

Binnengaan in de stilte...

Christelijke meditatie brengt evenwicht

FEDERATIE HARELBEKE

“Beste pelgrims, morgenavond komen wij terug samen aan de St.-Augustinuskerk, in Stasegem. We mediteren samen in de dagkapel die langs de linkerzijde van de kerk ligt. Ik ontmoet jullie graag om 19.30u om samen de stilte binnen te gaan en in Gods aanwezigheid te vertoeven. Welkom.”

Zo klinkt de tweewekelijkse herinneringsmail van Christine Rodenbach aan de deelnemers van de meditatiegroep, die ze precies een jaar geleden opstartte. De groep komt elke 2de en 4de vrijdagavond van de maand samen. We zochten Christine op om er meer over te vernemen.



Christine Rodenbach startte precies een jaar geleden een Christelijke meditatiegroep in Harelbeke.

Kan je christelijke meditatie een techniek noemen?

Neen, het is veeleer een gebed. En een gebed is geen techniek. Het enige wat we moeten doen, is recht zitten. Maar dan eerder met de bedoeling om niet in slaap te vallen en een beetje waakzaam te blijven. En ook om met je voeten stevig op de grond te staan; om een beetje geaard te blijven.

Kwestie van niet te beginnen zweven. De bedoeling is dat we in het 'nu' leven, dat we aandachtig zijn en realistisch. Vandaar dat die houding erbij hoort, omdat meditatie zeer rustgevend is.

Meditatie is dus zeker niet op jezelf terugplooiën en je afsluiten van anderen. Het is geen gezellig wereldje maken in een hoekje van je kamer met kaarsjes en wierookjes; en laat de boel maar ontploffen: ik heb het

goed want ik mediteer. Dat is geen meditatie. Met meditatie is het juist de bedoeling van je in te keren en vervolgens ook naar buiten te treden. Het is contemplatief, gepaard gaande met actie.

Het is een gebed, zeg je.

Inderdaad. Er zijn veel gebeden, zoals bijvoorbeeld, het Onze Vader, de Rozenkrans... Je kan het bekijken als een wiel. Alle spaken van een wiel lopen tot in het centrum. En in het centrum is God. In de meditatie zien we dat zo: God zit in ons en wij komen door meditatie in ons centrum terecht, dicht bij de aanwezigheid van God. Je wordt je bewust dat God altijd bij u is. Je moet geen speciale technieken of oefeningen doen om bij God te geraken. Dat is voor mij een grote ontdekking geweest: dat God altijd aanwezig is. Wat ik ook doe, wat ik ook zeg, of ik nu fout ben of niet, Hij is er. Met al zijn liefde.

Hoe doe je dat concreet, mediteren?

Wij proberen eerst tot stilte te komen. Maar die stilte is niet zo makkelijk te verkrijgen. We leven in een wereld vol chaos: tv, gsm, computer,... We worden met zoveel dingen geconfronteerd dat we echt moeten leren om onze gedachten stil te leggen. Maar die gedachten kan je nooit volledig stil krijgen. Dat is een utopie. Niemand kan dat. Het is wel een feit dat hoe meer je mediteert, hoe meer je leert met die gedachten om te gaan. We doen dat door een mantra aan te nemen.

De mantra is eigenlijk ons kompas. We focussen ons continu op die mantra, die in de Christelijke meditatie een Christelijke mantra is. Het is bijvoorbeeld "maranatha", en dat blijven we voortdurend herhalen. Wanneer gedachten en beelden bij ons opkomen, dan leiden ze ons af van de meditatie. Daarom keren we steeds terug naar onze mantra. Vier gelijkwaardige lettergrepen: ma-ra-na-tha. En dat wil zeggen: 'Kom, Heer Jezus, kom'. Maar de mensen kunnen ook iets anders nemen.

Is er een opleiding om te mediteren? Of is dat niet nodig?

Eigenlijk is er geen opleiding nodig. Kinderen kunnen mediteren, volwassenen kunnen mediteren, iedereen kan mediteren. Natuurlijk zal het de eerste keren een beetje raar doen en zal je waarschijnlijk veel last hebben van gedachten die altijd maar non-stop op je afkomen. In het begin dat je mediteert, vecht je a.h.w. tegen de gedachten. Zo van: ze zijn er weeral, ik ben niet goed bezig. Het trekt op niets, ik kan er beter mee stoppen. Maar uiteindelijk beseft je dat die gedachten er altijd zullen zijn. En dan laat je die gewoon passeren en stoort je je er niet meer aan. Je zegt gewoon je mantra verder en na 25 minuten voel je dat je meer tot rust gekomen bent en dat je je open gesteld hebt voor de liefde van God. Die je dan uiteraard doorgeeft aan de andere mensen.

Hoe verloopt dat in groep?

In de meditatiegroep gaat het vaak zo: ik leg eerst rustige muziek op. Een paar kaarsjes om het een beetje sfeervol te maken. Na de muziek lees ik een tekst voor van 'John Maine', de grondlegger van de Christelijke meditatie. Dan is er kort nog wat muziek en vervolgens sla ik op een gong. Op dat moment gaan we de stilte binnen voor 25 minuten. Complete stilte. In groep is het echt stil. En die stilte verbindt ons met elkaar. Zij is zeer krachtig als je met mensen samen bent. De gedachten komen en gaan, maar we komen steeds terug naar de mantra.

Heeft meditatie een heilzame werking?

De meditatie maakt je anders. Ik ben altijd een onevenwichtig persoon geweest, maar sinds ik mediteer, is dat heel veel verbeterd, zowel fysisch als op geestelijk vlak. Het maakt je ontvankelijk voor God. Ik was voorheen ook Christen, maar ik dacht altijd: 'Ik móét vriendelijk zijn, ik móét liefdevol zijn. En ik móét daar aanwezig zijn en ik móét helpen,...' En nu, door te mediteren, is er geen moeten meer bij. Het transformeert je onbewust en je wordt onbewust liefdevol en behulpzaam. Dat was voor mij een echte openbaring. Ik ben erdoor open gebloeid en gaandeweg is meditatie mijn passie geworden.

Hoe zou je iemand aanbevelen om met meditatie te beginnen?

Eerst en vooral zou ik zeggen: het is het mooiste geschenk dat je jezelf kan geven, omdat ik het zelf zo ervaren heb. Ten tweede, je wordt er beter van als mens. Je wordt er liefdevoller van. Je maakt je minder snel kwaad. Je kan vlugger vergeven. Je oordeelt niet meer zo vlug. Je krijgt veel meer begrip. Je wordt zachtmoediger. Niet alles in één keer uiteraard. Dat zou te mooi zijn, hé. Het gaat allemaal geleidelijk aan. Plots zie je aan jezelf: 'tiens, vroeger zou ik daar boos om geweest zijn en nu kan ik daar met een andere blik naar kijken. Met meer aanvaarding. Ik kan makkelijker dingen relativeren'. Ook voor de gezondheid is meditatie goed; voor de hersenen, de bloeddruk,...

Bedankt Christine om jouw ervaring met christelijke meditatie in Harelbeke te delen.

Lieven Defour

Wie meer over Christelijke meditatie wil te weten komen, kan terecht op www.christmed.be.

Iedereen is ook welkom op de tweewekelijkse bijeenkomsten in Stasegem.