in een ruimte die rustig is en nog licht. Nog verder duikend kan je komen in de laag waar het wel rustig is, maar duister. Dat kan beklemmend zijn. Je kunt er nare dingen ontdekken. Oude pijn kan boven komen; er kan sprake zijn van een proces van uitzuivering: stuur licht naar die duisternis.

Ze vertelde hoe de meditatie in haar leven was gekomen. Ze studeerde theologie in Leuven en zag dat het alsmaar op denken en praten neerkwam, terwijl ze naar stilte verlangde. Zij ontdekte toen de (zen)meditatie bij Jeroen Witkam. In verband met het tot rust brengen van malende gedachten vertelde ze het verhaal van de wijze schoenmaker: de klanten kwamen bij hem met hun kapotte schoenen en om over zichzelf te praten. De schoenmaker luisterde terwijl hij rustig doorwerkte. Op een dag kwam er een belangrijk man in een Mercedes voorrijden, directeur van een groot bedrijf. Hij vertelde dat zijn bedrijf en hij in grote problemen zaten. Hij voelde dat hij er niet meer uitkwam, hij moest mensen ontslaan. Hij zat in de knoop. De schoenmaker nam de directeur mee naar een vijver en gaf hem een stok. Hij zei: roer eens in de vijver. Wat zie je? Ik zie een hoop modder naar boven komen. Leg de stok nu maar neer. Wat zie je? De modder bezinkt. Het water wordt weer helder. Laat je denken met rust.

Ria vergeleek de broodnodige verbreding van onze blik op de werkelijkheid ook met het kijken naar een schilderij: als je er te dicht op staat zie alleen de verf, door afstand te nemen krijg je zicht op wat de schilder wilde zeggen.

Laat je denken met rust! Maar hoe doe je dat? Over dit tot rust brengen van gedachten: denk aan de letters A, B en C. De A staat voor woorden als aandacht, adem en aarde. De aandacht moet in de

meditatie gaan naar het meditatieobject. Hierin zijn er twee benaderingen: de zen-meditatie (advaita) waarin de aandacht op de adem wordt gericht en de mantrameditatie met de aandacht voor het heilige woord. John Main heeft hiervoor het woord Maranatha (Kom Heer Jezus Kom) voorgesteld, maar ook andere gebedswoorden kunnen heel geschikt zijn zoals Abba, Amen, Jeshua en Sjaloom. De B staat voor bidden en bewegen (heel fysiek: bijv. wandelen), de C voor compassie, communiteit en co-creatie.

Meditatie is meer dan relaxatie. Het gaat erom af te stemmen op wie je ten diepste bent en jezelf en anderen met mededogen en mildheid te leren bezien. Onszelf met mildheid bezien is het allermoeilijkste. We zijn zo kritisch! In de boeddhistische training heb ik (Ria) geleerd: hou op met vechten tegen jezelf. Zeg ja tegen wat is. Zet aanvaarding van wat is tegenover verzet. Aandachtig ademen is hier essentieel: in alles zijn wij wezens die energie krijgen en energie geven, van inademen en uitademen. Er moet steeds rust volgen na inspanning. Ik zie zoveel *burn-out* om mij heen: het is alsof *burn-out* het gevolg is van continu uitademen zonder nog in te ademen. Het is iets van deze hectische samenleving.

Om wie we (mensen) zijn te illustreren gebruikte Ria een tekening van een boom. Hij heeft een zichtbaar en een onzichtbaar gedeelte. Hij wortelt in de grond. Als je de takken snoeit of de stam doorzaagt groeien er weer nieuwe takken aan, maar als je de wortels uit de grond trekt gaat de boom dood. Wat onzichtbaar is, ook aan ons, is het meest wezenlijk. De levensenergie komt uit de wortels. Mediteren is contact maken met die wortels; het is een verbinding maken tussen het zichtbare, de buitenkant, en het onzichtbare de binnenkant, het innerlijke. De boom toont ook de drievoudige relatie: met God (de grond), de ander (de takken) en jezelf (de stam). De wortels van de boom staan ook voor de ziel, ofte wel ons wezenlijke zelf, die het meest intiem in contact staan met de grond.

