

## Artikels

### Mindfulness en christelijke meditatie



Theo De Haes

Tien jaar geleden las ik over Australische scholen die aan Christelijke meditatie deden met hun leerlingen. Al snel bleek dat ook de leerlingen in

mijn klassen dat ook wel zagen zitten. Ik zag hoe zij er van genoten en de vruchten ervan plukten in hun leven op school en thuis.

Toen ik gevraagd werd door collega's leerkrachten en door ouders om hen op weg te zetten werd ik wel vaker gevraagd om hen ook Mindfulness-oefeningen aan te leren. Daarom volgde ik een 8-weken-programma Mindfulness en een opleiding tot Mindfulness-coach voor kinderen. Al tijdens die eerste vormingscyclus merkte ik dat er bij de deelnemers van het 8-weken-programma een lichte paniek ontstond bij het einde van de vorming. Hoe gaan we dit nu écht inbouwen in ons leven? Hoe gaan we al deze kennis en oefeningen en de vruchten ervan kunnen vasthouden? Vroegen ze zich af. Het was moeilijk voor hen om uit de wirwar van het aanbod een persoonlijke ondersteuning voor hun vaak al drukke leven uit te kiezen.

Mindfulness dient zich aan in een ruime begeleiding en omkadering. Westers psychologisch onderzoek en kennis worden samen met Zen-, yoga- en andere Oosterse tradities, inzichten en (aandacht)oefeningen verbonden tot een vaak therapeutisch gekleurd aanbod. Het vormingsaanbod baadt in een context van wetenschappelijke onderzoeken en publicaties in samenwerking met universiteiten wereldwijd. Hierdoor dacht ik dat ik door het behalen van een 'diploma' Mindfulness de Christelijke meditatie een geloofwaardiger plaats zou kunnen geven in scholen. Beide, Mindfulness als Christelijke meditatie,

brengen immers een positieve impact teweeg. Maar gaandeweg merkte ik dat door beide naast elkaar te plaatsen het beoefenen van de eenvoud en diepte van de Christelijke meditatie eerder verduisterd werd.

Ik wilde echter een meer blijvende en diepere ervaring van verbondenheid laten ervaren. Door enkel de Christelijke meditatie in zijn eenvoud en kracht aan te bieden zag ik zowel jongeren als kinderen, zelfs kleuters zijn er onmiddellijk mee op weg gaan. Ze geven het ook thuis, in hun vrije tijd en bij de beoefening van hun sport en hobby spontaan een plaats in hun leven. Het verweeft zich in hun leven en vaak blijvend, voor de rest van hun leven – eerder als een levenswijze dan als een techniek of trucje om de stress de baas te blijven.

#### Mindfulness als contract-relatie

Mindfulness oefeningen worden aangeleerd als een verzameling technieken die je onder de knie kan krijgen in acht weken. Alles netjes neutraal, niet spiritueel of religieus getint, zodat het aan iedereen wetenschappelijk verantwoord 'verkoopbaar' is. Deze groeiende markt biedt een erg breed gamma van boeken, audio- en andere materialen aan bij elke cursus of vorming vrijblijvend - tegen betaling. Het beoefenen van alle aangeleerde technieken, gebruikmakend van het vele aangeboden 'materiaal' maakt het beoefenen ervan buiten de vormingsomgeving bijna onhaalbaar. Maar is dat ook niet eigen aan een marktaanbod: de klanten aan zich binden, aan het vormingsaanbod?

Voor kinderen beperkt het zich (gelukkig) tot de schoolomgeving waar kussens, yogamatjes, muziek en/of begeleidende teksten en verhaaltjes bij horen. Het blijven beoefenen ervan wordt na verloop van tijd (door volwassenen en leerkrachten) eerder als een verplichting ervaren, die er nog maar eens bij bovenop komt. En alleen het plichtsbewust uitvoeren van de aangeleerde lichamelijke en

aandachtsoefeningen levert de bijna 'contractueel' voorziene resultaten op: overleven in een (te) drukke wereld. Mindfulness is symptomatisch gericht en veroorzaakt een eerder tijdelijk effect. Even afhaken van deze extra verplichting is dan snel – definitief – gezet. Einde 'contract'.

#### Christelijke Meditatie: naar de diepte van een liefdes-relatie en een verbonds-relatie

En hier gaat het niet in de eerste plaats om de vraag: "Wat kan ik eruit halen?" of "Wat levert het mij op?" maar om wat ik kan geven, om wat ik kan investeren in een relatie, uit vrije wil en niet zozeer om wat ik eruit kan halen.

Christelijke meditatie beoefenen is ingaan op een relatie-oproep, een oproep om in relatie te treden met zichzelf, met anderen, met de Andere. Een spiritueel-religieuze dimensie ligt aan de basis van deze Christelijke vorm van aandacht geven voor de diepte van ons bestaan. Het gaat dus niet om het aanleren van een wetenschappelijk, neutrale techniek, maar om het voortdurend inoefenen van een discipline van zich aanwezig stellen bij zichzelf, bij God, bij dit moment. Hierdoor is er ook geen vormingsprogramma mogelijk dat aanleiding geeft tot het behalen van een resultaat of een diploma (contractuele resultaatsverbintenis). Bijgevolg kan er ook geen sprake zijn van een betaling.

In alle mildheid worden er wereldwijd door vele vrijwilligers in open groepen, vrij toegankelijk, samen geoefend in deze eenvoudige 'discipline' van aanwezig zijn in die liefdes-verbondsrelatie met God, als vader van alle mensen van goede wil (ongeacht taal, leeftijd, ras, religieus of niet, ...). Iedereen kan er mee op weg gaan. Velen kunnen deze ervaring ook doorgeven aan elkaar, omwille van de eenvoud van de discipline. Overal toepasbaar, zonder dat (dure) vormingen of materiaal vereist zijn. Deelname: gratis!