

# Balans vinden in de natuur, een meditatieve cursus



**Materiaal voor begeleiders van de cursus Balans vinden in de natuur, een meditatieve cursus.**

**Inhoudsopgave**

<b>Inleiding.....</b>	<b>4</b>
Uit balans en in balans .....	4
Waarom mediteren.....	5
Effecten van groen op de (mentale) gezondheid .....	6
Hoe ziet de cursus eruit.....	7
Werving van de cursisten .....	7
Enkele basisafspraken voor de cursus .....	8
Enkele aandachtpunten voor de cursusbegeleider .....	9
<b>Programma van de bijeenkomsten met tijdsaanduiding.....</b>	<b>10</b>
<b>Eerste bijeenkomst.....</b>	<b>12</b>
Toelichting .....	12
Inleiding over stress en de betekenis van de natuur voor het leven in balans in verbondenheid met God.....	12
Lichaamsoefening. ....	12
Ontspannen waarnemen in de natuur .....	14
<b>Tweede bijeenkomst .....</b>	<b>16</b>
Toelichting .....	16
Inleiding over lectio divina van het lichaam.....	16
Oefening van lectio divina van het lichaam.....	17
Oefening van alle zintuigen in de natuur.....	18
<b>Derde bijeenkomst .....</b>	<b>20</b>
Toelichting .....	20
Inleiding over de geestelijke betekenis van de adem .....	20
Meditatie: de adem beleven als communicatie met Gods levensadem.....	23
Boswandeling met aandacht voor vertraging en ademhaling .....	25
<b>Vierde bijeenkomst.....</b>	<b>27</b>
Toelichting .....	27
Inleiding: Over de betekenis van de seizoenen (met gespreksvragen voor de plenaire groep)....	27
Natuur-stiltewandelingen in een groep.....	31
<b>Vijfde bijeenkomst.....</b>	<b>37</b>

Toelichting .....	37
Meditatie van loslaten en toevertrouwen .....	37
Emmaüswandeling .....	40
<b>Zesde bijeenkomst .....</b>	<b>41</b>
Toelichting .....	41
Inleiding over de religieuze beleving van de natuur door Thomas Merton .....	41
Creatief aan de slag met een gedicht van Thomas Merton .....	46
<b>Zevende bijeenkomst .....</b>	<b>49</b>
Toelichting .....	49
De schildermeditatie van de boom als symbool van leven in balans aan de hand van Psalm 1 ..	49
Tekstlezing Psalm 1 .....	49
Meditatieve wandeling: wat bomen ons doen .....	50
<b>Achtste bijeenkomst .....</b>	<b>51</b>
Toelichting .....	51
Inleiding over de belangrijkste factoren van leven in balans in verbinding met de natuur.....	51
Emmauswandeling over de vraag: wat heb ik geleerd in deze cursus .....	54
Afsluiting van de cursus .....	54
<b>Literatuuroverzicht .....</b>	<b>56</b>
<b>Bijlage 1: Drie aankomoefeningen en een ontspanningsoefening .....</b>	<b>57</b>
Aankomoefening 1 .....	58
Aankomoefening 2 .....	59
Aankomoefening 3 .....	60
Ontspanningsoefening .....	61

## Inleiding

In deze inleiding geven we kort aan waarom meditatie in verbondenheid met de natuur kan helpen om te leven in balans, wat christelijke meditatie daarin specifiek kan bijdragen, en hoe de cursus die je gaat geven is opgebouwd. Verder zetten we enkele voorwaarden voor een goede communicatie op een rijtje. Je kunt delen van deze inleiding gebruiken als inleiding op de eerste cursusbijeenkomst.

*Het lijkt ons niet nuttig, en niet nodig om deze reader te kopiëren voor je cursisten. Het is immers een handleiding voor de begeleider. En als je iets kopieert, vermeld er dan bij dat het uit deze reader komt en afkomstig is van Kick Bras, Diana Berendsen en Rob Boersma. Wel kun je delen van deze reader gebruiken om mondeling iets toe te lichten tijdens de cursus.*

### Uit balans en in balans

Onze samenleving is uit balans en daar dragen we allemaal de gevolgen van. En soms zijn er perioden in ons leven, dat we daar bijzonder onder gebukt gaan. In deze cursus willen we de oorzaken daarvan onder ogen zien. Maar vooral willen we oefeningen aanreiken die ons kunnen helpen om meer in balans te leven.

#### *Maatschappelijke oorzaken van uit balans raken*

We ervaren allemaal dat de snelheid en hectiek van het maatschappelijk leven ons uit balans brengen. (Vraag aan deelnemers: Kun je daar voorbeelden van geven?) Alles moet snel, tijd om dingen te laten rijpen is er niet. De snelle veranderingen brengen erosie teweeg onder vertrouwde patronen en verbanden tussen mensen en werpen ons op onszelf terug (Kun je daar voorbeelden van geven?) Het bombardement aan informatie, reclameboodschappen, entertainment via de media en het dubieuze karakter van de sociale media zaait verwarring en onrust in de samenleving en geeft ons het gevoel dat ons hoofd boordevol is. Door de toenemende individualisering en de grote pluriformiteit in de samenleving missen we steeds meer het vermogen om over gevoelens en diepe overtuigingen te communiceren. Want hebben we nog wel een gemeenschappelijke taal en kunnen we elkaar nog wel verstaan? Onze economie is gebouwd op exploitatie van de natuur en tast de diepgewortelde eenheid van ons mensen met de natuur om ons heen aan. Door de neiging om alles rationeel te benaderen verkومت onze verbeeldingskracht die zich uit in kunst, poëzie, en religie. De haast en het lawaai om ons heen hebben ons afgesloten van de helende stilte.

#### *Persoonlijke oorzaken van uit balans raken*

Door deze veelheid aan maatschappelijke oorzaken zijn de meesten van ons nooit helemaal in balans. We lijden allemaal regelmatig aan stress. Maar er kunnen zich in ons persoonlijk leven ontwikkelingen voordoen, die ons echt ernstig uit balans brengen. Allerlei onverwerkte trauma's uit onze jeugd kunnen hier een rol in spelen, maar ook ingrijpende gebeurtenissen in ons leven, zoals een breuk in relaties, verlies van werk, of verlies van een geliefde, of van gezondheid. Onze draagkracht is soms kleiner dan de draaglast op onze schouders en dit kan sterke mentale en fysieke gevolgen hebben. Als je in zo'n situatie zit, voel je je vaak machteloos om daar iets aan te veranderen. Vooral als er oorzaken zijn die boven jouw persoonlijke verantwoordelijkheid en mogelijkheden uitgaan. Toch geloven wij, dat het mogelijk is om stapje voor stapje dichterbij jouw persoonlijke balans te komen. En in deze cursus willen wij samen met jou die mogelijkheden verkennen. Een van die mogelijkheden is mediteren.

## Waarom mediteren

Uit onderzoek blijkt dat mensen, die zoeken naar balans in hun leven, baat hebben bij meditatie. Drie soorten effecten van meditatie worden daarbij genoemd:

### 1. Meditatie werkt ontspannend

Door de gerichte aandacht voor lichamelijke en geestelijke ontspanning kunnen klachten die samenhangen met stress worden verminderd en/of leert men ontspannener met deze klachten om te gaan. Mensen die uit balans zijn hebben vaak een verminderd gevoelscontact met hun lichaam waardoor lichaamssignalen, zoals spierspanning moeilijk of niet waargenomen kunnen worden. De lichaamsbeleving kan daarbij verminderd zijn. Soms hangt dit samen met het niet in contact willen komen en daarmee bewust worden van innerlijke ervaringen. Het (lichamelijk) contact met de omgeving en de ander kan daardoor ook verstoord zijn. Het veilige anker voor de ziel in de innerlijke ruimte is daarmee dikwijls verloren gegaan en daarmee het verlangen naar en nabijheid van God. Bij het uit balans zijn liggen stress, spanningsgerelateerde en andere psychosomatische klachten dikwijls aan de basis. Daarom wordt er in de cursus uitgebreid aandacht besteed aan aardingsoefeningen, ontspanningsoefeningen en de ademhaling om het lichaamscontact en lichaamsbewustwording te verbeteren.

### 2. Meditatie helpt om aandacht te sturen.

In alle vormen van meditatie wordt de aandacht getraind. Men leert focussen, men leert met milde aandacht fysieke en psychische gevoelens waar te nemen. En men leert ook om de aandacht voor deze gevoelens weer los te laten. Het effect hiervan je dagelijks leven is meervoudig: 1. met milde aandacht waarnemen wat je verhindert om in balans te leven helpt om je bewust te maken van deze gevoelens, zodat je ze niet verdringt of ervoor wegloopt. 2. Het helpt je ook om de realiteit te aanvaarden: zó ben ik op dit moment. Daarmee leer je ook jezelf te aanvaarden, zoals je op dat moment bent. Milde zelfaanvaarding is altijd een goede basis om te werken aan verandering, omdat de inspanning voor verandering dan niet verkramp plaatsvindt. 3. Doordat je de aandacht ook leert sturen, kun je een obsessief bezig zijn met wat jouw leven uit balans haalt loslaten. 4. Aandacht oefenen in meditatie leert je om aandachtig te leven. Dit heeft verschillende voordelen: doordat je de wereld om je heen en mensen in je omgeving aandachtig waarneemt, maak je meer contact met je omgeving waardoor je je isolement doorbreekt. Aandachtig waarnemen leidt tot verdieping en tot dieper genieten, zoals ieder weet die aandachtig kijkt naar vogels en bloemen. Vooral aandachtig omgaan met de natuur geeft rust, verbind je met de vitaliteit in de schepping en helpt je om op een meer organische manier te leven. Het maakt je ook bewust van onze gezamenlijke verantwoordelijkheid voor de natuur en stimuleert je om samen met anderen de aantasting van de natuur tegen te gaan. Aandachtig leren leven heeft ook als gevolg, dat je beter leert luisteren naar je lichaam, zodat je eerder van ophouden weet. Op die manier werkt het preventief: het voorkomt dat je jezelf uitput.

### 3. Meditatie maakt je ontvankelijk voor het transcendente (dat wat boven ons uitgaat).

Oorspronkelijk was meditatie in alle culturen religieus van aard. Meditatie hielp mensen om op een dieper niveau zich bewust te worden van hun verbondenheid met het goddelijke, met God. Meditatie is namelijk meer dan ontspanning en aandachtstraining. Het is bovenal een vorm van geestelijke ontvankelijkheid voor echte levenswaarden en intuïtie voor onze verbondenheid met de werkelijkheid. Verbondenheid met de geestelijke, helende kracht van het universum. Het is vooral in de natuur dat je opgenomen kunt voelen in die goddelijke helende aanwezigheid. Niet alleen blijkt uit wetenschappelijk onderzoek dat bomen en bladeren stoffen uitscheiden die ons fysiek en mentaal goed doen. Bomen, bloemen, planten en dieren hebben ook een helende symboliek voor ons mensen en houden ons een spiegel voor van 'natuurlijk, organisch leven'. Maar om die weldaad ons eigen te

maken is een meditatieve omgang met de natuur nodig. In allerlei vormen van meditatie wordt onze ontvankelijkheid en intuïtie bevorderd. Hier is ook de invalshoek voor christelijke meditatie. De geestelijke, helende, universele kracht die in de natuur voelbaar is wordt in het christendom (en ook in het jodendom en de islam) ervaren als een wijze en krachtige Liefde, aan wie een mens zich in vertrouwen over kan geven. Deze wijze en krachtige Liefde is in Jezus vlees en bloed geworden. Hij is de hand die ons in meditatie leidt naar overgave aan het goddelijk mysterie. Hij belichaamt ook de hoge geestelijke waarden waarvoor wij ons in meditatie open willen stellen: wijsheid, mildheid, naastenliefde, zelfaanvaarding, verbondenheid met de schepping, kracht om lijden te dragen, hoop op een altijd nieuw begin. Hij stimuleert ons om ons af te wenden van wat schadelijk is voor onze verbondenheid met de schepping en ons in te zetten voor ecologische waarden.

De hierboven genoemde drie soorten effecten van meditatie hangen nauw samen: door fysieke en psychische ontspanning en door het sturen van de aandacht nemen onze klachten af, in elk geval beleven wij ze minder intens, leren wij er beter mee omgaan. En door de religieuze verdieping in meditatie en meditatieve omgang met de natuur ontstijgen we de obsessies van ons beperkte Ego, voelen we ons opgenomen in een groter ecologisch geheel, openen wij ons voor de helende kracht van God, waardoor wij ons als mens ten diepste aanvaard weten, diep leren beseffen dat we een bondgenoot hebben die ons met zijn wijsheid en liefde leidt. Zonder ontspanning en sturing van aandacht leren wij niet om ons hiervoor echt open te stellen. Maar zonder de religieuze beleving mist meditatie de aansluiting en ontsluiting van ons diepste wezen: verbonden te zijn met heel de schepping, ons ook actief in te zetten voor ecologische duurzaamheid en daarin ook met een hogere Levensbron en diepe levenszin.

Als je verwacht dat meditatie een wondermiddel is waarmee je in sneltreinvaart van problemen verlost wordt en leert in balans te leven, zul je van een koude kermis thuiskomen. Maar als je de spanningen en vragen waar je nu mee worstelt ziet als ook een mogelijkheid om anders te gaan leven, meer vanuit een diepe bron van rust en vrede, dan kan christelijke meditatie je veel bieden. Het kan zijn, dat bepaalde fysieke of psychische klachten een te grote hindernis voor je vormen om aan deze cursus mee te doen. Daarom vindt er altijd een intakegesprek plaats met de cursusleider voordat je tot de cursus wordt toegelaten.

### **Effecten van groen op de (mentale) gezondheid**

Behalve door meditatie zoeken we in deze cursus ook naar balans door verbondenheid met God in de natuur. Groen is goed voor de gezondheid. Een korte wandeling of juist uren zwerven door de natuur, samen groenten kweken in een buurtmoestuin of werken in een kantoor vol planten: groen voelt goed. En: groen is goed. Contact met de natuur zorgt voor meer geluk en vermindert stress. Het bevordert vitaliteit, creativiteit en stimuleert ontmoetingen tussen mensen. In Japan is shinrin -yoku erg populair. Letterlijk betekent dat 'baden in de atmosfeer van het bos, of ook wel kortweg bosbaden'. Bedoeld wordt dat je je onderdompelt in het bos of in een park. Ze hebben ook veel onderzoek gedaan naar de invloed van de natuur op onze fysieke en mentale gezondheid. Zo blijkt dat wandelen in de natuur het vrijkomen van stresshormonen afremt maar tegelijk onze immuniteit versterkt en de groei van *natural killer* cellen stimuleert. Dit komt voornamelijk door de werking van de aromatische uitstotingen van de bomen die *fytonciden* genoemd worden. Ook blijkt wandelen in de natuur een lagere concentratie cortisol, een lagere hartslag en bloeddruk te bevorderen. De natuur heeft een helende en rustgevende werking. Dit is wetenschappelijk onderbouwd maar het wordt nog té weinig aangewend om stress en aandachtsmoeheid te verlagen en de veerkracht te verhogen. Onze geestelijke gezondheid staat onder druk. Dat wordt dagelijks aangetoond door wetenschappelijke onderzoeken. De natuur is ook een gedroomd decor om te bewegen. Bewegen in een groene omgeving resulteert in rechtstreekse gezondheidseffecten, met sterke positieve invloed op iemands mentale gezondheid. Meerdere

onderzoeken tonen aan dat wandelen in de natuur de stemming van mensen doet verbeteren, gevoelens van angst en kwaadheid doet verminderen en positieve gevoelens laat toenemen.

In deze cursus is bovendien belangrijk, dat wij de natuur religieus willen ervaren. In onze verbondenheid met al wat leeft, met de schepping om ons heen ervaren wij verbondenheid met de goddelijke bron van ons bestaan. Door de natuur op religieuze wijze te ervaren, kom je tot verstillings, tot vertrouwvolle ontvankelijkheid. Je leert jezelf te verbinden met wat groter is dan jezelf, en daardoor je eigen zorgen en spanningen te relativiseren en los te laten. Je leert meer contemplatief te leven, dat wil zeggen, minder stressvol, minder controlerend, meer in overgave, dankbaarheid en verwondering. En door actief te zoeken naar een duurzame levensstijl werk je ook aan meer balans in je eigen leven en dat van anderen. We hopen dat deze cursus waarin je leert op een meditatieve wijze jezelf, je eigen lichaam te ervaren in verbondenheid met de schepping en daardoor in verbondenheid met de helende aanwezigheid van God je op een bevrijdend spoor zal zetten.

### **Hoe ziet de cursus eruit**

In elke bijeenkomst vindt een vorm van lichaamswerk plaats, om te komen tot fysieke en psychische ontspanning. Dat kan gebeuren in de vorm van meditatief wandelen, eenvoudige rek- en strekoefeningen, of meditatieve dans. Bij aanvang van de bijeenkomst starten we met een aankom oefening. Drie voorbeelden hiervan en een ontspanningsoefening vind je in bijlage 1.

In elke bijeenkomst is er plaats voor aandachtstraining. We leren met aandacht ons lichaam waar te nemen, met compassie en in rust innerlijke spanningen waar te nemen. We doen dat door een vorm van lectio divina (geestelijke lezing) van onze lichaam en onze geest, maar ook door adem oefeningen en aandacht oefeningen.

In elke bijeenkomst is er aandacht voor onze verbondenheid met de natuur, al zullen niet alle bijeenkomsten in de buitenlucht plaatsvinden. We zullen ons leren openen voor de betekenis van de natuur, voor de symboliek van planten en dieren.

In elke bijeenkomst is er aandacht voor religieuze verdieping. Dat doen we door meditatie van religieuze teksten, beelden en muziek, door het gebruik van religieuze rituelen en symbolen. Deze worden afgestemd op bewustmaking van onze verbondenheid met de goddelijke kracht, wijsheid en liefde.

De cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten van ieder twee uur. De ervaring leert dat mensen die lijden onder stress of disbalans behoefte hebben aan een langer durende cursus om vooruitgang te kunnen ervaren.

### **Werving van de cursisten**

Het is natuurlijk mogelijk dat je cursisten werft via de kerkelijke media. Je kunt daarbij delen van wat we hierboven schreven gebruiken. Je kunt er ook voor kiezen om ook mensen van buiten de kerk voor deze cursus te werven. Dan zul je gebruik willen maken van plaatselijke kranten en media. In beide gevallen is het goed om je doelgroep te omschrijven. Dat kan als volgt:

*Leven in balans in verbondenheid met de natuur*

*Je leven kan soms uit balans zijn. Stress of zorgen, een te grote draaglast of te kleine draagkracht hebben je op dit moment uit balans gehaald. Of een overontwikkelde ratio en onderontwikkelde emotionaliteit spelen je voortdurend parten. Meditatie kan daarbij helpen. Het is geen wondermiddel*

*maar het kan wel helpen om de lasten te verlichten. Meditatie helpt je om je beter te ontspannen. Verder helpt het je ook om aandachtiger en milder in het leven te staan, waardoor je anders leert omgaan met de lasten in je leven. En ook kan mediteren je helpen om kracht te putten uit de bronnen van zingeving en religie. In deze meditatiecursus willen wij onze balans ook zoeken in verbinding met de natuur. Deze bevat regeneratieve krachten die ons lichaam versterken en onze geest tot rust brengen. En die ons verbinden met de Bron van alle leven. De meditatiecursus die wij hier aanbieden staat open voor iedereen die meer balans in het leven zoekt. Wij putten uit de rijke traditie van christelijke waarden, maar laten ieders levensbeschouwing in zijn waarde.*

Wellicht kies je ervoor om deze cursus niet aan te bieden namens de kerk, omdat dat al direct drempels opwerpt. In dat geval kun je de cursus ook onder een andere noemer aanbieden. Eventueel kun je daarbij ook de naam 'Vacare' gebruiken. 'Vacare', het landelijk platform voor meditatief leven, biedt dan de cursus aan.

Het is belangrijk, dat de cursus gegeven wordt in een locatie die dicht bij de natuur is. Als je gewend bent om activiteiten in het kerkgebouw te doen, is het dus wel van belang dat op loopafstand een stuk natuur te vinden is. Zo niet, dan kun je misschien een andere locatie huren. Je kunt er ook voor kiezen om deze cursus te geven op twee weekends, die je belegt in een klooster, of op een andere plek dichtbij de natuur. Je kunt dan de eerste vier bijeenkomsten van deze cursus op het eerste weekend verzorgen en de laatste vier op het tweede weekend.

Misschien vind je het verstandig om eerst een vrijblijvende informatiebijeenkomst te beleggen van ongeveer een uur, waarin je informatie geeft over de cursus en mensen vragen kunnen stellen. We raden je aan om met ieder die zich aanmeldt eerst een persoonlijk gesprek te hebben. Als mensen lijden aan ernstige psychische kwalen kun je ze beter afraden om deel te nemen. Het gaat hier immers niet om een therapie.

### **Enkele basisafspraken voor de cursus**

De begeleider zet vooraf stoelen voor de deelnemers neer in een kring, op een gepaste afstand van elkaar (met ruimte en toch intiem).

Zorg voor een midden: een doek op de grond, bloemen, een kaars, een paar stenen... afhankelijk van de thematiek van de bijeenkomst.

Zoek het midden steeds weer op. Als er getekend wordt kun je vragen de tekeningen in het midden te leggen, zolang de oefening duurt.

De kaars in het midden kun je zien als een verwijzing naar de aanwezigheid van de Eeuwige. Het gaat hier immers om geestelijke begeleiding.

