



# **M**editeren met *Thomas Merton*

*Een meditatiegids bij 'Zaden van Contemplatie'*



# Voorwoord

Dit boekje verschijnt ter gelegenheid van het feit dat Thomas Merton honderd jaar geleden, op 31 januari 1915, werd geboren. Er zal aan dit feit in Nederland en België op verschillende wijzen aandacht worden besteed. Zo zal het beroemde boek van Merton, *Seeds of Contemplation*, in Nederlandse vertaling verschijnen onder de titel *Zaden van Contemplatie*.

Drie organisaties hebben de handen ineengeslagen om het gedachtengoed van Thomas Merton in 2015 onder de aandacht te brengen.

Dat zijn de *Thomas Merton Vrienden in de Lage landen* (een groep Nederlanders en Vlamingen die zich verdiepen in Merton met hun website [www.thomasmerton.nl](http://www.thomasmerton.nl)). Daarnaast *Vacare* (platform voor meditatief leven in en vanuit de PKN met hun website [www.pkn.nl/vacare](http://www.pkn.nl/vacare)). En tenslotte *Meditatie vanuit de christelijke traditie* (een onderdeel van de World Community for Christian Meditation met hun website [www.wccm.nl](http://www.wccm.nl)).

Dit boekje is het resultaat van hun samenwerking. We hopen namelijk dat met behulp van dit boekje mensen in Nederland en België zich meditatief gaan verdiepen in het boek *Zaden van Contemplatie*. Het is zowel geschikt voor persoonlijk gebruik als voor gebruik in groepen. We moedigen de meditatiegroepen van onze organisaties aan om gebruik te maken van dit boekje en mensen uit te nodigen voor acht meditatiebijeenkomsten rond Mertons boek. Dit boekje kan op zich gebruikt worden. Maar beter is het om het samen met Mertons boek te gebruiken.

We hopen van harte dat veel mensen en groepen deze kans aangrijpen om hun spiritualiteit te verdiepen door Mertons boek niet alleen te lezen, maar zich ook meditatief eigen te maken. Dit boekje is daarbij een zeer bruikbaar hulpmiddel.

Namens Vacare

Jos de Heer, voorzitter

Namens Meditatie vanuit de christelijke traditie

Jan van der Sommen, voorzitter

Namens de Thomas Merton Vrienden in de Lage landen

Willy Eurlings, voorzitter

## Inleiding

Dit boekje biedt aanwijzingen om in groepsverband en persoonlijk zich meditatief te verdiepen in het boek *Zaden van Contemplatie* van Thomas Merton. Je vindt hier een programma voor 8 groepsbijeenkomsten en tips voor persoonlijke meditatie. Als je de route volgt die dit boekje wijst, kun je heel het boek van Merton lezen en meditatief je eigen maken. De 39 hoofdstukken van het boek zijn als volgt ingedeeld: In de eerste groepsbijeenkomst werken we met hoofdstuk 3. De tijd daarvoor en daarna mediteer je persoonlijk met de hoofdstukken 1 tot en met 6. In de tweede groepsbijeenkomst werken we met hoofdstuk 6. De tijd daarna mediteer je persoonlijk met de hoofdstukken 7 tot en met 10. In de derde groepsbijeenkomst werken we met hoofdstuk 14. De tijd daarna mediteer je persoonlijk met de hoofdstukken 11 tot en met 15. In de vierde groepsbijeenkomst werken we met hoofdstuk 19. De tijd daarna mediteer je persoonlijk met de hoofdstukken 16 tot en met 20. In de vijfde groepsbijeenkomst werken we met hoofdstuk 22. De tijd daarna mediteer je persoonlijk met de hoofdstukken 21 tot en met 25. In de zesde groepsbijeenkomst werken we met hoofdstuk 29. De tijd daarna mediteer je persoonlijk met de hoofdstukken 26 tot en met 30. In de zevende groepsbijeenkomst werken we met hoofdstuk 32. De tijd daarna mediteer je persoonlijk met de hoofdstukken 31 tot en met 35. In de achtste groepsbijeenkomst werken we met hoofdstuk 39. De tijd daarna mediteer je persoonlijk met de hoofdstukken 36 tot en met 39.

## De groepsbijeenkomsten

Elke bijeenkomst begint met een verstillingsoefening. In de groepen van de WCCM zal dit doorgaans in de vorm van mantrameditatie plaatsvinden. In de Vacare groepen hanteert men verschillende vormen van verstillingsoefening. We laten dit graag aan de groepsbegeleiders over.

Maar de eerste keer beginnen we met een korte kennismaking. Ook wordt de route van deze meditatiecursus uitgelegd: Je woont de bijeenkomsten van de groep bij. In elke bijeenkomst staat een hoofdstuk centraal. Maar we kunnen natuurlijk niet het hele hoofdstuk lezen en bespreken. We gaan ervan uit dat je het hoofdstuk van tevoren al gelezen hebt. Tijdens onze bijeenkomst mediteren we over een deel van het hoofdstuk. Daarna delen we met elkaar wat de meditatie ons gegeven heeft. Hoe een bijeenkomst opgebouwd is, zal de begeleider bepalen, maar we geven de volgende suggestie:

- Welkom, verstillingsoefening (10 tot 20 minuten).
- Delen van wat ervaren is in de persoonlijke meditatie van de voorgaande hoofdstukken (20 minuten).
- Even een moment van rust (bijvoorbeeld met muziek) (5 minuten).
- Lezen van een deel van het hoofdstuk (5 minuten).
- Mediteren over het gelezene (20 minuten).
- Even een moment van rust (5 minuten).
- Delen van wat de meditatie gegeven heeft (20 minuten).
- Afsluiting met een gebed van Thomas Merton (3 minuten).
- Afspraken maken voor de komende tijd (3 minuten).

Elke bijeenkomst duurt in deze opzet ongeveer anderhalf uur.

## De persoonlijke meditatie

Tussen de bijeenkomsten door mediteer je persoonlijk aan de hand van hoofdstukken die in het schema hierboven zijn aangegeven. Waarschijnlijk zul je een hoofdstuk te lang vinden om erover te mediteren. Neem dan gerust een deel van een hoofdstuk. Hoe je persoonlijke meditatie kan verlopen, bepaal jij zelf, maar we geven de volgende suggesties:

- Je kunt beginnen met de verstillingsoefening waar je op de groep ook altijd mee begint.
- Daarna lees je (een deel van) het hoofdstuk. Je kunt de meditatieaanwijzingen volgen die in dit boek staan aangegeven.
- Vervolgens maak je aantekeningen in de ruimte die daarvoor aangegeven staat.
- Je kunt afsluiten met een gebed, bijvoorbeeld één van de gebeden van Merton die in dit boekje staan.
- In de volgende groepsbijeenkomst kan per hoofdstuk iemand zeggen wat hij of zij genoteerd heeft en kunnen anderen daar kort op reageren. Zo bespreken we kort steeds een reactie op alle hoofdstukken die in de tijd tussen twee bijeenkomsten aan de orde kwamen.

## De meditatiemethoden

Het is goed om elke meditatie, zowel in de groep als persoonlijk, te beginnen met goed te gaan zitten, rechtop, de handen in de schoot, de ogen gesloten of naar de grond gericht. Adem dan enkele malen diep in en uit en kom tot rust. In de groep zal je een verstillingsoefening worden geleerd. Bij de groepen van *Meditatie vanuit de christelijke traditie* hanteert men daarbij een mantra. In de groepen van *Vacare* gebruikt men verschillende verstillingsmethoden.

We laten dit uiteraard aan de groepen zelf over. Hoe je vervolgens over de tekst van Merton gaat mediteren, zowel persoonlijk als in de groep, dat laten we aan jou zelf en de groepsbegeleider over. Maar we geven in dit boekje twee meditatiemethoden die je afwisselend kunt gebruiken. Dat is allereerst de oude monastieke methode van *lectio divina*. En vervolgens een methode met vier vragen.

### *Lectio divina*

*Lectio divina* is een beproefde methode om over teksten te mediteren. Hij verloopt in vier fasen:

- *Lectio*

De tekst wordt eerst hardop (voor)gelezen. Daarna lees je hem rustig nog eens in stilte door.

- *Meditatio*

Wat maakt deze tekst bij jou los aan gedachten, emoties, verlangens, herinneringen? Komen er bepaalde beelden bij je boven, of een bepaald lied of bijbelgedeelte? Zou deze tekst voor jou ook een appèl kunnen bevatten, een oproep om je ergens voor open te stellen? Wat zou dat dan kunnen zijn en hoe zou je dat kunnen doen?

- *Oratio*

Zou je datgene wat deze tekst bij jou losgemaakt heeft in een gebed aan God kunnen verwoorden?

- *Contemplatio*

Laat alle gedachten en beelden in je hoofd nu rusten en stel je in stilte open voor de aanwezigheid van het goddelijk mysterie om jou heen en diep in jou zelf.

