

Nieuwsbrief

Vereniging voor Meditatie vanuit de Christelijke Traditie



Zijn vader zag hem in de verte al aankomen (Lucas 15:20)

September 2020

Inhoud

- Berichten van de redactie 3

- Verloren zijn en teruggevonden worden, vooruitblik op weekend
in Abdij van Postel 4
Joost van Buuren

- Autobiografie van een yogi, Paramahansa Yogananda, 1946 5
Frieda Haitsma

- Gelukkig de barmhartigen 8
Hoofdstuk 8 van You are the Light
John Martin Sahajananda (vertaling: Margriet van Raaij)

- Basisbegrippen christelijke mantrameditatie 11
Deel VI: Christelijke meditatie; relatie met het gebed
Toine van Os

- Jaar 4 – lesbrieven 25 Meditatie als transformatie 14
Kim Nataraja (vertaling: Mariejan de Lange)

- Agenda 2020 16

- Colofon 19

Omslag: Dyonisiusparochie.nl

Berichten van de redactie

Beste vrienden,

De redactie hoopt dat jullie ondanks de beperkingen van corona een goede zomer achter de rug hebben. Misschien met minder verdere reizen en meer kleinere ontdekkingen in eigen land, nieuwe boeken, een mooie tuin en stille meditatie.

In dit septembernummer gaan we door met de publicatie van de vertaling van Brother John Martins interpretatie van de zaligsprekingen van Jezus in de Bergrede. Dit keer is het de zaligspreking 'Gelukkig de barmhartigen'. Ook tref je deel 6 aan van het artikel van Toine van Os 'Christelijke meditatie; relatie met het gebed. Frieda heeft een boeiend stuk geschreven over de autobiografie van de yogi Paramahansa Yogananda. Er is ook weer een lesbrieft van Kim Nataraja en een inhoudelijke vooruitblik op onze retraite in de abdij van Postel 9-11 oktober a.s. We hebben dat weekend het thema 'De reis van de verloren zoon' meegegeven. De uitnodiging en het programma van het weekend vind je ook in dit nummer. Er is nog plaats voor meer deelnemers. We hopen velen van jullie spoedig weer te kunnen ontmoeten.

Joost van Buuren

Verloren zijn en teruggevonden worden

Vooruitblik op het weekend in de abdij van Postel

Het thema van het weekend is de *reis van de verloren zoon*. Goede kans dat je dan denkt aan het boek Eindelijk thuis van Henri Nouwen. Het is waar: dát boek heeft ons geïnspireerd.

Nouwen gaat er gelaagd in op Jezus' verhaal van de verloren zoon uit Lucas 15. Hij doet dat aan de hand van het beroemde schilderij van Rembrandt (hierbij afgebeeld). De drie gelijkenissen over verloren zijn en gevonden (schaap, muntje en zonen) zijn zo belangrijk omdat zij het evangelie in een notendop zijn. Iedereen kent het gedeelte van Lucas 15: 11-32 als de gelijkenis van dé verloren zoon, maar Henri Nouwen wijst erop dat het eigenlijk om een vader en twee verloren zonen gaat: de zoon die op reis gaat en de zoon die dienstbaar thuis blijft. Denk aan een driehoeksverhouding. De auteur vraagt zich af: op welke zoon lijk ik het meest? Het kernpunt is dat de Vader in zijn verdriet over het vertrek, en misschien zelfs de dood, van de jongste zoon toch blijft hopen op diens terugkeer. Maar hij is zich niet bewust van de smeulende onvrede van de oudste zoon. Ook weten we weinig over de verhouding tussen de twee broers.

Tijdens zijn reis in het vreemde land raakt de jongste zoon los van alles wat hem thuis was bijgebracht, maar hij heeft lol. Het loopt mis als zijn geld op is en er ook nog hongersnood uitbreekt. Dan gaat hij nadenken, komt tot inkeer en gaat op de terugreis. Letterlijk staat er: *ik zal opstaan*. Hij rekent erop dat hij thuis als dagloner in elk geval geen honger hoeft te lijden. Maar hij rekent buiten de compassie van zijn vader. De evangelist Lucas schrijft: *Zijn vader zag hem in de verte al aankomen. Hij kreeg medelijden en rende op zijn zoon af, viel hem om de hals en kuste hem*. Zijn oude vader rent! Eindelijk thuis! Niks dagloner, een echte zoon!

Henri Nouwen vermoedt dat Rembrandt heeft gedacht aan een wedergeboorte en hij beseft dat het erom gaat van zoon vader te worden. Maar de oudste zoon is boos. Hij moet van een knecht horen wat er gebeurt. Hij snapt niet dat zijn vader de broer die er waanzinnig op los heeft geleefd, zó inhaalt. Geen bestraffing, ook geen expliciet proces van verzoening en vergeving, maar alleen: nieuwe kleren, feest. De oudste zoon blijft steken in zijn wrok. Hij voelt zich verlaten. De vader doet er alles aan om ook hem te doen beseffen: jij hoort helemaal bij mijn huis. Alles van de vader is ook van hem. Hoe hij hierop ingaat, horen we niet.

