

HET RITME VAN DE TIJDEN

ALBERTE VAN ESS & LEX BOOT

Het ritme van de tijden

Dagboek christelijke meditatie

Uitgeverij Boekencentrum, Zoetermeer

Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk Forest Stewardship Council® (FSC®) draagt. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid. Ook is het papier 100% chloor- en zwavelvrij gebleekt.

De kleurenillustraties in dit boek zijn ook terug te vinden op
www.uitgeverijboekencentrum.nl/hetritmevandetijden

ISBN 978 90 239 2803 4
NUR 707

Vormgeving Studio Anton Sinke,
www.antonsinke.nl

© 2014 Uitgeverij Boekencentrum, Zoetermeer

Alle rechten voorbehouden

www.uitgeverijboekencentrum.nl

Vooraf

Welkom!

Dit is een praktisch boek. Hiermee willen we je helpen ruimte te maken om te mediteren. De aangeboden oefeningen zijn toegankelijk en afwisselend. Zo willen ze stimuleren en niet frustreren. Ze nodigen uit om te doen wat mogelijk is en niet af te haken als het even niet lukt. Wanneer meditatie een vertrouwde plek heeft in het ritme van je agenda kun je dit boek gebruiken als echt dagboek. Je kunt echter ook af en toe een oefening doen en ergens in het jaar inhaken. Stap in bij de betreffende week en laat je verder leiden door de spirituele thema's en de sfeer van de seizoenen. Zo helpt de natuur die ons omgeeft bij het vinden van innerlijke balans. In eenheid met de schepping groeit een verstilde omgang met God.

Op de volgende bladzijden wordt eerst iets gezegd over de geestelijke weg. Het artikel biedt een onderbouwing voor de meditatieve weg in relatie met de cyclus van de seizoenen. Vervolgens geven we wat handige tips voor de meditatie. Daarna ga je het ritme van het jaar in, op een weg naar binnen en naar buiten. Soms lokken de oefeningen je ook letterlijk de natuur in. Geniet ervan. Het zou mooi zijn als dit boek je een beetje helpt in je zoektocht naar verstillings, verdieping en naar glans als authentiek mens van God.

Zegen en alle goeds gewenst op je meditatieve weg!

Alberte van Ess & Lex Boot
Zomer 2014

Mediteren in het ritme van de tijden

Lex Boot

Je hebt een fijn boek in handen. Het kan je helpen om met regelmaat in het ritme van de tijden ruimte te maken om te mediteren. Misschien kocht je dit boek uit nieuwsgierigheid of vanuit een verlangen naar innerlijke rust. Of je beoefent al langer een bepaalde vorm van meditatie en zoekt naar verbreding en verdieping. De oefeningen die je hier worden aangereikt zijn verrassend in afwisseling en toegankelijk voor velen. Ze zijn ingedeeld in de cadans van de seizoenen door het jaar. Zo mogen ze je helpen bij het vinden van innerlijke rust en balans in verbinding met de natuur die je omgeeft en met de schepping waar je deel van bent. Tegelijk zijn ze ook gericht op het oefenen van een verstillde omgang met God en op de bewustwording van je persoonlijke geestelijke weg. In dit eerste gedeelte van het boek willen we iets zeggen over dit perspectief.

De spirituele weg

In een opgejaagde tijd vol drukte en herrie zoeken velen naar rust en stilte. En in een cultuur waarin ons hoofd vol is met ditten en datten zoeken we verbinding met ons hart. Vormen van mindfulness en oosterse meditatie zijn populair, maar ook het beoefenen van christelijke meditatie heeft de afgelopen jaren een enorme vlucht genomen. Mediteren opent een weg om te komen tot diepere ontspanning en innerlijke balans. Meditatie in verbinding met de natuur geeft daarbij bovendien besef van schoonheid, van kosmische weidsheid en het besef deel te zijn van het mysterie van de schepping. Deze weldadige ervaring kun je via dit boek op het spoor komen. Tegelijk zijn de meeste oefeningen geënt op stromingen in de christelijke meditatieve traditie. Daarin is mediteren ook een rituele vorm om je bewust te blijven van je persoonlijke spirituele weg. Dat is de weg waarin de Geest ons meeneemt in een weldadig

proces van verdieping, van omvorming en opbloei van binnenuit. In die beweging mogen we steeds meer groeien in ruimte en vrijheid, naar de mens zoals God ons al ziet. Over dit proces willen we nu het een en ander kort zeggen. We beschrijven verschillende dimensies van de geestelijke weg vanuit het perspectief waarmee dit boek ook is ingedeeld, namelijk de cyclus van de seizoenen.