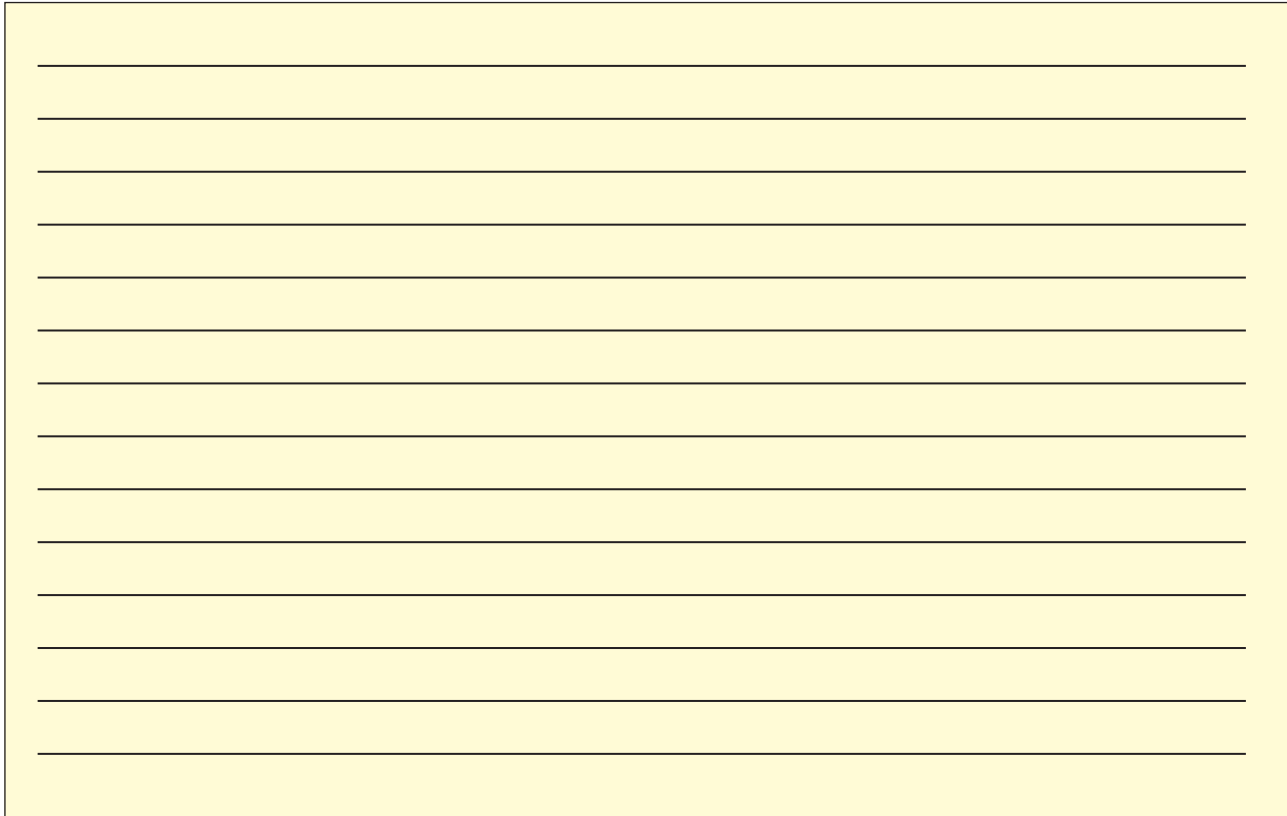
### *De methode met vier vragen*

1. Wat is voor jou het belangrijkste wat Merton in dit fragment schrijft?
2. Hoe word jij door dit fragment geraakt en aangesproken?
3. Hoe zou dat in jouw leven kunnen doorwerken?
4. Waar zou je God om willen vragen, en waarvoor zou je Hem willen danken?



# De eerste groepsbijeenkomst

*Ter voorbereiding op deze bijeenkomst kun je hieronder je aantekeningen maken over je persoonlijke meditatie*

A large yellow rectangular area with horizontal lines for taking notes. The area is empty and intended for the participant to write down their personal meditation notes.

1. We beginnen met een verstillingsoefening van 10 tot 20 minuten.
2. Daarna volgt een kennismakingsrondje en wordt er uitleg gegeven over de cursus en hoe men daarbij dit boekje kan gebruiken.
3. Vervolgens mediteren we over een fragment uit hoofdstuk 3 van Mertons boek *Zaden van Contemplatie*.

# Zaden van contemplatie

## Fragment uit hoofdstuk 3

Ieder moment en iedere gebeurtenis in het leven van ons allen hier op aarde plant iets in onze ziel. Want zoals de wind duizenden gevleugelde zaden aandraagt, zo bereiken ons ieder moment kiemen van spirituele vitaliteit, die onmerkbaar neerdwarrelen in onze geest en onze wil. De meeste van deze ontelbare zaden sterven en gaan verloren, omdat we er niet op voorbereid zijn ze te ontvangen, want deze zaden kunnen alleen maar ontkiemen in de goede aarde van vrijheid, spontaniteit en liefde.


Dat is geen nieuw idee. Christus heeft ons lang geleden in de parabel van de zaaier verteld: "Het zaad is het woord van God". Vaak denken we dat die uitspraak alleen betrekking heeft op het woord van het Evangelie, zoals het officieel op zondag in de kerk wordt verkondigd (als het tenminste nog in de kerk verkondigd wordt!). Maar elke uitdrukking van de wil van God is in zekere zin een "woord" van God en daardoor een "zaadkiem" van nieuw leven.

Te midden van de voortdurend veranderende realiteit waarin we leven, zouden we ons bewust moeten worden van de mogelijkheid van een ononderbroken dialoog met God. Hiermee bedoel ik niet een voortdurend "gepraat", of een onbelangrijke gespreksvorm van affectief gebed die soms in kloosters wordt gecultiveerd, maar een dialoog van liefhebben en van kiezen. Een dialoog van diepe verlangens.

In alle levenssituaties komt de "wil van God" niet alleen tot ons als een extern dictaat van een onpersoonlijke wet, maar vooral als een innerlijke uitnodiging van persoonlijke liefde. Al te vaak leidt de gebruikelijke opvatting van "Gods wil", voorgesteld als een sfinx-achtige en eigenzinnige kracht die met een onverbiddelijke vijandigheid zwaar op ons drukt, ertoe dat mensen het geloof kwijt raken in een God die ze onmogelijk kunnen liefhebben. Zo'n opvatting over de goddelijke wil drijft de menselijke zwakte tot wanhoop en je kunt je zelfs afvragen of die opvatting op zichzelf al niet tot een zo onverdraaglijke wanhoop leidt dat deze niet eens bewust wordt waargenomen. Deze eigenzinnige "voorschriften" van een overheersende en ongevoelige Vader zijn eerder zaden van haat dan van liefde. Als dat onze opvatting is van Gods wil, zijn we volstrekt niet in staat om het verborgen en intiem mysterie te zoeken van de ontmoeting die plaats vindt in de contemplatie. We zullen ons alleen maar zo ver mogelijk van Hem willen verwijderen en ons voor altijd voor zijn gelaat verbergen. Zo bepalend is ons beeld van God! Geen enkel beeld van Hem, hoe zuiver en perfect ook, kan Hem echter tonen zoals Hij werkelijk is. Ons idee van God zegt meer over ons zelf dan over Hem.

*Over deze tekst zullen wij nu in stilte mediteren.*



- 
4. Na deze meditatieoefening die ongeveer 20 minuten in stilte plaatsvindt luisteren we 5 minuten naar muziek.
  5. Nu delen we met elkaar wat deze meditatie ons heeft gebracht. Wie wil, kan daar iets over zeggen? Anderen luisteren daar respectvol naar. We gaan niet met elkaar in discussie. Wel kun je een ander vragen om iets te verhelderen. Als we iets zeggen, blijven we dicht bij onze eigen ervaring. Het is niet de bedoeling dat allerlei theorieën en theologieën worden geopperd.
  6. Na deze uitwisseling die ongeveer 20 minuten duurt luisteren we weer een ogenblik naar muziek.
  7. Tenslotte eindigen we met een gebed van Thomas Merton.

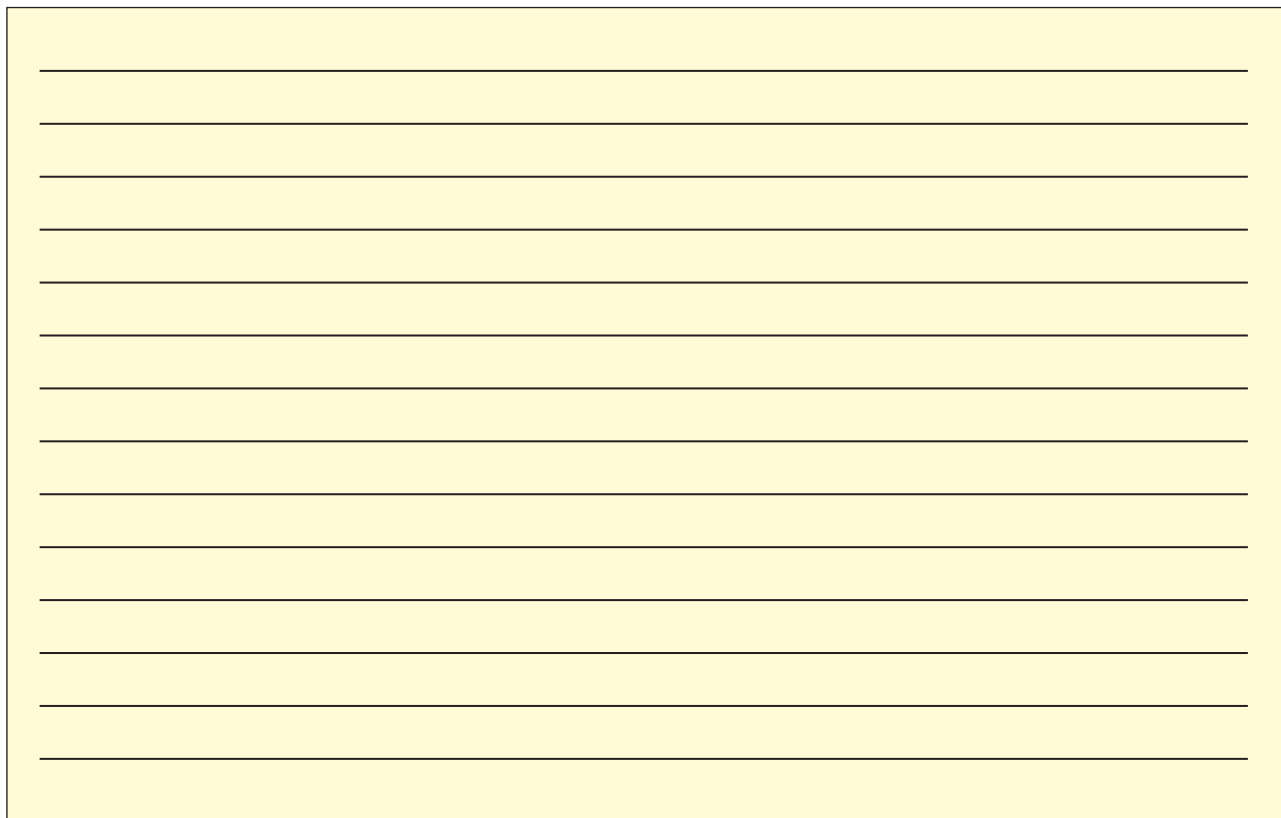
HEER, MIJN GOD,  
Ik weet niet waar ik heen ga.  
Ik ken de weg niet die voor me ligt.  
Ik kan niet met zekerheid zeggen  
waar hij zal eindigen.  
Ook ken ik mezelf niet echt,  
en als ik denk dat ik uw wil volg,  
dan betekent dit nog niet  
dat ik dat ook werkelijk doe.  
Maar ik geloof dat het verlangen om U te behagen  
**U** in feite ook behaagt.  
En ik hoop in dat verlangen te leven  
bij alles wat ik doe.  
Ik hoop nooit iets te doen zonder dat verlangen.  
Als ik dit doe dan weet ik  
dat Gij mij zult leiden langs het rechte pad,  
hoewel ik er misschien niets van begrijp.  
Daarom zal ik altijd op U vertrouwen,  
ook al lijk ik verloren en in de schaduw van de dood.  
Ik zal niet bang zijn  
want Gij bent steeds bij mij,  
en Gij zult mij nooit aan mijn lot overlaten  
om mijn gevaren alleen te doorstaan.

