

over meditatie gesproken

VAN TIBET EN HUISSEN, VAN STILTEMEDITATIE EN LECTIO DIVINA

Meditatie is te vinden over de hele wereld. Boeddhisten in het verre oosten mediteren. Christelijke monniken in het nabije westen mediteren. Westerlingen laten zich inspireren door oosterse technieken. Is het allemaal hetzelfde? Zijn de verschillen of de overeenkomsten groter? Wat is de reden voor mensen om te mediteren? In In deze twee interviews leest u over de praktijk van meditatie. Van André Kalden hoort u over meditatie met een invalshoek vanuit de Aziatische traditie. Van Henk Jongerius hoort u over meditatie vanuit een christelijke invalshoek. [tekst André Kalden - Henk Jongerius](#)



INTERVIEW 1 MET ANDRÉ KALDEN

SINDS WANNEER MEDITEERT U AL EN WAARDOOR WERD UW BE- LANGSTELLING VOOR MEDITATIE GEWEKT?

Sinds mijn pubertijd, tweede helft jaren zeventig, ben ik begonnen met experimenteren met meditatievormen. Dat is terug te voeren op mijn protestantse opvoeding. Ik miste daarin de mystieke traditie. De vraag waarom ik dit miste is

niet eenvoudig te beantwoorden. Belangstelling voor een spirituele levenswandel verschilt in belangrijke mate niet veel meer, denk ik, van de drang om te schilderen, of te beeldhouwen, of de drang danser te willen worden, of topsporter. Afhankelijk van je religieuze opvattingen zou je het een door God gegeven aandrang kunnen noemen. Niet de drang van persoonlijk geroepen te zijn, maar te vergelijken met de aandrang van de nog onzichtbare bloesem om in het voorjaar tot bloei te komen. Waarom heeft die



Boeddhistische non op weg

bloesem die aandrang? Het is niet eenvoudig te zeggen. Waartoe deze bloei leidt is voor een bioloog gemakkelijk uiteen te zetten en vanuit observatie ook voor ons leken wel. Dat geldt ook voor meditatie. Mystici kunnen gemakkelijk uiteenzetten waar meditatie toe leidt en ook wij leken kunnen er wel iets van zeggen, als we het ondergaan. Maar waarom dingen zijn zoals ze zijn, dat weten we niet.

WELKE VORM OF VORMEN VAN MEDITATIE BEOEFENT U EN MET WELKE REGELMAAT?

Als dagelijkse meditatie beoefen ik een stiltemeditatie, een techniek van mediteren die in verschillende religieuze

tradities te vinden is. Daarbij voel ik me thuis in de Tibetaans-boeddhistische traditie, het Vajrayana boeddhisme. Vanwaar dit is? Het ontstaan van voorkeuren, aandrang en je thuis voelen, kent zoveel facetten, ook hier is het antwoord niet zomaar voorhanden. Frappant is wel dat ik met een protestantse achtergrond van soberheid de enorme beeldenkermis van het Tibetaans-boeddhisme als geheel vertrouwd ervaar, inderdaad. Een belangrijke reden om mij onder invloed van het boeddhisme te stellen, is dat het boeddhistisch onderricht over de aard van de menselijke geest en de aard van het leven zoals we dat als mens ervaren, tot op grote diepte een enorme helderheid heeft. Helder inzicht in hoe de



Licht in stilte



Gebedsvlaggen



Jonge tibetaans-boeddhistische non

dingen werkelijk zijn staat daarbij centraal. Dit is onafhankelijk van je particuliere opvatting, of zelfs van de opvatting van de religieuze traditie of stroming waar- toe je behoort. In tegenstelling tot de rijkdom aan beelden in het boeddhisme, die voor katholieken vertrouwd zullen aandoen, sluit het hechten aan verwerven van eigen inzicht in het ware wel weer aan bij mijn protestantse opvoeding. Bij discussie over theologische kwesties was bij ons in het gezin niet de leer van de kerk, of de opvatting van de dominee bepalend, maar ging de Bijbel op tafel.