We kunnen dit verhaal interpreteren als een verhaal over het leven van individuele mensen en de relatie met hun hemelse Vader en elkaar, maar we kunnen/moeten het ook maatschappelijk en collectief bekijken. Wat betekent dat vertrek van huis met meenemen van de helft waar die huishouding het verder mee moest doen, het verkwisten van al dat bezit en de omkeer als er een catastrofe dreigt? Wat als er een moeder in het spel was geweest? Waarom is de oudste broer de jongste niet gaan zoeken? Op hem in gaan praten? En als de zoon weer thuis is, kan hij het zoonschap wel aan? Hoe gaan de twee broers samen verder? Wat zegt het verhaal over ons?

Joost van Buuren



Autobiografie van een yogi, Paramahansa Yogananda, 1946

Herziene Nederlandse vertaling 1975

Frieda Haitzma

Enkele jaren geleden gaf een collega mij het boek 'Autobiografie van een yogi' van Paramahansa Yogananda (1893-1952). Mijn collega, een hindoe, wist van mijn zoektocht naar een universele leer, niet gebonden aan kerk of religie. Toen ik het boek cadeau kreeg, was ik nog volop aan het werk en het heeft even geduurd voordat ik de rust vond het te gaan lezen.

Wat het boek extra bijzonder maakt, is dat het een van de weinige boeken in het Engels is over de wijzen van India, niet door een journalist of buitenstaander geschreven. Het is een ooggetuigenverslag van een yogi over de buitengewone levens en vermogens van hindoeheiligen. Het geeft de diepten van het hindoeïstische denken en voelen, de geestelijke rijkdom van India weer. In dit boek wordt de wetenschap van Kriya Yoga beschreven, een universele leer die erop gericht is mensen te helpen God rechtstreeks persoonlijk te ervaren. Kriya Yoga kende ik niet, maar mijn collega van wie ik de Nederlandse vertaling van het boek kreeg, praktiseerde deze vorm van yoga thuis.

Eerst even iets over mijn zoektocht naar een universele leer. Ruim 10 jaar geleden kwam ik in aanraking met de vereniging Meditatie vanuit de Christelijke Traditie. De kerk als instituut had ik al jaren geleden achter mij gelaten, maar mijn christelijke wortels niet beseft ik. Bij de meditatievereniging ging het om de *ervaring* van het Goddelijke. Dat resoneerde bij mij. In mijn jeugd was het *Woord hoofdzaak*, op de eigen ervaring moest je vooral niet vertrouwen.

Via de meditatievereniging kwam ik ook in aanraking met de School voor Praktische Filosofie. Zij baseerden zich onder meer op het Hindoeïstische denken. Zoals daar gesproken werd over het Goddelijke, het Absolute, het Onpersoonlijke sprak mij bijzonder aan. Geen God als persoon buiten mij, maar een aldoordringende Uiterste Werkelijkheid. Ik vond de andere helft van mijn ziel, zo heb ik dat toen ervaren. Gaandeweg en na bestudering van hindoe geschriften zoals de Bhagavad Gita leerde ik uitspraken van Jezus meer met het hart te verstaan.

John Main, de grondlegger van onze meditatie, heeft het mediteren geleerd van een Indiase swami en later het mediteren met een gebedswoord ook ontdekt in de Christelijke traditie.

Kortom, meditatie is universeel, het stijgt uit boven de religies waar ook Br. John Martin Sahajananda op wijst. In de innerlijke stilte kunnen wij iets van het Goddelijke ervaren.

Paramahansa Yogananda (PY) vertelt over zijn jeugd en de lange moeizame weg die hij heeft afgelegd naar zijn hogere bewustzijn (het eenheidsbewustzijn). Hij vertelt in zijn opmerkelijke levensverhaal over een wereld van heiligen, wetenschap en wonderen, dood en opstanding. Over geheimen van het leven en de kosmos. Over de onbegrensde mogelijkheden die latent in ieder mens aanwezig zijn.

Van jongs af aan voelt PY de drang om wijzen en heiligen op te zoeken en van hen te leren.

Treffend is dat het boek begint met een citaat uit de bijbel: 'Tenzij gijlieden tekenen en wonderen ziet, zo zult gij niet geloven.' (Joh. 4:48) En er gebeuren talrijke wonderen in het boek. Het eerste wonder

waarover PY schrijft, gebeurt als een goeroe zijn moeder de voorspelling doet dat 'haar zoon een grote yogi zal zijn die veel zielen naar Gods Koninkrijk zal brengen'. De goeroe vertelt zijn moeder dat een zilveren amulet de volgende dag, terwijl zij mediteert, zich in haar handen zal verstoffelijken. En zo gebeurt het. Deze amulet zal PY pas ontvangen wanneer hij de voor hem zo essentiële zoektocht naar God gaat beginnen. Geloof in God kan elk wonder teweegbrengen, lees ik verderop in het boek. Ik moet hierbij denken aan de uitspraak van Jezus in Marcus 11 "Heb vertrouwen in God. Ik verzeker jullie, als iemand tegen die berg zegt: 'kom van je plaats en stort je in zee' en niet twijfelt in zijn hart, maar gelooft dat gebeuren zal wat hij zegt, dan zal het ook gebeuren".