Een leerling vroeg aan Jezus wat moet ik doen om het Eeuwige leven te krijgen. Hij antwoordde: ... Het Eeuwige leven dat kun je het best vertalen met een *onvervangelijk* leven. Het antwoord van Jezus is Bemin. Dat is de poort naar de bevrijding.

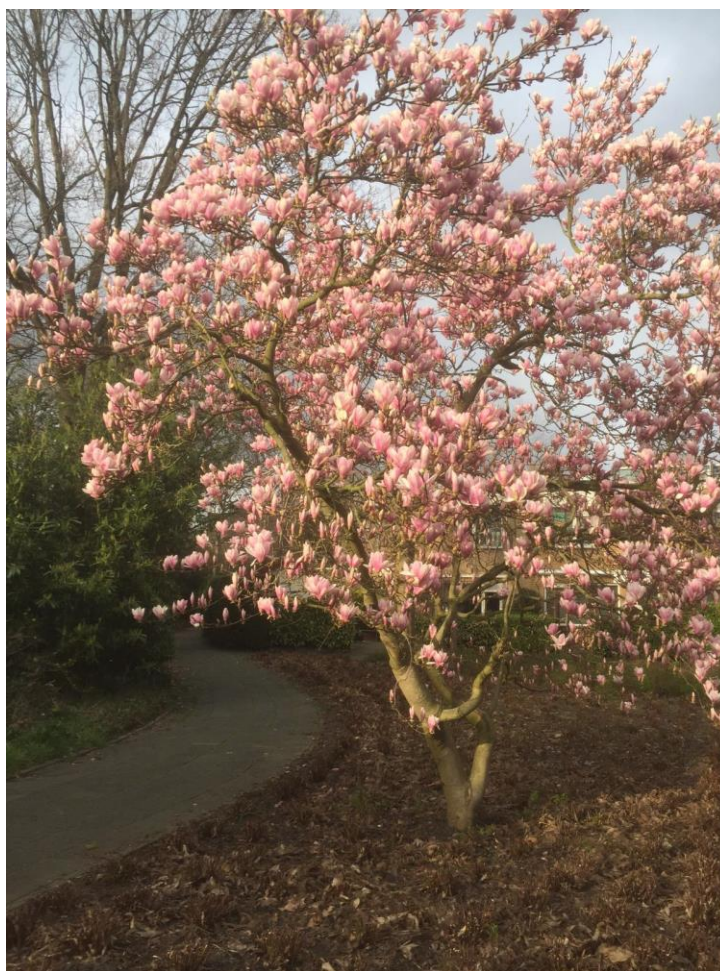
In verband met de aard van dit wezenlijke zelf legde Ria ons de vraag voor: wat is het Ego? Kun je het Ego loslaten zoals zelfhulp literatuur vaak bepleit? Ria: ons ego loslaten kan niet. Het ego is de buitenkant waarmee we zijn wie we zijn in de wereld. Als ik mijn ego losliet zou ik misschien een andere auto pakken om terug te rijden naar Brugge dan die waarmee ik vanochtend ben aangekomen. Waar het om gaat is loslaten van *egokrampen*. Je kunt die vergelijken met een hand. Een hand kan willen grijpen: "ik móet dat hebben" (begeerte, hechten); een hand kan ook vechten: "ik wil dat perse niet" (verzet tegen wat is). De meditatie helpt die *egokrampen* los te laten, zodat er een gezond ego groeit.

