

Op adem komen

Levend in een wereld van voortdurende prikkels, stress, hectiek, snelheid en lawaai (er is denk ik geen winkel meer zonder achtergrondmuziek!), gaan mensen op zoek naar momenten van stilte en bezinning. Niet voor niets zijn retraites in kloosters en kloosterweekenden erg in trek, ook bij jonge mensen. Want het voelt niet goed geleefd te worden en zo aan het leven voorbij te gaan. Gedreven door het verlangen weer dichterbij de bronnen van je bestaan te komen, is het van belang ruimte en tijd in je leven te maken om hieraan aandacht te geven. Om in harmonie te komen met jezelf, met de schepping en met God - Bron, Eeuwige - om je steeds meer verbonden te voelen met wat van blijvende waarde is.

Meditatie is een universele en eeuwenoude wijze om in verbinding met je hart en verlangen, om tot verstillings, concentratie en aandacht te komen. De ademhaling en aandacht voor je lichaam is daarin het uitgangspunt. Meditatie is de kunst aandachtig te zijn ('mindfulness'). Het is niet zozeer een techniek, maar een manier van in het leven staan. Mediteren doen mensen al spontaan wanneer ze aandachtig aanwezig zijn voor al wat zich aandient. Meditatie kun je ook beoefenen. Dan neem je er de tijd voor en ga je zitten in een geschikte ruimte of op een plek ergens buiten.

Bekend is dat verschillende Oosterse tradities zich hiermee bezig houden. Daarvan kunnen we veel leren. Maar minder bekend is dat juist de christelijke traditie op dit gebied rijke schatten in huis heeft. In kerken en kloosters heeft men zich eeuwenlang met diverse vormen van meditatie beziggehouden. Het is boeiend beide met elkaar te vergelijken en te verbinden.

Bidden en mediteren kun je uiteraard zelf in je eentje doen. De ervaring leert echter dat samen mediteren makkelijker is dan in je eentje en dat de onderlinge verbondenheid stimulerend werkt. Meditatie kan helpen om te ontwaasten, te ontspannen en de rust in jezelf terug te vinden, zodat je de weg naar binnen gaat ontdekken en tot eenvoud, ontvankelijkheid en verdieping komt.

Op veel plekken geeft men cursussen in mediteren. Voor een specifieke meditatie uit de christelijke traditie is er **iedere 3^e woensdag in Castricum** in de Pancratiuskerk gelegenheid te mediteren onder begeleiding van Hilde de Haan en ondergetekende. De kerk is dan sfeervol verlicht, een welkome en rustige ruimte die u kunt bereiken via de pastorie. Er staat een stoel klaar voor wie moe is. In de ruimte van de kerk is hoop voor wie verdwaald is. Er is liefde voor wie wrok heeft. Er is geloof voor wie twijfelt. Je mag er thuis zijn en wordt je verwacht zo als je bent.

Tot 19.00 uur is er inloop en in stilte zoekt u uw plekje uit. De meditatie duurt ongeveer drie kwartier en kan qua inhoud variëren. Soms is er een meditatie rond een afbeelding/icoon of een meditatie met muziek en zang. Een enkele keer een loopmeditatie, maar de voorkeur van de deelnemers ligt bij het mediteren rond een (bijbel)tekst. U bent van harte welkom eens kennis te maken met deze vorm van mediteren! Kom langs en ervaar het zelf. Ervaring is niet nodig.

In het mooie, sfeervolle protestante kerkje van Limmen is er regelmatig op zaterdagavond een meditatieve viering. Een viering in een rustgevende sfeer, stilte en met meditatieve Taizémuziek georganiseerd vanuit de Cormeliuskerk. Er branden kaarsjes bij een icoon, de aanwezigen kijken allemaal naar het fraai versierde



Ik besta
Ik verlang
Ik hoop
Ik geloof en vertrouw
Ik laat los
Ik heb lief
Ik ben bereid

liturgisch centrum. Ook bij deze vorm van liturgievieren bent u van harte welkom voor rust, ruimte en bezinning. In de plaatselijke kranten kunt u de data van de meditatieve vieringen vinden die om 19.00 uur beginnen. Weet u welkom!

Hartelijke groet, Kiki Kint