(Thomas Merton, *In gesprek met de stilte*, Baarn 2002, 7)



## De tweede groepsbijeenkomst

*Ter voorbereiding op deze bijeenkomst kun je hieronder je aantekeningen maken over je persoonlijke meditatie*

A large yellow rectangular area with horizontal lines for taking notes. The area is empty and intended for participants to write their personal meditation notes.

1. We beginnen met een verstillingsoefening van 10 tot 20 minuten.
2. Daarna delen we met elkaar wat we in de afgelopen weken bij onze meditatie van Merton geleerd hebben, wat ons in zijn teksten is opgevallen of wat ons geraakt heeft.
3. Vervolgens mediteren we over een fragment uit hoofdstuk 6 van Mertons boek *Zaden van Contemplatie*.

# Bid om jezelf te ontdekken

## Fragment uit hoofdstuk 6

“God vinden” betekent veel meer dan alleen maar alles prijsgeven dat niet God is en jezelf leeg maken van beelden en verlangens.

Wanneer je erin slaagt om je geest leeg te maken van elke gedachte en elk verlangen, dan zou je je inderdaad in het centrum van jezelf kunnen terugtrekken en alles in je kunnen concentreren op het denkbeeldige punt waar je leven ontspringt aan God, maar je zult God niet echt vinden. Geen eigen inspanning kan je in wezenlijk contact met Hem brengen. Tenzij Hij zichzelf in jou uit. Tenzij Hij zijn eigen naam uitspreekt in het centrum van je ziel, zul je Hem niet méér kennen dan dat een steen de grond kent waarop hij in zijn ongewilde onbeweeglijkheid ligt.

Onze ontdekking van God is op een bepaalde manier Gods ontdekking van ons. We kunnen niet naar de hemel reizen om hem te vinden, omdat we niet kunnen weten waar de hemel is of wat hij is. Hij komt uit de hemel en vindt ons. Hij kijkt naar ons uit de diepte van zijn eigen oneindige wezen, dat overal aanwezig is, en wanneer Hij ons aanziet, geeft ons dat een nieuw bestaan en een nieuwe geest waarin we ook Hem kunnen ontdekken. We kennen Hem slechts voor zover wij door Hem worden gekend en ons schouwen van Hem maakt deel uit van zijn schouwen van zichzelf.

We worden contemplatief, wanneer God zichzelf in ons ontdekt. Op dat moment opent zich het punt van ons contact met Hem, trekken we door het centrum van onze eigen nietigheid en gaan binnen in de oneindige werkelijkheid, waar we ontwaken als ons ware zelf.

*Over deze tekst zullen wij nu in stilte mediteren.*

4. Na deze meditatieoefening die ongeveer 20 minuten in stilte plaatsvindt luisteren we 5 minuten naar muziek.
5. Nu delen we met elkaar wat deze meditatie ons heeft gebracht. Wie wil, kan daar iets over zeggen? Anderen luisteren daar respectvol naar. We gaan niet met elkaar in discussie. Wel kun je een ander vragen om iets te verhelderen. Als we iets zeggen, blijven we dicht bij onze eigen ervaring. Het is niet de bedoeling dat allerlei theorieën en theologieën worden geopperd.
6. Na deze uitwisseling die ongeveer 20 minuten duurt luisteren we weer een ogenblik naar muziek.
7. Tenslotte eindigen we met een gebed van Thomas Merton.

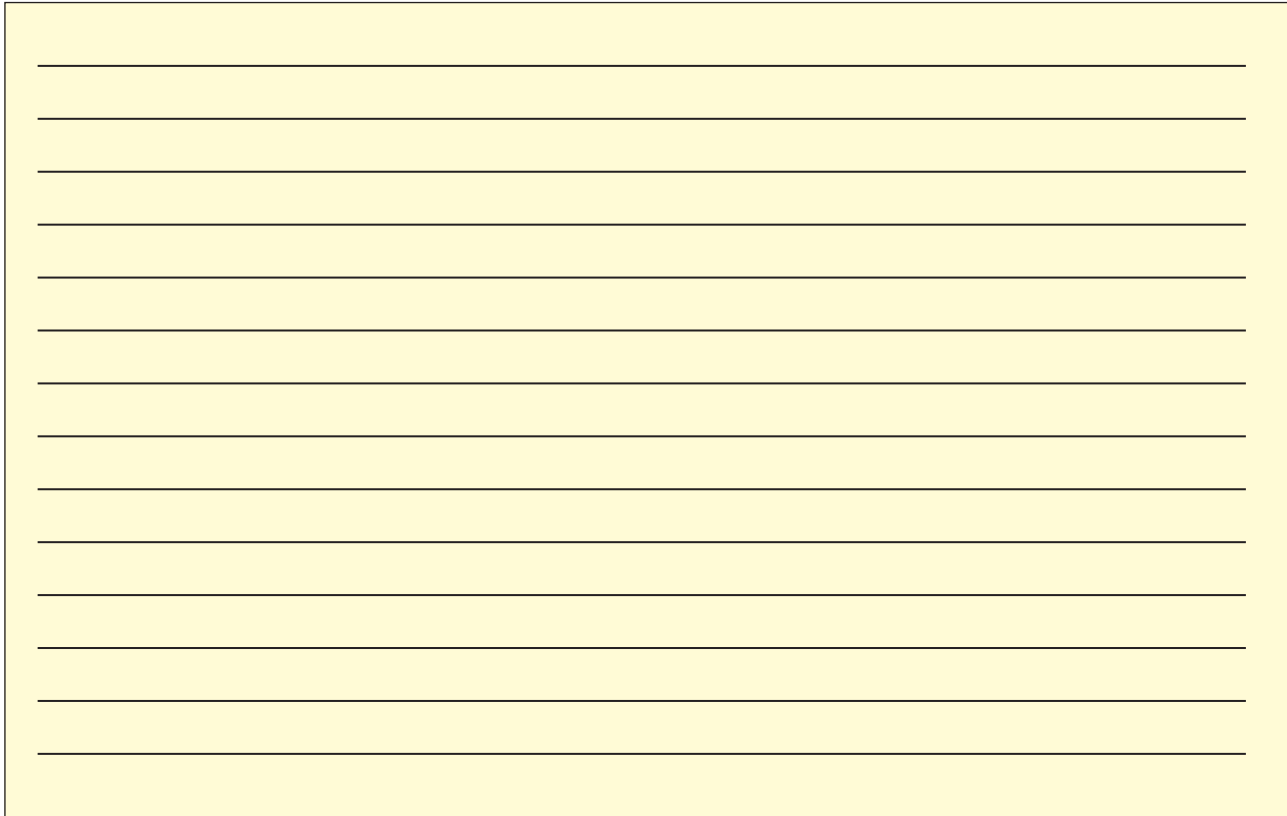
Ik vraag U mij in deze stilte te bewaren zodat ik daaruit kan leren  
het woord van uw vrede  
en het woord van uw genade  
en het woord van uw vriendelijkheid jegens de wereld:  
en dat door mij heen wellicht uw woord van vrede hoorbaar wordt  
waar het voor iemand lange tijd onhoorbaar was.

(Thomas Merton, *A Book of hours*, Notre Dame, Indiana 2007, 48)



## De derde groepsbijeenkomst

Ter voorbereiding op deze bijeenkomst kun je hieronder je aantekeningen maken over je persoonlijke meditatie

A large yellow rectangular area with horizontal lines, intended for taking notes. It contains 15 horizontal lines spaced evenly across the page.

1. We beginnen met een verstillingsoefening van 10 tot 20 minuten.
2. Daarna delen we met elkaar wat we in de afgelopen weken bij onze meditatie van Merton geleerd hebben, wat ons in zijn teksten is opgevallen of wat ons geraakt heeft.
3. Vervolgens mediteren we over een fragment uit hoofdstuk 14 van Mertons boek *Zaden van Contemplatie*.

# Integriteit

## Fragment uit hoofdstuk 14

Voor de waarachtig nederige mens zijn de alledaagse manieren, gebruiken en gewoonten van mensen geen reden voor onenigheid. De heiligen raken niet opgewonden van de dingen die mensen eten en drinken, aan hun lijf dragen of aan de muren van hun huizen hangen. Je aan deze bijkomstigheden van het leven van anderen wel of niet conformeren, als was het een zaak van leven en dood, is je innerlijk leven vullen met verwarring en herrie. De nederige mens laat dat alles onverschillig. Hij neemt alles wat er in de wereld is dat hem helpt om God te vinden en bekommert zich niet om de rest.

Hij is in staat om duidelijk te herkennen dat, wat voor hem nuttig is, voor iemand anders nutteloos kan zijn en dat wat anderen helpt om heilig te worden, hem te gronde zou kunnen richten. Daarom brengt nederigheid een diepe verfijning van de geest met zich mee, een kalmte, een tact en een gezond verstand zonder welke er geen gezonde ethiek bestaat.

Het is geen nederigheid om perse iemand te willen zijn die je niet bent. Dat is alsof je zegt dat jij beter weet dan God wie je bent en wie je moet zijn. Hoe verwacht je aan te komen bij het eindpunt van jouw eigen reis als je de weg naar de stad van iemand anders neemt? Hoe verwacht je jouw eigen volmaaktheid te bereiken door het leven van een ander te leiden? Diens heiligheid zal nooit de jouwe zijn; je moet de nederigheid hebben om je eigen verlossing werkelijkheid te laten worden in een duisternis waarin je helemaal alleen bent.

