

## Mediteren in de Kloosterkerk

# 'Begin de dag met vijf minuten stilte'

**De Kloosterkerk springt in op de vraag naar rust en spiritualiteit. Ds. Klokke geeft een cursus over bidden en meditatie. 'Mensen denken dat ze in een gebed van alles moeten zeggen. Maar als je in stilte je concentreert op een tekst of op een beeld, kan het gebeuren dat je zélf aangesproken wordt.'**

'Avontuur, mystiek en magische stilte. Ontdek de sleutel van het leven. Zie [www.egyptereizen.nl](http://www.egyptereizen.nl)'

Margreet Klokke, predikant van de Kloosterkerk, citeert een advertentie uit het maandblad *Happinez*, een *mindstyle magazine* voor wie op zoek is naar zingeving en verdieping.

'En dat is maar één voorbeeld van wat er op deze advertentiepagina aangeboden wordt aan rust, meditatie en spiritualiteit. Daar is in deze postmoderne tijd kennelijk veel vraag naar. De samenleving is toch niet zo maakbaar en beheersbaar als iedereen altijd dacht. Het besef dat er méér is, dringt door. Mensen gaan op zoek naar sporen van God en hebben behoefte aan een religieuze ervaring.' Genoeg organisaties die de zoeken-

drie worden bijeen gehouden door één onmisbaar aspect: religieuze ervaring.'

'Een religieuze beleving kun je niet afdwingen, maar je kunt er wel zelf iets aan doen. Vergelijk het met een relatie. Daarin moet je investeren, anders gebeurt er niets. Als je gaat mediteren, onderhoud je ook een relatie. Alleen, waarmee? Met wie? Het adres is onduidelijker, zeker nu ons godsbeeld minder ingevuld is geraakt. Je zult moeten accepteren dat je niet precies weet tot wie je je richt.' Maar hoe doe je dat dan, bidden en mediteren? 'Je kunt een stilteplek ergens maken, een plek die helemaal alleen voor jou is en waar je geen andere dingen doet. Daar kun je een beeld dat je raakt neerzetten, of een bijbeltekst waar je iets mee hebt. Het hoeft helemaal niet veel ruimte in te nemen, een kaars in een hoekje kan al genoeg zijn. Kies een vaste tijd waarop je daar dagelijks even gaat zitten.

Je kunt beginnen met wat ademhalingsoefeningen, om zo te ontspannen en stil te worden. Vervolgens kun je een tekst lezen en die tot je laten doordringen. Als je op die manier mediteert, kan bidden een andere vorm aannemen dan je tot dan toe gewend was. Mensen denken vaak dat ze in een gebed van alles moeten zeggen. Maar als je zo in stilte je concentreert op een tekst of op een beeld, kan het gebeuren dat je zélf aangesproken wordt. Een omgekeerde beweging vindt dan plaats. Je krijgt een antwoord, er wordt je een richting gewezen.'

De totale stilte, een woordloze of beeldloze stilte, dat is volgens Klokke nog wel weer een stap verder. De weg van het gebed, zoals die al eeuwen door mystici beschreven wordt, kent verschillende stappen. De lezing van een tekst is de eerste stap, het mediteren op een tekst de tweede, daar kan een gebed uit voortvloeien, en heel soms kan daar een moment op volgen waarin geen scheiding meer is tussen de biddende mens en God. De eerste stap, het voorzichtig binnentreden van de stilte, is al heel wat.

### Wapperen

Klokke herinnert zich dat ze de film *Into Great Silence* zag in het Haags Filmhuis.

'Daarin is helemaal geen geluid. Het was een documentaire over een Frans klooster waarin de kloosterlingen in bijna complete stilte leven. Stel je voor: daar zat een hele zaal naar te kijken. En het bleef doodstil. Op een gegeven moment werd het me bijna te gek. Ik dacht: wanneer gaat er iemand op z'n kop staan? Maar daarna

**'Een kaars  
in een hoekje kan  
al genoeg zijn'**

begon ik eraan te wennen en ging ik steeds meer zien, steeds beter kijken. Het simpel wapperen van een gordijntje, het beeld van een druppel water op een bloemblad: het kwam véél meer binnen. Toen ik na die film weer op straat stond en weer geluiden hoorde, was dat een complete schok.'

### Aandachtig leven

Wie een eerste stap wil zetten met gebed en meditatie, kan simpel beginnen met een haast praktische tip van Margreet Klokke: 'Als je de dag begint met vijf minuten stilte, zul je merken dat je de hele dag door aandachtiger leeft. In die vijf minuten kun je bedenken hoe je je verhoudt tot de dingen om je heen. Tot je werk, je relatie, je kinderen, je huishouden. Dat heeft een effect voor de rest van de dag.'

Margot C. Berends

De cursus mediteren in de Kloosterkerk heet 'Aandachtig leven'. Het maximum aantal deelnemers is inmiddels bereikt.

**'Wanneer gaat er iemand op z'n kop staan?'**

den op hun tocht willen bijstaan. Maar, vraagt Klokke zich af: 'Waarom staat er in dat blad geen advertentie met: zie [www.kloosterkerk.nl](http://www.kloosterkerk.nl)'?

