

Week 2

Gedragen

Inleiding

Hoe of wat is een mensenleven? Is het leven wel of niet de moeite waard om geleefd te worden? Balanceren we als mensen continu boven de afgrond of gaan we finaal nooit te gronde? Is er iets dat ons houdt of leven wij een bodemloos bestaan? Durven we het aan om het leven – ondanks alle ellende en tegenslagen – als fundamenteel zinvol te beamen? Zijn wij geliefd – gratis, om niet – of moeten wij de liefde verdienen? De ervaringen die mensen op dit levensterrein hebben zijn bepalend voor hun leven. Ze markeren een fundament.

Gedragen zijn we in ons leven ooit allemaal. Ons leven begon in de zachte welvingen van de baarmoeder, die plek in het lichaam van de vrouw die als enige functie heeft om het leven dat niet samenvalt met zichzelf te dragen. Eens geboren hebben diverse armen, lichamen en mensen ons gedragen, soms in feitelijke soms in meer symbolische zin. En hoewel deze ervaring minstens in minimale mate voor iedereen een feitelijkheid is, toch beleven niet alle mensen hun bestaan in deze zin. Sommige mensen voelen zich – soms overigens heel terecht – bepaald niet gedragen.

Het leven van mensen is vaak niet eenvoudig, en bestaat uit allerhande spanningsvelden. Dat is ook zo op het spirituele vlak. Enerzijds zoekt de mens op actieve wijze naar de zin van zijn leven. Anderzijds komt die zin hem soms ook toegewaaid. Soms breekt in het leven van mensen de fundamentele werkelijkheidservaring door dat het leven niet grondeloos is, maar dat er een fundament is dat ons draagt. Dat wij gedragen en geliefd zijn, dat het leven ondanks alles goed en te vertrouwen is. Die ervaring is er soms plots, als een momentaan en intens gebeuren van verlichting. Maar vaak ook vraagt het tijd en groei om deze overtuiging te laten doorsijpelen tot in alle uithoeken van zijn wezen.

Hoe dan ook: deze ervaring én beaming van (wat men zou kunnen benoemen als) een oervertrouwen is een van de meest funderende ervaringen van een mensenleven. Aan dit soort ervaring wordt heel veel kracht toegedicht. Wie in verbinding met de grond van het leven zijn bestaan kan en laat vormgeven, verliest immers definitief de levensangst. Men verkrijgt er een enorme geesteskracht door. Men durft te springen én te vallen, want men vertrouwt er op dat men ergens – hoe, waar, door wie of wat is niet altijd duidelijk – zal worden opgevangen. Men wordt vrij, men raakt het opgesloten zijn in zichzelf kwijt en men verwerft daardoor een innerlijke onafhankelijkheid die toelaat om écht naar anderen toe te gaan. Dit soort levensbeaming is in essentie een religieuze én een geloofsact (in de brede betekenis van het woord): men stelt zich in verbinding met de g/Grond van het leven, en drukt – soms tegen beter weten in – het vertrouwen uit in de fundamentele zinvolheid van het bestaan.¹

¹ Voor inspiratie hieromtrent, zie bijvoorbeeld: O. DUINTJER, *Onuitputtelijk is de waarheid*, Budel, 2002, p. 8-10; J. OEGEMA, *De stille stem. Niet weten als levenshouding*, Nieuw Amsterdam Uitgevers, 2011, p. 58-69; P. SIMMONS, *Learning to Fall. The Blessings of an Imperfect Life*, New York (Bantam Books), 2002, p. 1-12; J. VERSTRAETEN, *Leiderschap met hart en ziel. Spiritualiteit als weg naar oorspronkelijkheid*, Tiel (Lannoo), 2003, p. 57-61; J. VAN DEENEN, *Stroom van leven. Omzien naar je levensverhaal met Ignatius*, Gorinchem, 2010, p. 17-18; H. OOSTERHUIS, *Deze geboren vreemdeling. Honderd preken, beschouwingen, brieven*, De Prom, 2004, p. 22-24; IGNATIUS VAN LOYOLA, *Geestelijke Oefeningen – vertaald en ingeleid door Mark Rotsaert s.j.*, Baarn (Gooi & Sticht)/Averbode (Averbode), 1994, p. 43.

Laten wij deze bestaanskeuze en –gave ervaringsgewijs opzoeken en er de weldadige mogelijkheden van verkennen.

