



Voorwoord

Dit boekje verschijnt ter gelegenheid van het feit dat Thomas Merton honderd jaar geleden, op 31 januari 1915, werd geboren. Er zal aan dit feit in Nederland en België op verschillende wijzen aandacht worden besteed. Zo zal het beroemde boek van Merton, *Seeds of Contemplation*, in Nederlandse vertaling verschijnen onder de titel *Zaden van Contemplatie*.

Drie organisaties hebben de handen ineengeslagen om het gedachtengoed van Thomas Merton in 2015 onder de aandacht te brengen.

Dat zijn de *Thomas Merton Vrienden in de Lage landen* (een groep Nederlanders en Vlamingen die zich verdiepen in Merton met hun website www.thomasmerton.nl). Daarnaast *Vacare* (platform voor meditatief leven in en vanuit de PKN met hun website www.pkn.nl/vacare). En tenslotte *Meditatie vanuit de christelijke traditie* (een onderdeel van de World Community for Christian Meditation met hun website www.wccm.nl).

Dit boekje is het resultaat van hun samenwerking. We hopen namelijk dat met behulp van dit boekje mensen in Nederland en België zich meditatief gaan verdiepen in het boek *Zaden van Contemplatie*. Het is zowel geschikt voor persoonlijk gebruik als voor gebruik in groepen. We moedigen de meditatiegroepen van onze organisaties aan om gebruik te maken van dit boekje en mensen uit te nodigen voor acht meditatiebijeenkomsten rond Mertons boek. Dit boekje kan op zich gebruikt worden. Maar beter is het om het samen met Mertons boek te gebruiken.

We hopen van harte dat veel mensen en groepen deze kans aangrijpen om hun spiritualiteit te verdiepen door Mertons boek niet alleen te lezen, maar zich ook meditatief eigen te maken. Dit boekje is daarbij een zeer bruikbaar hulpmiddel.

Namens Vacare

Jos de Heer, voorzitter

Namens Meditatie vanuit de christelijke traditie

Jan van der Sommen, voorzitter

Namens de Thomas Merton Vrienden in de Lage landen

Willy Eurlings, voorzitter

Inleiding

Dit boekje biedt aanwijzingen om in groepsverband en persoonlijk zich meditatief te verdiepen in het boek *Zaden van Contemplatie* van Thomas Merton. Je vindt hier een programma voor 8 groepsbijeenkomsten en tips voor persoonlijke meditatie. Als je de route volgt die dit boekje wijst, kun je heel het boek van Merton lezen en meditatief je eigen maken. De 39 hoofdstukken van het boek zijn als volgt ingedeeld: In de eerste groepsbijeenkomst werken we met hoofdstuk 3. De tijd daarvoor en daarna mediteer je persoonlijk met de hoofdstukken 1 tot en met 6. In de tweede groepsbijeenkomst werken we met hoofdstuk 6. De tijd daarna mediteer je persoonlijk met de hoofdstukken 7 tot en met 10. In de derde groepsbijeenkomst werken we met hoofdstuk 14. De tijd daarna mediteer je persoonlijk met de hoofdstukken 11 tot en met 15. In de vierde groepsbijeenkomst werken we met hoofdstuk 19. De tijd daarna mediteer je persoonlijk met de hoofdstukken 16 tot en met 20. In de vijfde groepsbijeenkomst werken we met hoofdstuk 22. De tijd daarna mediteer je persoonlijk met de hoofdstukken 21 tot en met 25. In de zesde groepsbijeenkomst werken we met hoofdstuk 29. De tijd daarna mediteer je persoonlijk met de hoofdstukken 26 tot en met 30. In de zevende groepsbijeenkomst werken we met hoofdstuk 32. De tijd daarna mediteer je persoonlijk met de hoofdstukken 31 tot en met 35. In de achtste groepsbijeenkomst werken we met hoofdstuk 39. De tijd daarna mediteer je persoonlijk met de hoofdstukken 36 tot en met 39.

De groepsbijeenkomsten

Elke bijeenkomst begint met een verstillingsoefening. In de groepen van de WCCM zal dit doorgaans in de vorm van mantrameditatie plaatsvinden. In de Vacare groepen hanteert men verschillende vormen van verstillingsoefening. We laten dit graag aan de groepsbegeleiders over. Maar de eerste keer beginnen we met een korte kennismaking. Ook wordt de route van deze meditatiecursus uitgelegd: Je woont de bijeenkomsten van de groep bij. In elke bijeenkomst staat een hoofdstuk centraal. Maar we kunnen natuurlijk niet het hele hoofdstuk lezen en bespreken. We gaan ervan uit dat je het hoofdstuk van tevoren al gelezen hebt. Tijdens onze bijeenkomst mediteren we over een deel van het hoofdstuk. Daarna delen we met elkaar wat de meditatie ons gegeven heeft. Hoe een bijeenkomst opgebouwd is, zal de begeleider bepalen, maar we geven de volgende suggestie:

