

DE VIS DIE DORST HAD

MEDITATIE OM JE TE VERBINDEN
MET DE WERELD, DE STILTE, JEZELF

LAURENCE FREEMAN

Inhoud

Voorwoord	9
Inleiding	19
Mediteren is eenvoudig	37
Het begin: John Main	43
De basis van christelijk mediteren	55
De praktijk van christelijk mediteren	65
De christelijke traditie van meditatie	73
De vruchten van meditatie	81
De stadia tijdens onze reis	91
Meditatie en mindfulness	113
Meditatie als weg naar zelfkennis	127
Om af te sluiten	135
Aan de slag	139
Bronnen	141

Precies één jaar geleden maakte ik voor het eerst kennis met meditatie. Ik ben nu 73. Het is nooit te laat om bij te leren en jezelf te verbeteren, maar ik raad iedereen toch aan er eerder mee te beginnen. Laurence Freeman zegt wel dat elke meditatie een herbeginnen is, maar zich een nieuwe discipline eigen maken is makkelijker vóór je 73ste. Daarom is dit boek zo nuttig.

Meditatie wordt vaak opgevat als nadenken over een tekst, het in je opnemen van een woord of wijsheid. Maar meditatie is precies het omgekeerde. Het gaat erom gedachten los te laten, zorgen en angsten achter je te laten en bovenal je eigen ego opzij te zetten, ten minste voor de duur van de meditatie. De ervaring leert dat die gedachte-, zorgen- en egoloosheid blijven nazinderen. Je voelt dat loslaten haast fysiek. Een last valt van je schouders. Meditatie is een weg om een beter mens van ons te maken. Daarvoor is het nooit te laat. En die verbetering is hoognodig in onze tijd.

Ik voel dat een grotere mildheid, mededogen en geduld zich van mij hebben meester gemaakt door meditatie. Een eenzame bezigheid als meditatie maakt het contact met andere mensen beter. Naarmate het ego naar het achterplan verschuift door meditatie komt er ruimte vrij voor de anderen. Zo eenvoudig is het. Het is paradoxaal, maar het is de ervaring van alle mediterenden. Het is trouwens een groot misverstand bij niet-meditierenden dat contemplatie een soort egocentrisch zich terugtrekken in zichzelf is.

Een lijstje van positieve gevoelens die ik geplukt heb uit een boekje over ignatiaanse spiritualiteit, waar ik als oud-leerling van de jezuïeten gevoelig voor ben: vertrouwen, rust, dankbaarheid, liefde, blijheid, vreugde, verlangen, kracht, energie, opgewektheid, zekerheid, smaak, vrede, zachtheid, passie, vurigheid, gedrevenheid, gedragenheid, ruimte, verbondenheid, openheid, interesse, vervulling. Voor christenen zijn ze vaak teken van een groeiende verbondenheid met God.

Mijn ervaring met meditatie is dat ik vaak moet vechten tegen het spook van mijn eigen kleine besognes die mijn wil aanvallen om ze buiten te houden tijdens de meditatie. Soms is het als de strijd van de heilige Antonius in de woestijn tegen de 'bekoringen' die de duivel stuurt. Denk aan het beroemde schilderij van Salvador Dalí. Dat zeg ik half serieus, half ironisch. Om de concentratie tijdens de meditatie vast te houden helpt het mij om de mantra, het Aramese woord 'maranatha', niet alleen op te vatten als een voortdurende recitatie, maar ook als een bede of verlangen: 'Kom Heer, kom.' Je kunt het ook andersom laten klinken in jou, bij wijze van spreken alsof God ons roept.

Meditatie in de christelijke traditie wil niet zeggen dat elk verlangen voorgoed uitgeschakeld moet worden, zoals in de boeddhistische traditie. Alleen het verlangen waar het Ik voorop staat, moet wijken.

Meditatie wil ook niet zeggen dat je jezelf moet haten, dat je gebukt moet gaan onder schuldgevoelens omdat je niet perfect bent. Je moet je naaste liefhebben zoals jezelf. Wie niet goed in zijn vel zit, kan anderen niet

—

**Ik voel dat een grotere mildheid,
mededogen en geduld zich van mij
hebben meester gemaakt door meditatie.
Een eenzame bezigheid als meditatie maakt
het contact met andere mensen beter.
Naarmate het ego naar het achterplan
verschuift door meditatie komt er ruimte
vrij voor de anderen. Zo eenvoudig is het.**

—

begrijpen noch helpen. Anders is hij of zij op de duur eerder gefocust op zichzelf en zijn 'zonden'.

