

## **Samen mediteren en delen... als op een feest!**

Chris Roels

*Al geruime tijd begeleidt Chris Roels meditatieavonden voor La Verna. Hij doet dat op een heel eigen wijze. Over het wat en hoe en waarom daarvan schreef hij een korte getuigenis.*

Het woord 'meditatie' roept bij mensen verschillende verwachtingen op. Dat komt onder meer door wat wij in het verleden onder de titel 'meditatie' aangeboden kregen in de media, in de literatuur of in onze omgeving. Daarom wil ik graag even toelichten hoe het verloopt in de meditatiegroepen die ik begeleid, zodat mensen die voor de eerste maal deelnemen, vrij goed weten wat hen aangeboden wordt.

We beginnen met een eenvoudige lichaamsoefening, gaande van zeer langzaam en bewust stappen tot een ademhalingsoefening of een energetische oefening waarbij iedereen zijn/haar eigen lichaam langzaam afwrijft, met de bedoeling spanningen te verminderen of weg te nemen. Al deze oefeningen komen uit tradities of disciplines die hun waarde al lang bewezen hebben. We doen ze om 'de innerlijke mallemlen' te vertragen of tot stilstand te brengen.

Vervolgens is er twintig minuten begeleide meditatie.

Waarom begeleid? Wel, in volkomen stilte mediteren kan je, als je dat wil, ook thuis doen. Een begeleide meditatie kan net iets meer bieden. Tijdens zo een meditatie zijn we in rust en dat maakt ons ontvankelijk voor waardevolle boodschappen. Dat is een kans die we niet achteloos voorbij mogen laten gaan. Herhaaldelijk al hoorde ik mensen vertellen hoe een eenvoudige oproep in hun dagelijks leven van grote betekenis kon zijn. Deelnemers van verschillende groepen ervoeren dit als verrijkend, verfrissend en stimulerend.

Na deze meditatie wordt de gelegenheid geboden vragen te stellen of een persoonlijke ervaring te delen. Sommige mensen willen een verduidelijking van iets waar ze vragen rond hebben of willen vertellen wat de vorige bijeenkomst in hun leven heeft gebracht of heeft veranderd.

Daarna wordt een onderwerp aangereikt en kort toegelicht. Bijvoorbeeld: wat versta ik onder verbondenheid? Hoe beleef ik dat? Wat is het verschil tussen 'mijn' nu-moment en 'Het' nu-moment? Wat is de spiritualiteit van de vijf elementen in mijn dagelijks leven? Waarmee heb ik het moeilijk in het contact met mijn naaste en waarom? ...

Er wordt over gewaakt dat de gesprekken zoveel mogelijk vanuit eigen aanvoelen, beleven en denken verlopen. Intellectualistische gesprekken geven je enkel een zwaar hoofd, dus wordt ervoor gezorgd dat het niet zulke wending neemt. Doordat de gesprekken ontspannen verlopen, komen spontaan diepere overtuigingen, soms misvattingen, naar boven. Dat stelt iedereen in staat die te zien (het is dan de taak van de begeleider om dit te stimuleren) en zich er zo van te bevrijden. Ook krijgt iedereen de kans te kunnen delen in de ervaringen en belevingen van anderen en dat is zeer verrijkend.

Laatst, tijdens een meditatieavond, maakte ik een vergelijking: – uiteraard lopen alle vergelijkingen ergens mank en mogen ze dus niet letterlijk opgevat worden – vroeger was meditatie een beetje als een soepbedeling voor armen. Iedereen kwam om te luisteren en er werd niet veel gedeeld.

Gaandeweg groeide dit naar een feestmaal toe, waarbij elkeen een schotel meebrengt en deelt met de anderen. De deelnemers konden zich daar goed in terugvinden.

Intussen is dat geëvolueerd tot een hechte groep waar iedereen zich thuis voelt, vrij voelt. Sommige mensen voelen niet de behoefte om iets te zeggen en nemen toch heel wat mee, dingen die echt hun leven veranderen, hun visie op het leven veranderen.

In de groep die nu reeds loopt sinds 2002, hoor ik vaak zeggen: “Elke maand kijk ik uit naar de bezinningsavond, het betekent heel veel voor mij.” Er heerst duidelijk een groot vertrouwen en respect. Ook in de groep die sinds 2007 bestaat, groeit hetzelfde.

Voor mensen die een beetje drempelvrees hebben om in zo een groep te stappen kan ik enkel zeggen: je kan alleen leren zwemmen door in het water te stappen. Wees welkom!

Ook wil ik de mensen uit de groepen bedanken. Als je groepen begeleidt, geef je hen niet alleen een kans en een mogelijkheid om te groeien in hun Zijn. Al die mensen laten ook mij groeien in mijn Zijn. Daarvoor ben ik hen heel dankbaar.