



Retraite als oefening in liefdevolle aandacht

Retraites verheugen zich tegenwoordig in een groeiende belangstelling. In een retraite wenden mensen zich af van de buitenwereld. Het aanbod van retraites door kloosters en spirituele centra is nogal omvangrijk tegenwoordig en bijzonder gevarieerd en het biedt een antwoord op de behoefte van mensen om een pas op de plaats te maken, om zich terug te trekken en de stilte te laten spreken.

Dr. Ton Roumen begeleidt mensen op hun zoektocht naar zin en heling op de levensweg. Ook schrijft hij boeken over spirituele thema's, zoals het recentelijk verschenen boek 'de moderne mens als mysticus'. Daarnaast verzorgt hij regelmatig retraites, seminars en lezingen.

Druk op ons bestaan

De druk die we ervaren, doet zich op veel terreinen voor en laat zien dat we delen in een leefstijl van hard werken en presteren. Ons tempo van leven is bepaald te hoog en zo kan de druk op je bestaan toenemen. We kunnen onszelf behoorlijk voorbij lopen en er zelfs ziek van worden. Mensen die een lager tempo van leven hebben en geen last hebben van druk, zijn overigens ook doorgaans gezonder en gelukkiger. Wie minder hooi op zijn vork neemt en voldoende rustmomenten inlast, creëert ademruimte. Dit alles vraagt om een ritmische leefstijl waarin rust en ac-

tiviteit elkaar afwisselen. In onze moderne samenleving zijn we echter onze gezamenlijke en persoonlijke ritmes verloren. Als je je tempo van leven wilt vertragen en op zoek wil gaan naar een nieuw ritme, dan kun je je terugtrekken op een inspirerende plek voor een meditatieve bezinning, een retraite.

Retraite in een klooster

Retraites zijn in spirituele tradities en met name in kloosters tot ontwikkeling gekomen. Ze bieden de mogelijkheid te breken met de dagelijkse gang van zaken. Het is een korte of langere periode van afzondering om tot bezin-

ning te komen. In afzondering neem je de tijd om stil te staan bij jezelf. Het is een vorm van zorgen voor je ziel, net zoals je kunt zorgen voor je fysieke en emotionele welbevinden. Het is vooral ook een mogelijkheid om op een meer intense manier de weg naar God te zoeken en deze in je leven toe te laten. Een retraite kan een weldaad zijn, omdat je tijd krijgt om te rusten, niets te hoeven en bij te tanken. Ze kan je de vreugde laten ervaren van het leven zelf, en de kleine, schijnbaar onbeduidende zaken, die juist belangrijk blijken te zijn. Een retraite kan ook werken als een spiegel, als je je vertrouwde patroon en ritme voor een poos doorbreekt en in de stilte jezelf tegenkomt. Je kunt geconfronteerd worden met vragen die je bewust of onbewust bezig houden, of ervaringen waarvoor je niet de tijd hebt genomen om erbij stil te staan.

Als het rustig en stil in jezelf wordt, kun je het leven in zijn helderheid beschouwen.

Voorbeelden van belangrijke levensvragen zijn: Hoe wil ik verder in mijn werk, met mijn relatie? Hoe kan ik gezonder leven? Hoe kan ik liefdevoller leven? Retraites bieden de mogelijkheid gedurende langere tijd stil te staan bij dit soort belangrijke levensvragen. De vragen kunnen ook aanleiding zijn voor een gesprek met een geestelijk begeleider, die er dan met aandacht naar luistert en er zijn licht op laat schijnen. Een retraite biedt zo een mogelijkheid om deze kanten in jezelf naar boven te halen en te helen. Ze vormt daarmee een mooi tegenwicht voor het drukke bestaan, biedt volop de gelegenheid om op adem te komen en sluit goed aan op de wens om het leven voor een mo-

ment stil te zetten. Als het rustig en stil in jezelf wordt, kun je het leven in zijn helderheid beschouwen. Als er vragen zijn waar je mee worstelt, kunnen rust en stilte helderheid bieden en ontstaat er ruimte voor nieuwe antwoorden.