In dit verband is het belangrijk tevoren met elkaar af te spreken (en dus ook met cursisten) dat hier een paar spelregels gelden als:

- belangrijk om elke keer te komen
- tijdig afmelden en afspreken hoe het gemiste in te halen
- alles is vertrouwelijk wat hier gezegd wordt
- met open geest luisteren naar de ander
- je komt voor jezelf
- ik zeggen (niet in derde persoon praten)
- houd zelf je grenzen in de gaten, maar laat je ook uitdagen



- begeleider is tussen de bijeenkomsten aanspreekbaar (bellen/mailen)

### **Enkele aandachtspunten voor de cursusbegeleider**

De doelgroep voor deze cursus bestaat uit mensen die door uiteenlopende oorzaken uit balans geraakt zijn en mogelijk wat moeilijkheden kunnen hebben met een aantal aspecten van meditatie in het begin van het meditatie proces. Hieronder vind je een aantal aandachtspunten voor bij de begeleiding:

- het lichaamscontact en de aarding of grounding is vaak verminderd en vraagt vooral in de aanvangsmeditatie extra aandacht (zie later);
- laat de keuze om met gesloten of 'geloken' ogen (half geopende ogen met de blik op 2 meter voor je op de grond gericht) te mediteren. Er kan ook afwisselend met gesloten en geloken ogen gemediteerd worden. Vooral bij mensen met angst en/of hyperventilatie klachten en bij sterke controle behoefte is met geloken ogen oefenen in het begin wenselijk.
- gebruik aanvankelijk vooral veel korte begeleidende zinnen, later in het meditatieproces kan het aantal begeleidende zinnen en daarmee de sturing worden beperkt.
- omdat bij beginners de aandacht veelvuldig wordt afgeleid van het meditatieobject, is het wenselijk deelnemers zich daarvan bewust te laten worden en ze terug te leiden naar het object van meditatie.
- let op met woorden als 'probeer eens....'
- observeer de deelnemers gedurende het meditatieproces o.a. op de mate van geaard/ gegrond-zijn; de rechtopgaande lichaams-hoofdhouding; eventuele (sterke) motorische onrust en veelvuldig kuchen; hoge versnelde borstademhaling en hyperventilatie; in slaap vallen; misselijkheid/braken; emotioneel worden enz.

Als meerdere deelnemers één of meer van bovengenoemde verschijnselen vertonen, pas de meditatie dan aan: kortere duur meditatie, aanpassing begeleiding (met geloken ogen mediteren), meer begeleidende zinnen, intonatie en stemvolume veranderen enz.

Aan het einde van de bijeenkomst kun je bij de deelnemers die een of meerdere van bovengenoemde verschijnselen vertoonden informeren hoe ze de meditatie ervaren hebben en eventueel benoemen wat je hebt waargenomen tijdens de meditatie.

## Programma van de bijeenkomsten met tijdsaanduiding

15 min	<b>Eerste bijeenkomst.</b> Begroeting, uitleg van programma, aankomoefening
20 min	Inleiding over stress en de betekenis van de natuur voor het leven in balans in verbondenheid met God (zie de inleiding)
20 min	Ontspanningsoefening: de zithouding en de beleving daarvan
10 min	Koffie/thee
40 min	Ontspannen in de natuur, met nabespreking
10 min	Afsluiting van de bijeenkomst
15 min	<b>Tweede bijeenkomst</b> Begroeting, uitleg van programma, aankomoefening
30 min	Inleiding en oefening lectio divina van het lichaam
15 min	nabespreking
10 min	Koffie/thee
30 min	Oefening van alle zintuigen in de natuur
10 min	Afsluiting van de bijeenkomst
15 min	<b>Derde bijeenkomst.</b> Begroeting, uitleg van programma, aankomoefening
30 min	Inleiding over de geestelijke betekenis van de adem
30 min	Oefening: De adem beleven als communicatie met Gods levensadem
10 min	Koffie/thee
30 min	Oefening: boswandeling met aandacht voor vertraging en ademhaling
10 min	Nabespreking en afsluiting van de bijeenkomst
15 min	<b>Vierde cursusbijeenkomst:</b> Begroeting, uitleg van programma, aankomoefening
40 min	Inleiding: De jaargetijden als spiegel van lijden en veerkracht
10 min	Koffie/thee
50 min	Oefening: natuur- stiltewandelingen in een groep naar gelang het jaargetijde.
10 min	Afsluiting van de bijeenkomst

Balans vinden in de natuur, een meditatieve cursus

15 min	<b>Vijfde bijeenkomst:</b> Begroeting, uitleg van programma, aankomoefening
30 min	Meditatie van loslaten en toevertrouwen
10 min	Koffie/thee
50 min	Emmaüswandeling met gedicht van Rilke, 1 uur met nabespreking
10 min	Afsluiting van de bijeenkomst
15 min	<b>Zesde bijeenkomst:</b> Begroeting, uitleg van programma, aankomoefening
30 min	Inleiding: De natuurmystiek van Thomas Merton
10 min	Koffie/thee
50 min	Meditatief schilderen n.a.v een gedicht van Thomas Merton
10 min	Afsluiting van de bijeenkomst
15 min	<b>Zevende bijeenkomst:</b> Begroeting, uitleg van programma, aankomoefening
50 min	Meditatief schilderen van de boom als symbool van leven in balans – Psalm 1
10 min	Koffie/thee
50 min	Meditatieve wandeling: wat bomen ons doen
10 min	Afsluiting van de bijeenkomst
15 min	<b>Achtste bijeenkomst:</b> Begroeting, uitleg van programma, aankomoefening
20 min	Inleiding over de belangrijkste factoren van leven in balans in verbinding met de natuur
20 min	Meditatie met ademoefening uit de derde bijeenkomst, lied Kom Schepper, Geest
10 min	Koffie/thee
30 min	Emmaüswandeling 'wat heb ik geleerd deze cursus'
10 min	terugkoppeling
10 min	Afsluitend ritueel.

## **Eerste bijeenkomst**

### **Toelichting**

De eerste bijeenkomst van je cursus zal natuurlijk beginnen met onderlinge kennismaking. Vervolgens geef je informatie over oorzaken van uit balans geraken en mogelijkheden die we in meditatie en in natuur vinden om meer in balans te raken. Zie daarvoor de inleiding van deze syllabus. Daarna is deze bijeenkomst gewijd aan het inoefenen van lichamelijke ontspanning zodat de deelnemers vanuit een zekere rust en verstillings aan de cursus kunnen beginnen. Het tweede deel van deze bijeenkomst is een wandeling in de natuur volgens de contemplatieve oefeningen van Jalics.

Elke bijeenkomst begin je met een begroeting, uitleg over het programma en een aankomoefening. De aankomoefening is gericht op het 'landen' van de cursisten op de plaats waar zij nu zijn. Dat kan je doen door enkele rek- en strekoefeningen, een aardingsoefening of door het lezen van een mooi gedicht, door het aansteken van de kaars. Voorbeelden van aankomoefeningen vind je in bijlage 1.

### **Inleiding over stress en de betekenis van de natuur voor het leven in balans in verbondenheid met God**

De informatie hiervoor vind je op pagina 3, 4, 5 en 6 tot *Hoe ziet de cursus er uit*.

### **Lichaamsoefening.**

Deze oefening helpt je om je te ontspannen en om bewust en ontvankelijk je plek in te nemen in het hier en nu. Bij alle vormen van meditatie kun je kort beginnen met deze elementaire lichaamsoefening. Maar het is goed om hem je eigen te maken door er enige tijd wat langer mee bezig te zijn. Deze oefening zal twintig minuten duren.

Neem je meditatiehouding aan: rechtop, de handen in de schoot, de ogen gesloten of halfopen.

**Loop met je aandacht langs je lichaam.** Registreer wat je voelt, en als je spanning voelt, laat het dan los.

Begin bij je kruin

Ga dan naar je voorhoofd

Je ogen

Je wangen

Je mond

Je keel

Je nek

Je schouders

Je beide armen

Je beide handen

Je borst

Je buik

Je rug

Je zitvlak

Je beide benen

Je beide voeten

Doe nu ditzelfde eens van benen naar boven, in je eigen tempo

**Word je nu bewust van de geestelijke betekenis van je lichaamshouding**

Rust met heel je lichaam op de stoel of het krukje waar je opzit, en via de stoel of het krukje op de aarde die je draagt. Rust daarop, heel bewust

Besef dat je gedragen wordt

Dat er grond onder je is die je draagt

Vertrouw je daaraan toe

Hoewel je rust in dit gedragen worden, zakt je lichaam niet in. Je rug is recht, je ruggenwervel stijgt uit je bekken omhoog als de stam van een boom.

Als een boom word je gevoed vanuit de diepte

En strek je je uit naar de hemel

Zit rechtop en word je dit bewust

Oprijzen uit de diepte

Je uitstrekken naar boven

**Richt je aandacht nu op je handen**

Voel de rust in je handen

En de warmte

En de openheid, de ontvankelijkheid

Als een open schaal liggen je handen in je schoot

Laat die openheid nu zich uitstrekken tot je schoot, je bekken

Als een open schaal is je schoot

Open, ontvankelijk.

Er volgt een korte nabespreking van deze oefening

### **Ontspannen waarnemen in de natuur**

Nu gaan we naar buiten voor een ontspanningsoefening volgens de contemplatieve oefeningen van Jalics, gevolgd door een nabespreking.

### **De kracht van de natuur**

Franz Jalics was Hongaars aspirant-officier toen hij aan het einde van de Tweede Wereldoorlog in Duitsland verbleef. Hij was opeens vluchteling geworden, wachtend op terugkeer naar zijn thuisland. Er waren miljoenen vluchtelingen en voor hen was geen werk. Omdat hij de oorlogsverhalen van zijn medevluchtelingen wilde ontvluchten ging hij wandelen. Hij begon met een korte wandeling maar dit werden allengs lange wandelingen. De natuur deed hem goed. Hij voelde zich erdoor gereinigd en kwam ontspannen weer terug in het kamp. In de natuur, het open veld en onder het licht van de sterren en in de kracht van de zon voelde hij de alomtegenwoordigheid van Jezus Christus in wie alles geschapen is.

Hij merkte hoezeer de natuur hem veranderde en toen hij in maart 1946 terug ging naar Hongarije voelde hij dat er een contemplatief fundament in hem gegroeid was. Hij ervoer het als innerlijke rust en helderheid. De natuur was een plek geworden waarin hij God ontmoette.

Het deed hem denken aan de verhalen in de Bijbel van Abraham, Mozes, Johannes de Doper, Jezus en Paulus die ieder op hun manier zich terugtrokken in de natuur en de woestijn om daar niet alleen zichzelf beter te kennen maar ook God te leren kennen. Ignatius van Loyola had eenzelfde ervaring en wilde dat anderen deze ervaring met hem zouden delen. Daartoe bedacht hij de geestelijke oefeningen waarvan hieronder die over de kracht van de natuur.

### **Waarneming, denken en doen**

Onze menselijke geest werkt volgens het systeem van waarneming, denken en doen. Denken en doen zijn daarin echter in onze maatschappij sterk oververtegenwoordigd. Het denken moet snel, het handelen en doen moet zo mogelijk nog sneller. Wij menen in een maakbare wereld te leven. Het waarnemen komt hierin niet meer aan bod. Als je op een moment in je leven komt dat je je eigen balans kwijt bent, je bodem kwijt ben en niet meer weet wie je bent, dan kan het opnieuw leren waarnemen je helpen deze balans weer te vinden.

### **Oefening**

In deze oefening gaan we ons trainen in waarnemen. Waarnemen gebeurt via je zintuigen: zien, horen, voelen, ruiken en proeven.

#### *Wandelen*

De oefening die we nu gaan doen is als volgt: je gaat naar buiten (of bij slecht weer doe je dezelfde oefening binnen) en gaat wandelen. Wandel eerst gewoon in het tempo waarin je dit gewent bent. Na 5-10 minuten ga je vertragen, later vertraag je nog een keer. En dan zet je bewust je zintuigen open. Eerst ga je zien. Kijk naar de bloemen, vogels, lucht, bomen, het gras. Je zult merken dat je na korte of langere tijd weer aan het denken bent, dat je dat wat je ziet gaat interpreteren. Zo zitten wij in elkaar, zo werkt onze menselijke geest. Dit hoeft echter geen probleem te zijn. Ga iedere keer dat je dit merkt liefdevol terug naar het waarnemen met je zintuigen. Wat helpt om je aandacht er bij te

houden is het benoemen van wat je ziet: een bloem, een boom. Ga echter niet over de bloem of de boom nadenken maar kijk alleen. Na enige tijd ga je luisteren: hoor de vogels, de wind, de geluiden dichtbij en verder weg. Ga er echter niet over nadenken maar probeer alleen te luisteren. Dan ga je voelen: voel de bast van de boom, voel de bloem, voel hoe hij aanvoelt op je huid. Voel de wind op je huid. Ga dan op een rustige plek zitten of liggen en ruik. Ruik je de wind? Het mos waar je op ligt? Als het licht miezert is het ook goed om te proeven: hoe proeft de regen?

Na 30 minuten komen we weer terug. Ga samen in een kring zitten en laat ieder een woord noemen dat opkomt. Het kan ook een kleur zijn. Vraag of iemand hier iets over wil delen. Eindigen met het zingen van het Taizélied: *Neem mij aan zoals ik ben.*

*Neem mij aan zoals ik ben  
Zuiver uit wie ik zal zijn  
Druk uw zegel op mijn ziel, en leef in mij.*

Deze oefening kun je de deelnemers meegeven om thuis te oefenen. Je kunt dit op meerdere manieren doen: dagelijks een half uur en dat gedurende een maand of dagelijks enkele uren als je jezelf een retraite van enkele dagen geeft. Op het moment dat je merkt dat je met meer aandacht en intentie naar eerst de natuur en dan zaken en mensen om je heen kijkt zal er een bepaalde rust over je komen. In deze rust en stilte kan je God leren zien. Zo brengt de natuur je dichter bij God.

Afsluiting van deze bijeenkomst.

## **Tweede bijeenkomst**

### **Toelichting**

Op de tweede bijeenkomst oefenen we in aandachtige en milde observatie door het inoefenen van lectio divina van het lichaam. Het lichaam wordt hierbij gezien als de toegangspoort tot de ziel. Het gaat bij deze oefening dus eigenlijk om de gewaarwording van zichzelf als een psychosomatisch verhaal. Je lichaam en ziel hebben je iets te zeggen. En het is belangrijk dat je hiernaar leert luisteren. Daarbij is voor ons een belangrijk uitgangspunt, dat de mens als psychosomatische eenheid in verbinding staat met zijn sociale omgeving, ja met heel de schepping en nog dieper gezien met de Scheppende Liefde en Wijsheid die aan de oorsprong staat van ons aller bestaan. Lectio divina wil ons leren luisteren naar het verhaal van ons lichaam en onze ziel in verbinding met die ruimere wereld om ons heen en in verbinding met het verhaal van God met de mensen. Even verderop vind je enkele theologische notities bij lectio divina en in het bijzonder lectio divina van het lichaam. Ook vind je een handreiking hoe je met je cursisten deze lectio divina kunt voltrekken. Daarna gaan we met de cursisten naar buiten en oefenen we ons in het openen van alle zintuigen in contact met de natuur. Zie de handreiking verderop.

Aankom oefening en uitleg van het programma: een lectio divina van het lichaam en een oefening van alle zintuigen in de natuur.

### **Inleiding over lectio divina van het lichaam**

Lectio divina, ofwel geestelijke lezing, is een meditatieve, biddende wijze van lezen, een spirituele discipline die al eeuwenlang in de benedictijnse kloosters is beoefend. Door op een rustige, aandachtige wijze teksten te lezen als een boodschap van de Eeuwige aan jou in jouw huidige situatie, en daarop biddend te reageren, ga je jouw levensverhaal steeds inniger verbinden met het verhaal van God en de mensen zoals dat in de heilige teksten tot je komt. Een absolute voorwaarde voor deze vorm van lezing is de stilte, die je helpt om ontvankelijk te worden en te luisteren naar de tekst, niet met het hoofd alleen, maar met je hele wezen. In de latere middeleeuwen werd deze wijze van lezen ook wel uiteengelegd in vier momenten of vier dimensies, te weten: de *lectio* (hardop lezen), de *meditatio* (overweging), de *oratio* (het gebed) en de *contemplatio* (het in stilte rusten bij God). In huidige vormen van lectio divina wordt vaak gewerkt met deze vier etappes, momenten of dimensies.

*Lectio divina van het lichaam* (overgenomen uit *Meditatief Leven* van januari 2014)

Inspiratiebron voor ons is het boek van Mary C. Earle, *Ziek lichaam, genezende geest*. De auteur hanteert de *lectio divina*, een rustig en biddend lezen van de Heilige Schrift, als methode om je lichaam te lezen, en de betekenis van lichamelijk lijden in je leven te ontdekken.

Mensen die lichamelijk of psychisch lijden, worden vaak overstelpt met goedbedoelde adviezen hoe ze hun lijden moeten ervaren en ermee om moeten gaan. Maar elke ziekte of kwaal is anders. Ieder mens beleeft ziekte op een eigen manier. En als je de betekenis van pijn of angst voor jou wilt ontdekken, moet je zelf naar je lichaam en geest luisteren 'met het oor van het hart' en kant en klare interpretaties overboord werpen. 'Door een ziekte eist de lijfelijke aard van ons leven onze aandacht op en dwingt ze ons om vriendschap te sluiten met het lijf dat ons naar onze mening verraden heeft. Het lichaam, waarbij we nooit hebben stilgestaan, blijkt een rijke en gevarieerde tekst te zijn'(17). Ons lichaam is een schepping van God. God werd zelf lichamelijk mens in Jezus Christus en ons lichaam is de tempel van zijn Geest die in ons woont. Ons lichaam kan dan ook net als de bijbel een heilige tekst genoemd worden: een tekst die ons vertelt welke weg God met ons gaan wil. Om deze tekst zorgvuldig te lezen is *lectio divina* een heel goede methode.



*Lectio divina*, heilige lezing, is een wezenlijk onderdeel van het benedictijnse levensritme. Je vertraagt je tempo, waardoor er stilte ontstaat en ruimte voor bezinning. Het kan tot een gesprek komen tussen jou en jouw levenservaringen enerzijds en de heilige tekst anderzijds. Je leert pasklare antwoorden af te leggen en zorgvuldig en geduldig te luisteren. Je vragen, verlangens en onzekerheden mogen naar boven komen vanuit een vertrouwen dat je nieuw licht ontvangt. We kunnen op de wijze van de *lectio divina* de bijbel lezen, maar ook ons leven, 'om midden in ons leven de aanwezigheid van Christus te vinden' (26). Je 'leest' de tekst van je levensverhaal (*lectio*), peinst daarover (*meditatio*), komt misschien tot een gebed (*oratio*), en kunt het tenslotte overgeven aan God (*contemplatio*).

### **Oefening van lectio divina van het lichaam**

Hoe gaat de *lectio divina* nu in zijn werk? Mary Earle geeft talrijke aanwijzingen, maar in dit artikel beperken we ons tot een meer algemene oefening. Als je de oefening in je eentje doet, lees dan telkens een gedeelte van dit artikel en pas dan de oefening toe. Doe je de oefening in de groep, dan zal de begeleider je door deze oefening heenleiden, door telkens een gedeelte uit dit artikel te noemen. Het is goed om eerst de spieren wat los te maken. Hierna gaan we in de meditatiehouding zitten. Dat kan op een stoel, met beide benen op de grond, de rug recht, het hoofd rechtop, de handen als een schaal in de schoot.

#### *Silentium*

Begin met stil te worden. Neem de tijd hiervoor. Probeer te genieten van de stilte in de ruimte waarin we zitten. Bedenk eens: ik hoef even helemaal niets. Ik mag mij gewoon ontspannen. Ik geef mijzelf het geschenk van de stilte. Richt dan je aandacht op je ademhaling. Volg de beweging van de ademhaling. Als je merkt dat je hoofd erg onrustig is, kun je bij elke ademtucht tellen. Van 1 tot 10 en dan weer opnieuw.

#### *Lectio*

Nu lezen we ons lichaam. Dat wil zeggen: we richten onze aandacht op ons lichaam. Vandaag doen we dat door aandachtig en opmerkzaam te 'luisteren' naar verschillende lichaamsdelen en lichaamsorganen. Bij elk deel of orgaan sta je stil. Je kunt de delen van het lichaam of de organen aanpassen naar gelang de wensen van de deelnemers. Je vraagt hiervoor van de voren aan de deelnemers of er speciale lichaamsdelen zijn die aandacht vragen. Tijdens het ademen dank je God voor elk deel of orgaan afzonderlijk. Wees attent op de permanente functie ervan binnen het geheel. Merk op of één bepaald lichaamsgebied je aandacht vraagt, een bijzondere betekenis heeft of herinneringen oproept.

Hersenen

Nek

Ruggenwervel

Armgewrichten

Heupgewrichten

Kniegewrichten

Longen

Hart

Maag

Lever

Darmen

Nieren

Blaas

#### *Meditatio*

Maak een keus uit de lichaamsdelen en organen die je langs bent gegaan. Richt je aandacht ongedwongen op dat bepaalde lichaamsdeel en zeg er dit gebed bij: 'Ik loof u voor het ontzaglijke wonder van mijn bestaan' (Psalm 139, 14). Terwijl je aandacht op dat ene deel of orgaan gericht blijft, vraag je je af of je bepaalde gevoelens, angsten, voorgevoelens, zorgen, vragen of redenen tot dank hebt. Welke herinneringen komen bij je op? Welke dingen houden je bezig? Welke associaties krijg je? Gun jezelf de tijd om stil te staan bij beelden of kleuren. Misschien komt er in deze periode van concentratie ook een regel uit een gezang, een lied of een gedicht bij je op.

#### *Oratio*

Breng dan je gedachten en gevoelens samen in een gebed. Bid voor het orgaan dat aandacht vraagt. Spreek je dank uit voor je lichaam, voor één bepaald orgaan en de permanente functie ervan. Wees met je gedachten bij artsen en verpleegkundigen die zorg verlenen aan mensen met een ziekte aan juist dit orgaan. Bid voor hen die ziek zijn en voor de mensen die hen verzorgen. Realiseer je tenslotte dat alle mensen nauw met elkaar verbonden zijn: wat fysieke structuur en inrichting betreft lijken wij erg op elkaar. Laat deze verbondenheid doordringen tot je bewustzijn; bid voor de hele mensheid.

#### *Contemplatio*

Gun jezelf na je gebed opnieuw het geschenk van de stilte. Stel je voor dat je lichaam wordt gekoesterd in een zacht helder licht. Probeer je in deze stilte open te stellen voor het besef dat jouw lichaam een tempel is van de Heilige Geest. Die woont in jouw lichaam en jouw geest. Als een verborgen bron van kracht en zin, van aanvaarding en heling. Denk hier niet teveel over na, maar vertrouw je aan deze verborgen werkelijkheid toe. Rust erin, geef je eraan over.

