

DE TIENDUIZEND DINGEN



CONCENTRATIE EN ONTSPANNING:

OEFENINGEN

GELEIDE MEDITATIES

BEELDMEDITATIES

Van dezelfde schrijver:

“Brood uit de hemel”: ikonen uit het Bornholm atelier

ISBN 9789402134254

“Vliegpost”: naoorlogse brieven uit Bandoeng

ISBN 9789402134780

“Gedichten over Niets”

ISBN 9789402135770

“Mijn geestelijk testament”

ISBN 9789402134650

Over de schrijver:

“Herinneringen en gedachten – het verhaal van Ton Kaal”, opgetekend door Marie José Laurens; deze uitgave werd mogelijk gemaakt door Humanitas Apeldoorn.

ISBN 9789402143348

Omslagfoto: Gerard Wessel

Afbeelding: Ex-libris AEJK (linoleumsnede)

VOORAF

Thuis komen bij jezelf. Dat gaat niet vanzelf. Het zijn woorden die verwijzen naar het einde van een inspannende en moeitevolle reis. Onwillekeurig moet je daarbij denken aan tal van verhalen waarin de held de wijde wereld intrekt en pas na vele omzwervingen terugkeert om te ontdekken dat er niet veel over is van alles waar hij, zonder het te beseffen, aldoor naar op zoek was. Het zijn verhalen vol heimwee en verlangen naar een verloren paradijs.

Wat is ervoor nodig is om je bestemming te vinden? Doorgaans zijn we zo druk bezig was met tienduizend dingen om te kunnen overleven, dat we ons amper de tijd gunnen om ons af te vragen waar we heen gaan. Die tienduizend dingen kunnen maken dat tijd ons als zand door de vingers glipt.

Het kan dan ook heilzaam zijn om nu en dan bewust pas op de plaats te maken. Dit boekje bevat een aantal oefeningen: korte teksten die ik ooit gebruikte in diverse groepen als voorbereiding op een wezenlijke gedachtewisseling.

Wat is ervoor nodig om je thuis te kunnen voelen in deze wereld? Misschien is het allerbelangrijkste wel de vaardigheid om aandachtig te kunnen leven.

"Inability to accept the mystic experience is more than an intellectual handicap. Lack of awareness of the basic unity of organism and environment is a serious and dangerous hallucination. For in a civilization equipped with immense technological power, the sense of alienation between man and nature leads to the use of technology in a hostile spirit."

(Alan Watts, 1915 – 1973,

Engels godsdienstwetenschapper)

INHOUD:

OEFENINGEN

Concentratieoefening (1)	9
Concentratieoefening (2)	10
Concentratieoefening (3)	11
Concentratieoefening (4)	12
Concentratieoefening (5)	13
Concentratieoefening (6)	15

(SOMS) ROND EEN CITAAT

Geleide meditatie (1): Natuur	18
Geleide meditatie (2): A. Roland Holst	19
Geleide meditatie (3): Crucified love	21
Geleide meditatie (4): Mattheüs 11	23
Geleide meditatie (5): J. van der Waals	25
Geleide meditatie (6): Frieda Vogels	26
Geleide meditatie (7): Marsman	28
Geleide meditatie (8): Chagall	29
Geleide meditatie (9): Claudel	31
Geleide meditatie (10): Hoekstra	32
Geleide meditatie (11): de Saint-Exupéry	34
Geleide meditatie (12): Michaëlis	35
Geleide meditatie (13): Kafka	37
Geleide meditatie (14): Nijhoff	38

ROND GELOOF EN SPIRITUALITEIT

Geleide meditatie (15): Twijfel	42
Geleide meditatie (16): Verlangen naar God	44
Geleide meditatie (17): Christen zijn	45
Geleide meditatie (18): Paardenbloem	46
Geleide meditatie (19): Briefje	47
Geleide meditatie (20): God	48
Geleide meditatie (21): van Schagen	50

Geleide meditatie (22): God	52
Geleide meditatie (23): Meer licht	53
Geleide meditatie (24): Oorlog	55
Geleide meditatie (25): Kunst	57
Geleide meditatie (26): Stille week	59
Geleide meditatie (27): Kuil	61
Geleide meditatie (28): God in je leven	62
Geleide meditatie (29): Wat er ontbreekt	63
Geleide meditatie (30): God kennen	65
Geleide meditatie (31): God als vriend	66
Geleide meditatie (32): Gevangen	68
Geleide meditatie (33): Antwoord	70
Geleide meditatie (34): Johannes	72
Geleide meditatie (35): Zien	74
Geleide meditatie (36): Vrijzinnig	76
Geleide meditatie (37): Hammarskjöld	78
Geleide meditatie (38): Rijpen	80
Geleide meditatie (39): Verlossing	82
Geleide meditatie (40): Beginnen te leven	84
Geleide meditatie (41): Ken uzelf	85
Geleide meditatie (42): Judas	86
Geleide meditatie (43): Zwijgen	87
 BEELDMEDITATIES	
Lege lijst (1)	90
Drie werelden (2)	92
Zelfportret (3)	94
De letter mem (4)	96
Viotti (5)	99
Vermeer (6)	102

OEFENINGEN

Concentratieoefening (1)

Ga gemakkelijk zitten.