Meditatieve leefstijl

Een retraite is geen doel op zichzelf, maar een hulpmiddel om te proeven aan een andere leefstijl en daarin te oefenen. Het is een manier om te oefenen in het loslaten van oude patronen en conditioneringen. De verschillende meditaties en stiltes laten je proeven van een contemplatieve leefstijl. Zo'n meditatieve leefstijl is meer dan alleen maar iedere dag één of twee keer mediteren. Een dergelijke meditatieroutine is een kwestie van dagelijks je agenda inrichten en het vinden van een bepaald ritme. Vaak gaan mensen mediteren of op retraite om efficiënter, gezonder, gelukkiger en meer ontspannen te kunnen leven. Meditatie wordt dan als middel gebruikt om te veranderen van leefstijl en lijkt dan een bepaald soort handeling of een bepaalde techniek. En er zijn veel technieken beschikbaar. Er is tekstmeditatie, meditatief dansen, mantrameditatie, gebedsmeditatie. Maar al deze handelingen zijn nog niet hetzelfde als een meditatieve leefstijl.

Meditatie en retraite zijn dus bedoeld als middelen om te groeien in een meditatieve leefstijl. Wat is een meditatieve leefstijl? Deze kenmerkt zich door een waakzaam en helder bewustzijn. En als je helder en alert kunt blijven is elke handeling meditatie. Meditatie wordt dan een kwaliteit van leven. Als we wakker en alert zijn, kunnen we eerlijk waarnemen, zonder oordeel. Als we waarnemen, vallen we niet samen met

onze emoties, met ons werk. Deze staat van oplettendheid is in essentie absoluut helder en onverstoortbaar. Je raakt innerlijk niet meer uit je evenwicht.

Het wezen van meditatie

We nemen het leven waar zoals het is. En hiermee raken we de wezenlijke betekenis van meditatie, zoals die in de oudste vorm van boeddhistische meditatie is bedoeld. Vipassana betekent 'de dingen zien zoals ze werkelijk zijn'. Vipassana is een proces van zelfobservatie met als doel de geest tot in de diepste lagen te zuiveren van negativiteit, zoals woede, haat, hebzucht en angst. Naarmate de invloed van de onzuiverheden zwakker wordt, komt er meer ruimte voor positieve eigenschappen als liefde, mededogen en vreugde en komen die eigenschappen meer tot ontwikkeling. Dat gebeurt onder meer door het leren waarnemen en je bewust te worden van je lichaam, gedachten en emoties. Vipassana is met andere woorden een leefstijl die gericht is op het loslaten van conditioneringen en existentiële angsten. Een leefstijl ook waarin mensen waakzaam en ontspannen zijn. Hier klinkt de uitnodiging van Benedictus om meditatie (*ora*) af te wisselen met werk of activiteit (*labora*). Hier klinkt ook de uitdaging van de yogi om meditatie en activiteit te integreren, zodat we ons werk kunnen beoefenen vanuit een meditatieve houding. Zo'n houding maakt het mogelijk dat we rust uitstralen in de activiteiten die we ondernemen, en in de momenten van rust zijn we helder en alert.

Liefdevolle aandacht

Een meditatieve leefstijl is een leven met aandacht. Alles wat we doen, gebeurt vanuit aandacht. We zijn niet



langer multi-taskers, mensen die de hele dag in touw zijn, veel zaken ter hand nemen en zich aan het einde van de dag afvragen wat ze nu écht hebben gedaan. We zijn ook niet langer speelbal van anderen, vallen niet ten prooi aan anderen die onze agenda bepalen of ons tot object maken. Een leven met aandacht is een leven met geduld, met zorg. Aandacht veronderstelt dat we aanwezig zijn, in het hier en nu leven en dat we handelen vanuit liefde. Een authentiek leven met aandacht zonder liefde, is ondenkbaar. Het zou dan verworden tot een soort competentie, die kan worden getraind in een cursus. Leven vanuit liefde geeft een extra kleur aan de kunst van het geven van aandacht. En liefde is onder meer de vrucht van meditatie, en komt niet voort uit het maken van plannen of het analyseren van het leven. Liefde is het hart van een meditatieve leefstijl, en een retraite is hiervoor een mooie oefenschool.



Retraites van Ton Roumen in het dominicanenklooster Huissen; een **retraite-etmaal** op **vrijdag 18 en zaterdag 19 januari**, een **retraitedag** op **zaterdag 2 maart** en op **zaterdag 11 mei 2013**. Onlangs verscheen zijn laatste boek *de moderne mens als mysticus*.