*Over deze tekst zullen wij nu in stilte mediteren.*



4. Na deze meditatieoefening die ongeveer 20 minuten in stilte plaatsvindt luisteren we 5 minuten naar muziek.
5. Nu delen we met elkaar wat deze meditatie ons heeft gebracht. Wie wil, kan daar iets over zeggen? Anderen luisteren daar respectvol naar. We gaan niet met elkaar in discussie. Wel kun je een ander vragen om iets te verhelderen. Als we iets zeggen, blijven we dicht bij onze eigen ervaring. Het is niet de bedoeling dat allerlei theorieën en theologieën worden geopperd.
6. Na deze uitwisseling die ongeveer 20 minuten duurt luisteren we weer een ogenblik naar muziek.
7. Tenslotte eindigen we met een gebed van Thomas Merton.

In zekere zin zijn wij voortdurend onderweg en trekken wij verder,  
alsof wij niet weten waar we heen gaan.

In een ander opzicht hebben wij ons doel reeds bereikt.

Wij kunnen niet komen tot het volmaakte bezit van God in dit leven en  
daarom zijn wij onderweg en verkeren wij in duisternis.

Maar wij bezitten Hem reeds door de genade en in die zin zijn wij aangekomen en  
wonen wij in het licht.

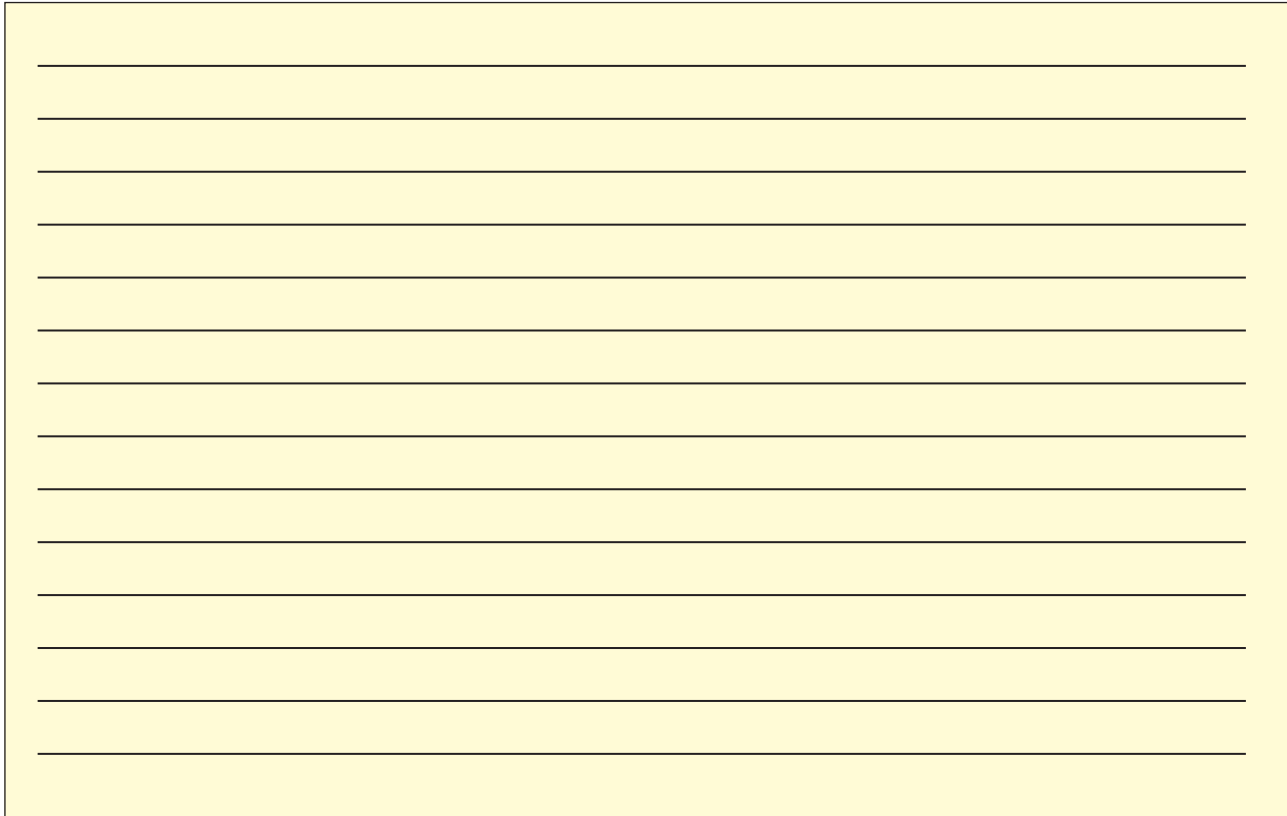
Maar ach, hoe ver moet ik gaan om U te vinden, in wie ik reeds ben aangekomen.

*(In gesprek met de stilte, 29)*



## De vierde groepsbijeenkomst

*Ter voorbereiding op deze bijeenkomst kun je hieronder je aantekeningen maken over je persoonlijke meditatie*

A large yellow rectangular area with horizontal lines for taking notes. The area is empty and intended for participants to write their personal meditation notes.

1. We beginnen met een verstillingsoefening van 10 tot 20 minuten.
2. Daarna delen we met elkaar wat we in de afgelopen weken bij onze meditatie van Merton geleerd hebben, wat ons in zijn teksten is opgevallen of wat ons geraakt heeft.
3. Vervolgens mediteren we over een fragmenten uit hoofdstuk 19 van Mertons boek *Zaden van Contemplatie*.

# Van geloof naar wijsheid

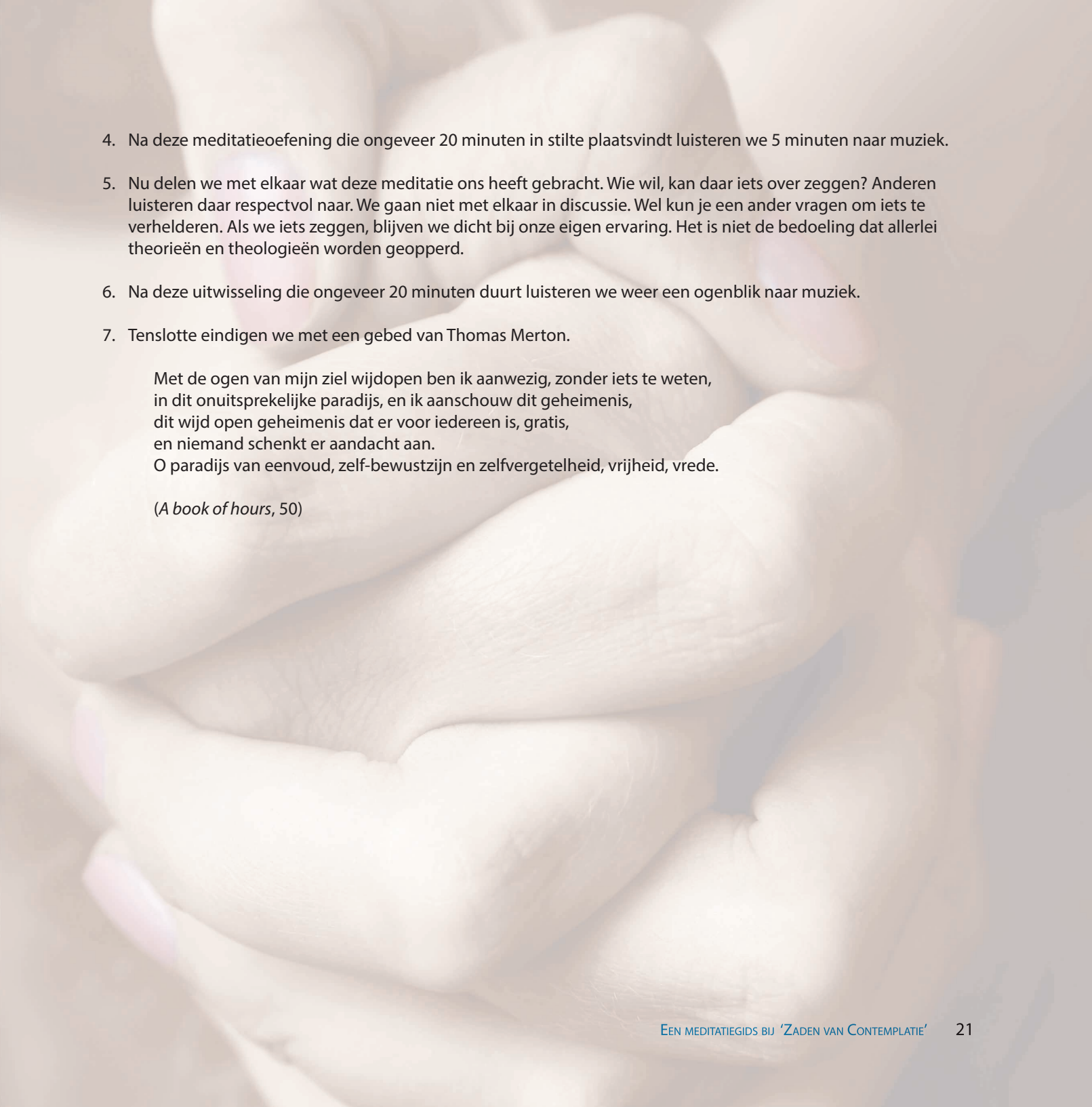
## Fragment uit hoofdstuk 19

Geloven is niet gewoon het *verklaren* van het onbekende, om het daarna van een theologisch label te kunnen voorzien en het veilig ergens op te bergen, waar we er niet meer naar hoeven te kijken. Dit is een vervalsing van waar het bij geloven eigenlijk om gaat. Geloven zorgt er nu net voor dat we het onbekende in ons dagelijks leven integreren op een levende, dynamische en echte manier. Het onbekende blijft onbekend. Het is nog steeds een mysterie, want het kan niet ophouden dat te zijn. De functie van geloof is niet om het mysterie te reduceren tot rationele helderheid, maar om het onbekende en het bekende te integreren tot een levend geheel, waarin we meer en meer in staat zijn de beperkingen van ons uiterlijke zelf te overstijgen.

Geloven heeft dus niet alleen maar de functie om ons in contact te brengen met het zich openbarende “gezag van God” of ons waarheden “over God” te leren, maar veeleer om het onbekende in ons eigen zelf voor ons te onthullen, althans voor zover ons onbekende en onontdekte zelf werkelijk leeft in God en zich beweegt en handelt in het directe licht van zijn barmhartige genade.