#### *Nagesprek*

Zeker wanneer deze oefening gedaan wordt door een groep mensen met fysiek of psychisch lijden kan er de nodige emotie worden opgeroepen. Misschien is het daarom goed om na de oefening eerst wat muziek te luisteren en koffie of thee te serveren en dan in gesprek te gaan. Dit gesprek is natuurlijk niet bedoeld als een soort rationele discussie. Maar wel is de bedoeling dat mensen, als ze dat willen en voor zover ze dat willen, hun ervaringen met deze oefening met elkaar kunnen delen.

### **Oefening van alle zintuigen in de natuur**

Een oefening overgenomen uit Dr. Qing Li, *Shinrin-Yoku*, Amsterdam 2018. Ieder krijgt een blaadje papier mee met onderstaande suggesties. Wandel in stilte een half uur.

## Balans vinden in de natuur, een meditatieve cursus

- Luister naar de zingende vogels en naar het briesje dat ruist in de bladeren van de bomen.
- Kijk naar de verschillende tinten groen van de bomen en naar het zonlicht dat door de takken wordt gefilterd.
- Snuif de geur op van het bos en adem de natuurlijke aromatherapie van de bomen in.
- Proef de frisheid van de lucht terwijl je diepe ademteugen neemt.
- Voelen: zet je handen op een boomstronk. Laat je vingers of je tenen in een beekje hangen. Ga op de grond liggen.
- Neem de sfeer van het bos in je op en laat je gevoel van blijdschap en kalmte de vrije loop. Dit is je zesde zintuig, een geestesgesteldheid. Nu heb je verbinding gemaakt met de natuur.

Nabespreking van de wandeling en eindigen met een lied

## Derde bijeenkomst

### Toelichting

Het doel van de derde bijeenkomst is dat de deelnemers zich bewust worden van de betekenis van de adem bij het omgaan met stress en het zoeken naar balans. We leren de deelnemers om hun adem te ervaren als een mogelijkheid om te communiceren met de liefdevolle en regeneratieve tegenwoordigheid van God in de natuur. En daarna doen we een wandeling buiten met als thema: op adem komen in de natuur.

We beginnen met een aankom oefening en uitleg over het programma van de derde bijeenkomst

### Inleiding over de geestelijke betekenis van de adem (uit Kick Bras, *Tussen hemel en aarde. Meditatie en de geestelijke weg*)

In alle hedendaagse meditatievormen wordt aandacht besteed aan de ademhaling. Uit onze dagelijkse ervaring weten we hoe belangrijk de adem is voor ons fysieke en psychische functioneren. Een gezonde, diepe en rustige ademhaling werkt positief uit op ons welbevinden, terwijl een gejaagde of oppervlakkige ademhaling niet alleen ons lichaam, maar ook onze geest negatief beïnvloedt. Denken we alleen maar aan de negatieve gevolgen van hyperventilatie. Ook weten we, hoezeer ademhaling samenhangt met onze emoties. Schrik, angst of andere vormen van opwinding doen ons sneller ademen, we kunnen erdoor zelfs 'achter adem komen'. In een toestand van rust en innerlijke vrede echter ademen we ook rustiger. Als we na een tijd van inspanning en stress ons ontspannen spreken we van 'weer op adem komen'. Niet voor niets stamt ons woord adem af van het oud-indische *atman*, dat zowel adem als ziel betekent. Ook in het bijbelse spreken hangt de adem sterk samen met het zieleleven van de mens. Interessant is Genesis 2: 7 waar we lezen:

'...toen maakte God de Heer de mens. Hij vormde hem uit stof, uit aarde en blies hem levensadem (*nesjama*) in de neus. Zo werd de mens een levend wezen (*nèfèsh*).

De nauwe relatie tussen adem en leven wordt hier heel duidelijk aangegeven. Maar ook hangt met de grondbetekenis van *adem* een betekenisveld van emoties samen. De innerlijke kern van de mens wordt blijkbaar sterk bepaald door zijn verlangen. Dit verlangen kan ook op God gericht zijn, zoals in Psalm 42: 2 en 3:

Zoals een hinde smacht  
naar stromend water,  
zo smacht mijn ziel (*adem*)  
naar U, o God.  
Mijn ziel (*adem*) dorst naar God,  
naar de levende God...

Het wordt duidelijk, dat in het bijbels spraakgebruik het lichaam en de ziel één geheel zijn, dat emoties, verlangen, het samenspel van innerlijke roerselen dat tezamen mijn 'ik' vormt, heel nauw samenhangt met zoiets primairs als 'de adem'. Hoe anders klinken sommige uitdrukkingen, als we ze met 'adem' vertalen:

Alleen bij God vindt mijn adem haar rust,  
van hem komt mijn redding...  
Zoek rust, mijn adem, bij God alleen,  
van hem blijf ik alles verwachten. (Ps. 62: 2, 6).

De adem van de mens, is de levensadem die God geeft, ja, de adem van de mens *is* de adem van God, zoals we enkele malen lezen in het boek Job:

De geest (*adem*) van God heeft mij gemaakt,  
de adem van de Ontzagwekkende doet mij leven (Job 33:4).

Wanneer we tenslotte naar de symbolische betekenis van de Hebreeuwse woorden voor *adem* kijken, dan zien we dat ze verschillende aspecten van de relatie van de mens met God uitdrukken. In de adem ervaren mensen dat zij voor hun leven *afhankelijk* zijn van God. God geeft hun de levensadem en deze staan zij weer af, als zij sterven. De adem van God in hen geeft hun ook *inzicht* in hun eigen ziel en helpt hun om met inzicht te spreken. De adem is als het ware het voertuig waarmee de mens zich naar zijn innerlijk laat voeren. Hetzelfde doet God: via de adem komt Hij bij de mens binnen. De adem is verder een beeld van *rust*, waarvoor de bijbel de uitdrukking: 'op adem komen' gebruikt. Tenslotte is het ook een beeld van de vergankelijkheid en broosheid van het bestaan, 'niet meer dan een ademtucht' is de mens.

#### *Ademhaling in hedendaagse meditatie*

Onder invloed van meditatietechnieken uit oosterse religies en de opkomst van therapeutische vormen van meditatie wordt tegenwoordig veel meer aandacht gegeven aan de rol van de adem in de meditatie. In yoga spelen ademhalingstechnieken een belangrijke rol. De adem wordt in verband gebracht met *prana*, de energie buiten ons en in ons. Men doet oefeningen met de buik-, flank- en borstademhaling om zo tot beheersing van de energie te komen (*pranayama*). Zo beveelt men aan om enige keren per dag de volgende oefening te doen: tel bij het inademen tot vier, houd de adem vervolgens vier tellen in, tel bij het uitademen ook weer tot vier en rust dan vier tellen alvorens weer in te ademen. De bedoeling hiervan is, dat door een regelmatige en diepe ademhaling de geest tot rust komt. Ditzelfde beoogt ook Zen, maar de weg ernaartoe is anders. Het gaat er bij Zen niet om, de adem te beheersen, maar deze los te laten en gade te slaan:

Als we erin slagen in contact te komen met ons eigen ademhalingsritme kan er een verbinding tot stand komen tussen adem en bewustzijn... Die bewustwording komt alleen maar tot stand als je je in de beweging van de adem laat meenemen, als je je eraan durft toevertrouwen zonder er zelf invloed op te willen uitoefenen (M. Luiken, *Gij weet van mijn zitten. Oosterse zen voor westerse christenen, a.w., 24*).

Door je aandacht te richten op de ademhaling, kun je de gedachtestroom in je hoofd tot rust brengen, zodat je meer in het hier en nu komt en in staat bent zuiverder waar te nemen wat zich hier en nu aan je voordoet. Mientje Luiken, die zenmeditatie aanbiedt aan christenen, ziet hierin ook een goede weg voor meditatief contact met God:

Het bewust waarnemen van onze ademhaling brengt ons ook in contact met de Bron, van waaruit wij telkens opnieuw dat leven weer mogen ontvangen (a.w., 29).

Ook therapeutische vormen van meditatie hechten veel belang aan een goede ademhaling. Deze helpt om te ontspannen, om de aandacht te richten, of om nare, depressieve gedachten los te laten, om blokkades in de energiestromen te openen en om zich open te stellen voor de grote kosmische energie, die men soms God of in elk geval goddelijk noemt.

Mede onder invloed hiervan wordt ook in christelijke meditatie veel aandacht gegeven aan de ademhaling. Men begint dan meestal eerst met een goede zithouding, om vervolgens aandacht aan

de ademhaling te besteden als voorbereiding op een meer inhoudelijke meditatie. Maar ook daarbij kan de ademhaling een rol spelen, zoals bij het 'ademen' van poëtische teksten, al dan niet uit de bijbel, waarbij men op elke uitademing een regel leest. Ook bij meer contemplatieve vormen van gebed wordt de adem gehanteerd, zoals bij het Jezusgebed, of het op het ritme van de adem bidden van een 'sacred word' bij 'centering prayer'. De adem kan ook centraal staan in een woordeloos zich overgeven aan het ritme van in- en uitademing en dit beleven als de eb en vloed van het leven van God dat door alles heen vloeit, zich in alles uitstort, maar ook alles naar zich toetrekt.

*Ademhaling en het hara-gebied (toevoeging van Rob Boersma)*

Je volledige aandacht richten op de ademhaling heeft een belangrijke functie om te komen van het zg. 'denkbewustzijn', ook wel het 'alledaags bewustzijn' genoemd, in het 'meditatief bewustzijn'. Een andere belangrijke toepassing is het gebruik van de ademhaling bij het aarden of gronden ter verbetering van het lichaamscontact en om in het 'hier en nu' te komen. Het is een basisonderdeel van inhoudelijke meditatieve werkvormen. Vanuit een goede staande houding, gevolgd door de meditatieve zithouding wordt de adem gebruikt bij het gronden of het aarden. Aarden betekent dus niet alleen het verbeteren van het contact met de grond, maar vooral ook het jezelf gronden in je lichaam. Met name het je richten op het zg. hara-gebied, het gebied van de onderbuik, enkele centimeters onder je navel, helpt de buikademhaling te ontwikkelen. Je zult merken dat, als je je aandacht op het hara-gebied kan houden, je als vanzelf dieper gaat ademen. Hara betekent in het Japans 'zachte buik' of 'onderbuik' waarin het fysieke zwaartepunt is gelegen. Sommige auteurs (von Dürkheim, Suzuki) zeggen dat Hara zelfs het 'zwaartepunt van het bestaan' is. De ademhaling in het hara-gebied maakt dat je je meer geworteld, stabiel, gefocust, wakkerder en energiever gaat voelen. Von Dürkheim legt het accent van de aarding in meditatie op de uitademing. Hij zegt in zijn boek *Meditatie, doel en weg*, dat de uitademing ons met de grond (RB: en daarmee met het lichaam) verbindt waarin wij aarden. De basisformule is: zich loslaten, zich neerlaten, zich één laten worden en blijven in deze staat van één geworden zijn. De inademing kent volgens Dürkheim 4 fasen: zich openen, opnemen, zich laten vullen en genieten van deze volheid. De adem wordt niet actief naar binnen gehaald maar eenvoudig gadeslagen in wat zij doet. Dit steeds weer oefenen leidt geleidelijk aan tot het op afstand komen en tenslotte het uitdoven van afleidingen bij je meditatie. Het voordeel van het je richten op de ademhaling in het hara-gebied op het ademritme van je bewegende buik is dat het met de aandacht volgen van een bewegend object, in dit geval het buik', helpt de aandacht beter vast te houden. Voordeel van het hara-gebied is ook de fysieke afstand met het hoofd, het denken, dat het terugkeren na afleidingen door het denken makkelijker maakt.

Mientje Luiken zegt in haar boek: *Gij weet van mijn zitten*, dat 'als we erin slagen in contact te komen met ons eigen ademhalingsritme, er een verbinding tot stand kan komen tussen adem en bewustzijn. Die bewustwording komt alleen maar tot stand als je je in de beweging van de adem laat meenemen, als je je eraan durft toe te vertrouwen zonder er zelf invloed op te willen uitoefenen. Het is dus het laten ademen in jou. Volgens Luiken is het ook een goede weg voor meditatief contact met God:

De adem kan centraal staan in een woordeloos zich overgeven aan het ritme van in-en uitademing en dit beleven als eb en vloed van het leven van God dat door alles heen vloeit, zich in alles uitstort, maar ook alles naar zich toetrekt.

Op de vacare website (vacare-meditatie.nl) vind je een audiobestand met de titel 'Basis aardingsoefening: relatie ademhaling en hara'. De oefening die aan het begin van elke meditatie uitgevoerd kan worden, helpt bij een goede aarding, verbetering van het lichaamscontact en om in het 'hier en nu' te komen. Hij staat als aankom oefening 3 in Bijlage 1 van deze reader.

**Meditatie: de adem beleven als communicatie met Gods levensadem**

We gaan een ademoefening doen. Deze is erop gericht dat je rustig en ontspannen leert ademen en de adem leert beleven als communicatie met Gods levensadem (Gods *ruach*). Bij alle vormen van meditatie kun je deze elementaire oefening gebruiken, al is het maar even. Maar het is goed om hem je eigen te maken door er enige tijd wat langer mee bezig te zijn. Deze oefening zal twintig minuten duren.

Neem je meditatiehouding aan en word je bewust van je lichaamshouding, zoals bij de lichaams oefening is aangegeven.

Loop je lichaam langs van boven naar beneden, en als je ergens spanning voelt, probeer die dan los te laten.

Rust op de aarde die je draagt

Rijs met een recht rug op naar de hemel

Vorm met je handen en je bekken een open schaal

**Richt nu je aandacht op je ademhaling**

Merk op, hoe bij elke inademing je buik uitzet

En hoe bij elke uitademing je buik inzakt

Volg deze beweging enige tijd, zonder iets aan je ademhaling te veranderen

*Richt je nu op je inademing*

Voel hoe de lucht via je neusvleugels je lichaam binnenkomt

En dan via je neus naar binnenstroomt

Je keel passeert

Je luchtpijp ingaat

Probeer deze beweging zo ver mogelijk te volgen, tot in je longen

Volg die beweging van de lucht van buiten naar binnen enige tijd

*Richt je nu op de uitademing*

Voel hoe de lucht vanuit je buik en de longen naar buiten stroomt

Via je keel

Door je neus

Probeer elk detail te voelen

Volg die beweging van binnen naar buiten enige tijd

**Nu verkennen we de geestelijke betekenis van de adem**

Richt je aandacht weer op je buik

Voel hoe deze opzet bij de inademing

En hoe deze inzakt bij de uitademing

*Gebruik de uitademing als een manier om spanning van je af te laten glijden*

Bij elke uitademing laat je spanning van je afglijden

Van boven naar beneden

Alsof het uit je wegglijdt

Via je benen wegvloeit in de aarde

*Leer de ademhaling nu te ervaren als communicatie met Gods adem*

Richt je op de inademing

Bij elke inademing stel je je open voor de levensadem die je geschonken wordt

Stel je voor hoe uit het onuitputtelijke reservoir van Gods *ruach* de levensadem bij je binnenstroomt

Jij hoeft niets anders te doen dan je ervoor open te stellen

Laat het naar binnenstromen en je vervullen

Laat het je vervullen met tintelend leven tot in de toppen van je vingers

Tot in je tenen toe

Oefen je hierin enige tijd

Richt je nu op de uitademing

Laat elke ademtocht een dankzegging zijn

Schenk in grote generositeit je levensadem aan God

Leg je ziel en zaligheid in elke adem die je uitzucht naar God toe



Laat de emotie van dit moment (dankbaarheid, verdriet, zorg of spanning) met de uitademing naar God toestromen

Je hoeft er niets bij te denken, er geen woorden aan te geven

Adem jezelf naar God toe

Geef jezelf over aan die onmetelijke ruimte van Gods *ruach*.

Nabespreking van de oefening

### **Boswandeling met aandacht voor vertraging en ademhaling**

(uit Annette Lavrijsen, *Shinrin Yoku*, Amsterdam 2018) **De deelnemers krijgen deze tekst mee op hun wandeling:**

#### **Vertragen**

- Ga met je aandacht naar het gebied rond je bekken, het centrum *van* je lichaam, en loop heel rustig verder. Zet je voeten stevig op de grond en laat je niet opjagen door je gedachten.
- Je zult merken dat het best lastig is om dit lagere tempo aan te houden. In het dagelijks leven zijn we gewend ons *van* de ene naar de andere afspraak te haasten; onze voeten raken wel de grond, maar écht contact maken ze niet. Door je traag en bewust *voort* te bewegen, kun je ze leren dat wel te doen en wennen aan dit gevoel. Wandel zonder einddoel of vastomlijnde route. Dat leidt je alleen maar af *van* waar het werkelijk om draait ... simpelweg observeren wat er gebeurt terwijl je je door het bos verplaatst. Probeer ook buiten het bos een rustiger tred aan te houden.

#### **Adempauze**

Voordat je verder wandelt, wil ik je vragen om even stil te staan en bewust adem te halen. Dat doen we in onze drukke levens namelijk veel te weinig. Ons lichaam zorgt er wel voor dat we zuurstof binnenkrijgen, maar onze ademhaling kan nog zoveel *ruéer*. Geven we haar de aandacht die ze verdient, dan zal ze ons versterken, verwikken en ontspannen. Door bewust adem te halen, in door de neus en uit door de mond, kunnen we ontspannen en komen we meer in het Nu. De atmosfeer *van* het bos, waar ze de ruimte krijgt en het levensritme lager ligt, is een ideale plek om de kracht van je ademhaling te ervaren.

- Zoek een plek uit waar je je veilig voelt en ga met beide voeten stevig op de grond staan. Zak lichtjes door de knieën, kantel je bekken en recht je rug.
  - Sluit je ogen en probeer je ademhaling zonder oordeel te observeren. Dit lukt beter met een hand bij je *hara*, het centrum net onder je navel. De andere leg je losjes op de borst. Houd je gezicht ontspannen en voel hoe je lichaam op de in- en uitademingen reageert en steeds een beetje van vorm verandert. Elke inademing via de neus zal je buik doen uitzetten als een ballon; bij elke uitademing zal ze weer dalen. Misschien voel je de ademhaling in het begin nog hoog zitten, boven in de borst, maar naarmate je lichaam meer ontspant zal ze naar beneden zakken, naar het centrum in je buik. Na drie of vier minuten open je je ogen en vervolg je de wandeling. Merk je verschil met daarvoor? Herhaal de oefening even later nog een keer.

Nagesprek in de kring en afsluiting met lied 695: *Heer, raak mij aan met uw adem*. Dit lied kan (zoals ieder lied waar we mee afsluiten) ook als gedicht gelezen worden.

Heer, raak mij aan met uw adem,  
reik mij uw stralend licht,  
wijs mij nieuwe wegen,  
geef op uw waarheid zicht.

Raak met uw adem mijn onrust  
tot ik de rust hervind.  
Al mijn wonden heelt Gij:  
Gij ziet in mij uw kind.

Wees ook de Geest die mij aanvuurt  
en al mijn twijfels bant.  
Als geroepen kom ik:  
mijn tijd is in uw hand.

Kom en doorstraal mijn dagen,  
Geest van God uitgegaan,  
die mijn ogen opent  
voor wie nu naast mij staan.

Heer, raak ons aan met uw adem,  
geef ons een vergezicht!  
Draag ons op uw vleugels,  
zegen ons met uw licht!

## Vierde bijeenkomst

### Toelichting

Op de vierde bijeenkomst geven we informatie over de jaargetijden als spiegel van lijden en veerkracht en doen we een natuurwandeling naar gelang het jaargetijde.

Aankom oefening en uitleg van het programma

### **Inleiding: Over de betekenis van de seizoenen (met gespreksvragen voor de plenaire groep)**

(overgenomen uit de inleiding door Lex Boot uit het boek: Alberte van Ess & Lex Boot, *Het ritme van de tijden. Dagboek christelijke meditatie*)

#### *De verstillings van de winter*

Stil worden is een van de eerste stappen bij het mediteren. Verstillings is ook een van de elementaire dimensies van leven in balans. Het brengt ons in een innerlijke grondhouding waarin we ervan afzien om zelf nog van alles te plannen, te willen, te denken en te doen. Het is een stil wachten op bewegingen van God, die zich soms een tijd lang verborgen houdt. In de cadans van de seizoenen kan de periode van de winter ons goed helpen om ons te oefenen in dit verstilde wachten.

#### *Uiterlijk en innerlijk verstillen*

Buiten zijn alle bladeren gevallen en de natuur maakt een verstilde indruk. Het leven speelt zich voornamelijk binnen af. Ook wij keren naar binnen, naar ons hart. Verstillings begint bij het letterlijk stilvallen. De eerste stappen daartoe bestaan heel eenvoudig in het zoeken naar een stille plek. Uiterlijke stilte moet je bewust opzoeken. Om ons heen is immers een voortdurend gezoem, geruis, geratel en gerommel. Hoor maar eens aandachtig hoeveel geluiden er op de plek zijn waar je nu bent. Wie heeft geleerd stilte toe te laten, kent de ervaring van haar heilzame kracht. Bij het zoeken van deze stilte leren we ook de stroom aan letters, tekens en woorden los te laten. Naast de uiterlijke stilte vraagt onze ziel om innerlijke verstillings. Dat is een grondhouding van leven in balans waarin we ons inkeren en niet laten afleiden door geluiden en woorden, maar ook niet door indrukken, gevoelens en gedachten.

#### *Verstillings uithouden*

In de winterperiode helpt de natuur ons de dimensie van verstillings levend te houden. Er kunnen echter ook fasen zijn in ons leven waarbij God zich verborgen lijkt te houden. Het landschap van onze ziel lijkt dan op een winters landschap met bevroren sloten. In zo'n geestelijke winterperiode gebeurt er aan de zichtbare en voelbare oppervlakte niets meer. Het is dan een spirituele uitdaging om te wachten, en te leren wat het is om een wachter te zijn. Om niet zelf te gaan duwen en trekken, niet onszelf geestelijk te overschreeuwen. De wintertijden van de ziel zijn niet altijd zo gemakkelijk uit te houden. Ze kent een zekere stroefheid en stramheid, en soms opwellende irritaties hierover. Het leert ons afzien van eigen kracht en alles maar in handen te leggen van de God op wie wij wachten. En toch ... , vertrouw op de verborgen beweging van de Geest. Diep in het verborgene groeit iets. Als een licht diep in de nacht. Juist in deze periode van de winter wordt het ook Kerst!