Ook dat is volgens de Tibetaans-boeddhistische traditie meditatie: bijbelstudie. 'Meditatie' is in het Tibetaans 'gom', wat in het Nederlands vertaald kan worden met '[jezelf] bekend maken met'. Welbeschouwd is dit wat we van kinds af aan doen. We maken onszelf vanaf onze geboorte bekend met onszelf en deze wereld. Dat doen we door ons leven als mens in deze wereld te ondergaan, erin te participeren, door er in op te gaan. Door in onszelf op te gaan, ook. En dat alles ondersteund, of geconditioneerd, zo je wilt, door opvoeding, training, studie, onderricht, scholing. Dat is een wereldlijke vorm van 'gom'. Deze wereldlijke vorm van meditatie kenmerkt zich door aandacht die naar buiten is gericht, waarbij de buitenwereld via de openingen in ons lichaam binnen- komt. Dus op de eerste vraag 'Hoelang mediteert u al?' zou ik vanuit de Tibetaans-boeddhistische traditie met recht kunnen antwoorden: 'Zolang ik leef.'

Naast de wereldlijke meditatie zijn er meditatievormen die niet op het wereldlijke, maar op het spirituele aspect van het leven gericht zijn. Daarbij wordt de aandacht die gewoonlijk naar buiten is gericht, naar binnen gericht. We richten ons niet langer op de indrukken van de buiten- wereld - en staan daardoor niet langer onder invloed van die indrukken - maar we 'bekeran' ons. In Matteüs 6,22 staat overigens een duidelijke verwijzing naar éénpuntige concentratie van de geest in het gebied van wat ook wel het derde oog wordt genoemd: 'Als uw oog helder is ['single' in de King James vertaling] zal heel uw lichaam verlicht zijn.' Het is die bekering zoals in Matteüs ver- woord, zo is mijn opvatting, waarover mystici en heiligen van alle religies spreken.



ANDRÉ KALDEN (1961) is voormalig voorzitter van de Boed- dhistische Unie Nederland, een vereniging van veertig boeddhis- tische organisaties. Daarnaast is hij bestuurslid van de interreligieuze Stichting Prins- jesdagviering onder voorzitterschap van drs. Ineke Bakker, directeur van Stek. Kalden is onder meer schrijver van een aantal artikelen over boeddhisme dat te vinden is op de website [www.boeddh basics. nl](http://www.boeddh basics.nl). Ook is daar een radio-interview met hem te be- luisteren met als onderwerp 'Boeddhisme en de Wil van God.' Foto's: André Kalden

WAAROM HEEFT U VOOR DIE MEDITATIEVORM GEKOZEN?

De paus riep afgelopen Pasen gelovigen op te 'luisteren naar de stilte'. Luisteren is bij mijn weten volgens elke spirituele traditie de eerste stap op het spirituele pad. Niet een luisteren naar buiten - dat is wereldlijke medita- tie - maar luisteren door de aandacht juist niet langer te richten op concrete zintuigelijke indrukken van buitenaf. Inclusief, uiteindelijk, het gehoor. Dat innerlijk luisteren is zonder stem, zonder woorden, is er alleen. Het 'ik' ver- dwijnt. Meditatie is in die zin een sterven tijdens het leven.

WAT HEEFT HET MEDITEREN VOOR U BETEKEND? WAT HEEFT HET VOOR ONTWIKKELING GEGEVEN?

Ik vind de diepere betekenis van meditatie niet iets om met anderen te delen, zoals ik ook de betekenis van de diepe intimiteiten binnen mijn huwelijk niet met anderen deel. Dat is niet om spannend te doen. Het is allemaal heel menselijk, maar sommige zaken zijn nu eenmaal persoonlijk, althans voor mij geldt dat. Wat ik observeer is dat religieuze mensen met een spirituele inborst die meditatie een centrale plek in hun leven geven, ruim van geest zijn. Dat is mijn ervaring. Die ruimte brengt onder meer religieuze tolerantie teweeg, in mijn geval zelfs een diepe waardering voor mystici van diverse religieuze tradities. Meditatie die zich naar binnen richt, brengt wat dat betreft ook een wereldlijk effect met zich mee: religieuze tolerantie. Zoals een uitspraak van een zen-leraar luidt: 'Er zijn vele wegen naar de top van de berg, maar eenmaal op de top kijken we allen naar dezelfde maan.'

WAT IS UW ADVIES AAN MENSEN DIE OVERWEGEN TE MEDITEREN?