Zelfontplooïing is voor velen het doel van hun bestaan: het ontwikkelen van al hun mogelijkheden. Ik spreek liever over zelfverbetering. Hoe kan men zichzelf trouwens echt ontplooïen zonder daar anderen bij te betrekken? De liefde in al haar vormen brengt het beste in ons naar boven.

Meditatie kan niet zonder stilte. Gedachten en gedichten hebben stilte nodig. Elk idee over een menselijke onderneming, klein of groot, heeft stilte nodig. Het is een incubator. Onze ontmoeting met het sacrale, het

goddelijke, dwingt ons tot stilte. Ideeën komen ook alleen naar ons toe wanneer we stil zijn. Bij meditatie is stilte een noodzakelijke, maar geen voldoende voorwaarde. De mantra doet de rest.

Meditatie heeft ook een maatschappelijke dimensie. Zeker in het Westen is er behoefte aan gemeenschapsvorming. Zonder *linkages* tussen mensen is er alleen een geatomiseerde, gefragmenteerde samenleving, wat trouwens een contradictio in terminis is. Er is geen samenleving mogelijk zonder mensen die elkaar steunen en bemoedigen.

Er zijn soms redenen om ontmoedigd te zijn over de tijd waarin we leven, maar we mogen daar niet aan toegeven. Ten eerste is het niet correct. Ik ben erdoor getroffen dat in mijn eigen land in covidtijden velen zich als vrijwilliger hebben opgegeven om te helpen in vaccinatiecentra en na de overstromingen in Wallonië. Tegen de politieke polarisering in willen duizenden Vlamingen hun Waalse landgenoten helpen.

Ten tweede mogen wij aan dat sombere gevoel niet toegeven omdat het de indruk kan wekken dat wij 'goed' zijn en de anderen 'slecht'. Het is gewoon pretentius. Ten derde moeten wij er ons van bewust zijn dat in die zogenaamd boze wereld onze kinderen en kleinkinderen opgroeien. Het is 'hun' wereld, met al zijn gaven en gebreken, waar zij hun herinneringen aanmaken over hun mooie jonge jaren.

We zullen er alleen in slagen sympathie en empathie te hebben en te krijgen als we de ander, elke mens, beschouwen als een heilig wezen. Dat kan niet als de mens wordt gezien als één miljoen gedeeld door één miljoen. De uitkomst van die deling is één, maar het is een naamloos getal. Het maakt de mens niet uniek. Als we iemand van dichtbij leren kennen, van aangezicht tot aangezicht, zien we makkelijker de goede kanten en vallen veel vooroordelen weg. De migrant bijvoorbeeld die men kent is een goede migrant, ook voor iemand die migranten in het algemeen niet goed gezind is. De concrete mens is dan niet langer onderdeel van een groep, van een partij, van een volk, van een minderheid van welke aard ook. De makkelijkste empathie is die met degenen die het dichtst bij ons staan, maar het moet verder gaan dan de eigen kring of de eigen stam.

Meditatie helpt ons evenwichtig te zijn en opent daardoor deuren naar anderen. Het geeft ons de zin voor het sacrale, ook al is de mediterende zelf seculier of profaan. Meditatie is niet per se religieus, maar voor gelovigen is het een opstap naar het goddelijke.

Het heilige in de mens verwijst naar een hogere betekenis dan alleen maar een zuiver economische of een functioneel contract of contact. De concrete mens is meer dan een klant, een kiezer of een kijker. Natuurlijk mogen wij niet naïef zijn, maar evenmin mogen we cynisch zijn. Heiligheid heeft betrekking op wat het loutere ego overstijgt, op de kern van alle dingen, met name op de zin van ons bestaan, op de ziel – wat

iemand mens maakt –, op de zoektocht naar zin en/of naar God. De ziel staat niet in tegenstelling tot het lichaam. Integendeel, ook het lichaam is heilig.

