

Inleiding

Toen aan mij de vraag werd gesteld een boek te schrijven over gebed en christelijke meditatie, kwam onmiddellijk de gedachte in mij op van de waarde van het bidden met het lichaam en de herontdekking van de taal van het hart. Enkele jaren geleden heb ik gedurende acht maanden op doktersadvies fysieke training gevolgd onder begeleiding van een coach in een fitnesscentrum in Rome. Daar leerde ik het belang van het in- en uitademen. Spontaan dacht ik aan het boeddhisme. De coach zelf bracht het in verband met de neerdalende en opstijgende beweging in de christelijke liturgie. We ontvangen Gods levensadem (inademen) en we wijden ons leven toe aan God (uitademen). Gebed en liturgie zijn geënt op die dubbele dynamiek. Bij de offergaven bidden wij: *“Water en wijn worden één. Gij deelt ons menszijn en neemt ons op in uw goddelijk leven”*. Water verwijst naar het menselijke en de wijn naar het goddelijke leven. Enerzijds is er de neerdalende beweging: God is afgedaald in ons aardse bestaan; het Woord van God is mens geworden. Anderzijds is er de opstijgende beweging: door Christus ontvangen wij de Heilige Geest en worden wij opgenomen in het goddelijke leven.

De Dalai Lama heeft er herhaaldelijk op gewezen dat sommige christenen door zijn voordrachten over het boeddhisme dieper inzicht hebben gekregen in hun eigen religieuze traditie. Door zich te verdiepen in oosterse meditatievormen komt men in aanraking met de eigen traditie. Een herontdekken van het vroege christendom leert ons dat bidden niet alleen een cerebraal gebeuren is. Eigenlijk bidden we met al onze vermogens: niet alleen met ons verstand, maar ook met ons lichaam, onze geest en ons hart.

In dit boek willen we stilstaan bij de betekenis van het gebed en de christelijke meditatie, het waarom van het vasten, de zinvolheid van de eucharistische aanbidding, en de dynamiek van het pelgrimeren. Op die manier kan dit boek een antwoord aanreiken aan het verlangen van de hedendaagse mens naar stilte, heling en harmonie.