Sluit je ogen.

Zet je voeten naast elkaar op de grond.

Voel hoe de grond je benen draagt.

Word je ervan bewust hoe de stoel jou draagt.

Til je armen iets op en probeer te voelen hoe zwaar ze zijn en leg ze dan ontspannen op je schoot. Controleer of je handen ontspannen zijn.

Tot slot je hoofd: beweeg het wat heen en weer, en probeer het zwaartepunt recht boven je schouders te brengen.

Til nu je kruin naar boven en maak je op die manier lang - zo lang als je kunt en breng dan het hoofd in een stand zodat je nekspieren zich kunnen ontspannen.

Richt je aandacht op je ademhaling; word toeschouwer van je ademhaling en zeg bij jezelf: 'het ademt in mij...'

Haal bewust een keer diep adem en word dan weer toeschouwer van je eigen ademhaling.

Merk nu dat het ademen vanzelf gaat: je hoeft daar niets voor te doen.

Bepaal nu je aandacht bij je levensgeschiedenis:

- hoe het met je is gegaan, sinds je geboorte
- probeer je leven te zien als een boek: en blader er doorheen
- welke episoden komen er boven?

(voor dit stilstaan bij het eigen levensverhaal moet je ruim tijd nemen)

- probeer je bewust te worden van momenten dat je gelovige 'ik' je leven beheerste / cq. onvindbaar was
- word je bewust van wat jou werd geschonken in dit boek...

God schonk jou dit boek: maar wie schreef het? Waar het om gaat is dat je je ten volle bewust wordt hoe het verhaal ontstond, dankzij of misschien ook wel ondanks jouzelf.

Concentratieoefening (2)

Ga staan. Doe je ogen dicht. Voel bewust, hoe de grond je draagt. Ga rechtop staan. Maak je lang: dat doe je door je te verbeelden dat er ergens bij je kruin een touwtje aan je hoofd zit waardoor je naar boven wordt getrokken. Controleer of je schouders ontspannen zijn, en of je armen slap naar beneden hangen. Controleer ook of je handen ontspannen zijn. Controleer of je niet je knieën geblokkeerd hebt: dat doe je door even iets door je knieën te buigen. Nu sta je goed: d.w.z. dat er energie door je lichaam kan stromen.

Probeer die energiestroom te voelen: dat doe je door je te verbeelden dat er onder je voeten onzichtbare wortels zijn, die je verbinden met de aarde; en door je voor te stellen dat er boven je hoofd een openheid is naar het firmament: probeer de onmetelijke openheid hoog boven je hoofd te voelen. Zoals jij daar nu staat vorm je een verbinding tussen de aarde - die jou draagt - en de kosmos.

Hier sta je dan: als een stip in de eeuwigheid. Eén van de velen, maar van die velen toch ook die ene, unieke mens.

Met een naam, waarmee je gekend wordt - ook als je er niet meer bent. Een naam die je kreeg van je ouders.

Hier sta je, samen met anderen die toevallig tijdgenoten van je zijn. Laat tot je doordringen hoe bijzonder het is om hier zó te zijn.

Doe nu langzaam je ogen open en ga weer zitten. Wat is er veranderd sinds het begin van de oefening? Wat is er met je gebeurd?

Concentratieoefening (3)

Ga ontspannen zitten. Sluit je ogen. Word een toeschouwer van je ademhaling en zeg bij jezelf: 'het ademt in mij'. Besef dat je daar niets voor hoeft te doen. Zeg tegen jezelf: hier zit ik dan, in alle rust.

Verplaats nu je aandacht naar het gebied tussen je ogen, en verbeeld je: je staat op een berg. Je kijkt uit over het wijde land. In het landschap zie je een weg: dat is de lange weg van je leven. Je ziet alleen het laatste stuk. Neem in je op hoe de weg liep.

Is het denkbaar, dat jouw leven een andere weg had genomen? Dat je een ander was geworden? Waar had het in je leven heel anders kunnen lopen? Hoe had dat gekund: had je een andere keuze kunnen maken? Of had het lot een ander moeten zijn? En was je dan werkelijk iemand anders geworden? Of is een mens zoals hij is: en valt daaraan weinig te veranderen?

Hoe is het nu in je leven: sta je op een tweesprong? Of hoef je alleen de weg te volgen zoals die zich aandient?

Laat nu de weg voor wat die is en concentreer je op de stroom die beneden je stroomt. We gaan erheen. Naar beneden. Doe voorzichtig. Zie je het water al stromen? Het is de stroom, die jou meeneemt. Probeer nu eens een helder beeld te maken van de stroom die jou in deze fase van je leven meeneemt. Is het een krachtige stroom? Ben je bereid om je met de stroom te laten meevoeren? Of is de stroom niet te vertrouwen?

Laat nu ook de stroom voor wat hij is. En stel vast wat er is veranderd sedert je met deze oefening begon. Open nu langzaam je ogen.