- Welkom, verstillingsoefening (10 tot 20 minuten).
- Delen van wat ervaren is in de persoonlijke meditatie van de voorgaande hoofdstukken (20 minuten).
- Even een moment van rust (bijvoorbeeld met muziek) (5 minuten).
- Lezen van een deel van het hoofdstuk (5 minuten).
- Mediteren over het gelezene (20 minuten).
- Even een moment van rust (5 minuten)
- Delen van wat de meditatie gegeven heeft (20 minuten).
- Afsluiting met een gebed van Thomas Merton (3 minuten).
- Afspraken maken voor de komende tijd (3 minuten).

Elke bijeenkomst duurt in deze opzet ongeveer anderhalf uur.

De persoonlijke meditatie

Tussen de bijeenkomsten door mediteer je persoonlijk aan de hand van hoofdstukken die in het schema hierboven zijn aangegeven. Waarschijnlijk zul je een hoofdstuk te lang vinden om erover te mediteren. Neem dan gerust een deel van een hoofdstuk. Hoe je persoonlijke meditatie kan verlopen, bepaal jij zelf, maar we geven de volgende suggesties:

- Je kunt beginnen met de verstillingsoefening waar je op de groep ook altijd mee begint.
- Daarna lees je (een deel van) het hoofdstuk. Je kunt de meditatieaanwijzingen volgen die in dit boek staan aangegeven.
- Vervolgens maak je aantekeningen in de ruimte die daarvoor aangegeven staat.
- Je kunt afsluiten met een gebed, bijvoorbeeld één van de gebeden van Merton die in dit boekje staan.
- In de volgende groepsbijeenkomst kan per hoofdstuk iemand zeggen wat hij of zij genoteerd heeft en kunnen anderen daar kort op reageren. Zo bespreken we kort steeds een reactie op alle hoofdstukken die in de tijd tussen twee bijeenkomsten aan de orde kwamen.

De meditatiemethoden

Het is goed om elke meditatie, zowel in de groep als persoonlijk, te beginnen met goed te gaan zitten, rechtop, de handen in de schoot, de ogen gesloten of naar de grond gericht. Adem dan enkele malen diep in en uit en kom tot rust. In de groep zal je een verstillingsoefening worden geleerd. Bij de groepen van *Meditatie vanuit de christelijke traditie* hanteert men daarbij een mantra. In de groepen van Vacare gebruikt men verschillende verstillingsmethoden.

We laten dit uiteraard aan de groepen zelf over. Hoe je vervolgens over de tekst van Merton gaat mediteren, zowel persoonlijk als in de groep, dat laten we aan jou zelf en de groepsbegeleider over. Maar we geven in dit boekje twee meditatiemethoden die je afwisselend kunt gebruiken. Dat is allereerst de oude monastieke methode van *lectio divina*. En vervolgens een methode met vier vragen.

Lectio divina

Lectio divina is een beproefde methode om over teksten te mediteren. Hij verloopt in vier fasen:

- *Lectio*

De tekst wordt eerst hardop (voor)gelezen. Daarna lees je hem rustig nog eens in stilte door.

- *Meditatio*

Wat maakt deze tekst bij jou los aan gedachten, emoties, verlangens, herinneringen? Komen er bepaalde beelden bij je boven, of een bepaald lied of bijbelgedeelte? Zou deze tekst voor jou ook een appèl kunnen bevatten, een oproep om je ergens voor open te stellen? Wat zou dat dan kunnen zijn en hoe zou je dat kunnen doen?

- *Oratio*

Zou je datgene wat deze tekst bij jou losgemaakt heeft in een gebed aan God kunnen verwoorden?

- *Contemplatio*

Laat alle gedachten en beelden in je hoofd nu rusten en stel je in stilte open voor de aanwezigheid van het goddelijk mysterie om jou heen en diep in jou zelf.

De methode met vier vragen

1. Wat is voor jou het belangrijkste wat Merton in dit fragment schrijft?
2. Hoe word jij door dit fragment geraakt en aangesproken?
3. Hoe zou dat in jouw leven kunnen doorwerken?
4. Waar zou je God om willen vragen, en waarvoor zou je Hem willen danken?



De eerste groepsbijeenkomst

Ter voorbereiding op deze bijeenkomst kun je hieronder je aantekeningen maken over je persoonlijke meditatie

1. We beginnen met een verstillingsoefening van 10 tot 20 minuten.
2. Daarna volgt een kennismakingsrondje en wordt er uitleg gegeven over de cursus en hoe men daarbij dit boekje kan gebruiken.
3. Vervolgens mediteren we over een fragment uit hoofdstuk 3 van Mertons boek *Zaden van Contemplatie*.

