

HET DOEL-LOZE VAN MEDITATIE

Door **Herman Meirhaeghe**



Ontdekt iedereen de meditatie op een cruciaal moment in zijn of haar leven? Bij mij was dat in ieder geval zo. Bijna dertig jaar geleden,

rond mijn veertigste, stuurloos laverend doorheen de midlife crisis, bood ze zich aan, ongevraagd. Geschenk van de Voorzienigheid. Ik kan niet zeggen dat ik toen bewust op zoek was naar een methode voor stressbeheersing in de driemaal drukke *ratrace*. Uiteraard kon ik zoals iedereen wel wat ontspanning gebruiken, maar ik zat eerder in een zingevingscrisis. Grote levensvragen die zich aandienen, typisch voor de overgangsfase van de extraverte, expansieve eerste levenshelft, naar een meer verinnerlijkte tweede levensfase. Meditatie overrompelde mij, beheerste in een mum van tijd mijn leven. Ik denk dat ik toen, een tijdlang, geliefden en verantwoordelijkheden verwaarloosd heb omdat ik zó door de (zen)meditatie werd gegrepen. Tja, alles moet nu eenmaal wijken, als je in de ban bent van een passionele liefde... Meditatie bleek voor mij hét middel om mijn leven weer enigszins in evenwicht te krijgen. Hersenwetenschappers stelden inmiddels vast dat er reeds na 14 dagen beoefening, structurele veranderingen optreden in de hersencentra voor empathie. Ook ik zag al snel resultaat. In het begin was meditatie nog een *tool* om mijn turbulente ziel tot rust te brengen. Dat lukte. Het schiep enige orde in de chaos, ook uitzicht in de uitzichtloosheid. Wat het meest in het oog sprong : getroubleerde relaties - o.m. met mijn vader - normaliseerden zich zienderogen. Dingen waarvan ik dacht dat ze voor eeuwig muurvast zaten, veranderden. In meditatie schuilt immers een geweldige kracht tot transformatie, tot het doorbréken van oude denk- en gedragspatronen die ons leven zeer onaangenaam kunnen maken. Neen, een heilige werd ik niet, zelfs geen halve, maar mijn neuroses werden wel herleid tot afmetingen waar niemand nog last van had. Meditatie is evenwel

geen universeel geneesmiddel. Bepaalde zwakheden lijken wel onuitroeibaar; meditatie leerde me om mijn gestuntel met een begripvolle glimlach te observeren en te aanvaarden. Zoals je als een opa/oma naar je kleinkind kijkt.

Zelden geef ik mensen goede raad, maar als ik van één ding zeker ben, dan is het wel van de vruchten van de meditatie. Het helpt ! En niet alleen bij de kleinere ongemakken des levens. De laatste jaren was het leven niet bepaald mild. Ik verloor mijn vrouw, met wie ik 42 jaar gehuwd was. Hartfalen confronteerde me met mijn eigen sterfelijkheid. Problemen in het hoofd stelden beperkingen. Ik werd het lijdend voorwerp van zinloos geweld toen ik door drie gemaskerde jongemannen, zonder aanleiding, werd neergeknuppeld en in elkaar geschopt en geslagen. Ik zag dit als even zovele tests voor mijn spirituele praktijk. En ik durf te zeggen dat ik die tests heb doorstaan. Ik bedoel, zonder blijvende trauma's, zonder angsten, geen paranoia, geen wrok of wraakgevoelens of bitterheid. Gelijkmoedig. Het leven mag dan al niet mild zijn, je kan het met mildheid tegemoet treden. Ik ben ervan overtuigd dat die mildheid de vrucht van meditatie is. Mensen kunnen het amper geloven dat een simpele oefening als onze meditatievorm zo'n ingrijpende veranderingen teweeg kan brengen. Enige vereiste : niet halfslachtig wat liefhebben, maar jezelf écht engageren om één of tweemaal daags te oefenen. Meditatie heeft mijn leven ook geritmeerd en gestructureerd. Ik begin de dag ermee en ik sluit hem ermee af. Soms doe ik het ook 's middags, na het eten : ligmeditatie op de bank bij wijze van siësta. Maar ook op de bus of de trein, aan de kassa, op de fiets, of 's nachts in bed, wakker liggend na de plastussenstop. Of stappend langs de straat, op het ritme van de mantra : links rechts één twee, ma ra na tha. Zo raken alle aspecten van het leven door de geest van meditatie doordrongen. Zo verwerf je een contemplatieve levenshouding en levenswijze. Maar meditatie is niet alleen maar een *methode* om een bepaald - en dus beperkt - doel te bereiken. Uiteindelijk doen we het niet omwille

