

Workshop ChangeLab - opzet contemplatieve benadering

Wat gaan we doen?

We gaan het vraagstuk - Hoe ziet de kerk in Nederland in 2035 eruit? - benaderen op een contemplatieve manier. Daarmee verbind ik de twee aandachtsgebieden in mijn werk: gemeenteontwikkeling en monastiek kerk-zijn. Wat bedoel ik met het woord 'contemplatie'? Mijn leermeester in dezen is onder andere Richard Rohr, franciscaans priester en oprichter van het Center for Action and Contemplation in Albuquerque, New Mexico. Over contemplatie zegt hij dat het gaat om een verandering van bewustzijn, om het ontvangen van een nieuwe blik, een nieuw perspectief op de werkelijkheid. Het hart van contemplatie is liefde; de overvloeiende liefde van God die tot uitdrukking wordt gebracht in de geschapen werkelijkheid en de aandachtige respons van de mens daarop. Contemplatie is een specifieke vorm van gebed, die wordt gekenmerkt door overgave. Deze gebedsvorm is vanaf de tijd van de woestijnvaders en -moeders gecultiveerd in de spiritualiteit van de kloosters. In de kerk, maar ook in de kloostertraditie is contemplatie lange tijd op de achtergrond geraakt onder invloed van Verlichting, rationalisme en dualistisch denken. Pas enkele decennia is deze rijke bron in de christelijke traditie opnieuw ontsloten, onder andere dankzij hedendaagse mystici als Thomas Merton, André Louf en Richard Rohr. Contemplatie wil beoefend worden, bijvoorbeeld door spirituele praktijken als de lectio divina en meditatie.

De contemplatieve benadering wijkt af van andere veranderkundige benaderingen omdat ze:

- ❖ niet primair rationeel (hoofd) maar spiritueel (hart) van aard is;
- ❖ niet probleemoplossend en doelgericht maar ontvankelijk en verwachtend is;
- ❖ niet start bij woorden (om-/beschrijvingen) maar vanuit de stilte;
- ❖ niet vertrouwt op eigen inzicht maar op de werking van de Geest.

Hoe gaan we dit doen?

De werkvorm die ik gebruik in de benadering van het vraagstuk waarop we ons richten is die van de geleide meditatie. Omdat misschien niet iedereen in deze kring vertrouwd is met meditatie geef ik vooraf een paar aanwijzingen:

- Het kan zijn dat je de nodige scepsis hebt bij deze oefening. Als dat zo is wil ik je vragen je oordeel op te schorten tot na de meditatie. Probeer zo onbevangen mogelijk de meditatie in te gaan.
- Het kan ook zijn dat je tijdens de meditatie allerlei afleidende gedachten krijgt. Probeer die niet te onderdrukken maar ze te zien als bladeren die voorbij drijven op een stroom. Kijk ernaar en laat ze gaan.
- Probeer ontspannen te gaan zitten, maar wel rechtop, met een rechte en je beide voeten stevig op de grond.
- Tijdens de meditatie kun je je ogen sluiten en je handen als een kommetje in je schoot leggen. Daarmee druk je ontvankelijkheid uit.

Geleide meditatie

Voel hoe je lichaam in de stoel zit.

Je rug is recht, stevig als de stam van een boom.

Je hoofd rust op je nek, als de kruin van een boom.

Je voeten rusten op de aarde en zijn daarmee verbonden, als de wortels van een boom.

Haal rustig adem.
Voel iedere ademteug die je inademt.
Voel hoe je buik zich daarbij uitzet.
Voel iedere ademzucht die je uitademt.
Voel hoe die langs je neusholte strijkt.
Verwijl een tijdje bij het ritme van je ademhaling.
Laat gedachten die langskomen weer los.

Ik noem nu het thema van deze meditatie: de kerk in Nederland in 2035.
Sta stil bij de klank van deze woorden: de kerk in Nederland in 2035.
Laat gedachten die langskomen weer los.

Ik noem nog een keer het thema: de kerk in Nederland in 2035.
Welk beeld komt als eerste boven bij het horen van deze woorden.
Kijk goed. Wat zie je?
Verblijf een tijdje bij dit beeld.

Welk gevoel wekt dit beeld bij je op?
Voel je vreugde? Of voel je verdriet?
Hoop? Of wanhoop?
Voel je vertrouwen? Of voel je angst?
Ontspanning? Of beklemming?
Of voel je iets anders?
Verwijl een tijdje bij dit gevoel.
Wat doet het met je?

We sluiten deze meditatie af in de stilte.
Laat gedachten en gevoelens zoveel mogelijk los.

Keer weer terug naar je ademhaling.

Open je ogen en kom weer aanwezig in het hier en nu.

Delen van inzichten via de methode van de talking stick

We nemen nu even de tijd om de ervaring van de geleide meditatie en het inzicht dat we daardoor wellicht hebben ontvangen met elkaar te delen. Dat doen we via de methode van de 'talking stick', in dit geval een 'talking stone'. Ik leg deze steen in het midden. Wie iets wil delen pakt de steen op. We reageren niet op elkaar. Na het delen wordt de steen weer in het midden gelegd en kan en volgende persoon de steen pakken en iets delen. Delen mag, maar hoeft niet. Na een minuut of zeven rond ik af.

Evalueren van de vrucht van de contemplatieve benadering 3 min.

Ter afsluiting van deze contemplatieve benadering oogsten we de vrucht ervan. Wat is de waarde van deze benadering? Voegt die iets toe aan andere veranderkundige benaderingen?