Meditatievormen

- **Mediteren met beelden – met het oog op het integreren van levenshoudingen**

Mediteren met beelden is een praktijk die men o.a. vindt in het boeddhisme. Het boeddhisme kent twee basisvormen van meditatie: kalmtemeditatie en inzichtmeditatie. De *samatha*- of kalmtemeditatie heeft tot doel de geest tot rust te brengen door volledig geconcentreerd te zijn op een object. Dat object kan heel verschillend zijn: men kan zich concentreren op de adem, of op een mantra, of op een uitwendig object (zoals een voorwerp, of een beeld, of het lichaam, of een gedachte). De dynamiek die in dit soort meditatie zit, is de volgende: wie mediteert op een concept begint met het concept te verkennen, de eigenschappen en kwaliteiten ervan waar te nemen en op te merken, om ze vervolgens toe te passen op zichzelf. Het doel van dit soort meditatie is, naast het bewerken van kalmte, dus ook de transformatie van de persoon die mediteert. Men verkent de werkelijkheid van het concept en probeert de levenshouding die in het concept vervat zit verbeeldings- en ervaringsgewijs te integreren zodat men meer en meer de kracht van de deugd in zichzelf kan realiseren en storende gedachten of dynamieken kan stoppen en/of tegengaan.²

Hoe concreet?

Probeer, zoals bij het mediteren met de adem, met je aandacht volledig bij het beeld te blijven. Verken het beeld langs alle kanten. Laat gedachten, associaties, gevoelens, ... komen – maar laat ze daarna ook weer los. Wanneer je aandacht afdwaalt, is dat geen probleem. Merk het op, en kom daarna met je aandacht weer naar het beeld.

- **Met verbeelding mediteren met teksten**

(zie week 1)

- **Mediteren met een mantra**

Mediteren met een mantra – of een (gebeds)woord – vindt zijn oorsprong in het tantrisme, een esoterische strekking in het hindoeïsme. Deze praktijk heeft later ook opgang gemaakt in bepaalde boeddhistische stromingen, zoals het Tibetaans boeddhisme. Het is daarnaast ook een oudchristelijke praktijk. Men vindt er sporen van bij de woestijnvaders, mannen en vrouwen die zich, in het begin van de geschiedenis van het christendom, terugtrokken in de (bijvoorbeeld) Egyptische woestijn om daar in alle afzondering de grote christelijke leermeesters na te volgen.

Bij het mediteren met een mantra herhaalt men, vaak op het ritme van de ademhaling, een bepaalde klank of een bepaald woord. De praktische werking hiervan is, aldus Peter Harvey in *An Introduction to Buddhism. Teachings, History and Practices*, misschien nog het best te vergelijken met de werking van een muziekstuk: bepaalde akkoorden hebben bij sommige mensen de kracht om een bepaalde gemoedsgesteltnis op te wekken en levend te maken. Hetzelfde gebeurt bij het mediteren met een *mantra*: door het herhalen van de klanken of de woorden, kan men de ervaringswerkelijkheid die verbonden is aan het woord oproepen en levendig maken, en er helemaal bij aanwezig zijn.³

Hoe concreet?

Ga zitten. Zit stil en rechtop, ontspannen en alert.

² Zie: P. HARVEY, *An Introduction to Buddhism. Teachings, History and Practices*, Cambridge (University Press), 2004, p. 247-248. Zie ook: D. KEOWN, *Licht op het boeddhisme*, Utrecht, 1997, p. 108-110.

³ Zie ook later nog in week 4.

Sluit zachtjes je ogen.

Wees stil en begin inwendig het door jou gekozen woord te zeggen, op het ritme van je ademhaling.

Luister naar het woord en laat het in je weerklinken.

Wanneer je aandacht afgeleid wordt door gedachten, gevoelens, gewaarwordingen, ... merk je dat gewoon op. Je laat de gedachten los, en probeert in alle mildheid voor jezelf opnieuw naar je ademhaling en mantra te komen.

Meditatiestof

Tekst 1

In de Tomatenstraat

Ik speel in de achtertuin van de stille straat. Tomatenstraat. Den Haag. Mama werkt in de keuken. Geluid van borden en pannen. Ze neuriet een liedje. Ik voel me veilig en geborgen. In de tuin bloeien struiken. Een klein grasveldje in het midden. Aan de rechterkant de schutting. Wat zou daar achter zijn? De onbekende wereld. Gevaarlijk en toch aantrekkelijk. De tuin in de straat is omheind, veilig gebied. Geen geluiden, stilte. Achter in de tuin het konijnenhok. Ik zit voor het hok en kijk aandachtig naar ons konijntje. Intens gelukkig. Dit is het paradijs. Zo mag het altijd blijven. Zo is het volmaakt goed. Onvergetelijk paradijs.