De verstillings van de winter

Stil worden is een van de eerste stappen bij het mediteren. Verstillings is ook een van de elementaire dimensies op de geestelijke weg. 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 door de meditatie heen 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 mediteren bij het letterlijk stilvallen. De eerste stappen daartoe bestaan heel eenvoudig in het zoeken naar een stille plek. Veel oefeningen in dit boek beginnen daarmee. Een meditatiekamer als een stille binnenkamer in je huis kan daarbij helpen, maar niet iedereen zal die luxe hebben. 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. Er is een tijd geweest dat de wereld stil was. De explosieve bevolkingsgroei, de geïntensiverende communicatiestroom en het gebruik van technische middelen heeft dat veranderd. Nu zijn geluiden onontkoombaar, maar te veel en bovendien onnatuurlijk geluid geeft een voortdurende ruis. Daar zijn we zo aan gewend geraakt dat mensen zich soms ongemakkelijk of zelfs angstig voelen bij een lange stilte. Maar wie heeft geleerd stilte toe te laten, kent de ervaring van haar heilzame kracht. In de stilte ervoer de profeet Elia een glimp van de Eeuwige, als een zachte bries. Bij het zoeken van deze stilte leren we ook de stroom aan letters, tekens en woorden los

te laten. We worden immers dag in dag uit overspoeld door een stortvloed aan woorden. Natuurlijk is het belangrijk om gezellig te praten met een goed glas aan tafel. En het is goed om kranten en boeken, blogs en tijdschriften te lezen. Maar we verschralen als we de wereld van het woordeloze en de stilte van het zwijgen niet meer kennen.

Naast de uiterlijke stilte vraagt onze ziel om innerlijke verstillings. Dat is een grondhouding op de geestelijke weg waarin we ons inkeren en niet laten afleiden door geluiden en woorden, maar ook niet door indrukken, gevoelens en gedachten. 'Mijn ziel is stil tot God mijn Heer...' zingen we met Psalm 62. Zo stil zijn heeft niets te maken met slaperigheid, leegte of afwezigheid maar verwijst op de geestelijke weg naar een volheid en tegenwoordigheid. Daarin is God, daarin ritselt de Geest op zachte wijze, en daarin rust de liefde. Ook van Jezus lezen we dat hij zich dikwijls terugtrok in deze stilte om in eenheid met de Vader te zijn. Het kan zijn dat je bij de meditaties eerst behoorlijk wat tijd nodig hebt om tot die innerlijke verstillings te komen. Neem die tijd, en besef dat er onder de bovenlaag van prikkels en indrukken altijd een diepe stille ruimte is in jezelf.

Verstillings uithouden

In de winterperiode helpt de natuur ons de dimensie van verstillings op de geestelijke weg levend te houden. We zijn periodes stil tot God, keren ons in tot de binnenkamer van ons hart en beseffen daar zijn aanwezigheid. Er kunnen echter ook fasen zijn op de geestelijke weg 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. In dit boek zijn in de wintertijd enkele meditaties opgenomen rond een tekst van Etty Hillesum. Zij leert ons om niet te gaan vluchten, ook niet voor oncomfortabele gevoelens. Gevoelens van verveling of verve-

lende gevoelens kunnen ons ook bij het mediteren overvallen. Soms lijkt er wekenlang maar niets te gebeuren. Je gebed komt maar moeizaam op gang en je vraagt je af of het zin heeft om nog verder te gaan. En toch..., vertrouwd 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! Geniet dan in deze tijd van de meditatie bij de kersticoon in dit boek

Verstillen in eenheid met de natuur

De letterlijke stilte zoeken, innerlijk tot verstillingskomen, het leren wachten en het uithouden in het verstillde landschap van onze ziel zijn belangrijke dimensies op de spirituele weg. Zij zijn uiteraard niet aan een tijdsperiode 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 bij het mediteren vooral aandacht te geven aan deze dimensies van het geestelijk leven.

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 verstillingskomen. 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 meditatie die in dit boek aan het begin van de lente worden aangereikt, gaan over doorgang naar nieuwe ruimte. 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 meditatie die in dit boek in deze periode zijn opgenomen, cirkelen rond het ontvangen van dit opstandingsleven. 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 op de geestelijke weg ook dat we als mens steeds weer omgevormd mogen worden naar het beeld van de Opgestane. 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. Op de geestelijke weg ontvangen we een stuk heelwording. 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.