#### *Verstillen in eenheid met de natuur*

De letterlijke stilte zoeken, innerlijk tot verstillings komen, het leren wachten en het uithouden in het verstilde landschap van onze ziel zijn belangrijke dimensies op de spirituele weg. Zij zijn uiteraard niet aan een tijdperiode gebonden maar resoneren het hele jaar mee. Maar in de soms zelfs stroeve stilte van een winters landschap kan de natuur ons helpen om hierbij te blijven verwijlen. Zo kunnen we de periode van de winter als een oefentijd zien om vooral

aandacht te geven aan deze dimensies van het geestelijk leven.

### **Vraag aan de deelnemers: wat herken je zelf in deze dimensies van de winter?**

#### **Ontvankelijk worden als de lente**

De lente is de heerlijke tijd van het ontvangen. Een winter lang waren we meer naar binnen gekeerd en tot diepe verstillings gekomen. Even leek er niets meer te gebeuren. Totdat je merkt dat er langzaam iets nieuws groeit. Het diepe verlangen dat onder de stille oppervlakte van het landschap van je ziel verborgen lag, begint te borrelen. Zo kondigen zich de lentes aan in het geestelijk leven. De lente is de tijd van ontvankelijkheid, van groei en bloei en nieuwe ruimte.

#### *Het leven ontvangen*

De kerk van het westen heeft de jaarlijkse viering van het mysterie van de opstanding van Christus een plek gegeven rond het begin van de lente. Met Pasen breekt het nieuwe leven door. De luiken van ons hart staan open om die overstelpende en vergevende liefde van Christus binnen te laten, die sterker bleek dan alle duisternis en dood. Ontvankelijk zijn betekent ook dat we als mens steeds weer omgevormd mogen worden. Het hele verhaal van ons leven met alle hoogtes en dieptes is ingeweven in het geestelijk proces van transformatie en groei. Het openbreken van de natuur in de lente bepaalt ons daarbij. Het betekent dat wij ons leven, nadat wij het God in handen geven, opnieuw terugontvangen. Hoe werkt dat? Wie we zijn geworden is sterk bepaald door ons verleden. Onze opvoeding en wat we verder op de levensweg tegenkwamen, heeft ons gevormd. Uit ons verleden erven we schoonheid en kracht. Dat stemt tot dankbaarheid en dagelijks geluk. Uit het verleden erven we ook brokstukken en ruïnes van gebrokenheid. Geen mens komt zonder kleerscheuren zijn geschiedenis door. Soms kan er iets van vroeger blijven zeuren op de achtergrond van het bestaan. Dat kan de ruimte beknotten om als mens echt tevoorschijn te komen in eigenheid en authenticiteit. Als wij zoeken naar een leven in balans mogen we een stuk heelwording ontvangen. We mogen leren in mildheid ons verleden opnieuw te omarmen en te ontvangen als geschenk. Het is een spirituele uitdaging je levensweg te zien als jouw unieke weg. Heel het pakket aan ervaringen heeft ons gemaakt tot de mens die we mogen zijn. Dat betekent niet dat je over alles uit je verleden hoeft te juichen maar je kunt er milder naar kijken. Er kan iets van vergeving komen en ruimte in het contact met mensen waarmee het ooit stroef liep. Je leert ook accepterend vanuit Gods liefde te kijken naar jezelf en de wegen die je bent gegaan.

#### *Gaven en vruchten ontvangen*

Zeven is het getal van de volheid. Vanaf Pasen tellen we in de lente zeven weken van zeven dagen plus een dag tot aan Pinksteren, de vijftigste dag. Een periode van volheid in het kwadraat plus één. Voller kan het niet! Pinksteren verwijst dan ook naar de ervaring van doorbraak en vol worden van de heilige Geest. De natuur gaat buiten steeds meer open en alles wordt kleurrijker. Het is alsof de lente het volle leven gulzig wil omarmen en indrinken. Het is het leven met open handen dat ons in deze heerlijke tijd wordt geschonken. Zo groeien we als mens en worden we, met vallen en opstaan, omgevormd naar onze ware bestemming: mens van God, levend in de liefde, groeiend naar het beeld van Christus.

#### *Ontvangen in eenheid met de natuur*

Ontvankelijk zijn is een belangrijke dimensie van leven in balans. Het is een grondhouding van openheid die voortdurend meedoet en niet gebonden is aan een bepaalde tijd. Maar wanneer het buiten lente is geworden en alles gaat weer open dan helpt de natuur ons om dit besef levend te houden.

### **Vraag aan de deelnemers: wat herken je zelf in deze dimensies van de lente?**

#### **Een zomer lang delen**

De zomer is de periode van vreugde. Van het koesterende en volle leven onder de zon. Ook de periode van eropuit trekken, van ontmoetingen waarin we het leven doorgeven en uitdelen aan elkaar en aan de wereld. Al gaat het om innerlijke processen, het geestelijk leven kan nooit opgesloten blijven in zichzelf. Een levende spiritualiteit wil zich engageren en uitstromen naar anderen. Delen is een belangrijke dimensie van leven in balans. Deze dimensie wordt ons geschonken, maar moet ook steeds weer gezocht en gevonden worden. Met name de periode van de zomer helpt hierbij.

#### *Delen aan elkaar*

De zomer trekt ons naar buiten. Een mooi motief hierbij is het beeld van de pelgrim. Als reiziger onderweg komt hij van alles tegen. De mensen die op zijn weg komen mag hij tot zegen zijn. Als pelgrim kom je ook onverwachte hobbels tegen. Op je levensweg zou je iets met de ander willen delen maar je mist net dat stukje vrijmoedigheid. Of de ander blijkt moeilijk te kunnen ontvangen. Mensen vragen wel eens of jijzelf of de wereld nu beter wordt van mediteren en meditatief wandelen in de natuur. Het is soms een hardnekkig misverstand, maar je levensweg spiritueel benaderen heeft niets te maken met jezelf afsluiten of met het cirkelen om je ego. Integendeel. Allereerst geloof ik dat het gebeuren van het mediteren zelf al ingeweven is in die wereldwijde heilzame beweging van de Geest op aarde. Zij is het zelf die ons beweegt. Door verankering in Gods genade leidt meditatief leven tot diepere innerlijke vrede en een meer geheel bestaan dat zich wil delen en geven. Dat maakt energie vrij voor medemenselijkheid en maatschappelijk engagement. Niet vanuit een morele druk van buitenaf, maar vanuit een gezuiverd hart van binnenuit. Zo stroomt het leven uit naar de ander en de wereld om ons heen. Dan groeien vruchten van gerechtigheid, vrede en mildheid die we mogen uitdelen in de wereld.

#### *Delen in eenheid met de natuur*

Het volle leven dat naar anderen en naar de wereld wil uitstromen is een belangrijke dimensie van leven in balans. Dat geldt voor alle seizoenen. Wanneer dit ontbreekt, raakt de ziel opgesloten en loopt spiritualiteit gevaar te gaan centreren rond het ego. Christelijke spiritualiteit is leven in de geest van Jezus. Dat trekt ons naar buiten, de wereld in. In de cadans van de seizoenen is juist de zomer de vreugdevolle tijd bij uitstek om dit extra nadruk te geven.

### **Vraag aan de deelnemers: wat herken je zelf in deze dimensies van de zomer?**

#### **De herfst van het loslaten**

Op de geestelijke weg mogen we meegeven aan de heilzame en omvormende beweging van de Geest. Daarvoor moet ruimte gemaakt worden om onszelf steeds weer te kunnen onthechten. Daarom is het leren loslaten een van de meest basale spirituele dimensies die altijd mee resoneert. Mediteren en je meditatief verbinden met de natuur helpt ons bij het loslaten van alles wat het ons kan blokkeren. De periode van de herfst kan ons in de cadans van de seizoenen goed helpen om deze dimensie van ons leven met nadruk te oefenen.

#### *De controle loslaten*

Buiten laten de bomen hun bladeren los. We maken een heerlijke herfstwandeling en worden daarbij bepaald. Wat moeten wij allemaal loslaten om ruimte te maken voor het geestelijke proces dat zich in ons beweegt? Allereerst de illusie dat we zelf de controle zouden kunnen

hebben. Dat is gemakkelijk gezegd, maar nog niet altijd zo gemakkelijk gedaan. De opgejaagde cultuur waarin wij dagelijks leven roept ons toe om ons leven en ons werk zo veel mogelijk te plannen, voor te bereiden en te controleren. We doen aan gezinsplanning, loopbaanplanning en financiële planning. Voordat je het weet, denk je dat jij het heft in handen hebt. Nu is het uiteraard onze verantwoordelijkheid goed te zorgen voor ons gezin of bedrijf. Maar een overplanmatige houding loopt vast in de illusie van schijnzekerheid. In het zoeken naar houvast willen we alles voor de dag van morgen onder controle hebben. We kunnen een belangrijk gesprek al helemaal door ons hoofd laten gaan terwijl de ontmoeting nog moet plaatsvinden. Wie ergens een spreekbeurt moet houden is soms dagen van tevoren bezig en timmert zijn tekst helemaal dicht om onzekerheid uit te sluiten. Sommige mensen raken helemaal ontregeld en in de war als dingen anders lopen dan gepland. Maar de weg voor onze voeten plannen we ten diepste niet zelf. We strekken ons uit in vertrouwen omdat we geloven dat de ruimte voor onze voeten en in onze ziel wordt geopend. De ruimte ontvouwt zich en alles wat gebeurt, valt ons toe en zoals het is is het goed. Nee, dat betekent niet dat we morgen geen dingen tegenkomen die ons kunnen verwarren. Maar we mogen groeien in het bewustzijn van innerlijke geestelijke processen. God is allang met ons bezig, maar soms moeten we dat weer opnieuw leren zien. In de dagelijkse roes van ons drukke bestaan verkleven wij ons zo gemakkelijk aan van alles en nog wat. Die verklevingen kunnen uitgroeien tot gehechtheid of zelfs verslavingen die de beweging van de Geest stagneren. Het kan zomaar zijn dat we gewend zijn geraakt aan roem en eer op ons werk. Het is natuurlijk leuk als collega's, familieleden of mediakanalen je de lof toezwaaien. Maar als dat onze identiteit gaat bepalen ontstaat een beknotting van onze innerlijke ruimte. We voelen ons dan somber als die lof uitblijft en in ons ego gekrenkt bij kritiek. In het mediteren en in het vertoeven in de natuur leren we onthecht te raken van deze blokkades en ruimte te scheppen voor overgave aan God. Dat leidt tot omvorming van binnenuit en tot diepere rijping en wasdom van de vruchten van de Geest.

#### *De illusies loslaten*

Naast het loslaten van de controle oefenen we ons ook in het loslaten van de eenzijdige focus op denkstructuren, op concepten en modellen. Nu is het goed om je verstand te gebruiken. Het menselijk verstand heeft geleid tot een geweldige culturele en wetenschappelijke ontwikkeling waar we dagelijks zegenrijke vruchten van plukken. Maar er is ook een keerzijde. Henri Nouwen, auteur van veel boeken over spiritueel leven, vergeleek onze hersenen eens met een apenrots. Er springen voortdurend gedachten onrustig heen en weer. Ze roepen ons toe: doe dit, kom hierheen, pak die klas aan, denk daaraan, O dat nog, je doet het verkeerd ... We proberen die apen te temmen door achter hen aan te gaan. Als ik eerst dit maar doe, die klus heb geklaard, dat gesprek heb gevoerd, dan wordt het wel rustiger in mij. Dat is een illusie. Telkens duiken er nieuwe apen op. Wat moeten we dan doen? Gewoon naar die apen kijken totdat ze vanzelf vertrekken. Dat is gemakkelijk gezegd. Maar als je hierin via meditatie gaat oefenen en je probeert te onthechten van je gedachtestroom, zul je merken dat er gaandeweg iets verandert. Je wordt vrijer. Met ons brein maken we ook denkconstructies, theorieën en modellen. Dat is zinvol. Maar waar het denken wordt ingezet ten koste van het hart krijgt de ziel ademnood. Daarom is meditatie heilzaam. Belangrijk daarbij is de concentratie op de adem. Door deze concentratie verbinden we ons meer met het geheel van onze ziel. Zo behoeden we ons voor gesloten denkcirkels die ons gevangen houden. We hoeven ons minder vast te klampen aan theorieën, worden meer vloeiend en zonder oordeel. Zo opent zich de geestelijke weg als de dragende onderstroom van ons bestaan.

*Loslaten in eenheid met de natuur*

Het loslaten is uiteraard een spirituele oefening die niet aan een periode gebonden is en zich niet beperkt tot de herfst. Maar als de bladeren vallen toont de natuur ons elk jaar opnieuw hoezeer loslaten bij het leven hoort. En in het mediteren ontdekken we hoezeer loslaten een basisoefening is voor leven in balans. We gaan meer leven in overgave. We zien de vruchten van de Geest tot wasdom komen, en uiteindelijk rijp om te oogsten.

**Vraag aan de deelnemers: wat herken je zelf in deze dimensies van de herfst?**

*Ten slotte*

Verstillen, ontvangen, delen en loslaten. We zijn deze vier dimensies langsgelopen. Het zijn de grondhoudingen van het hart op de weg naar leven in balans. Deze vier dimensies grijpen voortdurend op elkaar in gedurende de gehele periode van het jaar. Dan staat het een weer meer op de voorgrond en dan het andere. Nooit kunnen we zonder een van deze. Tegelijk is het zinnig om bepaalde tijden door het jaar meer aandacht te geven aan een van deze. De cadans van de seizoenen en de rondgang van de natuur leent zich daar zeker in ons land prachtig voor.

Een wandeling in de natuur. Kies uit onderstaande vier wandelingen degene uit die past bij het seizoen waarin je deze cursus geeft.

**Natuur-stiltewandelingen in een groep**

De natuur kun je heel goed individueel beleven en ervaren: Je kunt je eigen omgeving, datum en wandelduur zelf bepalen. Het is aan jou hoelang je wil blijven stilstaan bij een object in de natuur, of misschien het gehele landschap in je opnemen en aansluitend een haiku(dichtvorm) of tekening maken of de indrukken in een vrije dans tot uitdrukking brengen.

Het meditatief wandelen met één of meerdere anderen vraagt van de begeleider een goede afstemming op de deelnemers om allen zoveel mogelijk tot hun recht te laten komen voor wat betreft het wandeltempo en de tijd die gegeven wordt voor meditatie met verschillende meditatieve werkvormen onderweg. Het samen meditatief wandelen in de natuur kan ook een meerwaarde hebben. Het is vaak krachtig. Wanneer het vanuit de juiste intentie gebeurt, kan er een gezamenlijke ruimte ontstaan, waardoor de vele zintuiglijke indrukken die de natuur aan ervaringen geeft intenser beleefd kunnen worden met de mogelijkheid deze ervaringen met elkaar te kunnen delen.

De beschreven meditatieve wandelingen zijn gebaseerd op een duur van  $\pm$  1 uur inclusief de tijd van de stilstaand uitgevoerde meditaties, evaluaties ed. De winter- en voorjaarswandelingen kunnen zowel in een park of bosrijke omgeving als in het open weidelandschap gedaan worden. Een parkachtige omgeving leent zich bij uitstek goed voor een zomerwandeling door de grote diversiteit aan natuur(objecten). Voor ieder meditatief onderdeel wordt een tijdsindicatie gegeven. In deze serie wandelmeditaties worden in elke wandeling meerdere meditatieve werkvormen beschreven die op elkaar afgestemd zijn. Ze zijn gekoppeld aan de verschillende fases in de jaargetijden. De titel van de thema's zijn geïnspireerd door het boek 'Het ritme van de tijden' van Alberte van Ess en Lex Boot.

**Winter-meditatieve wandeling. Thema: Verstillig**

De stilte van het winterland nodigt uit en helpt ons te komen tot inkeer en verstillig, enkele fundamentele elementen van (christelijke) meditatie. Het leven in de natuur heeft zich teruggetrokken en wacht op de groeikracht van het voorjaar.

Praktijk wandelmeditatie:

Vorbereiding: een smartphone met kleine versterker is nodig voor het afspelen van begeleidende koormuziek (J.R.Moran/ III. [Franziscus.sacradsongs@findhorn.org](mailto:Franziscus.sacradsongs@findhorn.org)) getiteld: 'Oh, Signore, fa' di me uno strumento della tua pace' bij de slotbewegingsmeditatie op het Vredesgebed van Franciscus van

Assisi. De muziek kan gedownload worden van de website van Vacare onder 'Leven in balans/Natuur-stiltewandelingen'

De wandeling start met:

1. *Ritueel moment, 5 min.:*

Er kan binnen of buiten gestart worden met een ritueel moment: aansteken van een (beschutte) kaars en het uitspreken van een korte (gebeds-) tekst zoals:

*Eeuwige, geef dat wij ons kunnen openen voor het ontvangen van stilte en daarin ruimte maken voor u.*

2. *Loopmeditatie, 10 min.:* de afwikkeling van de voeten over de aarde is het meditatieobject om meer in contact met de aarde en het lichaam te komen. Maar ook om tot een aangename paslengte en langzaam in een groepswandeltempo te raken.

-Geleidelijk wordt de aandacht naar het zogeheten haragebied gebracht, het gebied enkele centimeters onder de navel, het gebied van het lichaamszwaartepunt en waar zich een stilteplek bevindt waarop je je kunt afstemmen om innerlijk stil te worden. Bij storende afleidende gedachten keer je, na bewustwording daarvan, steeds weer terug naar het volgen van de afwikkeling van de voeten of, later bij andere meditatievormen, naar een ander meditatieobject tijdens de wandeling.

-De aandacht kan zich vervolgens uitbreiden tot over het gehele lichaam. Ervaren spanning kan in het wisselend aardecontact van de voeten losgelaten worden.

-Tenslotte wordt de aandacht van binnen naar buiten gebracht met behoud van contact met binnen. Hierbij worden alle zintuigen naar buiten geopend: zien gehoor, smaak, reuk en tast(gevoel). Je kunt ontdekken welke zintuiglijke indrukken zich primair bij je aandienen: zijn dat vogelgeluiden, de verschillende objecten met hun kleuren in de natuur of de geuren ed. Je kunt de zintuiglijke indrukken met een luisterende aandacht laten komen en gaan.

3. *Natuur(object)meditatie, 15 min.:* Op een mooie plek in het weidelandschap of kleine open plek in het bos wordt stilgestaan. Je draait, met al je zintuigen geopend, een of enkele keren langzaam om je lichaamsas en staat stil in de positie met zicht op dat deel van de natuur dat de meeste indruk op je maakt. Vanaf die plek stel je je open voor alle zintuiglijke indrukken die tot je komen uit wat je ziet, hoort, proeft ed. Na het geheel, richt je je vervolgens op de verschillende details in de natuur: de lucht, het water, een vogel(geluid), boom of omgevingsgeur. Je laat hierbij alle indrukken toe zonder er op in te gaan. Open je dan weer voor het geheel van deze plek in de natuur en sta dan stil bij de vraag: Wat betekent deze natuurbeleving voor mij en voor mijn relatie met de Schepper. Ga met deze vraag de stilte in.

4. De wandeling wordt vervolgd vanuit een eenvoudig luisterende houding naar buiten. Na 5 minuten wordt stilgestaan.

5. *Tekstmeditatie, 15 min.:* Er worden tweetallen gevormd, bij voorkeur met iemand waar nog weinig contact mee is geweest. Onderstaand gedicht wordt 2x door elke deelnemer langzaam met aandacht (zacht fluisterend) gelezen, waarbij woord voor woord wordt geproefd. Vervolgens lezen de duo's elkaar de tekst langzaam voor. Ieder leest de tekst in stilte nogmaals. Ook kan een deel van de tekst gekozen worden om daarmee, al lopend, de stilte mee in te gaan met de volgende vragen. Wat roept de tekst als eerste in mij op? Welk deel van de tekst spreekt mij het meeste aan en waardoor?



### *Verstilling*

*Verstilling kom in mij  
orden mijn chaos  
beperk mijn woordenstroom  
genees mijn boosheid.*

*Geest van verstilling  
zuiver mij, was mijn verdriet schoon  
geef mij een helder zien  
zuiver mijn ondertonen.*

*Verstilling, rust in mij  
kom tot in mijn diepste  
woon op mijn grond  
vestig jouw huis van vrede in mij  
Geest van verstilling  
open mijn gehoor voor de goedheid.  
Geest van goedheid dooradem mij  
bouw mij uit tot nieuwe ontvankelijkheid.*

6. *Delen van ervaringen*, 15 min.: In het laatste deel van de wandeling kunnen de meditatie ervaringen met de eerdere partner gedeeld worden wanneer de ander dat ook wil.

7. *Meditatief bewegen op Vredesgebed van Franciscus van Assisi*, 5 min.: De wandeling wordt beëindigd bij het startpunt, in een kring om het licht van de kaars met een bewegingsmeditatie bestaande uit enkele eenvoudige bewegingen op de eerste zin uit het Vredesgebed van Franziscus van Assisi.

Uitgangspositie voor de bewegingsmeditatie is staande in een ruime kring met de armen langs het lichaam. De oefening wordt 2x 'droog' geoefend met uiterst langzaam uitgevoerde bewegingen, waarbij de korte tekst zacht wordt uitgesproken en verinnerlijkt wordt. Op 'O, Signore' worden de onderarmen en handen zijwaarts omhoog gebracht (ellebogen in de zij, t.h.v. de schouders met de handpalmen omhoog gericht. Op 'fa' di me' ('Maak mij'), handen met een matig ruime boog vlak voor de hartregio brengen, hoofd licht buigen. Dan op 'uno strumento' (een instrument') handen van de hartpositie naar elkaar toe brengen en met de armen/handen een kanaal vormend uitstrekken tot ver boven het opgeheven hoofd, waarbij de handpalmen omhoog gericht worden. Tenslotte op 'della tua pace' (van uw Vrede') worden de handen, met de handpalmen langs het gelaat, borst en buik, weer langs het lichaam gebracht. Vervolgens maak je een kwartdraai rechtsom en herhaalt de tekst en muziek zich en je herhaalt de uitvoering van de bewegingspatronen. Betekenis: je verbindt jezelf met het ontvangen instrumentschap van God uitdelend naar alle vier windrichtingen. Hierna volgt hetzelfde nog drie maal, eindigend met het gezicht naar elkaar toe in de kring. Door de tekst vanuit verinnerlijking uit te drukken in deze bewegingspatronen kunnen deze een eigen individuele betekenis krijgen.