Bewaarde herinnering

Ik bewaar het beeld van de tuin van mijn jeugd als een kostbare herinnering. Ik ervaar telkens weer geborgenheid en onaantastbare vrede. Planten, dieren, mensen, dingen vormen voor mij een onverdeelde eenheid. Dat wordt voor mij het symbool van harmonie. Deze ervaring draagt mijn verdere leven.

Het beeld van de tuin kan ik oproepen. Hier en nu – telkens in andere situaties, in latere fasen van mijn leven. Ook, of juist in moeilijke momenten. Telkens kan harmonie weer worden ervaren, niet zo intens als weleer, maar als een basisvertrouwen dat altijd blijft.

Een eerste godservaring? Als kind kon ik dat niet beamen of ontkennen. Het was de ervaring van iets onzegbaars, het numineuze. Nu, in de reflectie, mag ik met eerbied zeggen: de Onnoembare was toen aanwezig en heeft mij gedragen heel mijn leven. Hij toont zijn aanwezigheid en schenkt harmonie, telkens als ik aanwezig ben in aandacht.

Ps 23, 6: "Over komen geluk en genade mij tegemoet mijn leven lang. En telkens keer ik terug naar het huis van mijn Heer tot in lengte van dagen."

In de tuin hier en nu

Ik loop door de voortuin. Aandachtig. Ontvankelijk. De prunus ontluikt in de lentezon. De primula's bloeien; twee, drie blauwe druifjes doen moedig mee. Het zevenblad woekert gestaag. De tuin moet nodig opgeruimd worden. De vuilniswagen rammelt langs. Buurvrouw, de verloskundige, stapt in haar auto, bestudeert de stadskaart voor haar dagelijkse ronde. Groep schreeuwende kinderen fietst naar school.

Harmonie van mensen, natuur, kosmos. De tijd staat stil. Hier en nu. Eeuwigheid in dit moment. Dit is paradijs. Ik herinner me: zo was het jaren geleden. In de tuin met het konijnenhok. Ik weet weer: vrede voor altijd. Eeuwigheid in dit moment.⁴

⁴ J. VAN DEENEN, *Stroom van Leven. Omzien naar je levensverhaal met Ignatius*, Gorinchem, 2010, p. 31-32.

Tekst 2

Grond waart Gij
en toeverlaat voor mij
maar geen taal of teken meer
van u
en alles is voorbij.

Toch is mijn ziel in u geweven
leeft Gij in mijn dagen en mijn nachten,
toch ga ik mijn eigen stille weg,
los van wie geen diepten kent
en alleen zichzelf in zijn gedachten

ver van mensen zonder mededogen
ver van beter weten
en van minder achten
wil ik dankbaar voor uw ogen
zingen zwijgen bidden

om uw anders zijn,
uw roepen uit de diepten
van gewone mensen,
waar Gij zijt
en waar geen taal voor is.

Werp mij dus niet weg
verwerp mij niet
als was ik zonder hart
en had ik geen geweten
als zovelen, die van u niet weten

en met scharrelhanden
geld en blind profijt betrachten:
bij dit soort mensen
wil ik niet
belanden.

Maak en houd mij vrij
wieg mij in uw goedheid
want mijn weg loopt recht door zee
zo wil ik zingen zwijgen bidden
zeil ik rustig
en gelukkig
in uw stroming mee.⁵

⁵ K. STAES, *Wakend als een schaduw*, Leuven, 1999, p. 26-27.

Tekst 3

Als de existentiële strekking van dit boek met één woord zou kunnen worden samengevat, zou ik beginnen met een woord als *levensbeaming*. Bij het woord *levensbeaming* denk ik beslist niet aan doffe berusting, ook niet aan de idealisering van het leven als alleen maar mooi en aardig. Eerder aan iets wat bijvoorbeeld 'ter keuze' kan staan bij het uit bed komen 's morgens, vooral als geen onmiddellijke verplichtingen daartoe lijken te dwingen. Wat de dag dan zal brengen is deels onbekend of onzeker. Zowel wat je te zien en te horen zult krijgen, wie en wat er op je weg zal komen en hoe, alsook wat voor gevoelens en gedachten er in jezelf zullen opkomen. Of één en ander gunstig zal uitpakken, daarover hoef je bij voorbaat niet per se een oordeel te hebben. Maar opstaan vereist wel enige bereidheid om je *bloot te stellen aan het proces van 'onthulling' of 'manifestatie'* dat je die dag te wachten staat. Vaak ogenschijnlijk triviale, soms ook ingrijpende onthullingen, over jezelf en over mensen en dingen in de wereld. Je bloot stellen aan de onthulling van het onvoorspelbare mengsel van bekende en van onbekende zaken, onvoorspelbaar omdat van te voren niet vast staat waaruit het onbekende en waaruit het bekende deel dit keer zal bestaan, noch in welke verhouding ze gemengd zullen zijn, noch welke *wijze* van onthullen je zal overkomen. Bedoelde beaming betreft dus een proces van *openbaarwording*, waarvan je telkens slechts een fragment meemaakt. Terwijl geen enkel fragment ooit in staat stelt om te weten dat nu alle onthulling ten einde is. De bereidheid om je bloot te stellen aan dit avontuur – en dat bedoel ik met 'levensbeaming' – zal sterker en vrijer kunnen naarmate er minder hoeft te worden afgeweerd en uitgesloten wat betreft eventuele manifestaties van werkelijkheid, en naarmate manifestaties die jouw voorkeur genieten geen verslavende macht over je hebben. Leven: een manifestatieproces; levensbeaming: een leerproces.⁶