Ik besef dat ik deze zinnen vlot opschrijf. Mensen kunnen ook vast zitten. Soms zijn pijnlijke indrukken te sterk en hebben we geleerd om er een laag van afweer overheen te zetten. Als er bijvoorbeeld sprake is van rancune, wrok en verbittering beknoot dat de ruimte van een vrij spiritueel leven. Ook dat kan in het mediteren naar boven komen. Dan kan het zinvol zijn om naast het persoonlijk mediteren enige tijd een geestelijk begeleider te zoeken die een eindje met je optrekt.

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 plús 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. Zeven weken lang rond Pinksteren brengen de meditaties in dit boek je bij de rijkdom van de gaven en de vruchten van de Geest die we mogen ontvangen. De lente verwijst naar openheid en ontvankelijkheid. 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.

Bij een aantal meditaties in dit boek verwijlen we bij de rijkdom van verschillende gaven van de Geest. Een van de belangrijke gaven is daarbij de zogenaamde gave van het onderscheiden. Dat is zeker in de woeligheid van onze huidige cultuur een belangrijk intuïtief instrument op de geestelijke weg. Daarin leer je opmerkzaam te worden voor de verschillende bewegingen en krachtenvelden in je ziel. De lokroep van Gods liefde, de trekkracht van de heilige Geest, en alle tegenkrachten en blokkades van binnen en buiten. In de brief aan de Filippenzen bidt Paulus dat onze liefde blijft groeien door inzicht en fijngevoeligheid, zodat we kunnen onderscheiden waar het op aankomt (Filippenzen 1:9,10). Zo leer je de weg van je bestemming te zien.

Ontvangen in eenheid met de natuur

Ontvankelijk zijn is een belangrijke dimensie van de geestelijke weg. 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. De oefeningen in dit boek zullen je daarbij helpen.

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 op de geestelijke weg. 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 bij de zomerse oefeningen in dit boek is dan ook 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 de geestelijke weg zou je iets met de ander willen delen maar je mist net dat stukje vrijmoedigheid. Of de ander blijkt moeilijk te kunnen ontvangen. Het is mijn ervaring dat in de meditatie de voorbede voor een concreet persoon krachtig en intens kan worden. Dit kan zonder woorden of door vanuit de stilte in een rustig ademritme steeds een kort gebed te herhalen, gericht op die persoon in een specifieke situatie. Zo kan de verbeelding worden gebruikt om iemand in gedachten te zegenen. Dat gaat gemakkelijk bij iemand bij wie we ons vertrouwd voelen en die ons ook tot zegen is. Het is echter een spirituele uitdaging om dit ook te oefenen bij iemand naar wie we een aarzeling voelen. Petrus moedigt ons zelfs aan om de ander te zegenen ook als je wordt uitgescholden. 'Zegen dan juist, zodat je ook zelf zegen ontvangt!' (1 Petrus 3:9). Wanneer je in het dagelijks leven ook contact met hem of haar onderhoudt, zul je merken dat er iets verandert in je relatie. Ook komt er ruimte om met meer vrijmoedigheid iets aan hem of haar te geven. Zo mogen we delen en zelf tot een gave worden.

Delen aan de wereld

Iemand vroeg me eens of de wereld nu beter wordt van al die mensen die mediteren. Ik heb oprecht 'ja!' geantwoord en pleit er ook hier weer voor om met dit boek in je hand dit 'ja' waar te maken. Het is soms een hardnekkig misverstand, maar de geestelijke weg waarmee we ons in het mediteren verbinden 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. Als er in een be-

paald gebied oorlog dreigt, als ergens de aarde wordt uitgebuit of als er een andere actuele ten hemel schreiende situatie is dan worden wij geroepen om onze roep om ontferming te integreren in onze meditaties. Binnen en buiten de kerk zouden we ook veel meer spontaan mogen samenkomen om te mediteren voor het wereldgebeuren vanuit een oriëntatie op Christus die meelijdt aan de nood der wereld. Vervolgens geloof ik pas in de mogelijkheid tot wereldvrede na innerlijke vrede. En in de mogelijkheid tot verzoening tussen volken na verzoening met mijn directe naaste en het persoonlijke binnenlaten van de verzoening in Christus. Door verankering in Gods genade leidt meditatief leven tot diepere innerlijke vrede en een meer geheeld 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 op de geestelijke weg. 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.

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 meeresoneert. Mediteren helpt ons bij het loslaten van alles wat het geestelijk proces kan blokkeren. De periode van de herfst kan ons in de cadans van de seizoenen goed helpen om deze dimensie van de geestelijke weg 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.

