

“Elke golf is de zee” – Spiritualiteit uit Oost en West

(3) ZEN-ding

Lezing

Zes dagen later nam Jezus Petrus, Jakobus en Johannes met zich mee een hoge berg op, waar ze helemaal alleen waren. Voor hun ogen veranderde Hij van gedaante, zijn kleren gingen helder wit glanzen, zo wit als geen enkele wolwasser op aarde voor elkaar zou kunnen krijgen. Toen verscheen Elia aan hen, samen met Mozes, en ze spraken met Jezus. Petrus nam het woord en zei tegen Jezus: ‘Rabbi, het is goed dat wij hier zijn; laten we drie tenten maken, een voor U, een voor Mozes en een voor Elia.’ Hij wist niet goed wat hij moest zeggen, want ze waren door schrik overweldigd. Toen kwam er een wolk, die hen overdekte, en uit de wolk klonk een stem: ‘Dit is mijn geliefde Zoon, luister naar Hem!’ Ze keken om zich heen en zagen opeens niemand meer, behalve Jezus, die nog bij hen stond. Toen ze de berg afdaalden, zei Hij tegen hen dat ze aan niemand mochten vertellen wat ze hadden gezien voordat de Mensenzoon uit de dood zou zijn opgestaan.

Mc 9,2-9 (NBV21)

Overweging

Beste Liergenoten,

Zoals jullie wellicht weten ben ik van mijn 18^e tot mijn 36^e levensjaar lid van de Sociëteit van Jezus geweest, de jezuïeten zoals men zegt. Tijdens mijn opleiding in leerde ik ook mediteren volgens de Ignatiaanse methode en maakte ik kennis met de Geestelijke Oefeningen van Ignatius. Dat is een methode om op een biddende manier met de teksten uit de Bijbel om te gaan en ze op je eigen leven te leggen. In een meditatie volgens Ignatius moet je je eerst tot God richten en hem vragen je hart voor hem te openen(=het voorbereidingsgebed). En dan mediteer je in een uur tijd over verschillende punten van de tekst: 1^e punt: hoe de leerlingen samen de hoge berg opgaan en dan Jezus zien veranderen: hij praat met Elia en Mozes. 2^e punt: hoe Petrus voorstelt om daar drie tenten te bouwen want het is daar goed hoog op die berg. 3^e punt: Hoe er een stem uit de hemel klinkt en zegt “Dit is mijn geliefde Zoon, luister naar hem.” 4^e punt: ze dalen de berg af en Jezus verbiedt hen over die ervaring verder te praten.

Bij elk punt gaat het erom je voorstellingsvermogen te gebruiken: je ziet de personen in je gebed, je hoort hen praten, je ziet ze handelen... En dan de vraag na je gebed (=reflectie op je gebed: wat deed dat met mij?)

En dan ook vragen wat je verlangt: bv. dat je net als Jezus zou kunnen verbonden leven met God, dat je zelf ook van gedaante kan veranderen en licht aan andere mensen zou kunnen doorgeven.

Tenslotte: afsluiten met een Onze Vader. Uiteindelijk is het doel van de Ignatiaanse meditatie dat je meer in het voetspoor van Jezus Christus zou kunnen treden, dat je God in alle dingen kan dienen en liefhebben. De Geestelijke Oefeningen appelleren niet alleen aan het verstand, maar ook aan de wil en het verlangen. Je vertrekt vanuit de Bijbelse verhalen en woorden waarvan je de betekenis overweegt en die je ook laat inwerken op je verstand, je gevoelens en je wil. En naarmate je vordert ga je meer bidden vanuit het hart.

Maar er is ook een andere manier om te bidden, voorbij de verhalen en voorbij de woorden. Die leerde ik kennen toen ik een Sesshin volgde bij pater Enomia Lasalle, jezuïet en ook Zen-meester. Het gaat om za-zen, dat is zit-zen. Gewoon zitten en je concentreren op de ademhaling om alle

activiteiten van het ik – het denken, de verlangens, het plannen, de gevoelens etc... - “uit te schakelen of links te laten liggen” De uiteindelijke bedoeling: in een diepe stilte afdalen, in de diepte van je hart. En dat kan uiteindelijk uitmonden in een grote ervaring van eenheid en geluk. In het Zen-boeddhisme spreekt men over de Verlichting. Waarom? Omdat Gods licht (het Licht, de Liefde,...) ook diep in elk van ons zit. Zoals de kerkvader Augustus al zei ‘God is dichterbij mezelf dan ik zelf bij mij kan zijn.’

Zo een Sesshin betekende 4 uur per dag zitten, alles in volledige stilte, een week lang, ook alle maaltijden in volledige stilte. Elke avond een korte eucharistieviering. Het was voor mij een ongelooflijke ervaring van diepte en verbondenheid in stilte met iemand die mijn leven oversteeg en toch diep in mij voelbaar was. Opborrelende liefde, diep in mij. Heel intens. Kan je die ervaring ook op een andere manier opdoen? Uiteraard. Want het is God die op bepaalde momenten het hart van mensen raakt, en dat doet hij/zij op de meest uiteenlopende manieren. Wij kunnen ons enkel daarop voorbereiden. Laten we dan eventjes samen een korte Zen -oefening doen.

Oefening:

Ik nodig jullie uit om op je stoel mooi rechtop te gaan zitten, de rug zo recht mogelijk, de benen naast elkaar, voeten goed op de grond, de rechterhand op de schoot als een schaal en daarin je linkerhand eveneens als een schaal. De duimen mooi tegen elkaar. De ogen zijn ongeveer 1 m voor jou op de grond gericht. Nu je gemakkelijk zit, vraag ik je om je aandacht op je in- en uitademen te vestigen. Je voelt de lucht door je neus naar binnen stromen en nadien langer uit je mond naar buiten stromen. Probeer zeker niet je ademhaling te controleren, maar gewoon waar te nemen en te voelen dat je inademt en dat je iets langer uitademt. Telkens weer voelen dat je in- en uitademt.

(Even laten oefenen...)

Als het helpt kan je ook innerlijk tellen: 1 inademen, 2 uitademen en zo tot tien en dan terug bij 1 inademen enzovoort...

En uiteraard daar komen ze: de to-do lijstjes, de ruzie met mijn collega, de dagdromen, wat ik morgen zeker nog wil doen, de leuke scène uit de film gisteren... Maar laat ze gewoon voorbijkomen en vestig je aandacht telkens terug op het in- en uitademen. Al die activiteiten van het ik zijn zoals de mensen in een drukke voetgangerszone: het zijn passanten, en dus laat je ze ook passeren, je spreekt hen niet aan, je stopt niet om naar hen te kijken,...

Neen, telkens weer ga je terug naar dat in- en uitademen.

(Nog even laten oefenen.)

Dank u wel God dat Gij in mij wilt wonen.

Karel Ceule
De Lier, Brugge, 19 juni 2022