Tekst 4

Of hoe dat heet

Gelukkig dat
het licht bestaat

en dat het met
me doet en praat

en dat ik weet
dat ik er vandaan

kom, van het licht
of hoe dat heet⁷

⁶ O. DUINTJER, *Onuitputtelijk is de waarheid*, Budel, 2002, p. 8-9.

⁷ H. ANDREUS, *Verzamelde gedichten*, Amsterdam, 2001.

Tekst 5

En hiermee is misschien het meest volkomen uitgedrukt mijn levensgevoel: ik rust in mijzelf. En dat mijzelf, dat allerdiepste en allerrijkste in mij waarin ik rust, dat noem ik "God". En zo voel ik me, altijd en ononderbroken: of ik in jouw armen lig, mijn God, zo beschut en zo geborgen en zo van eeuwigheidsgevoel doortrokken. En het is net of iedere ademtocht van mij doortrokken is met eeuwigheidsgevoel en de kleinste handelingen en het geringste gezegde heeft zijn grote achtergrond en zijn diepere zin.⁸

Tekst 6

U kent mij, u doorgrondt mij
u weet het als ik zit of sta,
u doorziet van verre mijn gedachten,
ga ik op weg of rust ik uit, u merkt het op,
met al mijn wegen bent u vertrouwd.

Geen woord ligt op mijn tong,
of u kent het ten volle.
U omsluit mij, van achter en van voren,
u legt uw hand op mij.
Wonderlijk zoals u mij kent,
het gaat mijn begrip te boven.

Hoe zou ik aan uw aandacht ontsnappen,
hoe aan uw blikken ontkomen?
Klom ik op naar de hemel – u tref ik daar aan,
lag ik neer in het dodenrijk – u bent daar.

Al verhief ik mij op de vleugels van de dageraad,
al ging ik wonen voorbij de verste zee,
ook daar zou uw hand mij leiden,
zou uw rechterhand mij vasthouden.

Al zei ik: "Laat het duister mij opslokken,
het licht om mij heen veranderen in nacht",
ook dan zou het duister voor u niet donker zijn –
de nacht zou oplichten als de dag,
het duister helder zijn als het licht.

U was het die mijn nieren vormde,
die mij weefde in de buik van mijn moeder,
ik loof u voor het ontzaglijke wonder van mijn bestaan,
wonderbaarlijk is wat u gemaakt hebt.
Ik weet het, tot in het diepst van mijn ziel.

⁸ E. HILLESUM, *Het verstoorde leven. Dagboek van Etty Hillesum, 1941-1943*, De Haan, 1981 (elfde druk), p. 155-156.

Toen ik in het verborgene gemaakt werd,
kunstig geweven in de schoot van de aarde,
was mijn wezen voor u geen geheim.
Uw ogen zagen mijn vormeloos begin,
alles werd in uw boekrol opgetekend,
aan de dagen van mijn bestaan ontbrak er niet één.

Hoe rijk zijn uw gedachten,
hoe eindeloos in aantal,
ontelbaar veel, meer dan er zandkorrels zijn.
Ontwaak ik, dan nog ben ik bij u.

Doorgrond mij en ken mijn hart,
peil mij, weet wat mij kwelt,
zie of ik geen verkeerde weg ga,
en leid mij over de weg die eeuwig is.⁹

Tekst 7

Die mij droeg
op adelaarsvleugels

die mij hebt geworpen
in de ruimte
en als ik krijsend viel
mij ondervangen
met uw wieken
en weer opgegooid

totdat ik vliegen kon
op eigen kracht.¹⁰

Tekst 8

Gij zijt bij mij den nacht,
den dag, den nacht.
Eens hebt Gij het heelal mij toegedacht,
maar dat is tot dit lichaam teruggebracht.
Gelijk de wind die om de huizen is,
zo zijt Gij mij een wenseloos gemis.
Ik heb u lief, het is zoals het is.¹¹

Tekst 9

⁹ Psalm 139, uit de nieuwe Bijbelvertaling.