De oefeningen in dit boek willen je helpen veel vrijer te worden, en valse houvast los te laten. De weg voor onze voeten plannen we immers 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 ge-

krenkt bij kritiek. In het mediteren 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 op de geestelijke weg 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. Het rationele hoort zo bij de mens dat we niet kunnen niet-denken. In onze gedachten wikken en wegen we, vormen onze oordelen en ordenen de wereld. Gedachteprocessen kunnen mooi vloeiend, helder en creatief zijn. Ze kunnen zich ook opsluiten in zichzelf en ons chaotisch en verward maken. 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 de 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. En krijgt het rationele iets obsessiefs. Dan krijgen we hoofdpijn bij een vergadering. Dan wordt een gesprek een verzameling geponeerde meningen, waarbij de een dit vindt en de ander dat. Zonder dat we er erg in hebben, lopen we vast in een mentaal circus. In het mediteren oefenen we ons om gedachten los te laten en ons meer te verbinden met ons hart. We dalen dieper in. Daar zijn eenvoudige manieren voor en veel meditatie in dit boek beginnen ermee.

Belangrijk daarbij is de concentratie op de adem. Dat is ook in de bijbel zo'n belangrijk gegeven dat het woord dat gebruikt wordt voor levensadem tegelijk verwijst naar de heilige Geest. 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 de geestelijke weg. We gaan meer leven in overgave. We zien de vruchten van de Geest tot wasdom komen, en uiteindelijk rijp om te oogsten.

Ten slotte

Verstillen, ontvangen, delen en loslaten. We zijn deze vier dimensies langsgelopen. Het zijn de grondhoudingen van het hart op de geestelijke weg. 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. De oefeningen in dit boek kunnen daarbij ondersteunen. We wensen je veel zegen en alle goeds bij het mediteren in het ritme van de tijden als deel van de weg die de Geest met jou gaat.

Hoe je dit dagboek kunt gebruiken

Alberte van Ess

Het begint met het vinden van een *meditatieplek*, waar je je terug kan trekken. Hopelijk is er zo'n plaats in je huis, waar je niet te gauw gestoord wordt of afgeleid. Het zou ook fijn zijn als je deze plek kunt beschouwen als je vaste meditatiehoek.

De meditatieoefeningen worden vaak begonnen met het aansteken van een *kaars*. Daarmee kun je het begin van je meditatie en je aandacht daarvoor markeren. Het einde van de meditatie kun je dan ook weer markeren door de kaars te doven.

Vervolgens is van belang dat je een *meditatiestoel of -kruk* hebt, waar je op kan zitten. Er zijn daarvoor speciale meditatiekrukken verkrijgbaar, maar een stoel met een rechte rug, liefst zonder leuningen, voldoet ook. De juiste stoel of kruk helpt je bij een goede meditatiehouding: alert en ontvankelijk. Van belang is ook dat je voeten contact hebben met de grond. Ook in de meditatie blijven we gearde mensen.

Dan kan het boek open bij de betreffende *week* van het *kalenderjaar*. Als vanzelf word je dan verder geleid in de sfeer van de seizoenen met de bijbehorende spirituele thema's en mogelijk een bezinningstijd in het kerkelijk jaar. Het boek begint weliswaar met week 1, maar het is geen enkel bezwaar op een ander moment in het jaar in te stappen. Je maakt je eigen cyclus.

Voor elke week is er een *basismeditatie* en verder *variatie- en verdiepingsmogelijkheden* voor elke dag. Afhankelijk van je mogelijkheden en voorkeur, maak je een keuze. Maar je kunt het dus ook gebruiken als een meditatieboek met

voor elke dag een oefening. Tekst- en beeldmeditaties worden afgewisseld. De afbeeldingen zijn opgenomen in het kleurenkatern. Deze moet je er dus even bij zoeken. Ook is op www.boekencentrum.nl/hetritmevandetijden een pdf-bestand beschikbaar met deze afbeeldingen. Als je ze in kleur uitprint, kun je ze naast de meditatie-instructies leggen en hoef je niet te bladeren.

Daarnaast zijn er mantra- en schrijfmeditaties. Afhankelijk van het jaargetijde zijn er ook meditatieoefeningen voor buiten (in de natuur).

Aan elke basismeditatie gaat een *oefening ter voorbereiding* vooraf. Het zijn verschillende oefeningen om het lichaam te ontspannen. Ook geven ze aanwijzingen over de meditatiehouding en de ademhaling. Deze oefeningen kun je steeds combineren met een meditatie van de variatie- en verdiepingmogelijkheden.