Dat hangt af van de mate waarin ze dit willen doen en waartoe. Net zoals met sporten of schilderen heb je allerlei gradaties in de mate van beoefening. Als mens heb je niet veel vrije keuzes in het leven, vind ik, maar je kunt zeker proberen sturing aan je leven te geven door kritisch te zijn onder welke invloed je je stelt. Mediteren onder invloed van je eigen opvattingen over wat meditatie is en hoe met de ervaringen daarbinnen om te gaan, kan je doen verdwalen, zo is mijn eigen ervaring. Goed onderricht is erg belangrijk. Daarbij is het vooral zaak

niet naar zelfbenoemde leraren te gaan, maar een man of vrouw die zelf een goede leraar had. Iemand die in een religieuze traditie staat waarbij je je thuis voelt, of die je inwijdt in een interreligieuze vorm van meditatie. Dat wordt dan een spirituele vriend, of zoals onder meer het Tibetaanse-boeddhisme benadrukt: een perfecte leraar.

INTERVIEW 2 MET HENK JONGERIUS

HOE ZIET DE MEDITATIE DIE U GEEFT ER UIT? WAT HOUDT DEZE IN?

De meditatie die ik verzorg, maakt deel uit van een dag van bezinning waarop mensen bijeenkomen om zich als het ware weer wat 'op te laden'. Sommigen spreken in hun motivatie over een dag waarop ze niets 'moeten' maar in de gelegenheid zijn om in de stilte te verblijven en daardoor weer wat dichterbij zichzelf te komen. De medi- tatieoefening bestaat uit een paar inleidende oefeningen die te maken hebben met het 'ter plaatse komen' van de deelnemers. Het gaat om bewustwording van hun lichaam en vooral het verplaatsen van de aandacht zo ver mogelijk van het hoofd af. Daartoe is het ook van belang om je bewust te worden van de aanwezige gespannenheid in je lichaam en wat oefeningen die tot wat meer ontspannenheid leiden. Daarna is er aandacht voor het zitten: de houding van je rug, ontspanning van hoofd en schouders en de handen. Hierna help ik mensen om dichterbij hun natuurlijke, lage ademhaling te komen door wat bewuster uit- en in te ademen.

De bedoeling van de meditatie is om de stilte bij je toe te laten. Ik laat wat meditatieve muziek horen om dit proces van stil worden te bevorderen en laat het na afloop daar- van ongeveer tien minuten totaal stil. De intentie die ik meegeef alvorens de muziek te laten klinken heeft door- gaans te maken met 'jezelf bewust aanwezig te laten zijn', bijvoorbeeld: 'Adem in en uit de woorden 'hier ben ik'.'

WAAR VINDT DEZE MEDITATIE PLAATS? IS DE OMGEVING BEWUST GEKOZEN EN IS DEZE VAN INVLOED OP DE MEDITATIE?



In de Binnenkamer van Huissen



In ons klooster hebben wij de beschikking over een geheel daartoe ingerichte meditatiekamer 'de binnenkamer'. Door de bijna ideale afmetingen 10 bij 7 bij 3 meter, de natuurlijke materialen van vloerbedekking, lichte gordijnen en gefilterd buitenlicht, kan het mensen helpen om ongestoord tot verstillings te komen. Het enige wat aanwezig is, is een icoon met een afbeelding van de onderrichtende Christus, waar een lichtje bij brandt. Dit alles heeft een gunstige invloed op het mediteren.

WANNEER OF HOE VAAK VINDT DEZE PLAATS?

Op een bezinningsdag heeft er twee keer een meditatie plaats. Die vormt de opmaat tot een uur lectio divina waarbij de deelnemers een tekst lezen. Het is de bedoeling dat het geen studeren is maar meditatief lezen met de vraag 'wat raakt mij wel of niet?' Na dat stille uur scharen wij ons in een kring om aan anderen voor te leggen wat er bij ons is gebeurd of waar de tekst mij heen heeft gebracht. Wanneer dit in een ongedwongen sfeer gebeurt en mensen niet verplicht worden om iets te moeten zeggen, kan dit veel betekenen voor de deelnemers. Er is herkenning en onderlinge hulp door het aandachtige luisteren naar elkaar.

WAAROM HEEFT U VOOR DEZE VORM VAN MEDITATIE GEKOZEN?

Meditatie heeft mij als kloosterling altijd geboeid en zeker door het lezen van literatuur erover – ik denk vooral aan het werk van Von Dürckheim – vind ik het van groot be-

lang dat wij door mediteren – het Latijnse woord 'meditari' betekent 'zich bewegen rondom het midden' – leren om opnieuw een balans en evenwicht te vinden tussen een drietal polariteiten.

