

Meditatie vanuit de Christelijke traditie

een cursus in het in stilte beleven en verdiepen van geloof
Aandacht voor het zitten en de adem

Je kunt mediteren door te zitten op een stoel, op een kussen of een speciaal meditatie-bankje. Je houding is het gereedschap dat je zelf meebrengt. In de bijbel wordt je lichaam de tempel van je ziel genoemd. Je kunt deze tempel goed verzorgen door goede voeding en door de afwisseling van activiteit en rust. Door de aandacht voor je lichaam tijdens de meditatie is het gemakkelijker om niet af te dwalen en aanwezig te blijven in het "hier en nu".

Je voeten plaats je met je voetzolen op de grond, om zo contact met de aarde te houden. Zo kun je jezelf "aarden", verbonden zijn met de grond onder je voeten, wortelen als een boom. Probeer zoveel mogelijk zo te zitten dat je knieën lager zijn dan je heupen, dat is minder vermoeiend, en het helpt je om je rug gestrekt te houden. Door rechtop te zitten kun je je laten dragen door je wervelkolom. De stand van je hoofd is optimaal als je je kruin naar de hemel laat wijzen, je kin wijst daarbij iets naar beneden, en neus en kin staan in één lijn met je navel. Laat je schouders ontspannen hangen, leg je handen voor je, op de bovenbenen, los, of op elkaar. Je kunt met je duimen en wijsvingers een ovaal vormen, maar noodzakelijk is dat niet. Je duimen raken elkaar zonder druk uit te oefenen. Richt je blik voor je, op de grond, zonder echt te gaan staren. Je kunt je ogen ook sluiten als je dat prettiger vindt.

We beginnen elke meditatie met een ontspanningsoefening. Ga lekker zitten (thuis kun je ook liggen), het hoofd iets gebogen, zodat je kruin naar de hemel wijst, je ogen dicht of half gesloten, kijkend naar een vast punt een halve meter voor je voeten ongeveer. Zet je voeten stevig op de grond. Langzaam voelen we ons lichaam, we wandelen er als het ware langs, of doorheen, en kijken of er spanningen zijn, laat die wegvloeien (soms lukt dat beter door de spieren eerst goed aan te spannen en ze dan in één keer los te laten). Let op je ademhaling, ga niet bewust of krampachtig ademen, maar voel waar je adem is, in je, buiten je, voel de beweging van de geestkracht die met de ademstroom mee gaat. God schiep de mens uit klei, en blies hem van Zijn Levensadem in, zo werd de mens een levend wezen, vertelt Genesis ons. Kom zo tot ontspanning. Dat is niet: wordt slaperig; wie tijdens een meditatie in slaap valt doet het niet goed, het is een heel actief gebeuren. Je kunt jezelf actief laten zijn door de ademhalingen te tellen, steeds van 1 tot 10.

Na de ontspanningsoefening begint de eigenlijke meditatie-oefening. We geven extra aandacht aan de ademhaling. Meditatie begint altijd met een goede lichaamshouding en adem. Geef je als het ware over aan je ademhaling, je hoeft die niet te sturen, het wordt je gegeven: God blies ons zijn adem in, en zo werden we levende wezens, staat er in het scheppingsverhaal.

Je kunt je bewust worden van je eigen ademhaling door in gedachten mee te gaan met de lucht die naar binnen stroomt, en te visualiseren hoe die je hele lichaam doorstroomt, tot in je vingers en je tenen komt die aan jou levenskracht brengen. Een andere mogelijkheid: Je kunt ook je ademhaling tellen, steeds van 1 tot 10. Bij het uitademen kun je denken (ervaren) dat door de uitgedemde lucht ook de spanning en zorgen je lichaam verlaten. Nadat we ons een tijd op de ademhaling hebben geconcentreerd richten we ons op een bijbeltekst.

Lees of luister naar een bijbelgedeelte of spirituele tekst. De eerste keer laten we de woorden gewoon bij ons binnenkomen. Daarna lezen we de zelfde tekst opnieuw, met de opdracht om een vers uit te kiezen dat op de in- en uitademing gedacht kan worden (bv: vraag wat je wilt // het zal gebeuren). Daarna begint de stilte. Laat de tekst je voeden als de lucht die je longen in en uitstroomt. Je hoeft er niets bij te denken, laat het aan je gebeuren. Als je afdwaalt is dat niet erg: richt je weer op de ademhaling, in en uitademend, eventueel door eerst weer te tellen., neem dan de uitgekozen tekst weer op, aandachtig en ontvankelijk.

Na ongeveer 20 minuten stilte klinkt nog een keer de tekst, zodat de ene zin of het zinsdeel waarover gemediteerd is, weer zijn plek krijgt in het grotere geheel van de tekst.

Dat is symbolisch voor wat meditatie is: je even afzonderen, om daarna weer deel uit te maken van het grote geheel van de mensenwereld.