Zaden van contemplatie

Ieder moment en iedere gebeurtenis in het leven van ons allen hier op aarde plant iets in onze ziel. Want zoals de wind duizenden gevleugelde zaden aandraagt, zo bereiken ons ieder moment kiemen van spirituele vitaliteit, die onmerkbaar neer dwarrelen in onze geest en onze wil. De meeste van deze ontelbare zaden sterven en gaan verloren, omdat we er niet op voorbereid zijn ze te ontvangen, want deze zaden kunnen alleen maar ontkiemen in de goede aarde van vrijheid, spontaniteit en liefde. Dat is geen nieuw idee. Christus heeft ons lang geleden in de parabel van de zaaier verteld: "Het zaad is het woord van God". Vaak denken we dat die uitspraak alleen betrekking heeft op het woord van het Evangelie, zoals het officieel op zondag in de kerk wordt verkondigd (als het tenminste nog in de kerk verkondigd wordt!). Maar elke uitdrukking van de wil van God is in zekere zin een "woord" van God en daardoor een "zaadkiem" van nieuw leven. Te midden van de voortdurend veranderende realiteit waarin we leven, zouden we ons bewust moeten worden van de mogelijkheid van een ononderbroken dialoog met God. Hiermee bedoel ik niet een voortdurend "gepraat", of een onbelangrijke gespreksvorm van affectief gebed die soms in kloosters wordt gecultiveerd, maar een dialoog van liefhebben en van kiezen. Een dialoog van diepe verlangens. In alle levenssituaties komt de "wil van God" niet alleen tot ons als een extern dictaat van een onpersoonlijke wet, maar vooral als een innerlijke uitnodiging van persoonlijke liefde. Al te vaak leidt de gebruikelijke opvatting van "Gods wil", voorgesteld als een sfinx-achtige en eigenzinnige kracht die met een onverbiddelijke vijandigheid zwaar op ons drukt, ertoe dat mensen het geloof kwijt raken in een God die ze onmogelijk kunnen liefhebben. Zo'n opvatting over de goddelijke wil drijft de menselijke zwakte tot wanhoop en je kunt je zelfs afvragen of die opvatting op zichzelf al niet tot een zo onverdraaglijke wanhoop leidt dat deze niet eens bewust wordt waargenomen. Deze eigenzinnige "voorschriften" van een overheersende en ongevoelige Vader zijn eerder zaden van haat dan van liefde. Als dat onze opvatting is van Gods wil, zijn we volstrekt niet in staat om het verborgen en intiem mysterie te zoeken van de ontmoeting die plaats vindt in de contemplatie. We zullen ons alleen maar zo ver mogelijk van Hem willen verwijderen en ons voor altijd voor zijn gelaat verbergen. Zo bepalend is ons beeld van God! Geen enkel beeld van Hem, hoe zuiver en perfect ook, kan Hem echter tonen zoals Hij werkelijk is. Ons idee van God zegt meer over ons zelf dan over Hem.

Over deze tekst zullen wij nu in stilte mediteren.

4. Na deze meditatieoefening die ongeveer 20 minuten in stilte plaatsvindt luisteren we 5 minuten naar muziek.
5. Nu delen we met elkaar wat deze meditatie ons heeft gebracht. Wie wil, kan daar iets over zeggen? Anderen luisteren daar respectvol naar. We gaan niet met elkaar in discussie. Wel kun je een ander vragen om iets te verhelderen. Als we iets zeggen, blijven we dicht bij onze eigen ervaring. Het is niet de bedoeling dat allerlei theorieën en theologieën worden geopperd.
6. Na deze uitwisseling die ongeveer 20 minuten duurt luisteren we weer een ogenblik naar muziek.
7. Tenslotte eindigen we met een gebed van Thomas Merton.

HEER, MIJN GOD,
Ik weet niet waar ik heen ga.
Ik ken de weg niet die voor me ligt.
Ik kan niet met zekerheid zeggen
waar hij zal eindigen.
Ook ken ik mezelf niet echt,
en als ik denk dat ik uw wil volg,
dan betekent dit nog niet
dat ik dat ook werkelijk doe.
Maar ik geloof dat het verlangen om U te behagen
U in feite ook behaagt.
En ik hoop in dat verlangen te leven
bij alles wat ik doe.
Ik hoop nooit iets te doen zonder dat verlangen.
Als ik dit doe dan weet ik
dat Gij mij zult leiden langs het rechte pad,
hoewel ik er misschien niets van begrijp.
Daarom zal ik altijd op U vertrouwen,
ook al lijk ik verloren en in de schaduw van de dood.
Ik zal niet bang zijn
want Gij bent steeds bij mij,
en Gij zult mij nooit aan mijn lot overlaten
om mijn gevaren alleen te doorstaan.

(Thomas Merton, *In gesprek met de stilte*, Baarn 2002, 7)