In het hoofdstuk De wet der wonderen - voor mij niet het gemakkelijkste hoofdstuk - gaat PY in op inzichten uit de natuurwetenschap. Ik zou zeggen, bestudeer het zelf en kijk wat je ervan kunt opsteken. Wat mij in het bijzonder aanspreekt, is zijn uitspraak dat het bewustzijn van een volmaakte yogi zich moeiteloos vereenzelvigd met de gehele kosmos. Het is niet gebonden aan de enge ruimte van zijn eigen lichaam. Hij heeft zijn bewustzijn verenigd met de Schepper en kan zelf creëren.

Door het hele boek heen valt mij de grote bijbelkennis op van de schrijver. Ik lees dat zijn leermeester, Sri Yoekteswar, de opdracht krijgt van zijn goeroe een boek te schrijven over de fundamentele overeenstemming tussen de christelijke en hindoe geschriften, die op dezelfde grondslag berusten. Steeds wordt in het boek en ook in de uitgebreide noten naar een bijbeltekst verwezen. De noten geven trouwens zeer lezenswaardige aanvullende informatie.

PY wordt door zijn leermeester Sri Yoekteswar als zijn afgezant naar het Westen gezonden om de kennis van Kriya Yoga over te brengen. Kriya Yoga betekent het goddelijke in jezelf in al je activiteiten tot uiting te brengen. De Sanskrietwortel van Kriya is kri 'doen, handelen, reageren'; ya 'ziel' en yoga 'vereniging'. Zijn leermeester overtuigt hem ervan een universitaire opleiding te doen, zonder dat zal hij in het Westen niet serieus genomen worden. Ik moet hierbij denken aan een soortgelijk verhaal van John Main en zijn swami. De swami drukte hem op het hart de meditatie in het Westen vooral wat ingewikkelder te introduceren om overtuigend over te komen. Beide leermeesters hebben ongetwijfeld hun ervaringen gehad met de westerse denkende geest.

In het hoofdstuk De wetenschap van Kriya Yoga geeft PY een globaal overzicht van deze yogatechniek. In verband met oude yogageboden kan hij dat niet uitgebreid beschrijven in een boek dat door iedereen wordt gelezen. De eigenlijke techniek moet van een daartoe gemachtigde Kriya Yogi worden geleerd. Ik lees over adembeheersing, concentratie- en meditatieoefeningen om meester over lichaam en geest te worden. Mijn dagelijkse meditatie lijkt er qua inspanning schril bij af te steken. Het is interessant om te lezen en de diepte van het Hindoeïstische denken en voelen op mij in te laten werken. Toch moet ik onwillekeurig denken aan een wijze raad die ik lang geleden kreeg: alle paden van de grote religies wijzen naar het Oneindige, blijf bij je eigen cultuur en religie, het is jouw pad.

Ook het slot van de autobiografie is een bijbels citaat: 'Laat af en weet dat Ik God ben'. (Ps. 46:11). Het doet mij denken aan de uitspraak van Ramana Maharshi, een tijdgenoot van Paramahansa Yogananda,

dat twee zinsneden in de bijbel voor de hindoe er werkelijk toe doen: 'Laat af en weet dat Ik God ben' en 'Ik ben die Ik ben'.

Het brengt mij ook weer bij de belangrijkste vraag: 'Wie ben ik?' Mijn zoektocht bracht mij jaren geleden naar India, naar de ashram van Br. John Martin Sahajananda. Met enkele meditatievrienden hebben wij daar een week gelogeed. Dagelijks bezochten wij de 'Four o'clock talks', waar ashrambezoekers vragen konden stellen aan br. John. Een van de eerste vragen aan Br. John was 'wat moeten wij leren?' waarop Br. John antwoordde 'wij moeten ontdekken/ ons herinneren wie wij zijn'. Hoe doen wij dat?

Kerngedachte van Br. John is dat er geen scheiding bestaat tussen Gods bewustzijn en ons eigen vrije bewustzijn. God en zijn schepping zijn één.

Dit boek is werkelijk een getuigenis van een yogi die deze grondgedachte heeft gerealiseerd.

Tot slot: terwijl ik het boek lees, ontdek ik op internet dat op de hoes van de Beatles LP 'Sgt. Pepper's Lonely Hearts Club Band' (1967) onder meer de vier grote Indiase wijzen staan afgebeeld die een belangrijke rol spelen in dit boek. Ik wist dat George Harrison van de Beatles zeer beïnvloed is geweest door het Indiase denken. Het was de tijd van de Maharishi en de Flower Power beweging.

Een leuk weetje over een beroemde LP uit mijn jeugd!