¹⁰ H. OOSTERHUIS, *Gezongen liedboek. Verzamelde teksten*, Kampen/Kapellen (Kok/Pelckmans), 1993, p. 332.

¹¹ Een gedicht van Gerrit Achterberg, geciteerd in: M. ROTSZAERT – S. VAN DER GRINTEN, *Hem achterna. De Geestelijke Oefeningen van Ignatius van Loyola in het dagelijks leven*, Brussel/'s Gravenhage, 1993, p. 40.

Wat het is

het is onzin
zegt het verstand

het is wat het is
zegt de liefde

het is tegenslag
zegt de berekening
het is alleen maar pijn
zegt de angst
het is uitzichtloos
zegt het inzicht

het is wat het is
zegt de liefde

het is belachelijk
zegt de trots
het is lichtzinnig
zegt de voorzichtigheid
het is onmogelijk
zegt de ervaring

het is wat het is
zegt de liefde¹²

Tekst 10

De blaren vallen, vallen als van ver,
als welkten in de hemel verre tuinen;
Ze vallen met ontkennende gebaren.

En in de nachten valt de zware aarde
uit alle sterren in de eenzaamheid.

Wij allen vallen. Deze hand zal vallen.
En kijk je naar de andere: het is in alle.

Maar Eén is er. Hij vangt dit vallen
oneindig teder in zijn handen op.¹³

¹² Een gedicht van Erich Fried, geciteerd in: A. ANDEREGG, T. VAN DRUNEN, E.A., *Een richting te gaan. Werkboek voor Ignatiaanse spiritualiteit*, Zeist, 2007, p. 55.

¹³ R.M. RILKE, *Rainer Maria Rilke 1875-1926. Bloemlezing. Poëzie en proza*, ed. M. VAN OORT & J. DE VALK, Amersfoort, De Muzen, 2013, p. 13.

Tekst 11

Zo ben ik slechts als kind ontwaakt.
Zo groot is mijn vertrouwen
na wat me nachten angstig maakt
je steeds weer te aanschouwen.
Ik weet zolang mijn denken meet
hoe diep, hoe lang, hoe wijd -:
jij echter houdt niet op te zijn,
omsidderd door de tijd.

Het is als was ik tegelijk
kind, knaap en man en meer.
Ik voel: alleen de kring is rijk
dankzij de wederkeer.

Ik dank je, diepe kracht van mij.
Steeds zachter ga je met me om
als achter vele wanden.
Pas nu vind ik de werkdag fijn.
Een heilig visioen lijkt hij
vlakbij mijn donk're handen.¹⁴

Muziekfragment 1

Larry Adler en Itzhak Perlman perform Gershwin's Summertime

op www.youtube.com

Larry Adler geldt als één van de grootste mondharmonicaspelers ter wereld. Voor zijn 80^{ste} verjaardag werd een CD opgenomen waarop Adler muziek van Gershwin uitvoert met allerlei andere grote artiesten. In dit filmpje zie je Adler aan het werk met Itzhak Perlman, zelf ook één van de beroemdste en grootste violisten van de 20^{ste} eeuw.