Dit is naar mijn mening het meest belangrijke aspect van geloven en dat wordt tegenwoordig maar al te vaak genegeerd. Geloven is niet zomaar je conformeren, het is *leven*. Het omvat alle belangrijke terreinen van het leven en dringt door in de meest mysterieuze en ontoegankelijke diepten, niet alleen van ons onbekende spiritueel bestaan maar zelfs van Gods eigen verborgen wezen en liefde. Geloven is dus de enige manier om de ware diepte van de realiteit te ontsluiten, zelfs van onze eigen realiteit. Tot het moment dat je jezelf overgeeft aan God door in te stemmen met een totaal geloof, zul je onvermijdelijk een vreemdeling blijven voor jezelf, verbannen uit jezelf, omdat je buitengesloten bent van de meest betekenisvolle diepten van je eigen wezen, diepten die verborgen en onbekend blijven omdat zij te eenvoudig en te diep zijn om door het verstand te worden bereikt.

*Over deze tekst zullen wij nu in stilte mediteren.*

- 
4. Na deze meditatieoefening die ongeveer 20 minuten in stilte plaatsvindt luisteren we 5 minuten naar muziek.
  5. Nu delen we met elkaar wat deze meditatie ons heeft gebracht. Wie wil, kan daar iets over zeggen? Anderen luisteren daar respectvol naar. We gaan niet met elkaar in discussie. Wel kun je een ander vragen om iets te verhelderen. Als we iets zeggen, blijven we dicht bij onze eigen ervaring. Het is niet de bedoeling dat allerlei theorieën en theologieën worden geopperd.
  6. Na deze uitwisseling die ongeveer 20 minuten duurt luisteren we weer een ogenblik naar muziek.
  7. Tenslotte eindigen we met een gebed van Thomas Merton.

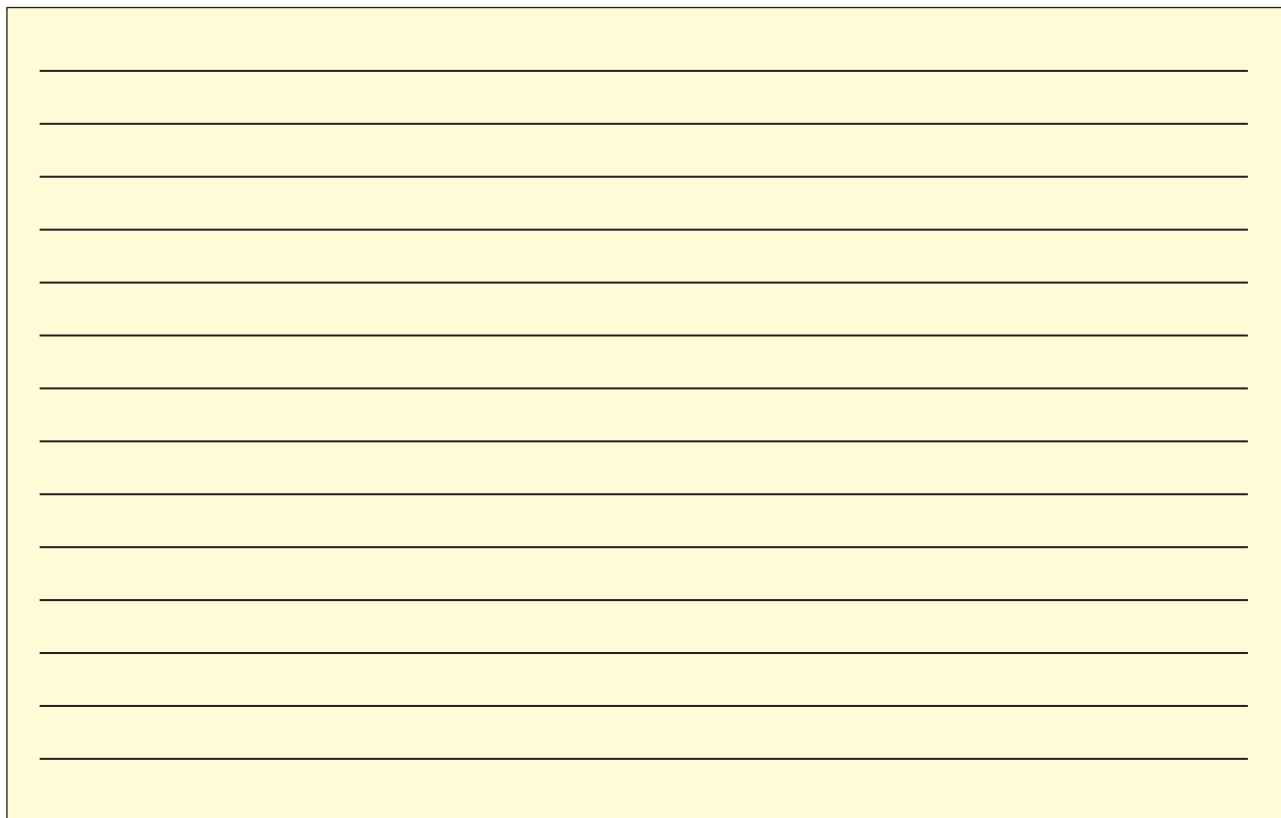
Met de ogen van mijn ziel wijdopen ben ik aanwezig, zonder iets te weten,  
in dit onuitsprekelijke paradijs, en ik aanschouw dit geheimenis,  
dit wijd open geheimenis dat er voor iedereen is, gratis,  
en niemand schenkt er aandacht aan.  
O paradijs van eenvoud, zelf-bewustzijn en zelfvergetelheid, vrijheid, vrede.

*(A book of hours, 50)*



## De vijfde groepsbijeenkomst

Ter voorbereiding op deze bijeenkomst kun je hieronder je aantekeningen maken over je persoonlijke meditatie

A large yellow rectangular box with a thin black border, containing 15 horizontal black lines for writing notes.

1. We beginnen met een verstillingsoefening van 10 tot 20 minuten.
2. Daarna delen we met elkaar wat we in de afgelopen weken bij onze meditatie van Merton geleerd hebben, wat ons in zijn teksten is opgevallen of wat ons geraakt heeft.
3. Vervolgens mediteren we over een fragment uit hoofdstuk 22 van Mertons boek *Zaden van Contemplatie*.

# Leven in Christus

## Fragment uit hoofdstuk 22

Zielen zijn als was wachtend op het zegel. Op zich hebben ze geen bijzondere identiteit. Hun bestemming is om in dit leven zacht en voorbereid te worden om, op Gods voorspraak, bij hun dood, het zegel te krijgen van hun mate van gelijkenis aan God in Christus. En dat is wat het – onder andere – betekent door Christus geoordeeld te worden. De was die in Gods wil is gesmolten, kan makkelijk het stempel van diens identiteit krijgen, de waarheid van wat ze bedoeld was om te worden. Maar was die hard is en droog en broos en zonder liefde, zal niet het zegel krijgen want het harde zegel zal bij het neerkomen de was verpulveren.

Als je daarom je leven lang probeert te ontsnappen aan de hitte van het vuur dat bedoeld is om je te verzachten en voor te bereiden op het ontstaan van je echte zelf, en als je probeert te beletten dat je substantie, je kern, in het vuur smelt – alsof je echte identiteit harde was zou zijn – zal het zegel uiteindelijk op jou vallen en jou verpletteren. Je zal niet in staat zijn om je eigen echte naam en gedrag aan te nemen, en je zal worden vernietigd door het gebeuren dat bedoeld was voor je vervulling.

*Over deze tekst zullen wij nu in stilte mediteren.*



4. Na deze meditatieoefening die ongeveer 20 minuten in stilte plaatsvindt luisteren we 5 minuten naar muziek.
5. Nu delen we met elkaar wat deze meditatie ons heeft gebracht. Wie wil, kan daar iets over zeggen? Anderen luisteren daar respectvol naar. We gaan niet met elkaar in discussie. Wel kun je een ander vragen om iets te verhelderen. Als we iets zeggen, blijven we dicht bij onze eigen ervaring. Het is niet de bedoeling dat allerlei theorieën en theologieën worden geopperd.
6. Na deze uitwisseling die ongeveer 20 minuten duurt luisteren we weer een ogenblik naar muziek.
7. Tenslotte eindigen we met een gebed van Thomas Merton.

De hele dag heb ik op U gewacht, o Heer,  
terwijl ik volkomen in verwarring was door die vreselijk onbedwingbare drang naar activiteit.  
Ik heb gewacht op uw stilte en uw vrede om me van dat alles te bevrijden.  
Gij zult mijn ziel tot rust brengen als het U behaagt,  
omdat ik al mijn vertrouwen op U heb gesteld.  
Ik zal mezelf niet langer pijnigen met gedachten en vragen die mijn leven vergallen:  
dat vraagt U niet van mij.  
Gij hebt mijn ziel geschapen voor uw vrede en uw stilte.