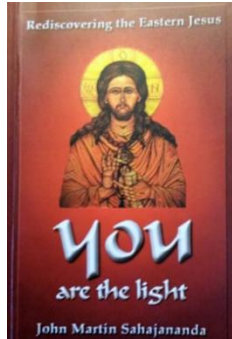


Gelukkig de barmhartigen

Hoofdstuk 8 van *You are the Light*

John Martin Sahajananda

Vertaling: Margriet van Raaij



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. In de vorige nieuwsbrieven tref je de vertalingen aan van de voorgaande hoofdstukken.

De Zaligsprekingen

Gelukkig de barmhartigen

Om barmhartig te kunnen zijn is het nodig niet te veroordelen en mededogen te hebben. Jezus sprak tot zijn volgelingen om andere mensen niet te veroordelen zodat zijzelf op hun beurt niet veroordeeld zouden worden.

“Oordeel niet opdat er over jullie niet geoordeeld zal worden. Vergeef en jullie zullen vergeven worden. Geef en aan jullie zal gegeven worden; een goede maat stevig aangedrukt, goed geschud en overvol, zal je worden toebedeeld, want de maat die je voor een ander gebruikt, zal ook voor jullie worden gebruikt.”

Barmhartig zijn betekent ook dat men het eigen tekort erkent de waarheid te verstaan. Iemand die onderkent dat de waarheid niet gedefinieerd kan worden, heeft niet een maatstaf om over anderen te oordelen, terwijl iemand die de waarheid definieert deze gebruikt om anderen te veroordelen. Iemand die zich ervan bewust is dat de waarheid niet gedefinieerd kan worden, is barmhartig en veroordeelt niemand. Hij of zij heeft geen beeld of definitie van God en heeft daarom geen innerlijke maatstaf om anderen te veroordelen. Een mens die de waarheid 'verstaat', ervaart God als onvoorwaardelijke liefde, barmhartigheid en onbevooroordeeld. Iemand die de waarheid begrenst, oordeelt over zichzelf in die begrenzing. Jezus zei: 'Let goed op wat je hoort: met de maat waarmee jij meet, zal jou de maat genomen worden en er zal jou zelfs meer worden toebedeeld'.

Liefde is barmhartig, vol compassie en onbevooroordeeld. Je moet je vermogen tot waarnemen zuiveren van de werkelijkheid om de waarheid te zien. Je hebt een open oog en een open verstand en een zuiver

hart nodig om de splinter uit het oog van een ander te halen. 'Huichelaar, verwijder eerst de balk uit je eigen oog, pas dan zal je scherp genoeg zien om de splinter uit het oog van je broeder of zuster te verwijderen.'



God openbaart zich als eeuwige liefde en wij kunnen zien dat liefde die verandert, geen liefde is. Jezus kwam om ons te vertellen dat God ons lief heeft met een onveranderlijke liefde en dat deze eeuwige liefde voor mensen niets anders is dan Gods aanwezigheid in elk mensenhart. Het verhaal over de vogel in de prachtige boom, die toen hij oud werd en bedroefd was tot hij een vogel ontdekte die een nest te midden van zijn takken gebouwd had, gaat over God die een nest gebouwd heeft in ons hart of wij dat mooi vinden of niet, of wij ons daarvan bewust zijn of niet. Gods eeuwigdurende liefde voor de mensheid oordeelt niet. Gods liefde kan niet zeggen, 'Jij bent een zondaar' of 'Ik vergeef jou' want liefde die vergeeft, hoort thuis in de tijd en ruimte. God kan alleen zeggen 'Ik heb jou lief met een eeuwigdurende liefde'.

Deze eeuwigdurende liefde wordt getoond in de gelijkenis die Jezus vertelde over de verloren zoon, die zijn erfenis erdoor joeg.

"Toen hij alles had uitgegeven, werd het land getroffen door een zware hongersnood en begon hij gebrek te lijden. Hij vroeg om werk bij een van de inwoners van dat land, die hem op het veld zijn varkens liet hoeden. Hij had graag zijn maag willen vullen met de peulen die de varkens te eten kregen, maar niemand gaf ze hem. Toen kwam hij tot zichzelf en dacht: de dagloners van mijn vader hebben eten in overvloed en ik kom hier om van de honger. Ik zal naar mijn vader gaan en tegen hem zeggen: 'Vader ik heb gezondigd tegen de hemel en tegen u, ik ben niet meer waard uw zoon genoemd te worden; behandel mij als een van uw dagloners'. Hij vertrok meteen en ging op weg naar zijn vader. Zijn vader zag hem in de verte al aankomen. Hij kreeg medelijden en rende op zijn zoon af, viel hem om de hals en kuste hem. 'Vader' zei de zoon tegen hem 'ik heb gezondigd tegen de hemel en tegen u, ik ben het niet meer waard uw zoon genoemd te worden.' Maar de vader zei tegen zijn knechten: 'Haal vlug het mooiste gewaad en trek het hem aan doe hem een ring aan zijn vinger en geef hem sandalen. Breng het gemeste kalf en slacht het. Laten wij eten en feest vieren, want deze zoon van mij was dood en is weer tot leven gekomen, was verloren en is weer terug gevonden'. En ze begonnen feest te vieren."