Muziekfragment 2

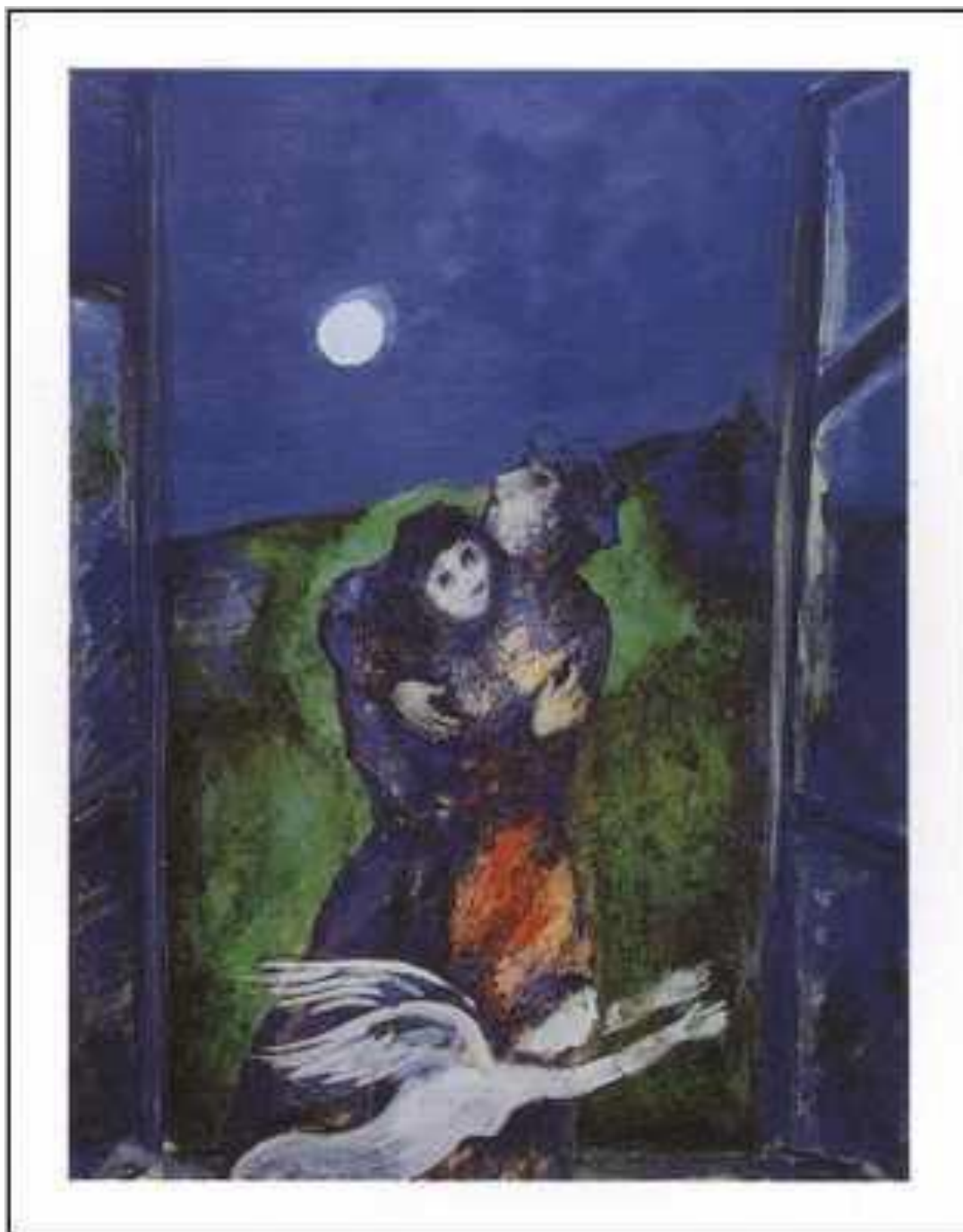
Cecilia Bartoli (zingt) Ombra mai fu

op www.youtube.com

De Italiaanse mezzosopraan Cecilia Bartoli vertolkt Ombra Mai Fu uit de opera Xerxes van Georg Friedrich Händel. De schoonheid van de 'schepping' wordt hier bezongen.

¹⁴ R.M. RILKE, *Het Getijdenboek. Gedichten uit Das Stunden-Buch*, ed. P. THOMAS, Baarn, Ten Have, 2004, p. 70-71.

Beeldfragment 1



Marc Chagall

Beeldfragment 2



Gustav Klimt – Moeder en kind - 1905

Suggesties voor de (individuele) beoefenaar

✓ **Start deze week met het beoefenen van de geleide meermeditatie.**

Je kan daarbij gebruik maken van de uitgeschreven tekst of van de CD. Je kan deze oefening gedurende enkele dagen herhalen. Dit is een oefening op het mediteren met beelden, met het oog op het integreren van levenshoudingen.

Oefening 1: geleide meermeditatie

Het meer als archetypisch beeld

Het meer is een natuurelement dat tot de verbeelding van velen spreekt. Een meer is een verzameling van miljoenen druppels water; en water – bij uitstek – is een oersymbool. Omwille van die symbolische betekenis speelt het in vrijwel alle religies een belangrijke rol. Water is een ambivalent natuurgegeven: het doet leven maar het brengt ook de dood. In rivieren en beken stroomt het, soms traag, soms met een verwoestende snelheid naar beneden. Dat beeld appelleert aan de continue stroom van ons leven, die soms aarzelend of rustig kabbelend is, maar soms ook vervaarlijk als een waterval die alles meesleurt in haar val. De reinigende en heiligende kracht van water heeft in heel wat religieuze handelingen haar belichaming gevonden: van de dagelijkse rituele reinigingen (in bijvoorbeeld de islam en het hindoeïsme) over de rituele onderdompeling in de *mikweh* (bij de joden) tot de doop (in het christendom). Water is als oergegeven in zekere zin sterker als steen: eeuwenlange erosie door water kan zelfs het hardste gesteente doen slijten. Water wijkt uiteen voor wat er doorheen gaat, en sluit zich nadien weer aaneen. Water staat in die zin voor de levenshouding van de ontvankelijkheid. Het meer als verzameling van water draagt al deze betekenissen met zich mee. Als verzameling van water belichaamt het meer bovendien de kwaliteit van het gedragen worden/zijn: het water van het meer zoekt zijn plaats in de holten van de aarde, en laat zich ontvangen, omvatten en dragen. Het meer laat zichzelf bij wijze van spreken los en geeft zich over aan de aarde. Voor wie zich wil oefenen in het zich laten dragen, kan het beeld van het meer een dankbaar en ondersteunend hulpmiddel zijn tijdens de meditatie.¹⁵

