

## Christelijke meditatie en Mindfulness, gelijkenissen en verschillen.



Hilde Vrancken

Ik heb mindfulness leren kennen, waarderen en toepassen via een professionele vorming in mindfulness "Naar het hart van de Mindfulness" gegeven door Edel Maex. Het is een vorming voor mensen die werkzaam zijn in de zorgsector. De training begon met 5 dagen stille retraite, zit - en loopmeditatie, 11 meditatietijden/dag, een module "Ontmoeting" en een module "Lichaam, denken en voelen". Je leert op een (andere) waakzame manier in de relatie hulpverlener – hulpvrager aanwezig te zijn. Je leert een attitude van opmerkzaamheid, aandachtig zijn voor wat er zich aandient zonder iets te willen veranderen, niet oordelen, bereid zijn om te laten 'Zijn', loskomen uit onze mentale constructies, onze waarneming zuiveren door aandacht te cultiveren. Die 5 dagen stille retraite met overwegend stille meditatie brengt je dichterbij je innerlijke bron, het vermogen om met je eigen onrust om te gaan en er bewust van zijn zonder te oordelen. Luisteren leer je in de stilte van de meditatie, omgaan met de mensen zoals je met jezelf omgaat op je kussen als je mediteert, mild en mededogend.

De Christelijke meditatie is voor mij een weg van zingeving, herontdekken en beleven van mijn Christelijke wortels. Een bewustwording dat je deel uit maakt van één groot geheel en ons verbonden voelen met alles. Het is een weg van nederigheid, vertrouwen en overgave. Door de relatie met Christus te cultiveren open we ons hart voor de Liefde die de éénheid onder de mensen bevordert.

Het is moeilijk om gelijkenissen en verschillen te duiden. Als je meditatie beoefent met als doel iets te willen bereiken mediteer je vanuit ego-perspectief. Je gebruikt verschillende technieken om bijvoorbeeld stress te verminderen, kalmer te worden, beter omgaan met depressiviteit en een gevoel van wel –zijn te bekomen, zie MBSR of stressreducerend programma. In de meditatie, voor mezelf de 'Christelijke meditatie' zoals ik het lees en ervaar bij John Main en Johannes Cassianus, laten we onszelf achter. Niet 'IK' maar het proces zelf voert ons naar de diepte van ons zijn, naar de Geest en de discipline van het laten klinken van de mantra helpt om alle beperkingen van ons zelf (ego) te overstijgen. Volledig onze aandacht schenken en niet aan het effect dat het op ons heeft. Dit kan in eender welke vorm van meditatie.



'De vrucht van de Geest is liefde, blijdschap, vrede, lankmoedigheid, vriendelijkheid, goedheid, trouw, zachtmoedigheid, zelfbeheersing.'