### **Voorjaars-meditatieve wandeling. Thema: Nieuw Leven**

Het voorjaar is de periode waarin de natuur weer tot leven komt en boeren o.a. hun gerst en koren zaaien dat door de lenteregens en toenemende zonneschijn tot ontkiemen kan komen. Ook ons geestelijk leven kan hierin herleven.

Praktijk wandelmeditatie:

Vorbereiding: Bij de aankomst liggen voor elke deelnemer een (dik) wit A-4'tje, onderleggers en voldoende kleurpotloden en wascokrijtjes klaar. Een smartphone met kleine versterker is nodig voor het afspelen van begeleiding bij het lied voor de openings-bewegingsmeditatie 'Where I sit is holy ground' door Sarva Antah. De dansuitvoering vind je op: [www.youtube.com/watch?v=AXXXZx0faR4](http://www.youtube.com/watch?v=AXXXZx0faR4). De muziek kan gedownload worden van: [youtube.com/watch?v=HXg7P6gRjgo](http://youtube.com/watch?v=HXg7P6gRjgo). evenals het slotlied 'Veni, Creator Spiritus'. Iedere deelnemer krijgt een ruime hand met zomerbloemenzaad mee voor onderweg en een zak om met aarde te vullen. Door de aard van de meditatie kan/moet het wandeltraject kort zijn.

De wandeling start met:

1. *Ritueel moment*, 10 min: De wandeling begint buiten, staande in een kring, met het inoefenen van een snel aan te leren meditatie op bewegingspatronen op het lied 'Where I sit is holy ground'. Dan volgt een ritueel moment met het aansteken van een (beschutte) kaars, gevolgd door de uitvoering van de meditatieve dans. Neem na afloop de tijd om na te voelen wat de openingsmeditatie opgeroepen heeft, waarna de wandeling start met:
2. *Natuur(object)meditatie*, 15 min.: Op een mooie plek in het weideland of open plek in het bos wordt stilgestaan. Stel je in om stil te willen staan bij een object uit de natuur dat jij associeert met groei(en). Loop dan wat rond en kies dan intuïtief een object uit waar je oog op valt en dat jij associeert met groei(kracht). Stap er behoedzaam op af. Je kunt het, voor zover van toepassing, met al je zintuigen benaderen. Neem al kijkend, ruikend, proevend, tastend en/of luisterend de groei(kracht) van het natuurobject op elke inademing tot je. Laat de volgende vragen op je inwerken: Wat zegt mij deze groei(kracht)? Herken ik deze groei(kracht) in aspecten van mijn leven nu?
3. De wandeling wordt vervolgd met geopende zintuigen naar de omgeving met ontvankelijkheid voor de indrukken uit de natuur. Na 5 minuten wordt stilgestaan.
4. *Meditatie op het 'zaaien'*, 15 min: Bij voorkeur op een kleine beschutte open plek. Zoek een plekje waar je het zaaigoed kunt uitstrooien. Zoek wat rulle aarde en vul daarmee het meegenomen zakje en keer terug naar de zaaiplek. Bereid je meditatief voor het zaaigoed, laag zittend, met aandacht langzaam uit te strooien. Bedek het vervolgens zorgvuldig met aarde en druk het met je handen aan. Wordt dan zittend of staande stil, kijkend naar de zaaiplek. Merk op wat het bij je oproept. Tenslotte: Het zaad moet sterven (Joh.12:24-26) om kleurrijke bloemen tot bloei te laten komen. Ga enkele minuten de stilte in met de vraag: Is er iets in mijn leven dat zou moeten sterven waardoor ik tot bloei kan komen?
5. *Delen van ervaringen*, 15 min.: Zoek de eerdere partner weer op. Wandel enkele minuten meditatief naast elkaar, waarna je in het laatste deel van de wandeling de meditatie ervaringen gedeeld kunnen worden wanneer de ander dat ook wil.
6. *Afsluitend lied*. 5 min.: bijv. met het Taizé-lied 'Veni Creator Spiritus'.

### **Zomer-meditatieve wandeling. Thema: Vreugde**

De zomer is de periode van het koesterende leven waarin we ruimte en tijd hebben of maken om erop uit te gaan. De tijd om met volle teugen te genieten en vreugde te beleven in en aan de natuur en het te delen met anderen. In deze wandelmeditatie is het de ander die jou geblinddoekt de natuur laat ontdekken met alle zintuigen behalve met het zien.

Praktijk wandelmeditatie:

De wandelmeditatie wordt bij voorkeur in een park of bos gehouden. Elke deelnemer neemt zijn eigen blinddoek mee zoals een sjaal of theedoek. Een smartphone met kleine versterker is nodig voor het afspelen van muziekbegeleiding voor het zingen van het lied 'Morning has broken' van Cat Stevens na

het aansteken van de kaars en het slotlied 'De Steppe zal bloeien' van Huub Oosterhuis gezongen door Trijntje Oosterhuis. De liederen kunnen van youtube gedownload worden. Van 'Morning has broken' zijn veel versies.

De wandeling start met:

1. *Ritueel moment*, 5 min.: De wandeling begint buiten, staande in een kring, met het aansteken van een (beschutte) kaars en het zingen van een lied zoals 'Morning has broken'.
2. *Loopmeditatie*, 10 min.: *Volgen van de voetafwikkeling*. Verdere uitleg zie 'Winter-meditatieve wandeling, onder punt 2.
3. *Geblinddoekt de natuur ervaren*, 30 min.: Er wordt stilgehouden bij een open plek met een verscheidenheid aan natuur: bloemen, bomen, struiken, keien, water ed. Er worden tweetallen gevormd. De ene persoon blinddoekt zichzelf. De partner leidt de geblinddoekte aan de hand of via zijn schouder. Beiden stemmen zich in het lichamelijk contact op elkaar af. Er wordt kort geoefend waarbij de leider de geblinddoekte, zonder woorden, in verschillende richtingen leidt en zich steeds weer aanpast aan de mate van het zich geleid laten worden van de geblinddoekte. Wanneer er een voldoende mate van vertrouwdheid met de situatie en vertrouwen in elkaar is ontstaan, leidt de leider de geleide langs veel verschillende natuurobjecten en laat er contact mee maken. De geleide stelt zijn/haar zintuigen open voor de natuurobjecten waarmee de leider hem/haar in contact brengt. De geleide maakt met alle aandacht en geduld, met voeten, handen, wangen, lippen of met grote delen van zijn lichaam, zoals bij het omvatten van een boom, bewust tastend/voelend contact met de verschillende natuurobjecten. Het gaat daarbij niet om het benoemen van de naam van het object, maar om de ervaring, de beleving ervan. De vragen die de leider kan stellen, maar ook de geleide zichzelf kan stellen zijn: Wat is het dat jou raakt als je het object helemaal toe kan laten? Waarin en hoe wordt je erdoor geraakt? Naast tasten, het horen van het geluid, zoals bij het breken van een tak of het knisperen van de naalden en takjes onder de voeten bij het lopen, heeft elk object ook een eigen geur. Welke zintuiglijke ervaringen bij welke objecten raken je het meest? Is dat het beroeren van het water in een vijver, het geluid van het ruisen van de wind door de bomen, de geuren van bloemen, aarde, hars van de bomen of het gevoel van gronden die het leunen tegen een boom je geeft? Na 15 min. wordt gewisseld.
4. *Delen van ervaringen*, 10 min.: In het vervolg van de wandeling kunnen de meditatieve natuurervaringen met de partner gedeeld worden wanneer de ander dat ook wil.
5. *Slotlied*, 5 min: De wandeling kan beëindigd worden met het zingen van 'De steppe zal bloeien'.

### **Herfst-meditatieve wandeling. Thema: Vergankelijkheid**

Herfst, de tijd om te oogsten en het loslaten van de vruchten. De tijd dat de bladeren van de bomen kleuren en vallen. Een kleurrijke transformatie op weg naar afsterven en langzaam voorbereiden op de winter. De planten en bomen brengen hun kracht geleidelijk aan terug tot diep in hun wortels, zodat ze vanaf het voorjaar weer opnieuw tot groei en bloei kunnen komen. Het is ook de tijd om stil te staan bij en na te denken over de vergankelijkheid van ons leven, bij de moeite, het lijden en de dood in ons bestaan. Dit doe je niet om er depressief van te worden en geen vreugde meer in het leven te scheppen. Het gaat er hierbij juist om een meer realistische kijk op het leven te krijgen en jezelf te bevrijden van gehechtheid en valse verwachtingen. De beste tijd en omgeving om de vergankelijkheid van het bestaan te ervaren is de herfstperiode in het bos.

Praktijk wandelmeditatie:

Vorbereiding: Een smartphone met kleine versterker voor het afspelen van Taizelied 'Nada te turbe' (Liedboek 900, kan gedownload worden van youtube). Elke deelnemer krijgt op papier een tekst van Eeuwoud van der Linden bij het 'Ritueel moment'. Bij de aankomst liggen voor elke deelnemer een (dik) wit A4'tje, onderleggers en voldoende kleurpotloden en/of wascokrijtjes klaar voor een tekening van de ervaringen uit de wandelmeditatie.

De wandeling start weer met:

1. *Ritueel moment*, 10 min.: De wandeling begint buiten, staande in een kring, met het aansteken van een (beschutte) kaars en het tweemaal voorlezen van de tekst van Eeuwoud van der Linden.:

*De herfsttijd is de tijd van de oogst van je leven, maar ook van verlieservaringen.*

*Je kijkt terug en je ziet wat voorbij is en nooit meer terugkomt.*

*De dood is in je leven gekomen, bladeren zijn afgevallen.*

*Ook in je geloofsleven kan de herfst intreden.*

*Voorstellingen waarmee je geleefd hebt, waarin je geloofd hebt, vallen op de grond als bladeren van de bomen.*

*Ze voldoen niet meer, ze sterven af.*

*Er zijn steeds minder zekerheden.*

De deelnemers lezen de tekst zelf nog tweemaal en starten daarna het meditatie lopen.

2. *Loopmeditatie*, 10 min: Tijdens het meditatie lopen gaat men de stilte in met de vraag: 'Wat roept de tekst bij mij op?

3. *Bosmeditatie*, 15 min. Op een mooie open plek in het bos wordt stilgestaan. Je draait, met al je zintuigen geopend een of enkele keren langzaam om je lichaams-as en kiest intuïtief wanneer je stilstaat. Vanaf die plek stel je je open voor alle zintuiglijke indrukken die in dit herfstbos tot je komen uit wat je ziet, hoort, ruikt ed.. Na het geheel richt je je vervolgens op de verschillende details. Laat hierbij alle zintuiglijke indrukken toe zonder er op in te gaan. Open je dan weer voor het geheel van deze plek in de natuur en sta dan enkele minuten stil bij de vraag: Wat raakt mij in dit deel van het herfstbos? Ga dan in de omgeving op zoek naar een of meer herfstobjecten zoals herfstbladeren, bessen, eikels, schors met paddenstoelen die voor jou nu een relatie hebben met vergankelijkheid. Neem die in je handen bij het vervolg van de wandeling.

4. *Lopen met herfstobjecten*, 10.min. Je loopt met volledige zintuiglijke aandacht voor de herfstobjecten in je handen: je kijkt er naar, je betast het, je ruikt eraan en mediteert er al lopend op met de vragen: Wat roept de vergankelijkheid van deze herfst-natuurobjecten in mij op? Is er een relatie met de meditatie ervaringen uit de tekstmeditatie.

5. *Tekening maken*. 15 min. Teken een herfstblad waarin de meditatie ervaringen in vorm en kleur weergegeven worden en geef het een titel. In tweetallen worden aan de hand van de tekening de meditatie ervaringen kort gedeeld.

6. Slotlied, zoals het Taizé-lied 'Nada te turbe' kan de wandeling weer afsluiten.

## Vijfde bijeenkomst

### Toelichting

Het doel van de vijfde bijeenkomst is, dat de cursisten leren hun spanningen los te laten en zichzelf toe te vertrouwen aan de regeneratieve kracht van de Schepper, zoals we die met name merken in het wisselen van de seizoenen. We doen voor de koffiepauze een oefening van loslaten en toevertrouwen. Na de pauze lezen we de tekst onder het kopje *Vallen en opstaan* met de twee gedichten en maken een Emmaüswandeling. We realiseren ons dat in de natuur alles wat dood is ook weer bron is van voedsel voor ander leven.

Aankomoefening en toelichting van het programma

### Meditatie van loslaten en toevertrouwen

(uit Kick Bras, Vacare, een bevrijdende levenskunst)

Om je te oefenen in loslaten en toevertrouwen kun je onderstaande oefening doen. Dat kan persoonlijk, maar ook in een groep.

Je begint met goed te zitten en adem te halen zoals we al geoefend hebben.

(oefenen in stilte met behulp van de aanwijzingen uit de basis oefening)

Bij elke uitademing laat je spanning van je afglijden. Van boven naar beneden. De spanning glijdt als het ware van je af, langs je benen de aarde in. Onderga deze oefening als een vorm van loslaten. Je laat alles los wat je hindert. Eventueel kun je bij elke uitademing 'los' denken. Dat helpt je misschien extra om los te laten.

(even oefenen in stilte)

Ook het volgende kan helpen: stel je voor dat je rust in de hand van God. Alles wat je loslaat, laat je glijden in zijn hand. Loslaten gaat daarmee al over in toevertrouwen. Je vertrouwt je toe aan de dragende kracht en de geborgenheid van Gods hand

(even oefenen in stilte)

Je kunt hierbij ook een gebed bidden. Op elke ademtocht zeg je (of denk je): ik geef mij over aan u, o God.

(even oefenen in stilte)

Wat hierbij ook kan helpen is dit: bij elke uitademing voel je heel bewust hoe je lichaam gedragen wordt door de stoel of het krukje waar je op zit. En hoe de stoel of het krukje weer rusten op de aarde. Vertrouw je heel bewust toe aan dit gedragen worden. Laat los, laat je dragen, vertrouw je toe. En ook hierbij kun je bovengenoemde gebeden uitspreken of denken.

(even oefenen in stilte)

Je kunt dit ook liggend oefenen. Misschien kan dat ook niet anders, omdat je ziek op bed ligt. In dit geval laat je de spanning uit je lichaam glijden via je rug en je benen, je laat je dragen

door het bed, je beseft dat je daarbij rust in Gods hand, en dat je jezelf met alles wat in je is aan hem kunt toevertrouwen.

Je kunt hierbij ook een moment van lectio divina inlassen. Lees dan een Bijbelgedeelte, bijvoorbeeld Matteüs 6: 25-30:

25 Daarom zeg ik jullie: maak je geen zorgen over jezelf en over wat je zult eten of drinken, noch over je lichaam en over wat je zult aantrekken. Is het leven niet meer dan voedsel en het lichaam niet meer dan kleding? 26 Kijk naar de vogels in de lucht: ze zaaien niet en oogsten niet en vullen geen voorraadschuren, het is jullie hemelse Vader die ze voedt. Zijn jullie niet meer waard dan zij? 27 Wie van jullie kan door zich zorgen te maken ook maar één el aan zijn levensduur toevoegen? 28 En wat maken jullie je zorgen over kleding? Kijk eens naar de lelies, kijk hoe ze groeien in het veld. Ze werken niet en weven niet. 29 Ik zeg jullie: zelfs Salomo ging in al zijn luister niet gekleed als een van hen. 30 Als God het groen dat vandaag nog op het veld staat en morgen in de oven gegooid wordt al met zo veel zorg kleedt, met hoeveel meer zorg zal hij jullie dan niet kleden, kleingelovigen?

Lees dit gedeelte tweemaal, liefst hardop.

Overdenk deze woorden.

Over welke dingen maak jij je zorgen? Wat raadt Christus je aan? Wat zou dat voor jou concreet betekenen?

Verwoord daarna je reactie in een kort gebed

en vertrouw je daarna in stilte weer toe aan Gods dragende hand.

### **Om eventueel nog eens thuis te oefenen:**

Soms word je zo door zorgen of angsten in het nauw gedreven, dat je behoefte hebt aan een oefening met meer emotionele ontlading. Terwijl je zit, of ligt, stel je je voor, dat Jezus voor je staat, of bij je bed staat. Gebruik je verbeeldingskracht en stel je zijn aanwezigheid zo sterk mogelijk voor. Leg dan in gedachten jouw handen in zijn handen. Misschien wil je, als je erg emotioneel bent, die handen stevig vastgrijpen. Probeer vervolgens bij elke uitademing je zorgen of angsten aan hem over te geven. Houd dit een tijdje vol. Probeer dan langzaam om jezelf los te laten. Niet alleen je zorgen en angsten, maar jezelf over te geven, toe te vertrouwen. En als je wat rustiger wordt, richt je aandacht dan wat meer op de handen van Jezus. Ze ontvangen niet alleen, maar ze geven je ook veel. Ze zegenen je, met wijsheid, met kracht, met liefde. Verleg je aandacht naar de inademing en stel je bij elke inademing open voor de stroom van kracht, wijsheid en liefde, die vanuit de handen van Jezus bij jou binnenkomt.

Na de koffiepauze:

### **Vallen en opstaan**

We lezen met elkaar onderstaande tekst. Dan mediteren de deelnemers in stilte over onderstaande tekst en overdenken wat loslaten in de natuur ook voor hun eigen leven betekent. En hoe de gedichten daarbij helpen. Ze maken daarvan met enkele steekwoorden aantekeningen op papier.

De astrologische herfst is aangebroken. De esdoorn in de voortuin kleurt al een beetje rood. In het park raapte ik al kastanjes op die liggen te glanzen in de vensterbank. Binnenkort steekt de wind op en zullen de eerste bladeren vallen.

Rainer Maria Rilke schreef er een prachtig gedicht over.

*De bladeren vallen, vallen als van ver,  
als welkten in de hemel verre tuinen;  
ze vallen met ontkennende gebaren.*

*En in de nachten valt de zwarte aarde  
uit alle sterren in de eenzaamheid.*

*Wij allen vallen. Deze hand zal vallen.  
En kijk je naar de andere: het is in allen.*

*Maar Éen is er. Hij vangt dit allen  
oneindig teder in zijn handen op.*

Het vallend blad lijkt wel uit de hemel afkomstig; alsof niet alleen op aarde maar ook in de hemel de bomen verwelken. De blaadjes dwarrelen heen en weer voordat ze de grond bereiken, alsof ze 'nee' schudden. De nachten worden langer en de aarde vervalt in eenzaamheid. Wie wil er aan geloven, aan dit verval? Wie durft zich over te geven aan koude en eenzaamheid? Wie heeft voldoende vertrouwen dat wij niet te pletter vallen?

### **Zomer**

Twee dingen moeten we niet vergeten. Twee dingen die o zo makkelijk onder druk komen te staan als de stormwind opsteekt en het vallen begint. Het eerste is de zomer. De kleuren, het zonlicht, het geluk, de zegeningen en de oogst van de zomer gaan altijd aan de herfst vooraf. De zomer zal ons voorzien van voorraad om de herfst en de naderende winter te doorstaan. In de zomer van het leven genieten wij de liefde en warmte. In de zomer van het leven vierten wij het geloof. We mogen de vruchten ervan plukken en er van nemen in de herfst. Alles wat ons nu goed doet, kan straks tot troost of krachtbron zijn. Ik denk maar aan de oude dame die de psalmen die zij vroeger op school leerde voor zich heen neuriet als ze niet kan slapen en de nacht eindeloos duurt.

### **Opgevangen**

Het tweede dat we niet moeten vergeten is dat ons vallen opgevangen wordt door oneindig tedere handen. De mens is zo kwetsbaar. Als een hand die hulpeloos valt, en de andere is net zo. Maar de Éne, wiens hand de mens vormde uit aarde, vangt ons op. Er is geen duisternis of Hij scheidt een doorgang naar het licht. Geen schuld zo groot of er is bij hem vergeving.

De dichter Arno Pötzsch schreef ook een gedicht over vallen. Hij was predikant in de WOII, behorend tot de Bekenende Kirche en fel tegenstander van het Hitler-regime. Gelegerd in Nederland was het zijn taak als aalmoezenier om soldaten die waren gedeserteerd of ter dood veroordeeld in hun moeilijke uren bij te staan. Een vertaling van zijn prachtige lied is opgenomen in het Nieuwe Liedboek. (916)

*Je kunt niet dieper vallen dan louter in Gods hand  
waarmee zijn heil ons allen barmhartig ondervangt.*

*Ooit monden alle paden door schade, schuld en dood  
toch uit in Gods genade hoe groot ook onze nood.*

*Wij zijn door God omgeven ook hier in ruimt' en tijd  
en zullen in Hem leven en zijn in eeuwigheid.*

Dat de bladeren straks gaan vallen hoeft ons niet droevig te stemmen maar juist oneindig dankbaar. We lezen beide gedichten nog eens in stilte en schrijven in steekwoorden op wat ons in deze gedichten raakt. We nemen het papier ook mee op de Emmaüswandeling.

### **Emmaüswandeling**

De deelnemers gaan wandelen, twee aan twee, eerst een tijdje in stilte, daarna vertelt de een iets over wat hij/zij vanmorgen ervaren heeft, en vervolgens vertelt de ander dat. Het papier waarop ze in steekwoorden reageerden op de gedichten van daarnet nemen ze mee.

Nabespreking in de plenaire groep en afsluiten met een lied



## Zesde bijeenkomst

### Toelichting

Het doel van de zesde bijeenkomst is kennis te maken met de natuurmystiek van Thomas Merton. Zo leren we om de natuur religieus te ervaren. We zullen daarna creatief aan de slag gaan met een gedicht van Merton. Dat kan met verf of met krijt.

