



Meditatie van Woord naar Stilte



**PELGRIMSOORD
KLOOSTER WITTEM**

Wat is mediteren?

Mediteren is een bepaalde levenskunst. Het is als het gaan van een pelgrimstocht waarin niet het doel centraal staat, maar de weg die je gaat en wat je onderweg ervaart. Mediteren is gaan zitten op een plek die goed aanvoelt, een plek waar je je kunt concentreren op je mantra (zelf gekozen woord of korte zin), een plek waar je je lichaam kunt ontspannen. Bij het begin van de meditatie heb je aandacht voor je ademhaling, je probeert in het hier en nu te zijn en in de stilte. Je laat de gevoelens toe die er op dat moment zijn. Het is zoals het is ... zoals je aanwezig bent, ben je goed.



Is meditatie te leren?

Mediteren is als pelgrimeren, op weg gaan. Het vraagt voorbereiding en enige discipline. Belangrijk is dan ook om in het klein te beginnen. Zoals je als pelgrim begint met korte stukken te lopen, zo begin je ook te mediteren met een korte tijd bijvoorbeeld 5 minuten en breidt dit geleidelijk uit tot 25-30 minuten.

Je kunt alleen of in een groep mediteren. Het voordeel van samen mediteren is dat je elkaar bemoedigt en steunt. Je gaat als het ware samen een weg, zij het in stilte ...

Wat kan meditatie met je doen?

Mediteren kan in de stilte een nieuwe geestelijke ruimte creëren waardoor het onverwachte aan het licht kan komen. Je kunt op den duur een innerlijke rust ervaren waardoor je op een andere wijze naar het leven kunt kijken; met aandacht en verwondering. Door de stilte - die je steeds iets langer laat duren – kan ook een hernieuwde vitaliteit en creativiteit ontstaan.

Maar het belangrijkste is dat je met vreugde uitkijkt naar de meditatie. Want niet het resultaat, maar het verlangen telt. En dan kan het zijn dat de vruchten van de meditatie je op een dag in de schoot geworpen worden.

Meditatie vraagt oefening

Meditatie is dus niet een methode die onmiddellijk resultaat boekt. Het is het inoefenen van een wijze van zijn, van leven, een levenskunst. Dat kan soms maanden of jaren vragen.

Zoals je in het lopen geleidelijk een pelgrim wordt die zich kan verwonderen om de onverwachte ontmoetingen onderweg, zo kun je ook met een glimlach verwonderd zijn om wat de meditatie onverwacht in jou teweeg kan brengen: een verbinding met de Bron van je leven / de kern van je leven, een verbinding tussen hoofd, hart en ziel, een balans, mildheid, maar soms ook onverwachte onrust, wrevel, weerstand ...

Uitgangspunt is de christelijke meditatie, zie hiervoor www.wcccm

In deze meditatie wordt een gebedswoord, een mantra, gebruikt als een soort staf die jou ondersteunt op je pelgrimsweg. Je kiest zelf je mantra en belangrijk is dat je dit woord blijft gebruiken. Vaak wordt het woord 'Ma ra na tha' gebruikt. Het is een Aramees woord dat Jezus van Nazareth gebruikte. Het betekent: 'Kom Heer, kom'. Het is een van de oudste gebeden uit de christelijke traditie. Belangrijk is om de klank van het woord in je toe te laten. Door de vier klinkers open je je als het ware. Steeds als je verstrooiing ervaart, keer dan eenvoudig terug naar je woord.

Plaats

Er wordt door een groep van ca. 20 personen gemediteerd in de kloosterkerk van Wittem.

Duur van de meditatie

Na een korte inleiding en een ontspanningsoefening wordt 25 minuten gemediteerd.

Daarna drinken we in stilte een kop thee.

Wanneer

Iedere 1^{ste} en 3^{de} woensdag van de maand,
's avonds van 19.00 uur - 20.00 uur.

In de zomermaanden juli-augustus is er in onderling overleg een zomerstop.

Aanmelden

U kunt zich aanmelden bij Marianne Debets via de website van klooster Wittem m.debets@stclemens.org of telefonisch tijdens kantooruren bij de receptie van het Klooster Wittem: 043 - 450 1741

Tekst om vooraf te lezen

Enkele dagen voor de meditatie krijgen de deelnemers een tekst toegestuurd. In deze tekst wordt kort het thema van de komende meditatie beschreven. Hij dient ter informatie en ondersteuning.