De eerste is het evenwicht tussen 'ik' en 'mijzelf'. Wij hebben vaak een beeld van onszelf dat gekleurd is door opvoeding, nationaliteit, maatschappelijke positie of gelovige of kerkelijke achtergrond, wat niet strookt met wie wij diep in onszelf eigenlijk zijn. Vervolgens is het van belang om een evenwicht te vinden tussen wat andere mensen van mij vinden, welk beeld ze van mij hebben en waaraan ik moet beantwoorden én wie ik in de grond van mijn ziel echt ben. Tenslotte zoeken wij mensen om ons te verhouden en in evenwicht te komen met de grote kosmische werkelijkheid waar wij deel van uitmaken. Het is deze werkelijkheid die ook in de klank 'GOD' wordt opgeroepen en waarbij vragen spelen als 'wat is mijn roeping in dit leven?' Alle vragen naar zin en betekenis die in mensen leven, vragen om verstillings zodat wij wellicht niet zelf een antwoord vinden, maar tot het diepere besef komen dat wij 'aangesproken' en 'geroepen' worden om mens te zijn in onze wereld.



HENK JONGERIUS is prior van het Dominicanen Klooster in Huissen, liturgist, dichter, meditatieleraar en auteur van vele liturgische teksten en liederen.

Het is deze spirituele 'ommekeer' waarin niet wijzelf bepalend zijn, maar in zekere zin 'gevonden worden' en 'in evenwicht gebracht' die mij niet alleen boeit maar die ik ook bij de grote mystieken in de traditie aantref, en die ik van groot belang vind voor de geestelijke gezondheid van mensen.

WAT HEEFT HET MEDITEREN VOOR U BETEKEND? WAT HEEFT HET VOOR ONTWIKKELING GEGEVEN?

Mediteren heeft mij geleerd om stil te zitten en te wachten wat dit mij brengt. Altijd als ik met een groep mensen mediteer, blijf ik niet degene die de instructies geeft, maar doe zelf werkelijk mee. Als ik het met een woordspeling mag zeggen: ik heb zelf de ervaring dat ik bij dat stil zitten in-ge-bed wordt in een grotere werkelijkheid. Daarom heeft meditatie voor mij alles te maken met het stille en woordloze gebed waarvan de mystieken spreken.

Bidden heeft niet zozeer met een woordenstroom te maken maar met het laten stromen van de adem en dit brengt mij in verbinding met de Levensadem die ook wel Heilige Geest genoemd wordt. Daarom ga ik de binnenkamer in om, zoals wij in het Evangelie volgens Matteüs 6,5-8 kunnen lezen, het volgende te horen: *'Wanneer je bidt, wees dan niet als de schijn-heiligen; zij staan graag in de synagogen en op de hoeken van de straten te bidden, om op te vallen bij de mensen. Ik verzeker jullie, ze hebben hun loon al. Maar als je bidt, ga dan je binnenkamer in, doe de deur dicht, bid tot je Vader, die in het verborgene is; en je Vader, die in het verborgene ziet, zal het je lonen. Gebruik bij het bidden geen omhaal van woorden zoals de heidenen, want die menen dat ze vanwege hun talrijke woorden verhoord zullen worden. Neem daar geen voorbeeld aan, want jullie Vader weet wat je nodig hebt, voordat je het Hem vraagt.'* ●

Mamre Liturgie

De digitale vindplaats voor liturgisch materiaal

» TEKSTEN VOOR ELKE ZONDAG

(R.K. en Oecumenisch leesrooster)

» MATERIAAL VOOR DE KERKELIJKE FEESTEN

» BIJBELSE PREDIKING

» THEMAVIERINGEN

» EN NOG VEEL MEER

Betaal per download of neem een abonnement!

→ KIK OP MAMRELITURGIE.NL

ACTIVITEIT	Zaterdag 26 SEPTEMBER 2015	
	Zaterdag 30 JANUARI 2016	
	OOSTERHUIS IN HET LIEDBOEK	
	Speciale lieddagen rond liederen van Huub Oosterhuis in het Nieuwe Liedboek	Locatie: Bergkerk Amersfoort Dirigent: Tom Löwenthal Pianist: Henri Heuvelmans Deelname: € 25,-
	Kaarten reserveren: MAMRELITURGIE.NL	

SCHRIFTELZEN EN LITURGIE VIEREN VANUIT HET PERSPECTIEF VAN BEVRIJDING, ENGAGEMENT EN SOLIDARITEIT.