van de positieve vruchten ervan. Die krijgen we sowieso cadeau. De ware geest van meditatie is die van *belangeloosheid*. Dan wordt onze oefening *pure* meditatie : *zijn*. Zijn zonder verwachtingen. 'Alleen maar zitten', zoals ze in het zen-boeddhisme zeggen. Vanuit onze optiek : 'Alleen maar zitten in de aanwezigheid van God'. Of in het gezelschap van onze *satguru* Jezus. Eén worden. Eén zijn, misschien. Dat is het uiteindelijke 'doel-

loze doel' van onze praktijk. Alleen maar aandachtig aanwezig zijn, in totale beschikbaarheid voor alles wat zich aandient. Via meditatie kruipt die attitude onder onze huid en kleurt al onze ondernemingen. Maranatha.

Het uitgebreide getuigenis van Herman kan je bekijken op onze website www.christ-med.be/getuigenissen

WAT MEDITATIE DOET MET MIJN LEVEN

Door **Annemie Tollenaere**

Ik wil er allereerst op wijzen dat mijn spiritueel leven 2 grote delen kent : één voor en één na het leren kennen van de meditatie. In dat eerste deel, zonder uitgesproken spirituele praktijk maar met gewone gebeden, natuurervaringen, allerlei vormingscursussen en het zoeken van God in de stilte, bleven de vruchten daarvan natuurlijk ook niet uit.

Deze belangrijke periode leerde me dat er geen God is die de dingen oplost voor mij, maar dat ik zelf de verantwoordelijkheid voor mijn leven moest opnemen. Ook geen schuldigen blijven aanwijzen dus, maar stap voor stap tot vergeving bereid zijn. Daarvoor moest veel psychologisch werk verricht worden, heel veel puin geruimd. Dit gaf zin aan mijn leven waaruit ik kracht kon putten om al dat werk te doen. Op één of andere manier voelde ik me gesteund, een geliefd kind van God, wat me een sterke identiteit gaf. Deze 'vruchten' brachten al heel wat kleur en rijkdom in mijn leven, maar van een echt diep ervaringsgeloof was er toen nog geen sprake.

Het was pas na een saaie, dorre periode van het allemaal niet zo goed meer te weten, dat ik de stap naar de meditatie heb gezet. Dan begon het echte werk en konden langzaam aan de rijkere vruchten geoogst worden.

Weerstand smolten weg als sneeuw voor de zon. Ik leerde erop te vertrouwen dat overgave meer effect op me heeft dan te proberen zelf al de touwtjes in handen te houden. Veel illusies zijn doorprikt : wie is eigenlijk die 'ik' die leeft in een zelfbedachte wereld ? Een onooglijk klein maar toch belangrijk deeltje van een verbazingwekkend interessant geheel ? De meditatie leert

me ook om in het eeuwige 'nu' te verblijven. Geen gepieker meer om verleden of toekomst. Dat geeft me tege-



lijk een grote vrijheid en de aanvaarding van dat wat er nu is. In plaats van me zorgen te maken, word ik meer en meer een medeschepper, een creatief wezen.

Ik leer de essentie van de dingen te zien want, 'als de ziele luistert, spreekt het al een taal dat leeft' zei Guido Gezelle ons ooit en dat klopt ! Zo ontstaat er een relatie tot het numineuze, het onnoemelijke, het grote mysterie - God - Jezus - dat zich in alles en iedereen kenbaar maakt en mijn dagelijkse realiteit kleur en smaak geeft.

Dat alles opent mijn hart meer en meer en maakt van mij een heel andere persoon dan die ik vroeger was : één, geheeld, liefdevoller maar wel bereid om ingepast te worden in Gods plannen. Vreugde en verdriet : ze mogen er beiden zijn. Ik voel een zekere geborgenheid die me vrij maakt van al te veel materieel bezit : alles wat ik ten diepste nodig heb, is voorhanden; er wordt voor mij voelbaar gezorgd ... Deze eenvoudige manier van leven is immers mijn kostbaarste bezit geworden.

Het uitgebreide getuigenis van Annemie kan je bekijken op onze website www.christ-med.be/getuigenissen