De verloren zoon zei tegen zijn vader: 'Vader ik heb gezondigd tegen God en tegen u. Ik ben het niet waard uw zoon genoemd te worden. Behandel mij als een van uw dagloners'. Maar de vader hoorde niets van wat de zoon zei. Het leek alsof de vader blind en doof was. De zoon dacht over zichzelf als een zondaar die terugkeert naar de vader, maar de vader zag geen zondaar die terugkeerde, hij zag zijn zoon. Terwijl de zoon zei 'Ik heb tegen God gezondigd', zei de vader 'Breng het mooiste gewaad en kleed hem ermee'. Terwijl de zoon zei 'Ik ben onwaardig uw zoon genoemd te worden' zei de vader 'Doe sandalen aan zijn voeten'. Terwijl de zoon zei 'Behandel mij als uw dagloner' zei de vader 'Breng het gemeste kalf

en slacht het en laten wij feest vieren'. De vader zei geen enkele keer 'Mijn zoon ik vergeef je'. Dit is de eeuwigdurende liefde waarmee de vader zijn schepping lief heeft. In deze liefde is er geen ruimte voor vergeving, omdat God te zachtmoedig is om iemand een zondaar te noemen.

Zelfs toen het eerste mensenpaar, Adam en Eva, zondigden, beschuldigde God hen niet. Toen zij hem vertelden 'Wij zijn naakt en beschaamd' zei Hij alleen 'Wie vertelde jullie naakt te zijn? Hebben jullie de vrucht gegeten waarvan ik je verboden had te eten? Alleen dan besef je dat je naakt bent en je voelt je beschaamd'.

God zou gezegd kunnen hebben, Ik weet dat jullie van de vrucht gegeten hebben waarvan ik je verboden had te eten; jullie hebben gezondigd, jullie zijn zondaars, vraag mij je te vergeven.

God kan niet iemand wegsturen uit zijn huis. Maar mensen kunnen kiezen zijn tuin te verlaten en God staat dat toe in de oneindige hoop dat zij op een dag zullen terugkeren. God is te mild om iemand als zondaar te veroordelen. Hij kan profeten vragen om iemand als zondaar te veroordelen. Hij kan profeten vragen om te verkondigen dat zij zondaars zijn of hij kan aan de priesters vragen om de zonden van de mensen aan te horen en hen te vergeven, maar God zelf kan niemand een zondaar noemen en kan niet zeggen, 'Ik vergeef jou'. God kan alles zien en horen behalve zonde. Het is zelfs zo dat God doof en blind is ten opzichte van zonde.

Je hebt zachtmoedigheid en nederigheid en machteloosheid nodig om de eeuwigdurende liefde van God te verkondigen. Alleen de Zoon van God die zachtmoedig, machteloos en genadig is, kan de eeuwigdurende liefde verkondigen die zonde en vergeving te boven gaat. Anderzijds, een krachtig mens is nodig om een profeet of priester te zijn, want het vraagt kracht om te zeggen 'Jij bent een zondaar' of 'Ik vergeef jou.'

De christelijke leer is voortdurend bezig geweest met zonde en vergeving waardoor mensen de kerk hebben verlaten. Het had anders kunnen zijn als de christelijke leer de nadruk zou hebben gelegd op de boodschap van Gods eeuwigdurende liefde.

Wij moeten ons herinneren dat de liefde eeuwig en zonde tijdelijk is. Zonde komt ten einde, maar de liefde heeft geen einde.

Gelukkig de barmhartigen, want zij zullen genade ontvangen. Gelukkig die mededogend is, want zij zullen mededogen ontvangen.

Het verhaal van de Schriftgeleerden en Farizeeën, die een vrouw bij Jezus brachten die op overspel betrapt was, is een wonderschoon verhaal over Jezus als een genadig en mededogend man.

De Schriftgeleerden en Farizeeën daagden Jezus uit om de zondares te veroordelen:

"Jezus bukte zich en schreef met zijn vinger op de grond. Toen zij bleven aandringen, richtte hij zich op en zei: 'Wie van jullie zonder zonde is, laat die als eerste een steen naar haar werpen'. Hij bukte zich weer en schreef op de grond. Toen zij dat hoorden, gingen zij weg een voor een, de oudsten het eerst en lieten hem alleen met de vrouw die in het midden stond. Jezus richtte zich op en vroeg haar: 'Waar zijn ze? Heeft niemand u veroordeeld?' 'Niemand Heer' zei ze. En Jezus zei: 'Ik veroordeel u ook niet, ga naar huis en zondig vanaf nu niet meer'.

Basisbegrippen Christelijke mantrameditatie (VI)

Christelijke meditatie; relatie met gebed

Toine van Os

Inmiddels zijn we toe aan het zesde deel van een reeks van 6 artikelen 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 onderwerpen zijn:

- I wat is meditatie; wat is mantrameditatie
- II hoe te mediteren met een mantra
- III de rol van het ego
- IV hoe werkt de mantrameditatie, het proces
- V waarom meditatie?
- VI Christelijke meditatie; relatie met gebed.