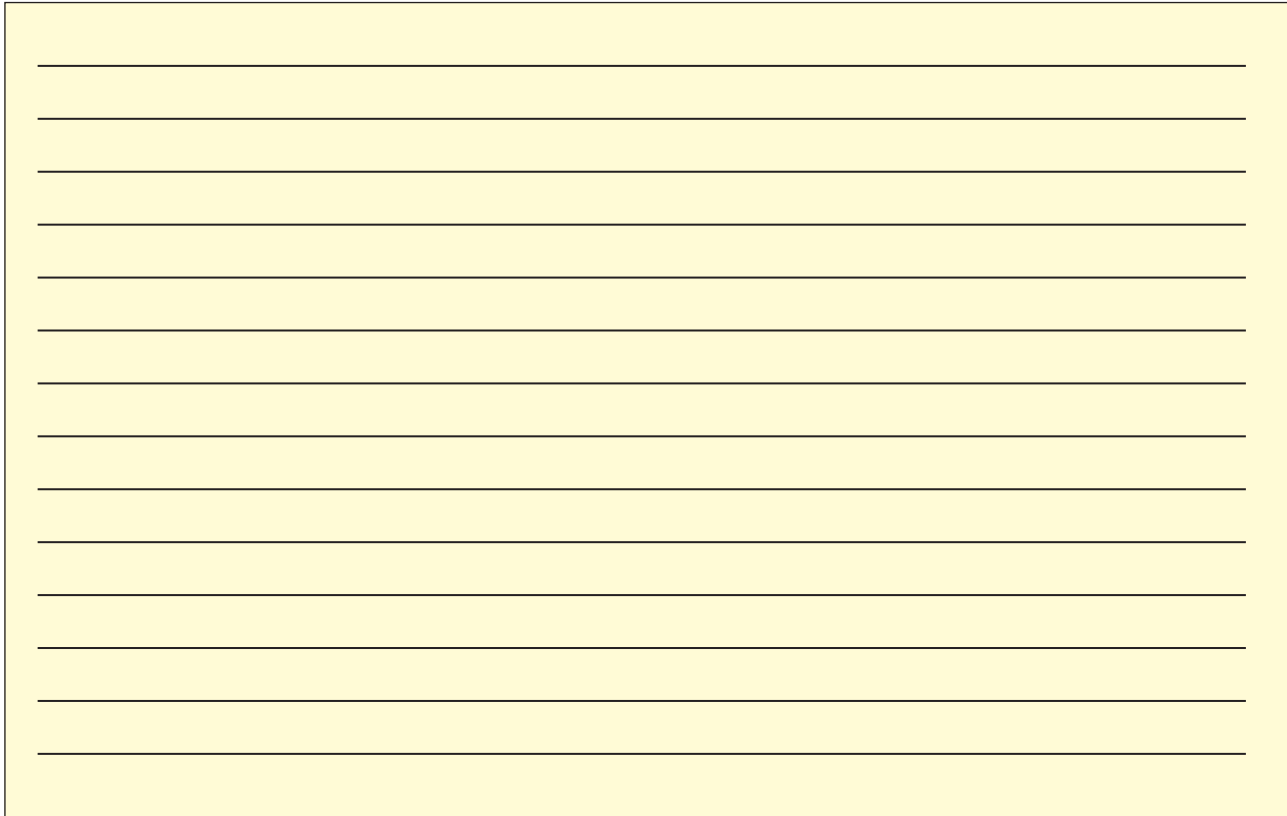
*(In gesprek met de stilte, 39)*





## De zesde groepsbijeenkomst

Ter voorbereiding op deze bijeenkomst kun je hieronder je aantekeningen maken over je persoonlijke meditatie

A large yellow rectangular box with a thin black border, containing 15 horizontal black lines for writing notes.

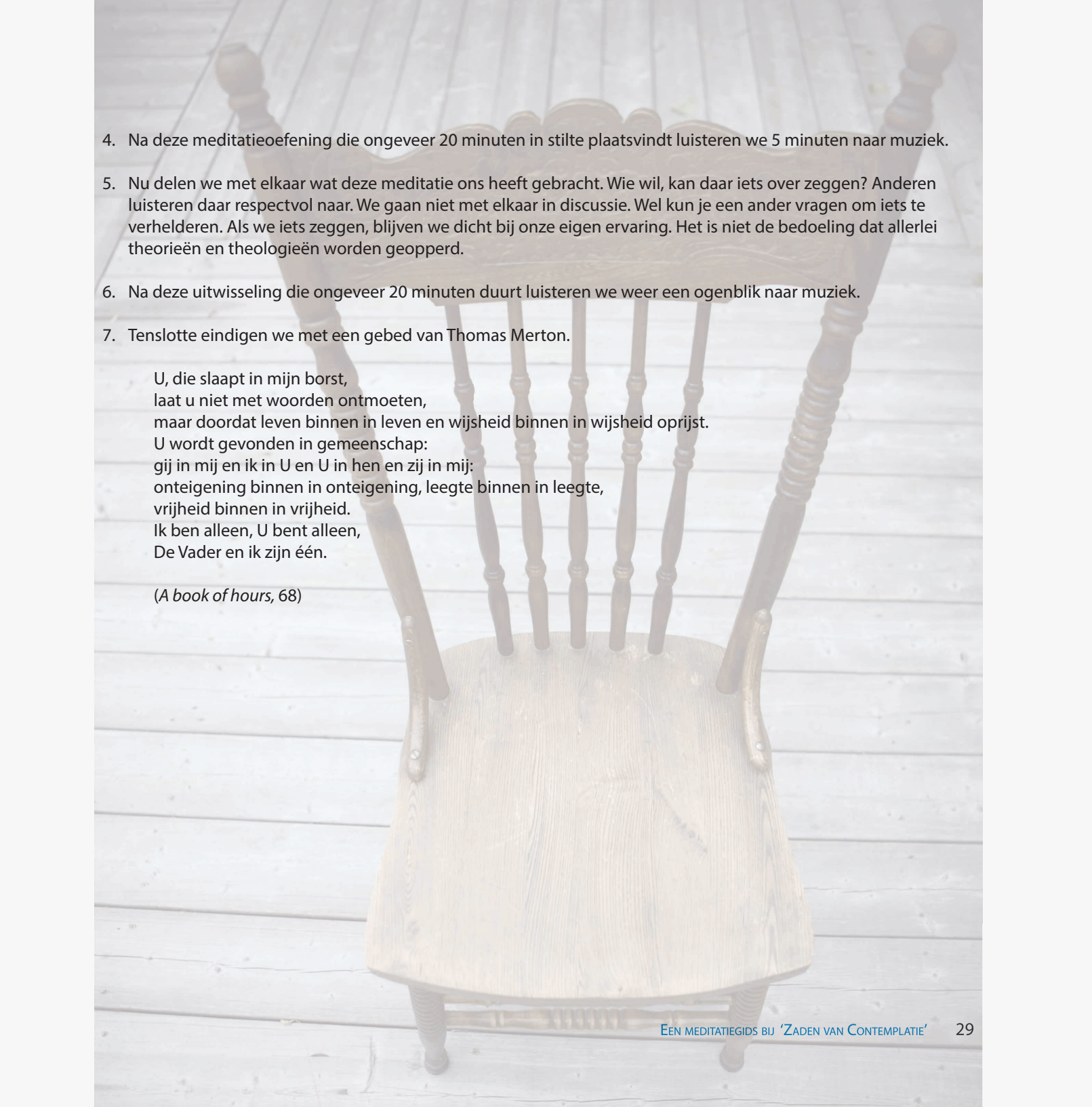
1. We beginnen met een verstillingsoefening van 10 tot 20 minuten.
2. Daarna delen we met elkaar wat we in de afgelopen weken bij onze meditatie van Merton geleerd hebben, wat ons in zijn teksten is opgevallen of wat ons geraakt heeft.
3. Vervolgens mediteren we over een fragment uit hoofdstuk 29 van Mertons boek *Zaden van Contemplatie*.

# Mentaal gebed

## Fragment uit hoofdstuk 29

Meditatie is een tweevoudige discipline die een tweevoudige functie heeft. Allereerst moet meditatie je voldoende controle over je geest, je geheugen en je wil verschaffen en je in staat stellen om jezelf in de greep te krijgen en je terug te trekken uit uiterlijke zaken en uit de bedrijvigheid, activiteiten, gedachten en zorgen van het tijdelijke bestaan. Ten tweede – en dit is eigenlijk het echte doel van meditatie – leert ze je je bewust te worden van Gods aanwezigheid. En bovenal wil ze je in een toestand brengen van bijna constante liefdevolle aandacht voor God en afhankelijkheid van hem. Het eigenlijke doel van meditatie is dit: de mens leren om zich te bevrijden van al het geschapene en de zorgen van alledag. Die brengen alleen verwarring en verdriet. De mens moet binnentreden in een bewust en liefdevol contact met God, waarin hij zich bereid verklaart van God die hulp te ontvangen waarvan hij weet dat hij ze zo erg nodig heeft, en aan God de eer, de lof, de dank en de liefde te betuigen waarin hij nu zijn geluk vindt. Het succes van je meditatie zal niet worden gemeten in termen van de briljante ideeën die je krijgt of de grote voornemens die je maakt of de gevoelens en emoties die ze opwekken in je uiterlijke zintuigen. Je hebt pas echt goed gemediteerd als je in bepaalde mate je bewust bent van God. Maar dat is het ook niet helemaal. Want uiteindelijk beseft iedereen die het heeft geprobeerd, dat hoe dichterbij God je komt, hoe minder er sprake van kan zijn dat je je bewust bent van God of van iets van Hem.

*Over deze tekst zullen wij nu in stilte mediteren.*

- 
4. Na deze meditatieoefening die ongeveer 20 minuten in stilte plaatsvindt luisteren we 5 minuten naar muziek.
  5. Nu delen we met elkaar wat deze meditatie ons heeft gebracht. Wie wil, kan daar iets over zeggen? Anderen luisteren daar respectvol naar. We gaan niet met elkaar in discussie. Wel kun je een ander vragen om iets te verhelderen. Als we iets zeggen, blijven we dicht bij onze eigen ervaring. Het is niet de bedoeling dat allerlei theorieën en theologieën worden geopperd.
  6. Na deze uitwisseling die ongeveer 20 minuten duurt luisteren we weer een ogenblik naar muziek.
  7. Tenslotte eindigen we met een gebed van Thomas Merton.