Tekst voor de meermeditatie (zie CD)

Ga liggen op een plaats waar je niet gestoord zult worden en neem daarbij een ontspanning houding aan. Gebruik eventueel een aantal kussens om het je comfortabel te maken. Probeer contact te maken met je adem, het gevoel van je adem en van je lichaam als geheel. Probeer zo goed mogelijk in de zijnsmodus te blijven, aanwezig te blijven in het 'niet-doen'.

Probeer je, als je daar klaar voor bent, een meer voor te stellen. Stel je het mooiste meer voor dat je kent, waarvan je gehoord hebt of dat je je in kunt denken, een meer dat jou persoonlijk aanspreekt. Terwijl je je concentreert op het beeld of op het gevoel van dat het meer in je oproept, let je op zijn vorm, het oppervlak van het meer, de randen van het meer, de uitlopers ervan, de massa van het water dat in het meer aanwezig is. Probeer contact te maken met alle facetten van het meer: de bewoning rond het meer, de rust van het meer, de enorme watermassa, de grote hoeveelheid water die rust in de ontvankelijke, dragende kracht van de aarde. Water dat vraagt om gedragen en vastgehouden te worden.

Wanneer je voelt dat je eraan toe bent, probeer dan het meer in je lichaam op te nemen, zodat je lichaam dat hier ligt en het meer één worden. Je hele lichaam ligt uitgestrekt zoals het meer is uitgestrekt. Probeer in jezelf het gevoel van uitgestrektheid te ervaren. En terwijl je hier ligt en met iedere inademing dieper wegzinkt in de mat kun je, net als het water van de

¹⁵ Zie ook: J. KABAT-ZINN, *Waar je ook gaat, daar ben je. Meditatie in het dagelijks leven*, Utrecht/Antwerpen (Servire), 2007, p. 141.

bergen dat zich in het meer verzamelt, je aandacht naar de diepte van je zijn brengen. Geef jezelf de kans om een meer te worden en je te laten dragen door de aarde. Nodig jezelf uit een ademend meer te worden. Verwelkom de ervaringen van dit moment met de openheid en de ontvankelijkheid waarmee de aarde het water draagt, vol mededogen en stilte.

Soms is het wateroppervlak van het meer strak en vlak; er is geen zuchtje wind; de zon, de bomen, de maan en de sterren worden weerspiegeld in het meer. Het meer ademt totale rust en roerloosheid. Probeer contact te maken met de totale rust en roerloosheid van het meer. Probeer ze te appreciëren, open en ontvankelijk te zijn voor deze rust, van moment tot moment. Verblijf in de stilte van het meer en van jezelf.

Soms staat er een felle wind op het meer en wordt het oppervlak van het meer onrustig en golvend. De weerspiegeling gaat verloren; het zand wordt omgewoeld; het water wordt troebel en duister, ... Ook dit hoort bij de ervaring van het meer, en bij de ervaring in ons eigen leven. Zie of je je op dat moment kan vereenzelvigen met de totale watermassa, eerder dan met het onrustige wateroppervlak. Hoe onrustig het meer ook moge zijn, dieper in het meer is er hoogstens een zachte beweging aanwezig. Dieper in het meer blijft het stil. Zie of je je in momenten van onrust kan verbinden met de diepere laag van rust in het meer, in jezelf. Zie of je vanuit dit perspectief je gedachten en emoties, die aan de oppervlakte beweging brengen, als iets voorbijgaands kan ervaren.

Het is als de streling van de wind op de golven: het spel van verschillende ervaringen van je geest en je hart. Gedachten en gevoelens, waarnemingen en reacties, ze komen en ze gaan als golven op een meer. Het is het spel van gedachten en emoties in je leven, die allemaal deel uitmaken van de realiteit van dit moment. Probeer daarvoor aanwezig te zijn met openheid en mededogen, en alles te dragen met een open geest en hart.