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'. (*Handboek christelijke meditatie, Vertrekpunten, wegen en vruchten, Onder redactie van Lex Boot, Boekencentrum, Tweede druk 2012, 302 pp*)

VI Christelijke meditatie; relatie met gebed

Meditatie kan in mijn ogen nimmer 'Christelijk' zijn. De meditatie is een universeel gegeven dat niet aan enige bepaalde overtuiging of godsdienst gebonden is en dat over de millennia heen heeft meegereisd met het menselijk geslacht.

'Christelijke' meditatie is daarmee net zo'n soort begrip als 'Islamitisch' autoracen of 'Boeddhistisch' breien.

Dus hoewel meditatie in haar aard niet zozeer 'Christelijk' kan zijn, kan zij wel in een Christelijke context geplaatst en beoefend worden. Welke plaats kan de meditatie dan innemen in dit Christelijk ideeëngoed? Ik wil dat als volgt beantwoorden.

De meditatie geeft voor alles een dieper inzicht in het functioneren van onszelf. Door de meditatie wordt ons duidelijk wat wij niet zijn, namelijk wij zijn in elk geval niet de bonte verzameling van kleine 'ikjes', waar wij in het normale geval ons geloof en vertrouwen in stellen.

Met het 'zien' van het onderscheid tussen de mens en zijn gedachten en gevoelens verdwijnt de totale vereenzelviging tussen wie wij denken te zijn met hetgeen er 'in ons omgaat'. Ik wil dit vertalen met het 'verliezen van je kleine zelf'. Je zult daarin herkennen het bijbelwoord van Marcus 8: *'Want ieder die zijn*

leven wil behouden, zal het verliezen, maar wie zijn leven verliest omwille van Mij en het evangelie, zal het behouden'.

Het terugtreden van het legioen van 'ikjes' scheidt, indien gezien in de christelijke context, ruimte voor de Heilige Geest om zich te manifesteren in de mens.



Een meer mystieke benadering is die waarbij wij nagaan wat het resultaat van meditatie is in het onderscheid object en subject. Door de aandacht te concentreren op één object valt de geest op enig moment stil – zij is totaal geoccupeerd in het relateren van subject aan object. Dit leidt in de uiterste consequentie tot het verdwijnen van de scheiding en dualiteit die de mens in isolement houdt. De 'film' van afgescheidenheid lost op: *'Ik en de Vader zijn Een'* (Johannes 10:30).

De oefening van mantrameditatie is: trek de aandacht uit het domein van de rondcirkelende gedachten, het samenspel van gevoelens, de herinneringen en verwachtingen en breng deze terug naar het gebedswoord. Steeds weer opnieuw en opnieuw terugkeren en de aandacht aan de mantra geven. Wat 'gaat' is het beeld, de idee, de gedachte en wat 'komt' is de een aandachtige gedachteloosheid, een stil neersitten bij de woordloze 'Ene'. Het is een weg van zelfverloochening en van armoede van geest.

Gebed en meditatie, contemplatie

In mijn ervaring zijn het gebed, de meditatie en de contemplatie evenzovele paden waarlangs contact kan worden gemaakt met God.

In het gebed praat de mens tot de God 'buiten' zich – die daar als Alomtegenwoordige vanzelfsprekend aanwezig is – en 'boven' zich. Hij spreekt zijn zorg uit, vraagt om hulp of vergeving. Het kan een gebed in nood zijn, van dank of van aanbidding. Het is de externe gerichtheid van een mens 'in beweging' die zich (ook) emotioneel wil en moet uiten.

In mijn ervaring eindigt het gebed dat actief begint tenslotte bij het loutere aanwezig zijn bij God. Het is een ontwikkeling van beweging naar rust.

In de meditatie komt de mens tot datzelfde 'rusten bij God'. Het vertrekpunt verschilt wel. Daar is het niet de actieve, vragende, emotionele mens maar de mens die alle denken, voelen en 'doen' met een bewuste inspanning van zich af laat glijden. Er wordt niet gevraagd, niet 'gezorgd', zelfs geen richting gegeven aan het gemoed. De meditatie is louter een 'neersitten bij'. Niet meer of minder waardevol dan het actieve gebed zou ik zeggen, maar wel van een andere betekenis en met een andere psychologische werkzaamheid.

'Voor zover ik begrepen heb, bestaat de ingang naar deze burcht uit meditatie en gebed ... de ziel wordt geadviseerd bij zichzelf binnen te treden'¹.

Ook de contemplatie, de overweging van een tekst, of idee, of ervaring en het schouwen daarvan, komt in mijn ervaring tot diezelfde eenheidservaring, maar nu vanuit het domein van het onderscheidingsvermogen. Het onderscheidingsvermogen uitzuiverend tot een punt waarop aan het tweesnijdend zwaard van de rede zelf voorbij kan worden gegaan. Ook dit leidt in mijn ervaring uiteindelijk tot de aandachtige gedachteloosheid, het louter 'verblijven bij' de Aanwezige.

