

Gebed, Bezinning en Meditatie

Gebed, Bezinning en Meditatie

Paulus Rijntjes

Mijn dank gaat uit naar degenen die zich hebben ingezet om de publicatie van dit boek mogelijk te maken.

Voor informatie over ons werk of over andere publicaties:
www.hesychia.net

Schrijver: Paulus Rijntjes
Coverfoto: Pixabay.com
Coverontwerp: Paulus Rijntjes
ISBN: 9789464055320

© Paulus Rijntjes

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, opnamen of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de schrijver.

Inhoud

1. Op weg.....	6
2. Waarheen wend ik mij?.....	42
3. Mijn focus	63
4. Tot slot.....	107

1. Op weg

De eerste verkenning

Gebed, bezinning en meditatie. Het zijn drie woorden die lang niet voor iedereen dezelfde inhoud hebben. Alle drie drukken ze iets uit van een zoektocht naar de diepere lagen van het bestaan en de keuze om ermee in contact te komen.

Door de eeuwen heen is het verlangen in de mensheid blijven spreken naar iets dat voorbij deze aardse wereld reikt. De geschiedenis van de mensheid vertelt over deze zoektocht die evenzoveel verschillende invalshoeken heeft als er geloven en culturen zijn. Er is een enorme rijkdom aan inzichten ontstaan met talloze getuigenissen en uitleggingen over wie de mens is. Ter ondersteuning zijn er zijn vele technieken en methodes ontwikkeld om in verdiept contact te komen met 'de wereld boven ons' of de 'diepste gronden van ons bestaan'. De manier waarop we er woorden aan geven, kan verschillen en is afhankelijk van de inzichten en belevingen die in de loop van de tijd gegroeid zijn.

Waarom spannen we ons zo in om te reiken naar dimensies die niet direct van deze aarde lijken te zijn? Sommigen stellen dat het niet meer is dan een wanhoopsdaad omdat we niet om de dood heen kunnen. Anderen geven aan dat het zoeken het gevolg is van een innerlijk weten dat voortdurend in ons klinkt en ons voortdrijft om tot antwoorden te komen.

Steeds weer zijn er mensen geweest die ons konden vertellen over wat ze innerlijk ontdekten. Hun wijsheid klinkt door in de

geschriften en de opgetekende verhalen die soms al gedurende duizenden jaren door vele miljarden mensen zijn gelezen.

De zoektocht van de mensheid heeft veel informatie opgeleverd. Wie op zoek wil gaan, heeft de mogelijkheid om zich aan de erfenis van het verleden te laven. Door de inzet van degenen die zich actief verdiepen in de essentie van gebed, bezinning en meditatie zal de erfenis levend blijven en zullen er nieuwe inzichten aan toegevoegd worden.

In mijn eigen leven heb ik mij nu gedurende ruim veertig jaar ingezet om de essentie van het leven te verkennen. De ervaring die ik daarbij opdeed, heeft mij laten zien dat deze zoektocht meer dan de moeite waard is. De vruchten zijn zo waardevol dat ze steeds meer beleefd worden als de kern van het leven. Deze ervaring is niet nieuw en is al door velen opgedaan.

In het veelal drukke leven is het vaak een grote stap om ruimte vrij te maken voor onszelf. Dan nog komt de keuze hoe we deze ruimte invullen. Er is altijd zoveel te doen en er zijn allerlei afleidingsmogelijkheden. De keuze om ruimte te maken voor gebed, bezinning en meditatie lijkt haast verloren tijd en een onnodige verspilling van energie. In eerste instantie worstelen we vaak met dit soort beelden en weerstanden. Alleen door zelf tijdens een langere periode ermee aan de slag te gaan kunnen we inzicht krijgen in het nut of in de zinloosheid van onze inzet. Al doende zullen we ervaren hoe gebed, bezinning en meditatie kunnen doorwerken en een inhoudelijke verdieping aan ons leven geven. Het gevolg is dat we ruimte gaan inbouwen voor de momenten van inkeer. De tijd die ervoor nodig is wordt uiteindelijk niet meer ervaren als een exclusiviteit die buiten het echte leven staat.