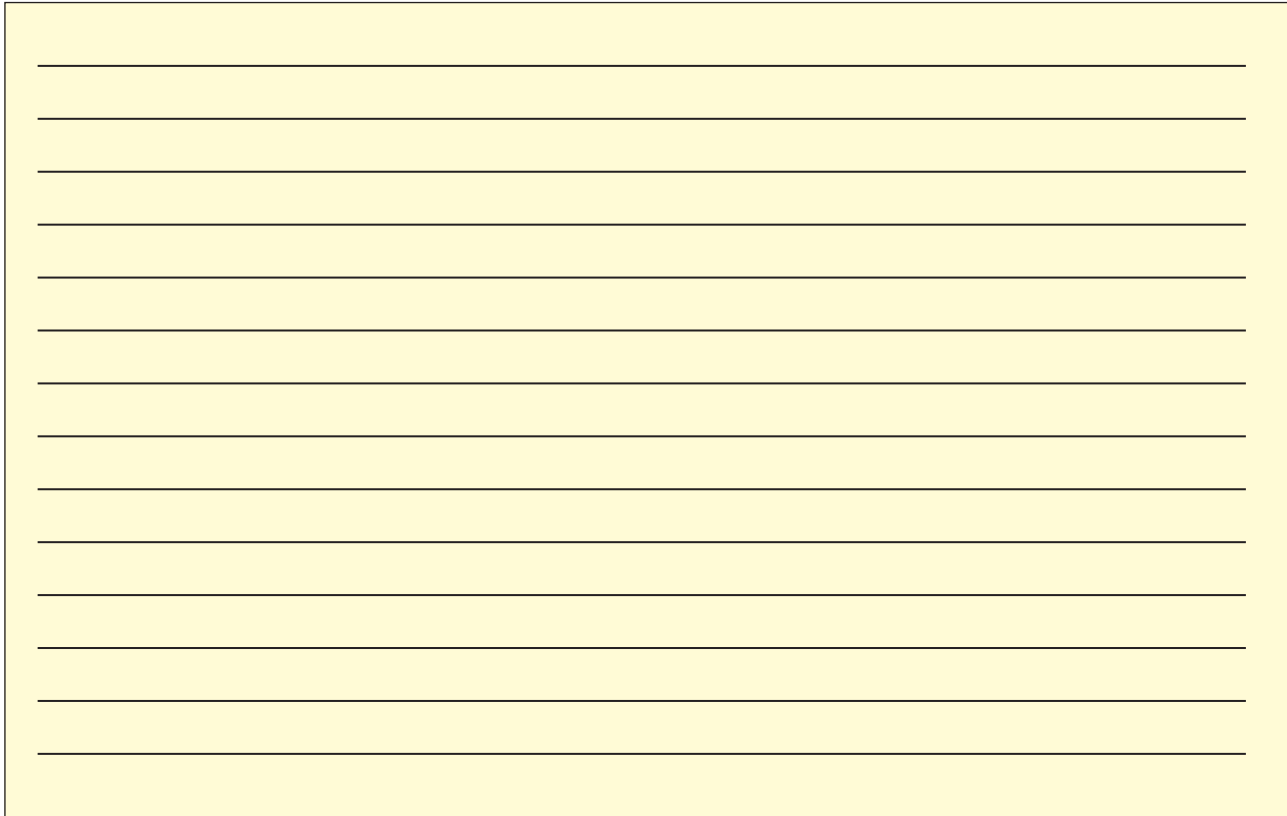
U, die slaapt in mijn borst,  
laat u niet met woorden ontmoeten,  
maar doordat leven binnen in leven en wijsheid binnen in wijsheid oprijst.  
U wordt gevonden in gemeenschap:  
gij in mij en ik in U en U in hen en zij in mij:  
onteigening binnen in onteigening, leegte binnen in leegte,  
vrijheid binnen in vrijheid.  
Ik ben alleen, U bent alleen,  
De Vader en ik zijn één.

*(A book of hours, 68)*



## De zevende groepsbijeenkomst

Ter voorbereiding op deze bijeenkomst kun je hieronder je aantekeningen maken over je persoonlijke meditatie

A large yellow rectangular box with a thin black border, containing 15 horizontal black lines for writing notes.

1. We beginnen met een verstillingsoefening van 10 tot 20 minuten.
2. Daarna delen we met elkaar wat we in de afgelopen weken bij onze meditatie van Merton geleerd hebben, wat ons in zijn teksten is opgevallen of wat ons geraakt heeft.
3. Vervolgens mediteren we over een fragment uit hoofdstuk 32 van Mertons boek *Zaden van Contemplatie*.

# De nacht van de zinnen


## Fragment uit hoofdstuk 32

Gewoonlijk leert de geest de contemplatie van God niet als in een flits, maar onmerkbaar door zeer geleidelijke stappen. Sterker nog, zonder het werk aan de basis, het lang en geduldig proberen en de langzame vooruitgang in de duisternis van puur geloof, zal contemplatief schouwen nooit helemaal geleerd worden. Enkele geïsoleerde flitsen van de geest van inzicht en wijsheid zullen, hoe intens ook, een mens niet contemplatief maken in de volle betekenis van het woord. Contemplatief gebed wordt pas echt wat ermee bedoeld wordt, wanneer het min of meer een gewoonte wordt.

Tegelijkertijd moeten we het vreemde feit voor ogen houden dat er mensen van gebed zijn die onbewust tot aan de drempel van contemplatie komen en daar blijven, zonder zich ooit te realiseren waar ze zijn. Allereerst weten ze niet hoe ze deze verborgen kennis van God moeten inschatten of waarderen, omdat zij zich inbeelden dat vooruitgang in het innerlijke leven bestaat uit vooruitgang in helderheid, duidelijke kennis en waarneembare vurigheid. Terwijl het dus zo kan zijn dat ze er klaar voor zijn om “geboren” te worden als contemplatief, veronderstellen zij dat wellicht het innerlijke leven in hun geval min of meer op een eindpunt is aanbeland. Ze voelen zich gefrustreerd en verward. Ze denken dat ze zich in een doodlopende straat bevinden. Als ze echter in staat zouden zijn geduldig en nederig daar te blijven, zichzelf te vergeten en op God te vertrouwen, zullen ze zich misschien geleidelijk en rustig aan realiseren dat dit helemaal geen doodlopende weg is. Ze zullen inzien dat ze zichzelf in die schijnbaar donkere en gefrustreerde toestand aan het aanpassen zijn, dat ze op vredige en kalme wijze worden gezuiverd van valse hoop en waanvoorstellingen en dat ze worden voorbereid voor de reis in de woestijn die, na vele ontberingen, uiteindelijk leidt tot het Beloofde Land.

*Over deze tekst zullen wij nu in stilte mediteren.*



- 
4. Na deze meditatieoefening die ongeveer 20 minuten in stilte plaatsvindt luisteren we 5 minuten naar muziek.
  5. Nu delen we met elkaar wat deze meditatie ons heeft gebracht. Wie wil, kan daar iets over zeggen? Anderen luisteren daar respectvol naar. We gaan niet met elkaar in discussie. Wel kun je een ander vragen om iets te verhelderen. Als we iets zeggen, blijven we dicht bij onze eigen ervaring. Het is niet de bedoeling dat allerlei theorieën en theologieën worden geopperd.
  6. Na deze uitwisseling die ongeveer 20 minuten duurt luisteren we weer een ogenblik naar muziek.
  7. Tenslotte eindigen we met een gebed van Thomas Merton.

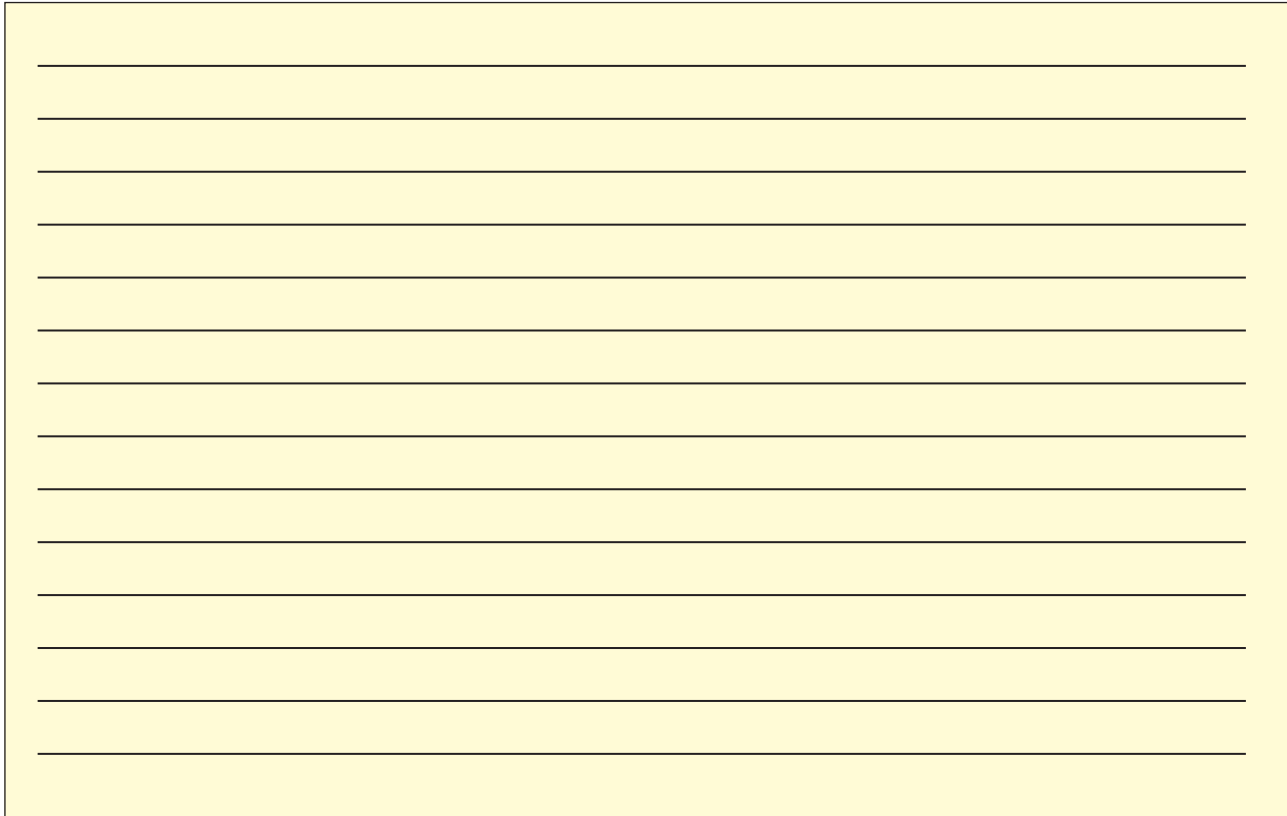
Laat ik mijn vertrouwen mogen stellen in uw genade,  
niet in mijzelf. Laat mij mogen hopen op uw liefde,  
niet op gezondheid, of kracht, of menselijke vermogens en hulpbronnen.  
Als ik U vertrouw,  
zal al het andere voor mij worden tot kracht,  
gezondheid en hulp.  
Alles zal me geleiden naar de hemel.  
Als ik u niet vertrouw, zal alles mijn ondergang zijn.

*(A book of hours, 170)*



## De achtste groepsbijeenkomst

Ter voorbereiding op deze bijeenkomst kun je hieronder je aantekeningen maken over je persoonlijke meditatie

A large yellow rectangular box with a thin black border, containing 15 horizontal black lines for writing notes.

1. We beginnen met een verstillingsoefening van 10 tot 20 minuten.
2. Daarna delen we met elkaar wat we in de afgelopen weken bij onze meditatie van Merton geleerd hebben, wat ons in zijn teksten is opgevallen of wat ons geraakt heeft.
3. Vervolgens mediteren we over een fragment uit hoofdstuk 39 van Mertons boek *Zaden van Contemplatie*.