Dus al deze praktijken vervullen een geheel eigen emotionele of intellectuele behoefte die elkaar aanvullen en versterken.

Over de onderlinge verhouding kan gezegd worden dat de meditatie een goede voorbereiding voor het gebed en de contemplatie biedt. Meditatie brengt rust in de geest zodat meer aandacht en diepgang beschikbaar is.

Een prachtig aspect van de mantrameditatie is in dit kader het volgende. In de praktijk zien we dat meditatie in eerste aanleg nogal eens binnen een louter seculiere context wordt gestart. Het is frappant te zien dat in veel gevallen deze intentie in de loop der tijd een ontwikkeling doormaakt waarbij behoefte ontstaat aan verdere spirituele of religieuze uitdieping. De mediterende neemt religieuze literatuur ter hand, sluit zich aan bij een meditatiegroep, keert soms terug naar de kerk.

Ook in deze zin kan de meditatie worden gezien als een voorbereiding voor gebed en contemplatie.

Toine van Os

Deze bijdrage is op persoonlijke titel geschreven.

Literatuurlijst

- John Main, *Van Woord naar Stilte*, De Klinge, herziene uitgave in eigen beheer, 2006
- Bras, K., *Mystiek Dagboek*, Kampen, 2009
- Onbekende Engelse auteur, 'De Wolk van Niet Weten', ingeleid door Marianne Vonkeman, Amsterdam, 2008
- Don, M. *Gevallen in de armen van God*, meditaties met Teresa van Avila, Deventer, 2006
- Metropoliet Kallistos van Diokleia, *De kracht van de Naam. Het Jezusgebed in de Orthodoxe spiritualiteit*, Tilburg, 2007
- World Community of Christian Meditation, *Drie inleidende gesprekken over de meditatie in de Christelijke Traditie*, Canada, ca. 2000

¹ *Gevallen in de armen van God*, IC, 31. Uitgeverij Ankh-Hermes bv, Deventer'.

Mediteren in coronatijd

WCCM - Lesbrieven van De School voor Meditatie

Jaar 4 – lesbrief 25 Meditatie als transformatie

Kim Nataraja



We zagen dat John Main en Laurence Freeman de nadruk leggen op de transformerende kracht van meditatie. Als we trouw ons gebedswoord, onze mantra, herhalen, komt er inderdaad een moment dat we van het mentale gebed op een diepere gebedslaag komen, een diepgaand gebed van het hart. We bidden niet meer met het verstand, maar met het hart: we praten niet langer tot God en terwijl we ons niet bewust zijn van onszelf verblijven we in Gods aanwezigheid. Sommige mensen voelen dit intuïtief aan en gaan mediteren door het diepgevoelde verlangen dichter bij God te komen. Zelfs in onze gewone manier van bidden kunnen we spontaan met die diepere laag in contact komen. De vroege christenen noemden dit ‘zuiver’ gebed – de kern van gebed. T.S. Eliot laat het verschil prachtig zien.

You are not here to verify,

Je bent hier niet om toezicht te houden,

Instruct yourself, or inform curiosity or carry report.

Jezelf te instrueren, je kennis uit te breiden of verslag te doen.

You are here to kneel, where prayer has been valid.

Je bent hier om te knielen, waar het gebed van kracht is.

And prayer is more than an order of words, the conscious occupation of the praying mind, or the sound of the voice praying.

En gebed is meer dan een aaneenschakeling van woorden, het bewustzijn van de biddende geest, of het geluid van de biddende stem.

Dit ‘zuivere’ gebed is zeer krachtig. In onze wetenschappelijke eeuw zijn we vergeten hoe krachtig gebed kan zijn. Als je serieus mediteert, bidt met je hele hart, zul je ongetwijfeld geleidelijk aan veranderen. De essentie van deze manier van bidden is aandacht en daarop volgt bewustzijn. En dit bewustzijn is de sleutel tot verandering. De mate van verandering is afhankelijk van je verbinding aan deze belangrijke discipline, maar je zult veranderen! We zijn er echter niet helemaal zeker van of we die gedachte wel zo prettig vinden. Waarom zou ik moeten veranderen? Ik ben toch goed zoals ik ben. Het ‘ego’ – onze overlevingsexpert – houdt

niet van verandering. Het zou betekenen dat onze overlevingsstrategieën veranderen; tenslotte probeerde het ego ons gedurende onze hele kindertijd veilig en beschermd te houden. Als we die invloedssfeer achter ons laten ervaart het 'ego' de stilte van het diepe gebed als een bedreiging voor zijn eigen bestaan, – we laten tenslotte de woorden en beelden, die ons ego hebben gevormd, voor wat ze zijn.