Voor de meditaties word steeds een *tijdsduur* genoemd. Een basismeditatie duurt ongeveer 15 minuten. Het is raadzaam deze tijd te bewaken. Je kunt daarvoor je mobiel instellen, of een kookwekker gebruiken of een zandloper, die ongeveer die tijdsspanne nodig heeft om leeg te lopen. Misschien valt het je in het begin lang, zo'n meditatie. Blijf vriendelijk voor jezelf, maar geef ook niet te snel op. Meditatie vraagt om enige oefening!

Bestemming

winter

Ter voorbereiding

*Lichaamsoefening om je voor te bereiden op de meditatie
(5 minuten)*

- ❖ Ga staan op een plek met wat ruimte om je heen.
- ❖ Zet je voeten iets uit elkaar, armen langs je lichaam.
- ❖ Breng je handen naar voren en omhoog (meditatie vraagt om inzet en toewijding).
- ❖ Spreid je armen zo breed mogelijk uit (je bent open en ontvankelijk voor wat er op je afkomt).
- ❖ Breng je armen omhoog, reik en kijk naar de hemel (je verlangt naar dat wat boven je uitstijgt).
- ❖ Je laat je armen langzaam zakken, waarbij je je handpalmen naar je gezicht toewendt (je komt tot inkeer en bezinning).
- ❖ Doe deze oefening een paar keer rustig, in je eigen tempo.
- ❖ Je kunt als je wilt je ademhaling erbij inzetten:
 - armen omhoog, adem in, armen wijduit, adem uit;
 - armen naar de hemel, adem in, armen omlaag, adem helemaal uit.
- ❖ Doe ook dit een paar keer rustig, in je eigen tempo.
- ❖ Trek je dan terug op je meditatieplek.
- ❖ Steek met aandacht een kaars aan.
- ❖ Neem plaats op je meditatiekruk of stoel.
- ❖ Zorg dat je papier en pen binnen handbereik hebt.

1

‘Ik weet op dit ogenblik zekerder dan ooit, dat ik een taak in dit leven heb, een kleine “Aufgabe”, die speciaal voor mij is.’

(Etty Hillesum)

Basismetitatie

1

*Tekstmeditatie
(15 minuten)*

-
- ❖ Lees de bovenstaande tekst langzaam voor jezelf.
 - ❖ Schrijf hem dan met aandacht over op een stuk papier.
 - ❖ Leg het voor je neer en lees nogmaals de tekst.
 - ❖ Wat raakt je?
 - ❖ Ga daarmee de stilte in.
 - ❖ Als je toch wordt afgeleid, blijf dan vriendelijk voor jezelf, open je ogen en lees nogmaals de tekst, om zo weer terug te keren bij je meditatie.
 - ❖ Sluit je meditatie af na vijftien minuten. Open je ogen en word je bewust van je omgeving, de stoel of het krukje waarop je zit, de grond onder je voeten. Zit nog even stil, sta dan langzaam op en doof de kaars.

Variatie- en verdiepingsmogelijkheden

In combinatie met de oefening ter voorbereiding ongeveer 20 minuten.

Beeldmeditatie

-
- ❖ Visualiseer de taken die je vandaag hebt.
 - ❖ Zet ze, een voor een, rustig op een langzaam lopende band.
 - ❖ Laat ze op afstand aan je voorbijgaan.
 - ❖ Je mag ze benoemen, maar ga er niet mee bezig.
 - ❖ Ga ze dan onderscheiden: welke is echt noodzakelijk?
 - ❖ Wat is het enig nodige?
 - ❖ Ga met die vraag de stilte in.

1

Tekstmeditatie

Zekerder dan ooit...

- ❖ Is er iets zekerder dan ooit in jouw leven?
- ❖ Ga daarmee de stilte in.

Tekstmeditatie

Taak in dit leven...

- ❖ Wat is jouw taak in het leven?
- ❖ Ga met die vraag de stilte in.

Tekstmeditatie

Speciaal voor jou...

- ❖ Wat hoort bij jou?
 - ❖ Wat hoort niet bij jou?
 - ❖ Ga met die vraag de stilte in.
-

1

Tekstmeditatie

-
- ❖ Lees de tekst nogmaals in zijn geheel, langzaam en met aandacht.
 - ❖ Probeer in een enkel woord of beeld weer te geven, wat deze tekst jou te zeggen heeft.
 - ❖ Ga daarmee de stilte in.

Schrijf of tekenmeditatie

-
- ❖ Maak een tekening van jouw taak in het leven of schrijf een gedicht of gebed hierover.