Aankom oefening en uitleg over programma van vandaag

### Inleiding over de religieuze beleving van de natuur door Thomas Merton

Thomas Merton was een contemplatieve monnik, maar tegelijkertijd zeer actief betrokken bij kwesties van oorlog en vrede, rassendiscriminatie en de Derde Wereld. Hij zocht stilte, maar schreef talrijke boeken in prachtige taal. Hij werd vooral bekend door boeken over meditatie en mystiek, maar hij schreef ook vele gedichten en literaire essays. Hij woonde in een afgelegen klooster en later zelfs een hermitage, maar correspondeerde met veel mensen over de hele wereld. Hij werd geboren op 31 januari 1915 in Prades, Zuid-Frankrijk. In 1941 trad hij in in de Trappistenabdij in Gethsemani, Kentucky. Hij zal er wonen totdat hij sterft op een conventie in Bangkok op 10 december 1968 aan elektrocutie veroorzaakt door een defecte ventilator. Hij kreeg in zijn klooster de ruimte om veel in de natuur te verblijven. De laatste jaren mocht hij zelfs permanent wonen in een kleine bungalow in het bos. Hij heeft veel geschreven over de betekenis die de natuur had voor zijn spiritualiteit en heeft zich ook uitgesproken voor milieubescherming. In die betekenis van de natuur kunnen we een aantal dimensies onderscheiden.

### Genieten van de natuur

Allereerst moeten we zeggen dat hij gewoon van de natuur hield en dat hij er enorm van kon genieten. Al van jongs af aan ervoer hij geluk in de natuur en dit werd hem door zijn ouders ook bijgebracht. Het was het geluk van buiten te zijn, in de frisse buitenlucht, omringd door het landschap dat hem bekoorde. De schoonheid, de weidsheid, de afwisseling van heuvels en dalen, bossen en boerderijen, de kleuren met hun frisheid en de lucht als machtige hemelkoepel. Hij ervaart er een 'gezondmakende zuiverheid' in en proeft er de stilte.

Hij kon ook enorm genieten van de landarbeid die hij als novice en later als monnik moest bedrijven. Het oogsten van het graan, het planten en kappen van bomen, het werken in de frisse buitenlucht, dat was zijn lust en zijn leven. Wat heeft hij ervan genoten dat hij steeds meer de ruimte kreeg om in de buitenlucht te zijn, als houtvester van het klooster, en toen hij de kans kreeg om vaker op stille plekken in het bos te bidden en te mediteren.

Hij kan ook intens genieten van de sterrenhemel, en als er een komeet te zien is, kijkt hij vol bewondering naar 'deze prachtige grote speer in de hemel'. Dan hoort hij de klok luiden van de abdij en terwijl hij nog enkele meteorieten ziet, voelt hij zich rijk en reciteert met blijdschap psalm 119: De hemelen vertellen Gods eer! Het was niet zo dat de natuur alleen maar een stil decor was als achtergrond voor een ingekeerde spiritualiteit. Nee, zijn omgang met God was een soort van bidden en mediteren met open ogen, een soort ineenvloeien van genieten van God en genieten van de natuur:

*Hier buiten in de bossen kan ik aan niets anders denken dan aan God en eigenlijk denk ik ook niet aan hem. Ik ben me net zo bewust van hem als van de zon en de wolken en de blauwe lucht en de dunne cederbomen (SS, 16).*

### **Silence and solitude**

De natuur was voor Merton een plek van stilte en eenzaamheid. Voor Merton waren dit basisbehoeften. Daartoe voelde Merton zich ook geroepen. Juist dat heeft hij gezocht en gevonden in de natuur. Hij is ingetreden bij de trappisten omdat hij in de stilte en de eenzaamheid contact zocht met God. De stilte in de natuur hielp hem enorm om de stille omgang met God te beoefenen. En het gefluit van de vogels stoorde niet, integendeel, deed hem nog sterker beseffen dat er geen menselijke geluiden waren die de rust in de natuur verstoorden. De stilte, genoten in de eenzaamheid van de natuur, waste de spiegel van zijn ziel schoon, had met andere woorden een zuiverende invloed op zijn bewustzijn. Het zette al zijn zintuigen op scherp en zijn vermogen om in al wat hij zag en hoorde de diepe vrede te vernemen waar zijn hart naar hunkerde. Waarom vind je zoveel stilte en rust in de natuur? Volgens Merton omdat de planten, bomen en dieren stilte in zich dragen. Hij heeft daar een mooie gedachte over:

*Het was noodzakelijk voor Adam in het paradijs om de dieren namen te geven. Daarom is het ook voor ons noodzakelijk om de dingen die onze stilte delen namen te geven, niet om hun privacy te doorbreken of onze eigen eenzaamheid te verstoren met gedachten over hen. Maar om ervoor te zorgen dat de stilte waarin zij wonen en die in hen woont, concreet zal worden en geïdentificeerd. De wezens die in stilte zijn maken stilte reëel, want hun stilte is identiek aan hun wezen. Door hun wezen te benoemen, benoemen we hun stilte. Daarom moet het benoemen een vorm van eerbiediging zijn (TS, 70).*

Thomas Merton vond het belangrijk dat hij de namen van vogels, bloemen en bomen kende. Hij beschouwde dat benoemen als een vorm van eerbied betuigen aan hun wezen. Maar benoemen is hier iets anders dan definiëren en daarmee menselijke superioriteit tot uiting brengen. Namen noemen was voor hem zoiets als zegenen en bidden. In het gebed gebruik je woorden die de wezens in God eerbiedigen. De namen zijn uitingen van eerbied voor het stille mysterie van de vogels, de bomen, de planten. Onze relatie met hen is anders dan onze relatie met medemensen. Die geven we gestalte met woorden. We praten met elkaar, we spreken met en luisteren naar elkaar. Maar in de natuur wordt niet gepraat. Daar heerst stilte. Daardoor kan daar het stille mysterie waaraan alle wezens deel hebben zich veel meer aan je openbaren. Wanneer je alleen bent en in stilte van de natuur geniet, 'wordt het rookgordijn van woorden dat mensen hebben neergelaten tussen hun geest en dingen weggenomen. In de eenzaamheid blijven we face to face met het naakte zijn van de dingen. En toch merken we dat de naaktheid van de realiteit die we gevreesd hebben, helemaal geen reden is tot angst of schaamte. Deze naaktheid is gekleed in de vriendelijke gemeenschap van stilte, en deze stilte is gerelateerd aan liefde.' Het gaat er volgens Merton niet alleen om dat de stilte ons bevrijdt van woorden, maar ook dat we ontledigd worden van onze gedachten, beelden en ideeën die we overal over hebben. Want daarmee doen we de dingen vaak geweld aan. En, zegt Merton, 'het landschap is een prima bevrijder van al zulke beelden, want het kalmeert de verbeelding en de emoties en brengt deze tot rust, zodat we God kunnen zoeken in een zuiver vertrouwen'(ES, 127).

### **Eenheidsbeleving**

De natuur was voor Merton de plaats waar hij rechtstreeks in aanraking kwam met God. Hij ervoer de natuur als sacrament. Dat wil zeggen dat in de natuur God vlees en bloed aanneemt. In de loop van de jaren trad er bij Thomas Merton een soort vereniging op tussen God en de natuur. Niet in de zin van een vereenzelviging van God en de natuur, maar in de zin van wat we wel pantheïsme noemen. Letterlijk betekent dit woord: visie waarin alles in God wordt gezien. De zichtbare werkelijkheid inclusief de eigen persoon zie je dan als opgenomen in een groot goddelijk mysterie, dat tegelijk toch ook de zichtbare werkelijkheid overstijgt en dat ook groter is dan je hart. We proeven dat in uitspraken die hij deed op 15 september 1952:

*Hier in de bossen kan ik aan niets anders denken dan aan God en eigenlijk denk ik ook niet eens aan hem. Ik ben mij bewust van hem evenals van de zon en de wolken en de blauwe lucht en de dunne cederbomen.*

(SS, 16)

En op 17 juli 1956:

*Ofwel je ziet het universum als een heel arme creatie waar niemand iets van kan maken ofwel je kijkt naar je eigen leven en je eigen plek in het universum als oneindig rijk, vol van onuitputtelijk belang, openstaand voor oneindig veel verder onderzoek en contemplatie en belang en lofprijzing. Boven alles uit en in alles is God.*

(SS, 45)

Heel regelmatig begon Merton een dagboekantekening met een korte beschrijving van het weer van die dag. Op 27 februari 1963 ging hij expliciet in op de reden daarvan. Dat we vaak over het weer praten is helemaal niet oppervlakkig, schreef hij. 'We hebben het echt nodig om te weten hoe de dag is (...) te weten hoe grijs de lucht is (...) met sneeuw op de grond (...) en een koude wind die pijn doet aan de oren. Ik heb er echt behoefte aan deze dingen te weten omdat ik zelf deel ben van het weer en deel van het klimaat en deel van de plek, en een dag waarop ik niet helemaal gedeeld heb in al deze dingen is helemaal de naam dag niet waard. Het maakt beslist deel uit van mijn gebedsleven' (TTW, 300). Ik vind het opvallend dat hij zich zo inleeft in de weergesteldheid van de dag en ik lees hierin zijn diepe verbondenheid met de ecologie waarvan hij als mens deel uitmaakte.

Vogels hadden een heel bijzondere betekenis voor hem. Hij voelde zich met hen verwant, zo schreef hij:

*In de middag waren er veel mooie kleine grasmussen aan het spelen terwijl ze doken naar insecten in de lage takken van de pijnbomen vlak boven mijn hoofd, zodat ik ze bijna kon aanraken. Ik was onder de indruk van hun liefelijkheid, hun snelle vlucht, hun gepiep en getjirp, de gele plek op hun rug die tijdens het vliegen zichtbaar werd, etc. Ik had een gevoel van volmaakte verwantschap met hen alsof zij en ik van dezelfde natuur waren, en alsof die natuur niets dan liefde was. Wat anders dan liefde ook houdt ons allemaal in leven?*

(DWL, 162)

De volmaakte verwantschap waarover hij hier spreekt, drukt een diepe eenheidservaring uit. En het gaat om een eenheidservaring in liefde. Een liefde die 'ons allemaal in leven houdt'. Hij schrijft liefde hier niet met een hoofdletter, maar toch is dit een authentieke uitdrukking van minnemystiek, waarbij alles zo met liefde doordeesemd is dat de goddelijke oorsprong ervan impliciet aanwezig is. Een prachtig verwoorde observatie is die van het ontwaken van de vogels in de vroege morgen:

*Om half drie 's morgens – het eerste getjirp van de ontwakende vogels – het point vierge (het maagdelijke moment) van de dageraad, een moment van ontzag en onuitsprekelijke onschuld, als de Vader in stilte hun ogen opent en zij tot hem spreken, zich afvragend of het tijd is om te 'zijn'? En Hij zegt hun 'Ja'... Mijn haren rijzen ten berge en de ogen van mijn ziel zijn wijd open, ik ben aanwezig, zonder het te beseffen, in dit onuitsprekelijke paradijs, en ik neem dit geheim waar, dit wijd open geheim dat er voor iedereen is, gratis, en niemand schenkt er aandacht aan.*

(TTW, 7)

De mens ontwaakt tot eigen authentiek bestaan door waar te nemen hoe de natuur door de Vader tot bestaan wordt geroepen. De mens ervaart zichzelf daarbij ook als een stuk natuur, onderdeel van de schepping. Het getjirp van de vogels ervaart hij als een spreken met Vader, met de Schepper, die ook Schepper, Vader, van de mens is. In het getjirp hoort hij niet alleen de vraag van de vogels, maar ook het antwoord van de Vader. De natuur is het medium waardoorheen God tot hem spreekt. De natuur gaat getuigen van iets wat helemaal niet 'natuurlijk' is. Merton noemt dat steeds weer *mercy*. Het is een uitgesloten woord, maar bij hem krijgt het een frisse betekenis, zoiets als gratie, en dan in de dubbele betekenis van gunst en bevalligheid. Het bestaan is een gunst, een gracieuze gunst. En de mens, die doorgaans werkt alsof het leven ervan afhangt, ervaart aan de vogels dat leven geschonken wordt, door een gracieuze Schenker. De mens, die grijpt en graait en exploiteert uit angst voor de dood totdat hij zelf en zijn wereld burn-out zijn, hoort in het ontwaken van vogels dat het bestaan een geschenk is, en dat schepselen geroepen worden om net als hun Schepper elkaar het leven te gunnen.

### **Zuiver waarnemen**

De natuur was voor Thomas Merton een leerschool om zuiver waar te nemen. Dat was belangrijk voor hem. Hij wilde contemplatief leven. En dat was voor hem hetzelfde als helemaal wakker en bewust te leven. Daar hoort zuiver waarnemen bij. Zijn boek *New Seeds of Contemplation* begint met deze woorden:

*Contemplatie is de hoogste uitdrukkingsvorm van het intellectuele en spirituele leven van de mens. Het is het leven zelf, volledig alert, volledig actief en zich er volledig van bewust dat het springlevend is. Het is spirituele verwondering. Het is spontaan ontzag voor de heiligheid van het leven, van het zijn. Het is dankbaarheid om te mogen leven, te ervaren en te zijn. Het is de heldere bewustwording van het feit dat ons leven en ons zijn voortkomt uit een onzichtbare, transcendente en oneindig overvloeiende bron. Contemplatie is boven alles gewaarwording van de realiteit van deze bron. (ZC, 15)*

De woorden alert, actief en bewust springen eruit. En de woorden verwondering, ontzag en dankbaarheid kwalificeren deze alerte, actieve en bewuste vorm van leven. Daarbij gaat bewuste en alerte zintuigelijke waarneming gepaard met geestelijke bewustwording en gewaarwording. En het gaat dan om gewaarwording van de onzichtbare, transcendente en oneindig overvloeiende bron van leven en zijn. Zo te leven, dat noemt Merton wakker zijn en zuiver zien. Hij kan dat overigens ook 'luisteren' noemen. Merton zelf heeft herhaaldelijk momenten gehad van klaarheid, helderheid van geest. En vaak hing dat samen met het landschap, met iets in de natuur. Zoals hij verwoordt:

*Met mijn haar recht overeind en de ogen van de ziel wijd open ben ik aanwezig, zonder het te weten, in dit onuitsprekelijke paradijs, en ik aanschouw dit geheim, dit wijd open geheim dat er voor iedereen is, gratis, en niemand besteedt er enige aandacht aan (...) Zelfs monniken niet, zwijgend onder tl-licht en gefixeerd op de grote boeken en de zwarte aantekenboeken en elkaar. Misschien zien of horen ze niets meer in de loop van feestelijke lauden. O paradijs van eenvoud, zelfbewustzijn – en zelfvergetelheid – vrijheid, vrede. (TTW, 7)*

Zonlicht maakte hem klaarwakker en opende de ogen van zijn hart. Zo schreef hij in zijn dagboek op 31 mei 1961 over de zonsopgang:

*Vandaag weer het grote werk van zonsopgang. De enorme plechtigheid ervan. De heiligheid. Ondraaglijk zonder gebed en aanbidding. Ik bedoel ondraaglijk als je echt al het andere opzij zet en ziet wat er gebeurt! Velen weten ongetwijfeld vaag dat het ochtendgloren is: maar ze*

*worden beschermd tegen de plechtigheid ervan door de neutraliserende verering van hun eigen samenleving, hun eigen wereld, waarin de zon niet meer stijgt en ondergaat. Opnieuw, besef van het belang, de urgentie van zien, volkomen bewust, ervaren wat hier is: niet wat door mensen wordt gegeven, door de samenleving, maar wat er wordt gegeven door God en verborgen door de (zelfs monastieke) samenleving. Helder besef dat ik moet beginnen met deze eerste elementen. Dat het absurd is om te vragen naar mijn functie in de wereld, of dat ik er een heb, zolang ik niet allereerst levend en wakker ben. En als dat, en niets anders, mijn taak is (want het is beslist de taak van elk mens), dan ben ik er dankbaar voor. De ijdelheid van alle valse missies, waarbij niemand is gezonden. Al dat overal voorkomende geroep van mensen die helemaal niet gevraagd zijn om te roepen, maar die tot dit lawaai worden gedreven door hun angst, hun blindheid voor wat recht voor hun neus is (TTW, 123).*

De plechtigheid en heiligheid die hij ervaart in de zonsopgang doet hem beseffen hoe belangrijk het is om echt te zien, om echt bewust dit wonder waar te nemen. De zon bepaalt hem erbij dat hij zich vooral moet bezighouden met wat hier is, vlak voor zijn neus. Dat is wakker zijn. Dat is contemplatief leven. We zien hierin ook de betekenis die het zenboeddhisme voor Merton had. Want daarin wordt zoveel nadruk gelegd op je oefenen in zuiver waarnemen en daarbij de gedachtestroom met alle oordelen en concepten steeds meer los te laten. En zuiver waarnemen is in het boeddhisme iets anders dan wetenschappelijk analyseren. Het is het doorschouwen van de verschijnselen tot op hun transcendente betekenis. Dat is wat Merton vanuit zijn christelijke contemplatieve visie ook zocht: het doorschouwen van de natuur tot op de verborgen aanwezige Zijnsgrond en Levensbron.

### **Ecologische ehtiek**

Voor Merton bracht een dergelijke mystieke band met God in de natuur ook een morele verplichting mee om goed voor de natuur te zorgen. Hij waarschuwde voor de opvatting dat de mens zich meester mocht maken van de schepping om zijn economische en militaire doeleinden te bereiken. Daarom verzette hij zich tegen de atoombom en tegen het gebruik van napalm in Vietnam. En tegen de verwoesting van de natuur door rücksichtsloze mijnbouw en gebruik van giftige bestrijdingsmiddelen. Op 7 januari 1964 schreef hij een brief aan een middelbare scholier, Jim Frost. Een fragment daaruit:

*Wij Amerikanen moeten van ons land houden, van onze bossen, en alles doen om hun schoonheid en rijkdom te behouden. We moeten respect hebben voor onze natuurlijke hulpbronnen, water, land, wilde dieren. We hebben mannen en vrouwen van de jonge generatie nodig die zich hieraan zullen wijden. Wel, Jim, God zegene jou, en Hij zegene al je klasgenoten (RJ, 330).*

Voor Merton was het duidelijk dat de mens niet apart stond van de natuur en daar niet boven verheven was, maar dat de mens deel uitmaakt van één groot ecologisch geheel en dat het Gods bedoeling was dat alle delen van dit geheel op elkaar afgestemd waren. Daarom had Merton kritiek op de manier waarop wij produceren en consumeren en de natuur onderwerpen aan onze begeerten. Nu, ruim 50 jaar na zijn dood, is de crisis in de natuur nog veel groter geworden. Daarom zullen wij met Merton ons samen met anderen moeten inzetten om onze verbondenheid met andere schepselen te versterken. Alleen zo kan er echte balans komen in ons leven.

Nabespreking van deze inleiding aan de hand van de vragen:

1. Hoe vaak en op welke plekken geniet jij van de natuur?
2. Hoe ervaar jij de stilte in de natuur? Wat betekent die voor jou?

3. Hoe ervaar jij je verbondenheid met de natuur? En ervaar je daarin ook verbondenheid met God?
4. Hoe helpt de natuur jou om zuiver waar te nemen, en met aandacht te leven in het hier en nu?
5. Hoe geef jij vorm aan je verantwoordelijkheid voor de natuur?

### **Creatief aan de slag met een gedicht van Thomas Merton**

Eerst wordt het gedicht hardop gelezen:

*Vreemdeling*

*Als niemand luistert  
Naar de rustige bomen  
Als niemand opmerkzaam is  
Op de zon in de plas*

*Waar niemand voelt  
De eerste regendruppel  
Of ziet de laatste ster*

*Of de eerste morgen begroet  
Van een wijde wereld  
Waar vrede begint  
En woede eindigt:*

*Eén vogel zit stil  
En ziet het werk van God:  
Eén blad dat omdraait,  
Twee vallende bloesems,  
Tien kringen op de vijver.*

*Eén wolk op de helling,  
Twee schaduwen in het dal*

*En het licht komt thuis.  
Nu beveelt de dageraad de vangst  
Van het grootste geluk  
De overgave  
Van een geweldige prijs!*

*Nabijer en duidelijker  
Dan een meester van woorden,  
Gij, innerlijke Vreemdeling  
Die ik nog nooit gezien heb,*

*Dieper en zuiverder  
Dan de razende oceaan  
Vang mijn stilte op  
Houd mij in Uw hand!*

*Nu is handelen nutteloos  
Lijden ongedaan.  
Wetten worden verkwisting.  
Grenzen worden afgeschaft,  
Want afgunst heeft geen bezit  
En begeerte is voorbij.*

*Kijk, het snelle Licht staat stil  
Ons zuiverste Licht is één.*

Daarna leest men het in stilte nog eens. In het gedicht onderstreep je welke woorden en beelden je raken. Zo probeer je je een beeld te vormen van wat je zo dadelijk met verf of met krijt uit wilt drukken en met welke kleuren je dat wilt doen.

Als begeleider kies je of je met verf of met krijt wilt werken. Voor verf moet je behoorlijk wat voorbereiden, maar het geeft misschien wel het meest levendige resultaat. Met pastelkrijt kun je ook goed werken. Bedenk wel dat het gauw stuift en op kleren terecht kan komen. Je kunt ook met wasco werken. Dat geeft ook vaak mooi resultaat maar is wat stroever om mee te werken.

Nadat we enige tijd over het gedicht gemediteerd hebben (op de bovenstaande eenvoudige manier), gaan we schilderen of werken met krijt. We doen dat in stilte. Na ongeveer 20 minuten stoppen we daarmee en vervolgens delen we met elkaar wat we in ons schilderij of in onze pastel tot uitdrukking hebben willen brengen.

#### *Technische aspecten van meditatief schilderen*

##### *Materiaal:*

- Hardboard platen van bv. de Action (ongeveer 1 euro), of vellen wit papier
- Goedkope acrylverf
- Kwasten
- Schorten of oude overhemden
- (plastic) borden om de verf op te doen en bekers om water in te doen
- Oude doeken
- kopieën van de tekst waarover we mediteren
- (CD speler met rustige muziek)

##### *Vorbereiding*

Het is het gemakkelijkst om papier te gebruiken. Je kunt ook hardboardplaten gebruiken. Bij een winkel met schilderbenodigdheden zijn wel canvasboarden te koop.