Waar we eerst bewust de moeite nemen om er tijd voor in te ruimen, groeien de momenten van inkeer uit tot voedsel voor ons innerlijk dat we niet willen missen. De omgang met het

leven verandert en we ontdekken een nieuwe inhoud die niet naast het leven staat maar de kern ervan wordt.

Niets is meer zonder betekenis en elke ervaring heeft een waarde die we ons proberen bewust te worden. Dat gaat voorbij de directe prikkels van fijn en niet fijn, welkom of niet welkom. Er opent zich een zicht dat niet afhankelijk is van meningen en maatschappelijke waardebeoordelingen.

Dat houdt niet in dat er geen emoties meer zijn zoals vreugde, blijdschap, verdriet of lijden, maar in het hart van alles worden we een diepte gewaar die oorspronkelijk en authentiek is. Aan iemand uitleggen wat dat inhoudt, is niet mogelijk zolang men niet zelf deze ervaring heeft opgedaan. Wie deze ervaring wil opdoen, kan echter zelf op ontdekkingstocht.

Voor wie

Wie een weg naar binnen zoekt, stelt zich kwetsbaar en open op. Daarbij zijn vragen en twijfels heel gewoon. Er is dan behoefte aan houvast en het kunnen begrijpen van wat er plaatsvindt. Daarom is er in dit boek voor gekozen om ruim aandacht te geven aan de vragen, de twijfels, de momenten van ontmoediging en de worsteling met verlatenheid en ongeloof.

Los van mijn eigen ervaringen daarin heb ik gezien hoe velen daarmee te maken hebben. Er lijkt dan een schril contrast te zijn met de soms zo beloftevolle beschrijvingen die we her en der kunnen lezen met als gevolg dat we een gevoel krijgen te falen.

De beklimming van een berg kost de nodige moeite en het uitzicht kan fascinerend zijn en verwondering oproepen. Toch is de belangrijkste ervaring hoe de inspanning zelf ons veel schenkt. Zo komt niet het doel maar de ervaring van het gaan van de weg centraal te staan. Wat ons doel leek, krijgt een andere waarde en we ontdekken dat we op de weg zelf tot leven gewekt worden.

Een zoekproces is nooit statisch. Om ons doel te bereiken zullen we onze zoektocht op vele manieren proberen te volbrengen. Dat is niet alleen individueel, maar ook binnen de samenleving zo. Door de decennia heen zijn allerlei ontspannings- en meditatietechnieken voorbij gekomen. Sommige kregen nooit een breed publiek en andere worden tegenwoordig vrij algemeen beoefend.

De verkenning van allerlei methodes en technieken op het gebied van gebed, bezinning en meditatie laat zien dat er geen eensluidende overeenstemming is. Dat kan ook niet omdat iedereen weer anders is. Deze tijd brengt met zich mee dat we op zoek kunnen naar wat bij ons past. Dat is verheugend en maakt tegelijk onzeker. Weet ik wat goed is voor mij? Wie en welke methode is betrouwbaar en veilig? Loop ik geen risico's bij een verkeerde keuze?

Verwachting en vragen

Een belangrijk aspect is de verwachting die we hebben wanneer we beginnen met de beoefening van gebed, bezinning en meditatie. Innerlijk zoeken we iets, al kunnen we niet altijd verwoorden wat. De directe aanleiding kan liggen in de gebeurtenissen die voor beroering zorgen. Ze kunnen tot het besluit leiden serieus op zoek te gaan naar waarom we zo aangeraakt worden en naar wie we zijn.

Een zoektocht begint met het vinden van de passende vorm van gebed, bezinning en meditatie. Zeker in het begin is het moeilijk te onderscheiden wat we van een methode kunnen verwachten en of onze verwachting klopt bij wat er mogelijk is. Er is bovendien tussen theorie en praktijk vaak een groot verschil.

