

MEDITATIE

Het wordt steeds duidelijker dat de mens op zoek is naar diepe waarden die kracht en eenheid kunnen scheppen in een versplinterde wereld. Meditatie is een zeer eenvoudige praktijk die ons toelaat tot vrede te komen met onszelf, zodat wij in staat zijn de Geest in ons te laten werken. Volgens de christelijke opvatting is deze kracht de kracht van de Liefde.

Meditatie is een universele spirituele discipline die voorkomt in de meeste religies, vooral in deze die ouder zijn dan het christendom. Het zoeken naar stilte en rust is een kenmerk van onze hectische tijd. Velen vinden dit in Oosterse meditatievormen. Christelijke meditatie heeft zijn wortels in Oost én West. Benedictijner monnik John Main (1926-1982) herontdekte de traditie van de woestijnvaders en combineerde die met wat Swami Satyananda hem leerde over mantra-meditatie. Fr. Main zag parallellen tussen de spirituele praktijk van woestijnvader Cassianus en wat de Swami hem leerde in Maleisië.

Vanaf 1974 richtte Fr. Main groepen op waar deze meditatievorm wordt onderricht en beoefend. Zijn werk wordt voortgezet door benedictijner monnik Laurence Freeman (°1951), die de leiding waarneemt van de *World Community for Christian Meditation* (www.wccm.org). Van beiden zijn talrijke boeken en brochures voorradig. Ook op YouTube vind je vele inspirerende *talks* van L. Freeman, o.m. enkele in tweespraak met Z.H. de Dalai Lama.

MARANATHA

Onderhavige vorm van Christelijke Meditatie is, zoals gezegd, een mantra-meditatie, die in volstrekte eenvoud en volledige stilte wordt beoefend. Als mantra wordt het welluidende Aramese bijbelwoord *Ma-ra-na-tha* gebruikt, wat *Kom Heer* betekent. De mantra dient om afleiding en verstrooidheid te voorkomen. Onze geest heeft immers een focuspunt nodig dat de aandacht absorbeert en verstrooidheid tegengaat. Het innerlijk herhalen van de mantra, op het ritme van de ademhaling, voert ons tot een staat van éénvoud. Het herhalen van de mantra kan voor Christenen ook de uitdrukking zijn van vertrouwen in Jezus die in ons hart leeft.

Tijdens het mediteren brengen we ons lichaam, onze ademhaling en onze geest tot rust en scheppen we ruimte voor God. De geest van de mantra zélf drukt openheid, verwachting, vertrouwen uit. De meditatie verloopt in een spirit van belangeloosheid; we streven geen beperkte doelstellingen na, hoe eerbaar die op zich ook mogen zijn.

Christelijke meditatie is niet alleen van bij haar conceptie oecumenisch, ze is ook een universele praktijk, die eenheid scheidt in jezelf en in verbondenheid met de ander. Ze sluit andere manieren van bidden niet uit en ze verdiept ongetwijfeld het lezen van de Schrift. Elke mediterende behoudt zijn eigenheid, achtergrond en traditie, hoe ver of hoe dicht hij/zij ook van de christelijke praktijk af staat. Wie kennis wil maken met deze vorm van stil contemplatief gebed is van harte welkom !

LICHAAM - ADEM - GEEST

Het zitten in de juiste lichaamshouding en het ledigen van de geest door het reciteren van de mantra, is een koninklijke weg om tot verinnerlijking te komen.

Lichaam : de dagelijkse activiteiten worden tot rust gebracht door gedurende de hele tijd van de meditatie roerloos stil en rechtop te zitten. Je kan, naar keuze, op een stoel, een meditatiebankje of –kussen zitten. Voeten of knieën stevig in de grond geworteld, rechte rug, schouders ontspannen, gestrekte nek, hoofd rechtop, kin ietsje ingetrokken, handen rusten in de schoot of op de dijen. Mond gesloten, ogen gesloten of geloken. Heel onze houding straalt waakzaamheid en waardigheid uit : als een tempel van de ziel.

Adem : onze adem slaat de brug tussen lichaam en geest en is een belangrijke factor in het tot rust brengen van beide. We ademen door de neus en idealiter vanuit de buik. We houden onze natuurlijke ademhaling aan; een rustig komen en gaan. Op de uitademing herhalen we gelijkmatig en toegewijd onze mantra : ma-ra-na-tha.

Geest : het is eigen aan onze kwikzilveren geest om van hot naar her te springen. Daarom focussen we ons op onze mantra. Probeer niet om je hoofd gedachtenloos te maken; dat is een onmogelijke opdracht. Belangrijk is om, telkens we meegevoerd worden met de nooit eindigende gedachtenstroom van gisteren naar morgen en vice versa, terug te keren naar onze mantra, niet 7 x, maar 70 x 7 maal.

VERLOOP VAN DE SESSIE

Verwelkoming : wees 10 à 15 minuten vóór de aanvang present, om de meditatie niet te storen. Nieuwkomers kunnen dan kort geïniteerd worden in de drie voormelde formele aspecten van de meditatie.

Iedereen zit naar de mogelijkheden van het eigen lichaam. Het staat u dus vrij op een stoel te zitten of uw eigen meditatiekussen of –bankje mee te brengen.

De sessie begint met het voorlezen van een toepasselijke spirituele tekst. Dat kan een tekst zijn van John Main, Laurence Freeman of iemand anders uit de grote contemplatieve of mystieke traditie.

Daarna neemt de eigenlijke meditatie een aanvang : 30 minuten stille meditatie, waarbij het gebedsmantra van begin tot einde inwendig wordt herhaald. De sessie wordt afgesloten met een kort gebed.

Achteraf volgen praktische mededelingen en is er de mogelijkheid tot vragen stellen over de meditatiepraktijk. Het is niet de bedoeling om uitgebreid van gedachten te wisselen. We willen de woordenloze stilte maximaal behoeden.

Voor meer informatie over Meditatie vanuit de Christelijke traditie in België, waar 55 groepen actief zijn : www.christmed.be

GROEPSBIJEENKOMST

De wekelijkse ontmoetingen, die het individuele engagement thuis kunnen ondersteunen, vinden plaats vanaf 11.9.2013

- op woensdagavond van 19 u tot 20 u
- in de kerk Ledeberg, winterkapel

Er is geen meditatie in juli en augustus en op feestdagen.

WEG-WIJS

Sint-Lievenskerk Ledeberg, Ledebergplein / Prosper Vincentstraat, achterzijde van de kerk, rode deur met trapjes.

bus : nrs 9, 27, 28, 94 en 96.
tram : nr 4.

tram en bussen hebben halte op marktplein
auto : parking op marktplein vóór de kerk

CONTACT

Groepsbegeleider : Herman Meirhaeghe
tel : 09.231.38.49
herman.meirhaeghe@telenet.be

Coördinator Oost-Vlaanderen :
Annemie Tollenaere
tollenaereannemie@hotmail.com

Nationaal coördinator : José Pype
jose.pype@skynet.be

Meditatie

vanuit de

Christelijke Traditie