### Religieuze ervaring

De Kloosterkerk zou inderdaad geen gek figuur slaan tussen alle spirituele advertenties, zeker niet nu zij een cursus over bidden en mediteren op de agenda heeft staan. Klokke: 'Je kunt godsdienst vergelijken met een touw van drie incengevlochten koorden: verhalen, ethiek en organisatie. Die

## Mediteren in de Kloosterkerk

# 'Begin de dag met vijf minuten stilte'

**De Kloosterkerk springt in op de vraag naar rust en spiritualiteit. Ds. Klokke geeft een cursus over bidden en meditatie. 'Mensen denken dat ze in een gebed van alles moeten zeggen. Maar als je in stilte je concentreert op een tekst of op een beeld, kan het gebeuren dat je zélf aangesproken wordt.'**

'Avontuur, mystiek en magische stilte. Ontdek de sleutel van het leven. Zie [www.egyptereizen.nl](http://www.egyptereizen.nl).'

Margreet Klokke, predikant van de Kloosterkerk, citeert een advertentie uit het maandblad *Happinez*, een *mindstyle magazine* voor wie op zoek is naar zingeving en verdieping.

'En dat is maar één voorbeeld van wat er op deze advertentiepagina aangeboden wordt aan rust, meditatie en spiritualiteit. Daar is in deze postmoderne tijd kennelijk veel vraag naar. De samenleving is toch niet zo maakbaar en beheersbaar als iedereen altijd dacht. Het besef dat er méér is, dringt door. Mensen gaan op zoek naar sporen van God en hebben behoefte aan een religieuze ervaring.' Genoeg organisaties die de zoeken-

drie worden bijeen gehouden door één onmisbaar aspect: religieuze ervaring.'

'Een religieuze beleving kun je niet afdwingen, maar je kunt er wel zelf iets aan doen. Vergelijk het met een relatie. Daarin moet je investeren, anders gebeurt er niets. Als je gaat mediteren, onderhoud je ook een relatie. Alleen, waarmee? Met wie? Het adres is onduidelijker, zeker nu ons godsbeeld minder ingevuld is geraakt. Je zult moeten accepteren dat je niet precies weet tot wie je je richt.' Maar hoe doe je dat dan, bidden en mediteren? 'Je kunt een stilteplek ergens maken, een plek die helemaal alleen voor jou is en waar je geen andere dingen doet. Daar kun je een beeld dat je raakt neerzetten, of een bijbeltekst waar je iets mee hebt. Het hoeft helemaal niet veel ruimte in te nemen, een kaars in een hoekje kan al genoeg zijn. Kies een vaste tijd waarop je daar dagelijks even gaat zitten.

Je kunt beginnen met wat ademhalingsoefeningen, om zo te ontspannen en stil te worden. Vervolgens kun je een tekst lezen en die tot je laten doordringen. Als je op die manier mediteert, kan bidden een andere vorm aannemen dan je tot dan toe gewend was. Mensen denken vaak dat ze in een gebed van alles moeten zeggen. Maar als je zo in stilte je concentreert op een tekst of op een beeld, kan het gebeuren dat je zélf aangesproken wordt. Een omgekeerde beweging vindt dan plaats. Je krijgt een antwoord, er wordt je een richting gewezen.'

De totale stilte, een woordloze of beeldloze stilte, dat is volgens Klokke nog wel weer een stap verder. De weg van het gebed, zoals die al eeuwen door mystici beschreven wordt, kent verschillende stappen. De lezing van een tekst is de eerste stap, het mediteren op een tekst de tweede, daar kan een gebed uit voortvloeien, en heel soms kan daar een moment op volgen waarin geen scheiding meer is tussen de biddende mens en God. De eerste stap, het voorzichtig binnentreden van de stilte, is al heel wat.

### Wapperen

Klokke herinnert zich dat ze de film *Into Great Silence* zag in het Haags Filmhuis.

'Daarin is helemaal geen geluid. Het was een documentaire over een Frans klooster waarin de kloosterlingen in bijna complete stilte leven. Stel je voor: daar zat een hele zaal naar te kijken. En het bleef doodstil. Op een gegeven moment werd het me bijna te gek. Ik dacht: wanneer gaat er iemand op z'n kop staan? Maar daarna

*'Een kaars in een hoekje kan al genoeg zijn'*

begon ik eraan te wennen en ging ik steeds meer zien, steeds beter kijken. Het simpel wapperen van een gordijntje, het beeld van een druppel water op een bloemblaad: het kwam véél meer binnen. Toen ik na die film weer op straat stond en weer geluiden hoorde, was dat een complete schok.'

### Aandachtig leven

Wie een eerste stap wil zetten met gebed en meditatie, kan simpel beginnen met een haast praktische tip van Margreet Klokke: 'Als je de dag begint met vijf minuten stilte, zul je merken dat je de hele dag door aandachtiger leeft. In die vijf minuten kun je bedenken hoe je je verhoudt tot de dingen om je heen. Tot je werk, je relatie, je kinderen, je huishouden. Dat heeft een effect voor de rest van de dag.'

Margot C. Berends

De cursus mediteren in de Kloosterkerk heet 'Aandachtig leven'. Het maximum aantal deelnemers is inmiddels bereikt.

*'Wanneer gaat er iemand op z'n kop staan?'*

den op hun tocht willen bijstaan. Maar, vraagt Klokke zich af: 'Waarom staat er in dat blad geen advertentie met: zie [www.kloosterkerk.nl](http://www.kloosterkerk.nl)?'

### Religieuze ervaring

De Kloosterkerk zou inderdaad geen gek figuur slaan tussen alle spirituele advertenties, zeker niet nu zij een cursus over bidden en mediteren op de agenda heeft staan. Klokke: 'Je kunt godsdienst vergelijken met een touw van drie incengevlochten koorden: verhalen, ethiek en organisatie. Die