Dat we soms voorzichtig en terughoudend zijn, is terecht. We zijn zelf met alles wat we in ons dragen betrokken bij dit proces van verkenning.

Waar de belofte soms groot is, krijgen we in de praktijk nogal eens te worstelen met vragen en weerstanden. Gevoelens van onvoldaanheid en ontmoediging kunnen een grote rol spelen zonder dat we goed weten hoe daarmee om te gaan. Daardoor worstelen we met het idee te falen en onbekwaam te zijn met het mogelijke gevolg dat we teleurgesteld de handdoek in de ring werpen.

Deze ervaring staat dan in schril contrast met de dikwijls gegeven voorlichting over wat gebed, bezinning en meditatie aan rijke vruchten geven.

In de voorlichting zouden we meer aandacht kunnen geven aan de ervaring dat op de weg van innerlijke ontmoeting de gevoelens zich kunnen verhevigen en de vragen zich dikwijls aanscherpen. De openheid voor onszelf ontbloot wat we wilden verdringen en verstoppen.

Op zich kan dat bij een goede begeleiding tot een gezond en helend proces worden, maar bij een gebrek aan informatie kunnen we innerlijk vastlopen. Soms wordt geprobeerd de pijn en de onmacht te verdringen of te sublimeren met visualisaties en andere technieken waardoor de strijd op de langere duur alleen maar zal toenemen.

Tijdens vele gesprekken over gebed, bezinning en meditatie kwamen veelal dezelfde vragen naar voren. Een kleine inventarisatie leidde tot het volgende lijstje.

- Wat moet ik mij bij meditatie voorstellen?
- Welke techniek is de juiste?
- Waarom lukt het mij niet om tijd voor beoefening in te ruimen in mijn leven?
- Als ik mediteer kom ik alleen maar mijn eigen gedachten en onrust tegen.
- Vaak val ik in slaap. Ik word er zo door ontmoedigd.
- Heeft het zin om door te gaan met mijn pogingen om te mediteren en te bidden als ik geen enkele vordering ervaar?

- Is meditatie niet gewoon een mentale truc om stil te worden? Heeft het iets te maken met geloof en religiositeit?
- Wat is visualisatie en wat zijn mantra's?
- Wat is bidden en wat kan de functie en de waarde ervan zijn in mijn leven?
- Kan ik door meditatie en gebed succesvoller in het leven staan, privé en zakelijk?
- Zijn er risico's verbonden aan het beoefenen van meditatie en gebed, ook in relatie tot mijn psychisch evenwicht of leiden meditatie en gebed juist tot een groeiende innerlijke balans?
- Is het goed om naar een begeleider te zoeken en waar vind ik die?
- Wat is de bijdrage van mijn inspanning voor mijn bewustwording en mijn innerlijke ontwikkeling?
- Kom ik door de beoefening van gebed, bezinning en meditatie dicht bij God, als Hij al bestaat?

Vragen als deze zijn mij zo vaak gesteld dat ze ongetwijfeld bij meer mensen zullen leven. Laten we daarom deze vragen uitdiepen en toelichten.

Op zoek naar...

We zijn allemaal in ons leven op zoek. Dikwijls vindt dat heel onopgemerkt plaats doordat we ons nauwelijks bewust zijn van de verlangens die ons in beweging zetten. Misschien vinden we zelfs wel dat we helemaal niet zoeken, maar alleen druk zijn om een leven vol te houden waarin we van alle kanten worden bepaald door allerlei plichten.

De drukte van het gezin, de aandacht die ons werk vereist en het bijwonen van de verplichte verjaardagen zijn enkele voorbeelden van de onvrijheid die we misschien ervaren. Een verlangen om meer te begrijpen over het leven kan dan ver weg lijken. Het is al moeilijk genoeg om alle ballen hoog te houden en