

## **Methodische ondersteuning**

### **Mediteren met beelden**

---

Mediteren met beelden is een praktijk die men o.a. vindt in het boeddhisme. Het boeddhisme kent twee basisvormen van meditatie: kalmtemeditatie en inzichtmeditatie. De *samatha*- of kalmtemeditatie heeft tot doel de geest tot rust te brengen door volledig geconcentreerd te zijn op een object. Dat object kan heel verschillend zijn: men kan zich concentreren op de adem, of op een mantra, of op een uitwendig object (zoals een voorwerp, of een beeld, of het lichaam, of een gedachte).

De dynamiek die in dit soort meditatie zit, is tweërlei van aard: wie mediteert op een concept begint eerst met het concept of het beeld te verkennen, de eigenschappen en kwaliteiten ervan waar te nemen en op te merken, om ze vervolgens toe te passen op zichzelf. Het doel van dit soort meditatie is, naast het bewerken van kalmte, dus ook de transformatie van de persoon die mediteert. Men verkent de werkelijkheid van het concept/beeld en probeert de levenshouding die in het concept vervat zit verbeeldings- en ervaringsgewijs te integreren zodat men meer en meer de kracht van de deugd in zichzelf kan realiseren en storende gedachten of dynamieken kan stoppen en/of tegengaan.

Bekende vormen van mediteren met beelden zijn bijvoorbeeld het mediteren bij de bodhisatva van het mededogen (boeddhisme) of het mediteren met iconen (christelijke traditie). Ook met meer seculiere beelden kan je op deze wijze mediteren. Uit Mindfulnesstrainingen zijn bijvoorbeeld de berg- en meermeditatie bekende vormen.

#### *Hoe concreet?*

- Zet je voor het beeld waarmee je wil mediteren (concreet: een kunstreproductie, een beeld uit een boek, een foto, een beeldhouwwerkje, ...)
- Eerste stap: probeer, zoals bij het mediteren met de adem, met je aandacht volledig bij het beeld te blijven. Verken het beeld langs alle kanten. Geef aandacht aan datgene wat je aantrekt, afstoot, ... Laat gedachten, associaties, gevoelens, ... komen – maar laat ze daarna ook weer los. Wanneer je aandacht afdwaalt, is dat geen probleem. Merk het op, en kom daarna met je aandacht weer naar het beeld.
- Tweede stap: laat de eigenschappen van het beeld, zoals je ze verkend hebt, op je inwerken. Kruip als het ware in de eigenschappen in, probeer ze lijfelijk te voelen, om te kijken of ze je kunnen transformeren.