# De algemene dans

## Fragment uit hoofdstuk 39

Wat belangrijk is voor mensen, is vaak zeer onbeduidend in Gods ogen. Wat voor ons bij God als 'spel' kan overkomen, is voor hem wellicht bittere ernst. Hoe dan ook, de Heer speelt en vermaakt zich in de tuin van Zijn eigen schepping en als wij ons konden ontdoen van die obsessie te zoeken naar wat, volgens ons, de betekenis is van dat alles, zouden wij misschien in staat zijn Gods oproep te horen en Hem te volgen in zijn mysterieuze, kosmische dans. We hoeven niet ver te gaan om de echo van het spel en de dans te vernemen. Wanneer wij alleen zijn in een heldere nacht vol sterren, wanneer wij in de herfst toevallig de trekvogels zien die neerstrijken in enkele jeneverbesstruiken om er te rusten en te eten, wanneer wij kinderen echt kind zien zijn, wanneer wij de liefde voelen kloppen in ons hart, of wanneer wij, zoals de Japanse dichter Basho, een oude kikker met een eenzame plons in een stille poel horen landen — op zulke ogenblikken vangen wij, door het ontwaken, door het ondersteboven keren van alle waarden, door de "nieuwheid", de leegte en de zuiverheid van het zien, een glimp op van die kosmische dans.

Want de wereld en de tijd zijn de dans van de Heer in de leegte. De stilte van de sferen is de muziek van een bruiloftsfeest. Hoe langer wij volharden in het verkeerd begrijpen van de fenomenen van het leven en hoe langer wij ze kapot analyseren in vreemde doelen en complexe eigen plannen, hoe meer wij ons in treurnis, absurditeit en wanhoop storten. Maar het maakt niet zoveel uit, want geen wanhoop van ons kan de realiteit van de dingen veranderen of de vreugde van de kosmische dans, die er altijd is, aantasten. Wij staan er middenin, en het is ons midden, want de hartslag van de dans klopt in ons eigen bloed, of we het nu willen of niet.

Eén ding is zeker: wij worden uitgenodigd onszelf bewust te vergeten, onze vreselijke plechtstatigheid in de wind te gooien en mee te dansen in de algemene dans.

*Over deze tekst zullen wij nu in stilte mediteren.*

- 
4. Na deze meditatieoefening die ongeveer 20 minuten in stilte plaatsvindt luisteren we 5 minuten naar muziek.
  5. Nu delen we met elkaar wat deze meditatie ons heeft gebracht. Wie wil, kan daar iets over zeggen? Anderen luisteren daar respectvol naar. We gaan niet met elkaar in discussie. Wel kun je een ander vragen om iets te verhelderen. Als we iets zeggen, blijven we dicht bij onze eigen ervaring. Het is niet de bedoeling dat allerlei theorieën en theologieën worden geopperd.
  6. Na deze uitwisseling die ongeveer 20 minuten duurt luisteren we weer een ogenblik naar muziek.
  7. Tenslotte eindigen we met een gebed van Thomas Merton.

God, wij zijn één met U.

Gij hebt ons één gemaakt met U.

Gij hebt ons geleerd dat Gij in ons woont als we openstaan voor elkaar.

Help ons om die openheid te bewaren en daarvoor te vechten met heel ons hart.

Help ons te beseffen dat er geen onderlinge verstandhouding kan bestaan als we elkaar niet aanvaarden.

O God, als we elkaar van ganser harte ten volle aanvaarden,

dan aanvaarden we ook U en we danken U,

we aanbidden U en we houden van U met al wat we zijn,

omdat ons zijn in uw zijn is en onze geest geworteld is in uw Geest.

Vervul ons dan met liefde en laat ons verbonden blijven in liefde als we onze verschillende wegen gaan,

verbonden in deze éne Geest die Gij aanwezig stelt in de wereld en die Gij tot getuige maakt van de

uiteindelijke werkelijkheid die liefde is.

De liefde heeft overwonnen.

De liefde triomfeert.

Amen (*In gesprek met de stilte*, 120)

## Aanwijzingen voor de groepsleiders

Er wordt vanuit gegaan dat in de publiciteit voorafgaande aan de cursus de grote lijnen al uitgezet zijn. Maar het is goed om in de eerste bijeenkomst nog eens uit te leggen hoe men thuis persoonlijk met dit boek kan werken.

Het lijkt goed om het programma niet te onderbreken met een pauze waarin men koffie of thee drinkt. Dit kan wel na afloop. Misschien is het wel goed de mensen uit te nodigen een flesje water bij zich te houden voor het geval ze dorst krijgen. Het is aan te raden om de groepsbijeenkomsten te houden eens in de twee, drie of vier weken. De deelnemers hebben dan geruime tijd om over de tussenliggende hoofdstukken in gedeelten te mediteren. De hoofdstukken zijn meestal te lang om ze in een keer te verwerken. Als men vijf dagen in de week mediteert, zal men bij een frequentie van eens in de twee weken bijeenkomen ongeveer 3 bladzijden per keer moeten verwerken. Als je dit te veeleisend vindt, is het beter om eens in de drie of vier weken bijeen te komen.

De vormen waarin we over het tekstfragment van Merton mediteren kunnen variëren. We bieden in dit boekje twee methoden aan: Men kan lectio divina toepassen, maar ook kan men door de tekst geleid worden met enkele vragen of suggesties. Maar natuurlijk zijn er ook andere methoden denkbaar. Om te voorkomen dat de meditatie altijd te rationeel verloopt kan men ook creatieve suggesties doen. Bijvoorbeeld: welk symbool of lied komt er bij je boven nu je deze tekst leest? Zelfs kan men een keer meditatief schilderen. Maar dan zal men voor de bijeenkomst zeker twee uur moeten uittrekken.

Wellicht ben je met de groep al gewend aan een bepaald patroon. Misschien komen jullie doorgaans elke week een uurtje bijeen voor een meditatie in stilte. Hoe kun je het programma van dit boekje daar dan mee combineren? Er zijn verschillende mogelijkheden. De groep kan besluiten om de wekelijkse meditatie eenmaal per maand uit te breiden met de meditatie van de Merton teksten. Als dat niet mogelijk is of niet gewenst, is het natuurlijk ook mogelijk om zo nu en dan teksten of gebeden van Merton in te voegen in jullie vertrouwde patroon van mediteren. En anders is het ook mogelijk om naast de vertrouwde meditatiebijeenkomsten een aparte serie aan te bieden rond het boek van Merton.

Het grote voordeel van het programma dat wij in dit boekje aanbieden is, dat mensen uitgenodigd worden regelmatig persoonlijk te mediteren. Daardoor zullen zij de waardevolle inzichten van Merton kunnen verinnerlijken. Hun spiritualiteit zal daardoor verrijkt worden. En zij maken zich de gewoonte van regelmatige meditatie eigen.

## MEDITATIE VANUIT DE CHRISTELIJKE TRADITIE

Dit is de Nederlandse tak van de World Community for Christian Meditation (Wereldgemeenschap voor Christelijke Meditatie). Een wereldwijde spirituele gemeenschap gesticht door de Benedictijner monnik John Main en nu geleid door Laurence Freeman, eveneens een Benedictijner monnik. In een honderdtal landen zijn er nu vertakkingen van de Wereldgemeenschap waarin ongeveer 2000 meditatiegroepen actief zijn. Wekelijks komen de leden van die plaatselijke meditatiegroepen bijeen om te mediteren. In Nederland zijn er 36 groepen actief. Vier keer per jaar komt de Nieuwsbrief uit. Voor abonnementen en andere inlichtingen: Frans Marcus 0317 – 612325, fbwmarcus@planet.nl.

## VACARE, PLATFORM VOOR MEDITATIEF LEVEN

Dit initiatief vanuit de Protestantse kerk in Nederland (PKN) staat open voor iedereen. Het doel is het bevorderen van christelijke vormen van meditatie en meditatief leven. Daartoe worden landelijk cursussen en trainingen aangeboden. Ook zijn er inmiddels 15 plaatselijke vacaregroepen die regelmatig samenkomen. Verder worden er via de website vele plaatselijke meditatiegroepen vermeld. Jaarlijks is er een landelijke Vacaredag. Vier keer per jaar verschijnt het blad *Meditatief Leven*, waarvoor men zich kan aanmelden bij abonnementen@narratio.nl. Ook kan men zich opgeven voor een gratis digitale nieuwsbrief. Voor meer informatie zie de website [www.protestantsekerk.nl/vacare](http://www.protestantsekerk.nl/vacare).

## DE MERTONVRIENDEN IN DE LAGE LANDEN

Dit is een groep Nederlanders en Vlamingen die zich verdiepen in het leven en het gedachtegoed van de Trappistenmonnik Thomas Merton. Zij doen dat door een jaarlijks weekend in een klooster en de uitgave van een Contactblad dat vier keer per jaar verschijnt. De Mertonvrienden staan open voor iedereen zonder onderscheid van rang of stand: gelovig of niet, jong of oud, man of vrouw, leek of religieus. De groep is sinds 1987 ook aangesloten bij de International Thomas Merton Society, die alle Mertongroepen ter wereld overkoepelt. Voor meer informatie kunt u zich wenden tot het secretariaat: Jan Glorieux, Kappellestraat 53, 8573 Tiegem – België, secretariaat@thomasmerton.nl. Zie ook de website [www.thomasmerton.nl](http://www.thomasmerton.nl).

ISBN 978 90 5263 460 9

Nur 723

© 2015 theologische uitgeverij Narratio, Postbus 1006,

4200 CA Gorinchem tel. 0183 62 81 88 [info@narratio.nl](mailto:info@narratio.nl)

Actuele informatie is te vinden op [www.narratio.nl](http://www.narratio.nl)

Niets uit deze uitgave mag verveelvuldigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, kopie, digiboek, Internet-PDF of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever c.q. de auteur.



Dit boekje verschijnt ter gelegenheid van het feit dat Thomas Merton honderd jaar geleden, op 31 januari 1915, werd geboren. Er zal aan dit feit in Nederland en België op verschillende wijzen aandacht worden besteed.

Zo zal het beroemde boek van Merton, *New seeds of contemplation*, in Nederlandse vertaling verschijnen onder de titel *Zaden van Contemplatie*.

Dit boekje is een gids om het bovenvermelde boek van Merton meditatief zich eigen te maken. Het is zowel geschikt voor persoonlijk gebruik als voor gebruik in groepen. Dit boekje kan op zich gebruikt worden. Maar beter is het om het samen met Mertons boek te gebruiken.