Maar in dit onzekere bestaan kunnen we alleen maar vertrouwen op verandering aan de oppervlakte: "We kunnen niet twee maal in dezelfde rivier stappen," zei de Griekse filosoof Heraclitus. Hij zei dat al in de 5^{de} eeuw voor Christus. We weten uit eigen ervaring dat ons lichaam in de loop van de tijd verandert of we het nu leuk vinden of niet. Een interessant artikel in de Scientific American beschrijft hoe open ons brein staat voor verandering. Ze deden een experiment waaruit bleek hoe het brein van elk persoon die betrokken was bij een zinnig gesprek veranderde. Een ander experiment bewees dat als mensen mediteren in een groep hun brein na ongeveer tien minuten gaat lijken op het brein van een ander terwijl de kalme golven overheersen. Aan het begin van de meditatie waren hun hersengolven echter totaal verschillend. Een wetenschappelijk bewijs van hoe we elkaar steunen in een meditatiegroep!

Als we veranderd worden door interactie met anderen, hoe veel meer zullen we dan veranderen tijdens de stille meditatie, als we in de invloedssfeer komen van ons 'ware zelf in Christus'. Het is deze liefdescommunicatie in de diepte van ons wezen die onze persoonlijkheid aan de oppervlakte op een diepgaande manier beïnvloedt en verandert. We hoeven alleen maar aandacht te besteden aan ons woord, niet beschroomd, maar open voor verandering en liefde, en de Geest zijn werk van transformatie laten doen.



Agenda 2020

Retraite Meditatie vanuit de Christelijke Traditie vrijdag 9 – zondag 11 oktober Abdij van Postel



We nodigen je hierbij van harte uit voor het retraitsweekend van 9 - 11 oktober 2020.

Het **thema** van de retraite is: **‘De reis van de verloren zoon’**
Bronnen en praktijk van de meditatie

Het programma (zie hieronder) omvat o.m. lezingen, bibliodrama en loopmeditatie.

Opgeven bij: Frieda Haitsma, friedahaitsma@gmail.com, tel. 06-57.33.63.04.

- **Weekendprijs:** €149 eenpersoonskamer en €124 tweepersoonskamer per persoon.
- Huur laken- en handdoekpakket € 8. Indien nodig, graag vermelden bij opgave.
- **Vegetarisch?** Eveneens vermelden bij opgave.

Weekendprijs (indien van toepassing inclusief huur laken/handdoekpakket) svp overmaken naar rekeningnummer NL42 SNSB 0785 5700 04 tnv Meditatie vanuit de Christelijke Traditie.

Locatie: Abdij van Postel , Abdijlaan 16, 2400 Mol (Postel)

Bereikbaarheid: de Abdij van Postel ligt ZW van Eindhoven. Vanuit Utrecht volgt men de A2 en vervolgens na knooppunt de Hogt de A67 richting Turnhout. Verlaat de A67 bij de afslag 32 Eersel. Volg vanuit het dorp Eersel de Postelseweg die overgaat in de Eerselse weg. Waar de Eerselweg over gaat in de Kasteelstraat ligt de Abdij. Bereikbaarheid OV: 25 km fietsen vanaf Eindhoven station.

Zo nodig wordt ophalen vanaf het station geregeld.

VAN HARTE WELKOM

RETRAITE PROGRAMMA

Vrijdag

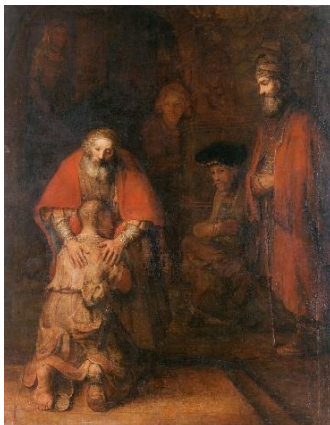
- 16.00 uur aankomst en ontvangst met koffie en thee
17.00 uur welkomstwoord en praktische mededelingen
18.00 uur Vespers Abdijkerk
18.30 uur avondmaal
19.30 uur Inleiding (Joost van Buuren)
20.30 uur stiltemeditatie
21.00 uur thee, drankje, onderlinge kennismaking

Zaterdag

- 07.30 uur stiltemeditatie
08.15 uur ontbijt
09.30 uur bibliodrama (begeleiding Margriet van Raaij)
10.45 uur koffie / thee
11.00 uur vrije tijd
12.30 uur middagmaal
14.00 uur lezing en kringgesprek (Toine van Os)
15.30 uur koffie / thee
16.00 uur loopmeditatie (Harm van Weerden)
18.00 uur Vespers Abdijkerk
18.30 uur avondmaal
20.30 uur meditatie
21.00 uur thee, drankje

Zondag

- 07.30 uur meditatie
08.15 uur ontbijt
10.00 uur Eucharistie Abdijkerk
11.00 uur koffie / thee
12.30 uur middagmaal
14.00 uur meditatie
14.30 uur afscheid





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.buuren8@upcmail.nl

Kopij volgende Nieuwsbrief vóór 15 november 2020 naar de redactie.

Abonnementen

Prijs per jaargang: € 10 op rekening NL42 SNSB 0785 5700 04
ten name van Meditatie vanuit de Christelijke Traditie

Stuurgroep

Voorzitter: vacature

Joost van Buuren, secretaris

Frieda Haitsma

Stuurgroepmvct@gmail.com

Tel: 06-57 33 63 04