De Boeddha zei: ons verzet tegen wat een feit is doet ons lijden. Met zulk verzet kom je voor een muur te staan en je kunt alleen maar concluderen: niets helpt. Zo was aanvankelijk ook Ria's houding naar haar tinitis: niets helpt. Dan kun je op twee manieren verder, zegt zij. 1. Je springt van de brug af, en 2. Je vertrouwt (zoals Jezus aan het kruis). Je zegt: in Uw handen beveel ik mijn geest; Vader, laat het ook Pasen worden voor mij.

Ria legde haar worsteling met tinitis voor aan een Boeddhistische non. Die stelde eenvoudig voor: Ria hou eens op met vechten *tegen!* Open je voor wat is. Tinitis is je vijand: bemin je vijand, zoals Jezus zei: bemin uw vijand. Zo komt er een nieuw bewustzijn tot stand. In plaats van vechten tegen wat is, vecht in



een open houding vóór het leven. Wees mild naar jezelf, wees zacht naar wat is. Dat vergt veel moed, het vergt een afdalen met aandacht naar onze adem, naar onze buik, naar ons hart. Je bent meer dan de chaos van je gedachten. Ontspan. Dan kun je een zucht van verlichting slaken. De ziel is geborgen in de grond, de vader, de moeder, God. Je mag je gedragen weten door die grond. Geef je daaraan over. Jezus bad: Abba. Dat wordt veelal vertaald met vader. Maar de betekenis van Abba is zoveel wijder: bron van kracht en stabiliteit, scheppingskracht, oorsprong en adem en meer. Ria verwees naar het boek *Gebed van de kosmos* van Neil Douglas Klotz. Daarin gaat auteur diep in op de Aramese teksten, de taal die Jezus zelf heeft gesproken. Dat leidt tot een dieper inzicht in Jezus' verkondiging. Ria verzucht: ik wou dat ik tijd had om Aramees te leren.



## Twee nieuwe meditatiegroepen in Amstelveen

Nico Sjerps

In dagblad Trouw van 14 juli 2016 werd mijn aandacht getrokken door de titel: 'Door innerlijke stilte dichters bij God'. Daarin spreekt Laurence Freeman zich uit over christelijke meditatie. De reactie die in mij ontstond was: dit verhaal klopt en dat wil ik ook gaan doen. Ik ben al jaren bekend met mantrameditatie en herkende heel veel wat in het artikel werd beschreven.

Daarvoor wilde ik een platform zoeken van waaruit een meditatiegroep gestart zou kunnen worden. Via enkele omzwervingen kwam ik in gesprek met ds. Marianne Boogaard van de PKN in Amstelveen. Zij was belangstellend en stond open voor mijn verhaal. De conclusie van het gesprek was: In juni gaan we in alle vrijheid een proef organiseren van 5 bijeenkomsten'. Dit vanuit de veronderstelling: 'als dit een goed initiatief is, zullen zich mensen melden, zo niet dan is het ook goed'. Iedereen, wel of niet kerkelijk mag meedoen omdat naar mijn idee gebed en meditatie de verschillen tussen religies overstijgt.

Als proef zijn we gestart met 2 groepen van respectievelijk 5 en 7 deelnemers. Ik koos voor de volgende structuur: we openen de bijeenkomst met een korte tekst op basis van het inspirerende en bemoedigende gedachtegoed van John Main. Dan wordt de meditatie ingeleid. We mediteren 20-30 minuten en sluiten af met een gesprek over vragen en ervaringen van de deelnemers. Daarna was er de mogelijkheid om gezamenlijk een kopje koffie te drinken. Na afloop van de 5 bijeenkomsten waren de deelnemers enthousiast waardoor we besloten door te gaan.

Omdat ik het belangrijk vind om het goede te delen, heb ik in augustus '17 gevraagd om een stukje over de meditatiegroep te mogen plaatsen in het Amstelveens Nieuwsblad. Dit werd gehonoreerd en gaf een mooie respons zodat we in september van start gingen met een groep van 20 deelnemers. In plaats van te beginnen met een kennismakingsronde, bracht ik naar voren dat de belangrijkste overeenkomst van de aanwezigen een verlangen naar verinnerlijking en verstillings is. Dit bleek een schot in de roos.