Zie nu of het mogelijk is om de uitgestrektheid en de stilte van het meer uit te nodigen in jezelf, en zo één te worden met de stilte en de acceptatie van het meer. Zie of het mogelijk is je te laten dragen. Het meer kan ons dit leren; het geeft ons de gelegenheid te rusten in de realiteit van dit moment, en vrede, gedragenheid en stabiliteit te ervaren in het midden van de realiteit.

✓ **Een andere oefening die je gedurende enkele dagen kan beproeven is de oefening in passiviteit.**

Dit is een vorm van mediteren met een mantra. Je kan deze oefening doen als op zichzelf staand maar ook, indien je dat wenst, als inleiding op het mediteren met de teksten.

Oefening 2 **Oefening in passiviteit**

Oefenen in zich laten dragen, is een oefening in passiviteit – een levenshouding die de hedendaagse mens niet gewoon is.

“De activist ademt alsof hij zelf meester is van het leven. De mediterende mens keert de zaken om. De adem is niet iets dat men naar zich toehaalt; het wordt iets dat men dankbaar ontvangt. Bij het uitademen laat men alles los, bij het inademen stelt men zich ontvankelijk open voor de instromende levensadem die als een geschenk wordt ontvangen.”¹⁶

Mediteer gedurende 15 à 20 minuten op het ritme van je ademhaling met een mantra.

Suggesties:

“Ik ontvang – leven.”

“Ik word – gedragen.”

“Gij – in mij”

✓ **Ga vervolgens meditatief aan de slag met de teksten, de muziekfragmenten of de beelden.**

¹⁶ J. VERSTRAETEN, *Leiderschap met hart en ziel. Spiritualiteit als weg naar oorspronkelijkheid*, Tiel (Lannoo), 2003, p. 55.

In het mediteren met teksten werd je in week 1 geïnitieerd. Mediteren met muziek kan je op diverse manieren. Ofwel focus je je, wanneer het om tekstuele muziek gaat, op de tekst. Dan mediteer je met deze tekst op de wijze van de *lectio divina*. Wanneer je dit niet wil, of wanneer er geen tekst voorhanden is (bij bijvoorbeeld louter instrumentale muziek) probeer je – zoals bij het mediteren met beelden – met je aandacht bij de bewegingen van de muziek te zijn. Je verkent deze bewegingen en de eigenschappen die je ermee associeert, en ziet wat ze in je oproepen.

- ✓ **Probeer elke dag een half uur tijd vrij te maken voor een of andere meditatieve oefening. Blijf noteren wat de oefeningen met je doen. Probeer telkens te mediteren vanuit de juiste geesteshouding.**

Misschien vind je het moeilijk om elke dag een moment voor meditatie te vinden. Dat is een ervaring die heel veel mensen met je delen. In de drukte van het leven is het moeilijk stoppen. Soms helpt het om de oefeningen in te plannen in je agenda op een vast moment. Als dat niet mogelijk is, is het dagelijks opstellen van een dagordering een hulpmiddel. Kleine symbolische zaken kunnen je ook helpen herinneren dat je dit meditatieve traject aan het gaan bent: post-itjes op de koelkast, je meditatieschrift meedragen in je handtas, een voorwerp dat symbool staat voor dit traject in je broekzak stoppen, ...

Misschien is het ook moeilijk om een goede plek te vinden om te mediteren. Ook dat is een ervaring die heel veel mensen herkennen. Stilte en een zekere afzondering zijn, in het begin en misschien zelfs altijd, voor mensen vaak een voorwaarde om tot rust te komen. Probeer als dat kan een plaatsje in je huis te markeren als je meditatieplek, door er bijvoorbeeld een kaars te zetten, de teksten open te leggen, een inspirerend boek uit te stallen, ... Soms moet je noodgedwongen buitenshuis en is enige creativiteit vereist. Een kerk frequenteren tijdens je middagpauze op het werk, of een plek in de natuur kunnen mogelijkheden zijn.

- ✓ **Sluit de oefeningen van deze week af met deze (terugblikkende) symbooloefening:**

Volg gedurende een 15-tal minuten je adem, zodat je rustig wordt.

Lees je notities van de voorbije week door.

Laat associaties, gedachten, gevoelens, ... komen en gaan.

Probeer dan een beeld, lied, tekst, ... te vinden (of te maken)

die samenbalt wat voor jou

gedragen worden inhoudt en betekent.

Hoe, waar, wanneer, waarom, ...

zeg jij (wel of niet) 'amen'?