Heiligheid brengt mee dat we iedereen met respect en schroom benaderen. Elke mens telt. Voor christenen is elke mens geschreven in de palm van Gods hand, is hij of zij een kind van God zelf. Het heilige komt men dus tegen in het dagelijks leven. In de waterramp die België getroffen heeft in juli zag men mensen in enkele minuten tijd alles verliezen: alle meubels, souvenirs, foto's, kleding, auto's waarvoor ze gespaard hadden, wat een deel van hun leven was geworden. Al die dingen waren heilig omdat ze zoveel meer waren dan gebruiksvoorwerpen, omdat ze verwezen naar wat hun leven zin had gegeven. Die voorwerpen waren geen voorwerpen meer, maar referenties naar veel meer. Als dat geldt voor voorwerpen, hoeveel meer gelden ze dan voor mensen?

We leven in een wereld die op zijn limieten botst. De ene crisis volgt sedert 2008 de andere op. In Europa hadden wij eerst de crisis van banken, van de eurozone, van de economie, dan van vluchtelingen, van terrorisme. De pandemie is op wereldvlak verre van bedwongen en op vele plaatsen staat de wereld ofwel in vuur en vlam, ofwel onder water. Velen worden nog onzekerder en banger. Angst kan mensen op zichzelf doen terugvallen en anderen als een vijand, als een zondebok doen zien. Angst helpt het egoïsme. Een

angstig mens kan men van alles wijsmaken. Daarom is het belangrijk dat er tegenkrachten zijn.

We hebben meer ethiek nodig, maar dat is een synoniem voor naastenliefde. Wat is ethiek trouwens anders? Natuurlijk moeten we de omstandigheden waarin mensen leven verbeteren, zodat ze zich beter beschermd voelen tegen bedreigingen, het gevoel hebben dat men hen eerlijk behandelt en dat ze bestuurd worden door mensen die hun best doen, zonder dat die per se 'heiligen' hoeven te zijn. Maar er moet ook een soort 'bekering' bij elk van ons komen, waardoor we anders naar elkaar kijken. Verander de wereld, begin met jezelf. Dan is er veel mogelijk. Dan is er plaats voor meer hoop. Onze samenlevingen en onze democratieën hebben niet alleen leiders nodig die ze kunnen vertrouwen, maar ook een bottom-upbeweging waardoor mensen sterker staan, meer *empowered*

Onze samenlevingen en onze democratieën hebben niet alleen leiders nodig die ze kunnen vertrouwen, maar ook een bottom-upbeweging waardoor mensen sterker staan, meer *empowered* zijn als het stormt doordat ze beter ingebed zijn in gemeenschappen. Meditatie maakt mensen vrijer, evenwichtiger, opener en sterker.

zijn als het stormt doordat ze beter ingebed zijn in gemeenschappen. Meditatie maakt mensen vrijer, evenwichtiger, opener en sterker.

Er zijn geen toveroplossingen. Meditatie is geen panacee, maar het kan een bijdrage leveren tot een samenleving die menselijker en dus minder angstig is, met minder dat gevoel van leegte. Alleen samen kunnen we leegte en angst overwinnen en de weg inslaan naar meer saamhorigheid, en dus naar meer tevredenheid en geluk.

In dit boek wordt de eenheidsvisie van Laurence Freeman voorgesteld aan de hand van geselecteerde teksten geschreven door hemzelf en ingeleid door José Pype.

Het boek is de vrucht van jarenlange meditatie, van een rijke belesenheid van de oude en nieuwe leermeesters en van John Main in het bijzonder, en van een lange omgang met Laurence Freeman, de stichter en inspirator van de WCCM. Meditatie is voor José een *way of life* geworden. Hij kan zich het leven niet meer voorstellen zonder meditatie. Hij is de ervaren gids voor degenen die starten met meditatie én voor degenen die al een eind van de weg hebben afgelegd.

Herman Van Rompuy
President emeritus van de Europese Raad
Minister van staat

© 2021 Manteau / Standaard Uitgeverij België nv,
Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen en Christ Med België

www.standaarduitgeverij.be
info@standaarduitgeverij.be

Vertegenwoordiging in Nederland:
New Book Collective, Utrecht
www.newbookcollective.com

Eerste druk: oktober 2021

Omslagontwerp: Katrien Van De Steene – Whitespray
Opmaak binnenwerk: Dominic Van Heupen

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN 978 90 223 3838 4
D/2021/0034/359
NUR 740 / 770