Zorg voor een aantal grote tafels in een ruimte waar met verf gewerkt mag worden.

Vraag mensen eventueel een verfschort of een oud overhemd aan te trekken.

##### *Presentatie*

We gaan in deze bijeenkomst aan de slag met het thema leven in balans. We overdenken een gedicht van Merton. En daarna gaan we met verf (of met krijt) vorm geven aan wat er bij het overdenken bij ons bovenkwam. Het gaat er dan niet om dat je het gedicht precies namaakt maar dat je verbeeldt wat jou in dat gedicht raakt. Het hoeft geen fantastisch kunstwerk te worden, maar een verbeelding van jouw interpretatie van het gedicht. Je hoeft dus ook beslist niet te kunnen schilderen. Het gaat erom met elkaar bezig te zijn en niet om het eindproduct.

##### *Programma*

Laat ze na de meditatie aan de slag gaan. Laat ze in stilte werken, dit geeft mensen meer ruimte om na te denken over de tekst. Zet eventueel rustige muziek op. Bijvoorbeeld Spiegel im Spiegel van Arvo Pärt of muziek van Joep Beving.

Afsluiting

Zet, als iedereen klaar is, de schilderijen of pastels op een rij, en laat mensen vertellen wat ze tot uitdrukking wilden brengen. Doe dat in groepen van hoogstens vijf personen. Je zult dan zien op hoeveel verschillende manieren een tekst kan spreken.

Afsluiting, bijvoorbeeld met een lied



## **Zevende bijeenkomst**

### **Toelichting**

Het doel van deze laatste twee bijeenkomsten is, dat de deelnemers zich richten gaan op de toekomst. Hoe willen zij verder met hun leven? Hoe kunnen zij op een constructieve manier verder met hun mogelijkheden en beperkingen? Welke kracht en inspiratie kunnen zij daarbij putten uit verbinding met God als Oerbron van ons bestaan die zich doet gelden in de natuur? Ons centrale symbool hierbij is dat van de boom die een balans kent tussen wortels, stam en takken, geaard zijn en zich uitstrekken naar de hemel, bloeien en verdorren maar ook vrucht dragen. We doen dat in een geleide meditatie over de boom. En we geven in een schildering (of pastelkrijt tekening) uitdrukking aan hoe wij deze symboliek kunnen betrekken op onze eigen toekomst. In een nagesprek over de schilderingen delen we onze gedachten en gevoelens. In het tweede deel van deze bijeenkomst gaan we naar buiten. Voor een meditatieve wandeling.

Aankomoefening en uitleg van het programma

### **De schildermeditatie van de boom als symbool van leven in balans aan de hand van Psalm 1 Een beeldrijke meditatie**

In christelijke vormen van meditatie worden regelmatig beelden opgeroepen. Deze beelden kunnen de tekst tot leven roepen. Je ziet in beelden wat de woorden je willen zeggen. In deze oefening gaan we het centrale beeld van de boom zelf vormgeven met verf of krijt.

### **Stil worden**

Om te mediteren moet je eerst stil worden. Je gaat rechtop zitten, beide benen op de grond, de handen in de schoot. Je sluit de ogen en ademt enkele malen diep in en uit. Daarna blijf je met de aandacht bij de ademhaling. Terwijl je zo met gesloten ogen zit, wordt Psalm 1 voorgelezen. De tweede keer lees je de tekst mee:

### **Tekstlezing Psalm 1**

1 Gelukkig de mens  
die niet meegaat met wie kwaad doen,  
die de weg van zondaars niet betreedt,  
bij spotters niet aan tafel zit,  
2 maar vreugde vindt in de wet van de HEER  
en zich verdiept in zijn wet, dag en nacht.

3 Hij zal zijn als een boom,  
geplant aan stromend water.  
Op tijd draagt hij vrucht,  
zijn bladeren verdorren niet.  
Alles wat hij doet komt tot bloei.

4 Zo niet de wettelozen!  
Zij zijn als kaf  
dat verwaait in de wind.

5 Wettelozen houden niet stand waar recht heerst,  
zondaars niet in de kring van de rechtvaardigen.  
6 De HEER beschermt de weg van de rechtvaardigen,  
de weg van de wettelozen loopt dood.

### **Oproepen innerlijk beeld van de boom in balans en daarna uitwerken**

We stellen ons de boom voor uit deze Psalm. Hij strekt zijn wortels uit naar het water, zijn stam rijst omhoog, bladeren prijken aan de takken en daartussen zien we tenslotte de rijpe vruchten. We vragen ons af, in welke zin deze boom ook iets zegt over onszelf. Denk daarbij aan: hoe geworteld voel ik mij? Waar haal ik mijn voeding vandaan? Wat zegt de stam van de boom over mijn leven? Probeer speciale aandacht te geven aan de vruchten. En vraag je af: welke vruchten heb jij ontvangen op deze cursus? En we worden ons bewust van de gevoelens die dit beeld bij ons oproept. Die gevoelens proberen we te vertalen in kleuren als we gaan schilderen.

We beginnen met schilderen/tekenen en delen na afloop in groepjes van vier wat we geschilderd of getekend hebben.

### **Meditatieve wandeling: wat bomen ons doen**

Ieder zoekt zijn of haar weg naar een boom die je aanspreekt en doet de volgende oefeningen, die je op papier hebt meegekregen.

Oefening: observeer een boom (uit: Patrice Bouchardon, De helende energie van bomen, Aartselaar, 2017)

\* Er is een enorm groot verschil tussen een boom observeren en hem voelen, ook al kunnen deze twee houdingen op elkaar lijken. Om het verschil te begrijpen, volg je de volgende aanwijzingen: ga op een plek zitten waar je de boom in zijn geheel kunt zien. Neem de tijd om hem te bekijken: let op zijn energetische kwaliteiten, zijn grootte, zijn vorm, zijn kleur, de manier waarop zijn takken zich rond zijn stam groeperen, zijn kromming, enzovoort. Over het algemeen is deze eerste stap voldoende om je geest tevreden te stellen over wat hij gezien heeft.

\* Ga nu een stapje verder met observeren. Als je oplettend en nieuwsgierig bent, zal iedere seconde je weer iets nieuws opleveren.

Oefening: voel een boom

\* Deze oefening is de voortzetting van de vorige. Door deze oefening ga je echt een band met de boom opbouwen en alles waarnemen wat hij in jou kan oproepen. Het gaat om een noodzakelijk begin om meer in resonantie te komen en om de energie en informatie die in de boom besloten ligt, te ontdekken.

\* Bekijk aandachtig het deel van de boom dat jou het meest aanspreekt: een deel van zijn bladeren, van zijn stam, de manier waarop hij in de aarde wortelt, bepaalde vertakkingen. Analyseer niet, maar neem gewoon afstand om te voelen wat dat in jou teweegbrengt.

\* Ga hiermee door zonder andere details te willen bekijken, maar eerder om te voelen hoe dit deel jou inspireert en wat het bij jou oproept: een gevoel van schoonheid, van macht, van fantasie, van zachtheid ... Kijk aandachtig en laat je inspireren.

\* Beantwoord nu de volgende vragen. Als deze boom een mens was, zou hij dan een man, vrouw of een subtiele mix van deze twee zijn? Wat zou je graag willen delen met hem/haar? Hoe zou hij/zij je kunnen helpen?

We komen terug om plenair met elkaar te delen wat deze oefening ons gedaan heeft.

Afsluiting

## Achtste bijeenkomst

### Toelichting

Op de achtste bijeenkomst worden de belangrijkste factoren voor leven in balans in verbinding met de natuur nog eens besproken. Daarna wordt er een Emmauswandeling in de natuur gehouden met de vraag: wat heb ik van deze cursus geleerd. Tenslotte wordt in de plenaire bijeenkomst deze vraag nog met elkaar besproken en wordt de cursus afgesloten met een mooi ritueel.

Aankomoefening en informatie over het programma van deze bijeenkomst

### Inleiding over de belangrijkste factoren van leven in balans in verbinding met de natuur

In het begin van deze cursus is uiteengezet hoe wij uit balans kunnen raken en wat ons kan helpen om meer in balans te komen. Samengevat enkele zaken die hierbij genoemd zijn:

1. Onze samenleving is uit balans en daar dragen we allemaal de gevolgen van. We ervaren allemaal dat de snelheid en hectiek van het maatschappelijk leven ons uit balans brengen. (**Vraag aan deelnemers: Kun je daar voorbeelden van geven?**) Alles moet snel, tijd om dingen te laten rijpen is er niet. Het bombardement aan informatie, reclameboodschappen, entertainment via de media en het dubieuze karakter van de sociale media zaait verwarring en onrust in de samenleving en geeft ons het gevoel dat ons hoofd boordevol is. Onze economie is gebouwd op exploitatie van de natuur en tast de diepgewortelde eenheid van ons mensen met de natuur om ons heen aan. Door de neiging om alles rationeel te benaderen verkommt onze verbeeldingskracht die zich uit in kunst, poëzie, en religie. De haast en het lawaai om ons heen hebben ons afgesloten van de helende stilte.
2. Er zijn ook meer persoonlijke oorzaken van uit balans raken. We lijden allemaal regelmatig aan stress. Maar er kunnen zich in ons persoonlijk leven ontwikkelingen voordoen, die ons echt ernstig uit balans brengen. Allerlei onverwerkte trauma's uit onze jeugd kunnen hier een rol in spelen, maar ook ingrijpende gebeurtenissen in ons leven, zoals een breuk in relaties, verlies van werk, of verlies van een geliefde, of van gezondheid. Onze draagkracht is soms kleiner dan de draaglast op onze schouders en dit kan sterke mentale en fysieke gevolgen hebben.
3. Wat kunnen wij doen aan de maatschappelijke oorzaken van uit balans raken? We kunnen beginnen met ons bewust te zijn van de oorzaken van de hectiek en de stress. Dan kunnen we gericht onze tegenmaatregelen nemen. Bijvoorbeeld door bewust momenten te nemen waarin we ons tempo vertragen. En daarbij is de natuur onze bondgenoot. Want als je gaat wandelen in de natuur, dan vertraag je vanzelf je tempo. Ook kunnen we ervoor kiezen om ons op bepaalde tijden af te sluiten voor het mediabombardement. Geen tv kijken, even geen sociale media. Maar rust en stilte een plek geven in je leven. Ook hierin is de natuur onze bondgenoot, zoals we o.a. van Thomas Merton leerden. Wat heerlijk dat de bomen en planten en vogels niet tegen ons praten. We kunnen proberen in onze manier van werken meer aandacht te besteden aan momenten van op adem komen, of communiceren met onze collega's, of genieten van een lunchpauze in de buitenlucht. We kunnen erover nadenken om op onze werkplek en in onze woonomgeving meer plaats te geven aan groen. Als consumenten kunnen we proberen meer aandacht te geven aan producten die onze verbondenheid met de natuur versterken en die zo weinig mogelijk schade toebrengen aan ons milieu.
4. Wat kunnen we doen om ook persoonlijk meer in balans te komen? Het is verstandig om ons meer bewust te worden van onze grenzen en te leren luisteren naar ons lichaam. Daarbij kan meditatie een hulp zijn. Pas de ontspanningsmeditatie en de lectio divina van het lichaam regelmatig toe. Je zult daardoor eerder opmerken wanneer je lichaam en geest vermoeid zijn

en rust nodig hebben. Je zult leren om je lichaam te ontspannen. Pas ook de ademmeditatie regelmatig toe, want een ontspannen ademhaling is van grote betekenis om te leven in balans. Wanneer je uit balans bent door een ernstig verlies is het goed om de meditatie van loslaten en toevertrouwen toe te passen. Het zal je helpen om angst en zorg los te laten en je verdriet te laten stromen in de schoot van goddelijk mededogen. Het is fijn als je dit ook met anderen kunt delen, bijvoorbeeld in een meditatiegroep ter plaatse. We hebben gezien welk een hulp de natuur ons ook hierin verschaffen kan. We vinden ontspanning in de natuur, en door onze zintuigen te scherpen tijdens een wandeling door het bos of langs de velden komen we uit ons hoofd met al zijn zorgen en voelen we dat we leven in het hier en nu, wat erg verfrissend is. De aromatische uitstraling van de bomen werkt rustgevend op onze zenuwen en versterkt onze veerkracht en immuunsysteem. En elk seizoen heeft de natuur ons iets te zeggen, dat helend inwerkt op onze pijnlijke ziel. Denk aan de gedichten over de herfst en aan de seizoenwandeling die we gedaan hebben. De natuur kan voor ons ook een symbolische betekenis krijgen waardoor wij meer inzicht in onszelf krijgen. We oefenden ons daarin door onszelf te confronteren met een boom.

5. In dit alles wordt ook onze spiritualiteit gewekt en gesterkt. Want zowel in de meditatie als in onze verbondenheid met de natuur komen wij in aanraking met de helende, inspirerende invloed van de goddelijke geest. Als wij wandelen op de aarde voelen wij ons gedragen door de grond waarop wij lopen en mogen daarin de dragende grond van ons bestaan ervaren. Tegelijk opent God zich om ons heen in de ruimte van de hemel en fluistert ons toe: kijk omhoog Sammy, er is een die van je houdt. En in de adem die we al wandelend rustig in en uit ons voelen stromen beweegt de goddelijke geest zich die ons leven geeft en ons herademt en nieuw bezielt. Deze adem delen we met alle ademende wezens, waaronder ook de planten en de bomen. Want die nemen koolstof op en ademen zuurstof uit, zodat wij weer zuurstof kunnen uitademen. Als je je daarvan bewust wordt voel je je verbondenheid met alles om je heen en kun je alleen maar dankbaar zijn.

We nemen onze meditatiehouding aan. We doen een korte bodyscan en daarna nemen we wat langer de tijd voor de adem oefening die we leerden op de derde bijeenkomst.

Afsluiting. We lezen eerst in stilte lied 697, daarna gaan we staan en word het lied hardop gelezen waarbij we steeds het refrein zingen. Het leek me goed om na deze inleiding een tijdje te verstillen met de groep in een ademmeditatie en vervolgens samen een lied te zingen .

Alternatieve afronding: Een eenvoudige, en snel aan te leren bewegingsmeditatie 'Holyground', choreografie Brigitte Stufkens, op muziek 'Where i sit is Holy... van Sara Antah (zie: [https://www.meditatievedans.nl/p/blog-page\\_20.html](https://www.meditatievedans.nl/p/blog-page_20.html)). De bewegingspatronen worden vooraf aan de dans uitgelegd.

## Kom Schepper, Geest

(t. Sieds Prins [vrij naar een oud lied van de Lakota indianen] m, Tony Barr. arr. Tom Löwenthal)

- 1 Kom Schepper, Geest  
Jij, die de dag verlicht  
ons hart weer warmt.  
Wij loven je om het vuur in onze ziel,  
de passie en de pijn,  
wij loven je om verlangen dat weerklinkt.

Refrein:



Met wind in de ha - ren en zon in de rug — ligt het  
land voor ons o - pen. Met Jouw aan mijn zij, — met  
Jou op mijn pad — geen kwaad zal ik duch - ten want Jij bent na-bij. —

- 2 Kom Schepper, Geest  
Jij die de nacht doorbreekt  
het schimmenuur bedwingt  
Wij loven je om de prilheid van de morgen,  
de eerste stappen van een kind,  
wij loven je om troost die je schenkt.

Refrein

- 3 Kom Schepper, Geest  
Jij, die mensen aanraakt  
en winterkou verdrijft.  
Wij loven je om rivieren die stromen,  
een zalm die opspringt,  
wij loven je om adem die je brengt.

Refrein

- 4 Kom Schepper, Geest  
Jij, die ons roept te gaan  
en in beweging zet.  
Wij loven je om de dieren op het veld,  
een nachtegaal die zingt,  
wij loven je om vrijheid die verbindt.

Refrein

- 5 Kom Schepper, Geest  
Jij, die wonden heelt  
kom in ons bestaan.  
Wij loven je om de wind die waait,  
de trom die klinkt,  
wij loven je om vrede die verstilt.

Refrein (3x)

(Muziek bij alle coupletten: z.o.z.)

### **Emmauswandeling over de vraag: wat heb ik geleerd in deze cursus**

Je gaat twee aan twee buiten wandelen. Neem eerst minstens 10 minuten stilte in acht en neem de tijd om tot rust te komen en te genieten van het lopen in de natuur. Overdenk dan bij jezelf de vraag: wat heb ik van deze cursus geleerd? Daarna mag een van jullie eerst vertellen wat hij/zij overdacht heeft. De ander mag daarop reageren met vragen om toelichting. Vervolgens mag de ander aan het woord komen en op vragen antwoorden. Tenslotte neem je ieder iets uit de natuur op (een tak, een bloem, een vrucht o.i.d.), wat jou iets zegt over wat je geleerd hebt van deze cursus.

### **Plenaire uitwisseling waarin we met elkaar delen wat we in deze cursus geleerd hebben**

#### **Afsluiting van de cursus**

We staan in de kring rond een kaars. We leggen om beurten bij de kaars neer wat we uit de natuur hebben meegenomen en zeggen in enkele woorden wat hiermee gesymboliseerd wordt. Daarna is het even stil. Dan leest de begeleider de volgende tekst:

#### **Zegenbede voor vrede en recht**

Dwaas is het onrecht, het doet mensen verdriet,  
het pijnigt en vernielt onze aarde.

Wijs is het recht: mensen bloeien op,  
de aarde draagt vrucht in overvloed.

Kiezen voor wijsheid, dwaasheid vergeten,  
de weg gaan met elkaar,  
tot steun in vrede en recht,  
dankend en delend het brood met elkaar,  
volhoudend elke dag weer  
opdat ook wij bloeien en vrucht dragen,  
met elkaar en door elkaar  
in een wereld dichtbij en veraf  
in onze huizen hier en daar  
voor de tafel van één.

Laten we gaan,  
als een ploeg die mensen meetrekt,  
de voren door, de akkers over, de wereld in.  
Laten we gaan tot het einde der aarde, tot het uiterste toe  
met handen, dragers van leven,  
met voeten gericht op een weg van vrede.  
God onze Vader, onze Moeder  
trek met ons mee,  
zegen ons met uw vaderlijke zorg en moederlijke liefde,  
laat ons gaan in het spoor van uw Zoon,  
in de Geest die leven schept,  
Zegen ons.

(uit de *Liturgische handreiking* '998, Provinciale Werkgroep Landbouw en Kerken. Overijssel)

Alternatieve afsluiting

Ook mooi en toepasselijk is weer een snel aan te leren eenvoudige bewegingsmeditatie met mooie muziek n.a.v. vredesgebed van Franciscus op korte herhaalde tekst 'O Heer, maak mij tot een instrument van uw vrede.

(zie: [https://www.meditatievedans.nl/p/blog-page\\_20.html](https://www.meditatievedans.nl/p/blog-page_20.html) onder: de serie dansen: Het is de laatste van Drie dansen: Atme Licht, Flowing Movements, Vredesgebed. Ook hier uitleg van de bewegingspatronen.

## Literatuuroverzicht

- Douglas Bernstein, Charles Carlson, *Progressive relaxation: abbreviated methods*. In: Paul M. Lehrer en Robert L. Woolfolk (Eds.). (pp 53-87). The Guilford Press, New York, 1993
- Bob Boot, Haptonomie, *Een kwestie van gevoel*. Archipel, Amsterdam.Antwerpen 2004
- Patrice Bouchardon, *De helende energie van bomen*, Deltas 2017
- Kick Bras, *Onuitsprekelijk paradijs. De groene spiritualiteit van Thomas Merton*, Berne Media 2021
- Kick Bras, *Vacare, een bevrijdende levenskunst*
- Karlfried Graf von Dürkheim, *Hara, het dragende midden van de mens*. Ank-Hermes, Deventer 1985
- Karlfried Graf von Dürkheim, *Meditatie – doel en weg. Het ontwakken van de initiatische mens*. Ank-Hermes, Deventer 1981
- Mary C. Earle, *Ziek lichaam, genezende geest*, Ekklesia 2007
- Alberte van Ess & Lex Boot, *Het ritme van de tijden. Dagboek christelijke meditatie*, Boekencentrum Zoetermeer 2014
- Franz Jalics, *Contemplatieve oefeningen, een inleiding in de contemplatieve levenshouding en het Jezusgebed*. Carmelitana, Gent
- Annette Lavrijsen, *Shinrin Yoku. De helende kracht van bosbaden*, Ambo/Anthos Amsterdam 2018
- Mientje Luuiken, *Gij weet van mijn zitten. Oosterse zen voor westerse christenen*. Ten Have, Utrecht, 2000
- World Health Organization, *Green and Blue Spaces and Mental Health. New Evidence and Perspectives for Action*. ISBN: 978-92-890-5566-6, 2021
- Dr. Qing Li, *Shinrin-Yoku. De kunst en wetenschap van het bosbaden*, Bruna Amsterdam 2018

### Afkortingen van de geciteerde werken van Thomas Merton

- DWL Dancing in the Water of Life. Seeking Peace in the Hermitage. The Journals of Thomas Merton, vol.5: 1963-65, ed. Robert E. Daggy. San Francisco, 1977
- ES Entering the Silence: Becoming a Monk and Writer. The Journals of Thomas Merton, vol. 2: 1941-52, ed. Jonathan Montaldo. San Francisco, 1996
- RJ The Road to joy. The Letters of Thomas Merton to New and Old Friends. Ed. Robert E. Daggy. New York, 1989
- SS A Search for Solitude. Pursuing the Monk's True Life. The Journals of Thomas Merton, vol 3: 1952-60, ed. Lawrence S. Cunningham. San Francisco, 1996
- TS Thoughts in Solitude. Boston, 1993
- TTW Turning Toward the World. The Pivotal Years. The Journals of Thomas Merton, vol. 4: 1960-63, ed. Victor Kramer. San Francisco, 1996
- ZC Zaden van contemplatie (vertaling van New Seeds of Contemplation). Budel, 2015



## **Bijlage 1: Drie aankomoefeningen en een ontspanningsoefening**

In deze bijlage vind je drie 'aankomoefeningen' waaruit je een keuze kunt maken voor het begin van de eerste meditatie bij elke bijeenkomst. De oefeningen zijn: 1. rek- en strekoefeningen; 2. Aardings-of groundingsoefening in staande positie met de geaarde positie tussen hemel en aarde, balans tussen de linker-en rechterzijde en de voor- en achterzijde van het lichaam en 3. contact met het haragebied (zie theorie elders in de reader) en het ontwikkelen daarvan. Als laatste vind je een ontspanningsoefening.