De meditatie vindt plaats in een cyclus van 7 bijeenkomsten. Daarna 1 week niet zodat iedereen steeds opnieuw de keuze maakt om door te gaan.

Hoewel meditatie voor de meeste mensen een echte 'pelgrimstocht' is waarop zij steeds weer nieuwe ontberingen en beproevingen tegenkomen, worden de bijeenkomsten als heel inspirerend en bemoedigend ervaren. Dat komt zowel door de verstillende sfeer die door de meditatie ontstaat als door de openheid en eerlijkheid waarmee gedeeld wordt wat de deelnemers ervaren.

Ik beschouw het als een voorrecht om hier een bijdrage aan te mogen leveren. Dat leidt tot dankbaarheid en versterkt de motivatie om door te gaan.

**Jaar 4 – lesbrief 11 De uitdaging om het zelf los te laten**

door Kim Nataraja



We zagen hoe belangrijk én hoe lastig het loslaten van onze gedachten is. We moeten echter steeds voor ogen houden dat we veel meer zijn dan een geest vol met gedachten, gevoelens, wensen en behoeften. Van ons hele zijn is dat slechts het topje van de ijsberg. Deze oppervlakkige identiteit, ons ego, is gebaseerd op *doen*, bepaald door conditionering in vele vormen. En toch is dit precies het ‘zelf’ – het gewonde en geconditioneerde handelende deel van ons ‘zelf’ – waar Jezus het over heeft, wanneer hij over ‘het loslaten van het zelf’ spreekt. Natuurlijk hebben we dit deel van onszelf, ons ego, het ons door God gegeven overlevingsinstinct, nodig. Maar we hebben het gezonde ego nodig; we laten onze kwetsuren, spanningen, zorgen, angst om niet te overleven, onze doodsangst, los. Om dat te kunnen doen, hebben we het lef, de moed, het geloof en het vertrouwen nodig, waar Paulus over spreekt. Alleen dan kunnen we dieper gaan en tot het besef komen dat we meer zijn dan ons uiterlijke omhulsel van gedachten.

Maar dit uiterlijke omhulsel, dat op *doen* gebaseerd is, is dominant en wordt in onze huidige maatschappij zeer gewaardeerd. Tegenwoordig worden prestatie en het bereiken van een positie met macht en invloed als belangrijk beschouwd. Het onderricht van Jezus gaat tegen deze cultuur in. John Main zegt hierover in *Van Woord naar Stilte*: “Afstand doen van het zelf is geen ervaring waarmee onze tijdgenoten vertrouwd zijn, of die ze zelfs maar begrijpen, vooral omdat onze maatschappij ertoe neigt het belang van zelfpromotie, zelfbehoud en een goed zelfbeeld te benadrukken.” Jezelf wegcijferen en nederigheid worden gezien als een teken van zwakte. Bovendien houdt het door angst geregeerde ego niet van verandering en wil dus niet dat je in contact komt met de diepere delen van je bewustzijn, de rest van de ijsberg die onder je gedachtengolven ligt, want verandering betekent de noodzaak van een andere overlevingstactiek. Het ego weet dat stilte transformeert en schrikt voor zo’n transformatie terug. Zo laat het ons vergeten dat we ook een dieper zelf hebben dat gebaseerd is op *zijn*. Deze diepere kant is zuiver bewustzijn en ook individueel, niet aangetast door actie en omgeving. Het bestaat zuiver om te bestaan. Het is inhoudsloos, verbonden met een sfeer voorbij tijd en ruimte. Maar velen in onze huidige wereld zullen ontkennen dat er een andere werkelijkheid is buiten de werkelijkheid die we met onze zintuigen kunnen ervaren of in onze laboratoria kunnen testen. En toch, 95% van het Universum is gevuld met donkere materie en donkere energie, waarvan we ook niet kunnen bewijzen dat het bestaat, maar de effecten ervan kunnen desalniettemin worden waargenomen. Op dezelfde manier kunnen we ook het bestaan van een dieper, alomvattend zelf niet bewijzen, maar we kunnen het wel ervaren. We kunnen het ontdekken door de stilte binnen te gaan – de stilte waar we door meditatie toegang toe krijgen.