De eerste twee oefeningen worden in staande, de derde in zittende positie geoefend. Het doel van deze oefeningen is om de deelnemers te laten 'landen' op de plaats in de meditatieruimte, de aarding/gronding, het lichaamscontact en daarmee het lichaamsbesef ofwel het lichaamsbewustzijn te verbeteren. Het Lichaamsbewustzijn reikt verder dan weten dat je armen en benen hebt. Het betekent luisteren naar de feedback die je lichaam je geeft juist ook in het kader van leven in balans met de natuur. De ademhaling wordt wanneer van toepassing bij de oefeningen betrokken.

### **Toelichting op de oefeningen:**

1. Rek-en strekoefeningen in staande positie. Deze oefeningen rekken niet alleen de spieren, maar ook de huid en de gewrichts-kapsels. Prikkel vanuit deze structuren geven bewustzijn op deze structuren en daarmee contact en bewustzijn van het lichaam. Aan de tegenovergestelde kant van de rekszijde, zoals bij het zijwaarts buigen van de romp naar rechts, ontstaan aan de rechterzijde drukprikkel door o.a. het licht comprimeren van de ribben.

M.b.t. de uitvoering: rek- en strekoefeningen worden met volledige aandacht voor de beweging, langzaam en gelijkmatig uitgevoerd tot aan de eindstand van de bewegingsmogelijkheid en met aandacht voor de steeds veranderende rek- en drukimpulsen. Gedurende de gehele beweging, maar ook in de eindstand van de beweging, blijft men vrij, ontspannen en rustig ademen. Het stokken van de ademhaling kan duiden op het forceren van de beweging of het pushen in de eindstand. De eindstand wordt 5 tot 7 seconden aangehouden. Je blijft de aandacht gericht houden op de optimale rek- en drukimpulsen vanuit een ontspannen toestand. Het kan zijn dat op een ontspannen uitademing de bewegingsuitslag als vanzelf wat toeneemt door ontspanning van huid en spieren. Hierna beweeg je terug en beweeg je naar de tegengestelde zijde. Elke oefening wordt 2 of 3x uitgevoerd.

2. Aardings-of groundingsoefening in staande positie met de geaarde positie tussen hemel en aarde, balans tussen de linker-en rechterzijde en tussen de voor- en achterzijde van het lichaam. Veel mensen ervaren soms een groot verschil in het contact tussen hun linkerzijde, de gevoels/intuitieve kant en rechterzijde, de rationele en doelgerichte kant van hun lichaam. Meditatieve aandacht hiervoor kan beide zijden meer in balans brengen. Ook hebben mensen vaak veel minder contact met de achterzijde zijde van hun lichaam dan met de voorzijde. Het opnemen van het contact met de achterzijde kan de ervaring geven van stevigheid en steun. Het kan aan de meer kwetsbare voorzijde van het lichaam, de gevoelszijde, waarin de meer kwetsbare gevoelens als verdriet, boosheid en angst uit opkomen, steun verlenen. Een goed contact met de achterzijde doet je als vanzelf een meer rechtopgaande houding aannemen. Bij het moeilijk in contact komen met de achter- of rugzijde van het lichaam kan, vooraf aan de oefening, de rug wrijven aan een hoge rugleuning helpen deze te gaan voelen en er meer mee in contact te komen.

3. Aardings-of groundingsoefening in zit en de ontwikkeling van het contact met het haragebied in relatie met de buikademhaling .

De aarding en het contact met het haragebied, dat enkele centimeters onder de navel ligt, kan ontwikkeld worden door kantelbewegingen van het bekken en onderrug in verschillende richtingen op het ritme van de ademhaling. Mede door het ervaren van de drukveranderingen tussen zitvlak en stoelzitting bij de kantelbewegingen komt er meer ruimte en openheid voor de lage buikademhaling. Omdat de adembeweging in de buik laag komt is het gemakkelijker om via het volgen van het

ademritme in de buik in contact met 'hara' te komen. Om ruimte te maken voor de beweging zit je meer op de voorkant van de stoel waardoor een stabiele basis wordt gefaciliteerd.

Hierna volgt het zitten op beide handen met de handpalmen naar boven gericht. Je handen maken met grote aandacht contact met je billen en omgekeerd. Na 2 min leg je je handen weer in de schoot. Meestal ontdek je door deze oefening uit de haptonomie dat je dieper en breder zit, steviger in je basis en daarmee in hara. Vervolgens ga je meer achter in de stoel zitten en wordt de rechtopgaande lichaamshouding verder opgebouwd.

Tenslotte een opmerking over het mediteren op een stoel. Het gaat erom dat we in een rechtopgaande houding, zonder contact met de rugleuning van de stoel, mediteren. De meeste leuningen doen het bekken achterover kantelen en geven een wat ingezakte houding. Op veel stoelen echter kun je als je eerst je zitvlak met je heiligbeen-en staartbeen tegen de onderzijde van de rugleuning plaatst, passief zonder inspanning toch rechtop zitten, zonder steun van de leuning. Ook een wigvormig kussen in de stoel zorgt ervoor dat het bekken niet achterover kan kantelen omdat het heiligbeen en staartbeen dan geblokkeerd worden. Je kunt het eens uitproberen door je duim en het middenhandsbeentje van je duim vlak onder je staartbeen te plaatsen. Je zult merken dat het bekken niet achterover kan kantelen.

#### **Praktijk oefeningen:**

Zorg voor een stoel zonder leuning in de ruimte waarin je oefent.

#### **Aankom oefening 1**

Rek- en strekoefeningen.

Uitgangspositie: staan, met de voeten op bekkenbreedte, knieën van het slot (licht gebogen), armen langs het lichaam, lichaam rechtop gestrekt met de kruin als hoogste punt.

Ga eens na hoe je lichaam nu voelt... Zijn er delen die je meer of misschien helemaal niet voelt?.....Breng je aandacht naar je voeten en voel het contact met de aarde/grond.

*Korte inleiding op het aankomen:*

"Je hebt ervoor gekozen om vandaag hier naar toe te komen, naar.....(vul in waar deze bijeenkomst gehouden wordt). Waar ben je vandaan gekomen?.....wat heb je allemaal moeten doen, moeten regelen om nu, hier op deze plaats te staan en in deze stoel aanwezig te zijn?.....Het kan zijn dat je een hele reis hebt gemaakt om hier te komen en je hebt moeten haasten en wellicht druk gemaakt om hier op tijd aanwezig te zijn. En nu ben je hier aanwezig!"

**NB:** De strekking van deze inleiding en de onderstaande begeleidende zinnen kun je ook bij de andere twee oefeningen in andere, eigen bewoordingen toepassen.

Ga nog eens terug in je herinnering hoe je hier naar toe bent gekomen: gehaast, druk doende of juist rustig en heb je ruim de tijd genomen....ervaar de mate van haast, onrust in je lijf en breng dit eens over in een beweging van het afwisselend staan op je rechter voet/been en je linker voet/been... doe dat met een snelheid die past(e) bij de mate van haast en drukte voor je hier aankwam....ervaar ondertussen het wisselende grondcontact.....sta jezelf toe hier meer en meer te 'landen', aanwezig te zijn door de links/rechts verplaatsing te vertragen en uiteindelijk tot stilstand te komen in je basishouding.....ervaar nu hoe jij en je lijf zich nu voelen en hier aanwezig zijn. Laat daarbij je ademhaling vrij zijn/haar gang gaan.

#### **Rek en strekoefeningen:**

1. Breng je linker arm en hand langzaam zijwaarts gestrekt en verder uitstrekkend omhoog. Buig langzaam je romp naar rechts en beweeg je bekken gelijktijdig naar links. Je rechter hand reikt naar je rechter knie. Ervaar daarbij de rek aan de linkerzijde van je romp en je spieren aan de binnenkant van je rechterbeen ...adem rustig door en ga na of door de ontspanning je romp, als vanzelf, verder naar rechts buigt...Voel ook de druk aan de rechterzijde van je ribben...Houdt deze positie 5 tot 7 sec. aan.. ....Forceer je niet!.... Kom langzaam terug naar de middenstand....Strek dan in een doorgaande

beweging je rechterarm/hand zijwaarts omhoog en buig je romp naar links, je bekken naar rechts en je linker hand reikt naar je linker knie enz. Elke beweging wordt minstens 2x uitgevoerd.

2. Plaats beide handen in de zijde rustend op je bekken. Strek je goed uit, kin licht ingetrokken en draai je dan langzaam rechtsom om te beginnen met je hoofd (kijk zo ver mogelijk achterom zonder je te forceren. De hoofd/nekbeving gaat over in het rechtsom draaien van je schoudergordels en je romp tot aan de eindstand...De ademhaling blijft ontspannen en vrij....Ervaar de toenemende rekprikkels aan de linker-en de drukprikkels aan de rechterzijde van je nek en romp.... Houdt deze positie 5 tot 7 sec. aan...Idem naar links. Elke beweging weer minstens 2x uitvoeren.

3. Kort aarden: ervaar weer het contact met de grond en laat je vanuit de grond op de uitademing meer en meer oprichten (strekken). Trek je kin in en laat je kruin het hoogste punt zijn...Pak je beide handen vast achter je rug... dan, op de inademing borst naar voren bewegen en tegelijkertijd bovenlichaam licht achterover buigen en schouders naar achteren trekken... ervaar de rek aan de voorzijde en de druk aan de achterzijde...5 tot 7 sec. aanhouden...Heb aandacht voor het rustig doorademen... dan terugkomen in middenstand.... en nu langzaam vanuit het hoofd 'wervel voor wervel' de nek en rug afwikkelen (afronden)door voorover te buigen tot aan de eindstand (vingertoppen hoeven de grond niet te raken!)...voel de rek aan achterzijde van je romp en benen...dan langzaam, 'wervel voor wervel', opkomen. Vervolgens oefening herhalen. Ervaar hoe je lichaam na deze oefeningen door rek-en drukimpulsen nu voelt. Is er een verschil met het begin van de oefeningen...Wat is het verschil?...

## Aankom oefening 2

Aardings- of groundingsoefening in staande positie, de gearde positie tussen hemel en aarde, de balans tussen de linker-en rechterzijde en de voor- en achterzijde van het lichaam.

- Uitgangspositie: Staan in de basis in rechtopgaande houding. Je kunt beginnen met het aankomgedeelte uit de eerste oefening: verplaatsen lichaamsgewicht afwisselend van rechter op linker been enz.

- *onderdeel aarding*: ervaar het contact met de aarde...merk op hoe je gedragen en gesteund wordt door de grond...en laat je dragen en steunen.. ervaar ook de opwaartse druk vanuit de grond in je enkels als een druk/compressie. Een wat verminderde druk kun je voelen in je knieën, je heupen en tenslotte, nauwelijks te voelen, in de overgang van je nek en hoofd...merk ook op, naarmate de aarding steviger wordt, er een gevoel van compactheid kan ontstaan, meer 'uit één stuk zijn' met een gevoel wat kleiner te zijn....misschien ervaar je ook dat je voor/achterwaarts wiebelt als een boom in de wind...ook dat is een teken van verbeterde aarding...laat dat rustig toe.....volg dan het ritme van de ademhaling in je buik, het reizen en dalen van je buikdek.....buig dan, op je adem-ritme, op de inademing je knieën wat verder...en strek ze weer, zonder te overstrekken, op de uitademing...laat je a.h.w. meer en meer opstrekken vanuit de aarde door je uitademing.. laat je kruin het hoogste punt worden.....sta dan stil....ervaar nu hoe je tussen hemel en aarde staat, gedragen en gesteund door de aarde en daarin door God.

– *onderdeel balans links/rechts* : ervaar nu eens het lichaamscontact met de rechter zijde van je lichaam en daarna je linker zijde ...doe dat enkele keren afwisselend...ervaar je een verschil tussen rechts en links?...welke zijde ervaar je meer en welke minder en/of anders?....breng dan langzaam je hele lichaamsgewicht op je rechter voet/been...ervaar opnieuw de reactiekracht vanuit de grond door al je gewrichten... ervaar je hele rechter zijde...doe dat ook links.....herhaal het nog eens....kom dan op beide voeten/benen staan, ervaar nu hoe je staat...is er iets verandert met toen je begon? .....breng dan je handpalmen van beide handen op elkaar en plaats ze op  $\pm 25$  cm. voor je borst...stel je zo levendig als mogelijk een verbinding voor tussen de rechter- en linkerzijde van je lichaam, vanuit je hartgebied via je armen en handen.

- *onderdeel balans voor achter*: breng je aandacht naar de achterzijde van je lichaam, van je hielen tot aan je achterhoofd....ervaar je hele achterkant...het kan zijn dat je een deel minder of niet

voelt!...ga a.h.w. met al je aandacht in je achterkant zitten...identificeer je helemaal met de achterzijde van je lichaam, je rugzijde.. hoe voelt het om 'achterkant' te zijn?...wat merk je aan je lichaamshouding?...de achterzijde staat voor stevigheid, steun en breedte...het kan zijn dat je, als vanzelf meer rechtop, gestrekt gaat staan...adem dan wat dieper in en uit en laat de identificatie met de rugzijde van je lichaam los.... breng al je aandacht naar de voorzijde van je lichaam van je voeten tot aan je gezicht...ervaar je hele achterkant..het kan zijn dat je ook hier een deel minder of niet voelt!...ga a.h.w. helemaal in je voorzijde zittenidentificeer je helemaal met de voorzijde van je lichaam...hoe voelt het om 'voorkant' te zijn?...De voorzijde van het lichaam is meer de gevoelskant, de meer kwetsbare zijde waarin gevoelens zoals onzekerheid, verdriet, angst ervaren worden.... wat merk je aan je lichaamshouding?.....Het kan zijn dat je je rechtopgaande houding verliest, wat inkrimpt.... adem dan weer wat dieper in en uit en laat de identificatie met de voorzijde van je lichaam los... breng dan opnieuw al je aandacht naar de achterzijde van je lichaam...betrek nu langzaam je voorzijde erbij op het niveau van je benen, romp en hoofd, zonder het contact met de steunende achterzijde te verliezen...zoek de balans tussen voor en achter... ervaar tenslotte hoe je tussen hemel en aarde staat, verbonden met de aarde, meer in balans tussen je linker- en rechter- en voor- en achterzijde van je lichaam.

### **Aankomoefening 3**

Aardings- of groundingoefening in zit en de ontwikkeling van het contact met het haragebied in relatie met de buikademhaling

Uitgangspositie: zit op de voorzijde van de stoel in een fiere rechtopgaande houding, voeten stevig op de grond op bekkenbreedte, handen/onderarmen ontspannen op de bovenbenen.

Ervaar nu hoe je zit ... (de inleiding en de begeleidende zinnen van de eerste aankomoefening kunnen hier gebruikt worden of in een variatie hierop.

Kantel nu je bekken afwisselend naar rechts en links met een snelheid die overeenkomt met de haast en drukte waarmee je hier bent aangekomen (enz)...voel afwisselend het wisselende drukveranderingen van je zitvlak met de zitting van de stoel....doe dat met een snelheid die past(e) bij de mate van haast en drukte voor je hier aankwam....ervaar ondertussen het wisselende contact met de zitting...sta jezelf toe hier meer en meer te 'landen', aanwezig te zijn door de links/rechts verplaatsing te vertragen en uiteindelijk tot stilzit te komen...ervaar nu hoe jij en je lijf nu voelen en hier aanwezig zijn. Laat daarbij je ademhaling vrij zijn/haar gang gaan....richt nu al je aandacht op het contact tussen je zitvlak en de stoelzitting... volg je ademhaling en ademritme in je buik...laat de adem rustig in en uitstromen en merk op of je de adembeweging kunt voelen in het reizen en dalen van je buikdek. Je kunt een hand op je onderbuik leggen....kantel dan nu je bekken achterover, je zakt een beetje in op de inademing ...en kantel je bekken dan voorover op de uitademing...en voel daarbij de contact- en drukveranderingen tussen de stoelzitting en je zitvlak...kantel dan nu je bekken achterover, naar en op je rechter bil, vervolgens kantel je bekken naar voren en over je linker bil op de uitademing...ga rustig even door met deze cirkelvormige beweging van je bekken en onderrug en laat je adem vrij stromen in je buik.... Doe dat ook linksom.. achteroverkantelen en naar links op de inademing, voorover en naar rechts, op de uitademing....houdt je hoofd min of meer in de middenstand.....kom dan weer tot stilzit....hoe ervaar je nu de ruimte in je bekken, buik en onderrug gebied?... Plaats nu je rechterhand onder je rechterbil en de linker hand onder je linker bil...ga er recht op zitten...voel nu met je handen je billen en omgekeerd .. merk met al je aandacht het contact op tussen beide..... misschien kun je ook iets voelen van je ademhaling in je billen...op de inademing voel je misschien een hele lichte drukverhoging...op de uitademing voel je niets meer....Hoe lager je de ademhaling kunt voelen hoe lager de ademhaling in je buik komt....Als je (nog) niets voelt is dat ook goed....trek dan langzaam je handen één voor één onder je zitvlak weg en leg je handen in je schoot....ga eens na hoe je nu zit.....het kan zijn dat je nu dieper en breder zit, meer in contact met de stoel en je lichaam...ervaar het enige tijd...Ga dan achter in de stoel zitten met je stuit en

heiligbeen tegen de onderkant van de rugleuning...maak weer contact met je voeten op de grond...ervaar je zitvlak verbreedt en verdiept op de stoel en je handen en onderarmen in je schoot met eventueel de handen op elkaar tegen je onderbuik en duimtoppen tegen elkaar .....volg je ademhaling zo laag mogelijk in je buik, misschien kun je weer op de inademing een lichte druk verhoging in je zitvlak voelen in contact met de stoelzitting...rust enige tijd in het haragebied enkele centimeters onder je navel...Bouw nu op elke uitademing vanuit je buik je rechtopgaande houding verder op door je steeds wat meer uit te strekken op elke uitademing, waarbij je schouders ontspannen blijven, contact met je voeten op de grond, de zitting van de stoel en je haragebied behoudt...laat je kruin het hoogste punt zijn... visualiseer nu een touwtje dat via je kruin naar beneden gaat door je wervelkom en dat er bij je stuit uitkomt...ga met je aandacht op de inademing langs het touwtje naar beneden en op de uitademing er weer langs naar omhoog... hoe ervaar je het zitten in voor verdere meditatie... je kunt a.h.w. een geestelijke, een innerlijke foto maken van deze houding en de ervaring van je lichaam in deze houding nu.....je kunt deze (foto)herinnering oproepen aan het begin van elke meditatie in zit.

### **Ontspanningsoefening**

#### **Bewustwording spierspanning en spierontspanning gemodificeerde vorm van Progressieve Relatie van Jacobson door Bernstein en Borkovec**

De methode is gebaseerd op het achtereenvolgens aanspannen en ontspannen van verschillende spiergroepen. In het kader van meditatie worden verschillende spiergroepen tegelijkertijd aangespannen en daarna ontspannen. De combinatie van spiergroepen wordt 2x aangespannen en ontspannen waarna naar de volgende spiergroepen wordt gegaan.

#### **Het doel is om:**

1. Bewustwording van spierspanning en spierontspanning te faciliteren als basis voor meditatieoefeningen.
2. Begin van ontspanning te ontwikkelen.

Na korte uitleg leer je de spanning-ontspanning cycli van de verschillende spiergroepen aan:

NB: Uitgangspositie : meditatiehouding op een stoel, onderarmen/handen op de bovenbenen

1. Onderarmen/handen iets van bovenbenen heffen: vuistenballen, bovenarmspieren aanspannen en schouders heffen.
2. voorhoofd (wenkbrauwen heffen), bovenwang en neus (ogen dicht en neus optrekken), en onderkant gezicht (tanden op elkaar, lippen op elkaar en terugtrekken)
3. nek/hals (kin intrekken) en borst, schouders, bovenrug (diep inademen en vasthouden, rug strekken, schouders naar achteren trekken)
4. buik (buik op uitademing intrekken!!!) en billen (billen op uitademing aanspannen)
5. bovenbeenspieren voor en achter tegelijk aanspannen en (in zit )op tenen staan, hielen heffen en tenen krullen

#### **Beschrijving van de methode in begeleiding**

Na korte uitleg:

- Laat de aandacht richten op betreffende spiergroepen.
- Geef de instructie voor het aanspannen van de spiergroep en eindig met 'span aan...Nu' (aanspannings cue). Deze spanning 5 seconden vasthouden. Als begeleider benoem je de

spanning die gevoeld kan worden zoals bij de 1.: 'Til je armen/handen van je bovenbenen. Maak matig krachtige vuisten, span tegelijkertijd je bovenarmspieren en trek je schouders op...voel de spanning van je hand- en arms- en nekspieren...en wordt je bewust hoe spierspanning voelt.'

- Dan, 'Oké..., ontspan' (ontspannings cue) laat aandacht op de ontspanning richten. In één keer los. 10-12 seconden met een begeleidend relaxatiepraatje van de begeleider (met name bij de eerste spiergroepen): 'Laat de armen handen weer los op je bovenbenen. Voel het bewust loslaten van de spierspanning... ervaar en wordt je bewust hoe beginnende ontspanning van de spieren voelt...laat vooral op de uitademing de spanning meer en meer los ..houd je ontspannen aandacht bij de spiergroepen...'
- Herhaal het aanspannen en loslaten van de spiergroepen nog eens, **maar nu met een lichte aanspanning van de spieren!**
- De adem kan bewust betrokken worden: inademen bij het aanspannen, uitademen (het loslaten van de adem) bij het ontspannen.
- Ook in het begeleidende praatje: 'Span de spieren aan bij de inademing..., houd de spanning en de adem 5 tellen vast en laat nu los...ervaar het bewust loslaten van de spierspanning van moment tot moment gedurende de 10 a 12 seconden.'
- Na de oefening: eventueel herstel van de lichaamshouding en even aandacht laten geven aan de ontspanning van het lichaam als geheel.. Eventuele restspanning kan op de uitademing losgelaten worden.