In onze tijd verlangen we er niet alleen naar deze andere werkelijkheid te leren kennen maar ook ons eigen werkelijke zelf. John Main zegt in *Van Woord naar Stilte*: “Weinig generaties zijn zo introvert en zelfanalytisch geweest als de onze, en toch heeft het bestuderen van zichzelf door de moderne mens zeer weinig opgeleverd. De reden hiervoor is dat het zelfonderzoek de spirituele kant totaal onbelicht

liet. Geen enkele intellectuele zelfanalyse kan in de plaats komen van werkelijke zelfkennis in de grond van ons wezen.” Maar er zijn bemoedigende tekenen. De zoektocht naar wie we werkelijk zijn, wordt steeds meer de zoektocht naar de grond van ons wezen, een spirituele zoektocht en velen beseffen nu de waarheid in de woorden van John Main: “Om onze werkelijke aard te vinden moeten we stil worden en hem toestaan tevoorschijn te komen uit de duisternis waarnaar hij werd verbannen. Om zover te kunnen komen moeten we stil worden. De stilte is onze pelgrimage en de weg van de pelgrim is de mantra.”

## Agenda 2019

### **15 juni Themadag Dag Hammarskjöld**

Onze themadag zal dit jaar gaan over leven, werk en spiritualiteit van **Dag Hammarskjöld (1905-1961)**.

Beatrijs Corveleijn (Clariss) en medewerkster van het Titus Brandsma Instituut in Nijmegen, en zeer goed ingevoerd in het werk en de wereldbeschouwing van Dag Hammarskjöld, zal ons deze dag begeleiden. Met name zullen we teksten uit het boek Merkstenen bestuderen.

We houden deze dag in de Anna Kerk In Den Bosch, Boschmeersingel 26.

Inschrijving bij Frieda Haitsma: [stuurgroepmvct@gmail.com](mailto:stuurgroepmvct@gmail.com)

### **Vrijdag 30 augustus – zondag 1 september 2019 Retraite met Brother John Martin Sahajananda.**

We zijn erg blij dat Brother John ons weer kan bezoeken en ons mee gaat nemen in zijn originele en buitengewoon indringende kijk op Jezus' boodschap. Deze retraite zal worden gehouden in de abdij van Postel ten zuid westen van Eindhoven. Nader informatie over het thema volgt.

### **13 – 15 december 2019 Stilteretraite**

Wij organiseren op deze dagen een Stilteretraite in de Willibrordsabdij (ook genoemd Slangenburg) in Doetinchem. Deze retraite zal inhoudelijk worden begeleid door Broeder Thomas Quartier, monnik van het klooster.

## Colofon

De digitale Nieuwsbrief is een uitgave van de  
VERENIGING MEDITATIE VANUIT DE CHRISTELIJKE TRADITIE

Website: <http://www.meditatievanuitdechristelijketraditie.nl>

De Nieuwsbrief verschijnt 4x per jaar

### Redactie

Joost van Buuren met hulp van Gonja Hikspoors, ([j.buuren@upcmail.nl](mailto:j.buuren@upcmail.nl))

Kopij volgende Nieuwsbrief vóór 1 juni 2019 naar de redactie.

### Abonnementen

Prijs per jaargang: € 10 op rekening NL43 SNSB 0944 9405 01  
ten name van F.B.W. Marcus

### Stuurgroep

Jan Tünnissen, voorzitter

Joost van Buuren, secretaris

Frieda Haitsma, bestuurslid

[Stuurgroepmvct@gmail.com](mailto:Stuurgroepmvct@gmail.com)

Tel: 06-57 33 63 04