

# Lesbrief 11 - Christelijke meditatie kan overal en door iedereen worden beoefend

Jaar 1

Kim Nataraja

Het kenmerk van christelijke meditatie is de eenvoud. De discipline is eenvoudig; er zijn geen ingewikkelde technieken om aan te leren; er is geen uitgebreide achtergrond informatie voor nodig, noch een dure uitrusting of speciale kleren; deze meditatie kan overal en door iedereen worden beoefend.

Laat me jullie nog eens herinneren aan de discipline:

Ga zitten. Zit stil en rechtop. Doe je ogen dicht. Zit ontspannen maar alert. Begin je enkelvoudige woord te herhalen, in stilte, van binnen. Wij adviseren om "Maranatha" als gebedswoord te gebruiken. Luister ernaar terwijl je het opzegt, geduldig en voortdurend.

Denk niet na over spirituele zaken of iets anders. Als er gedachten of beelden bij je opkomen, beschouw dit dan als afleidingen van je meditatie, dus blijf terugkeren naar het simpelweg herhalen van je woord. Mediteer twintig tot dertig minuten, iedere ochtend en iedere avond.

De eenvoud van de discipline zorgt ervoor dat deze in elke omgeving kan worden geïntegreerd. Er zijn meditatiegroepen in de hele wereld die bijeenkomen in privé huizen, kantoren, in fabrieken, in kerken, in gemeenschapshuizen, in scholen, in zondagsscholen, in fitness centra, in gevangenissen en in ziekenhuizen.

Overal waar het redelijk stil is, is een goede plek. Als dat mogelijk is, kan je een gewijde ruimte en sfeer creëren met rustgevende muziek en misschien een kaars, bloemen of een icoon als een aandachtspunt, maar dat is niet essentieel. Wel essentieel is om het eenvoudig te houden. Het is goed om wekelijks een vaste tijd en plaats voor de groepsbijeenkomst te hebben. In het boekje van Laurence Freeman: 'Een kostbare parel' vind je waardevolle informatie over hoe je te werk kunt gaan.

Maar soms maken de plaatselijke omstandigheden het moeilijk. Vaak zijn er ergens al bijeenkomsten, zoals yoga of Tai Chi klassen, of gebedsgroepen en allerlei andere soorten groepen. Als ze eenmaal over deze meditatie gehoord hebben, willen ze die misschien ook in hun bijeenkomsten integreren omdat de groepsleden liever niet twee keer per week van huis willen

zijn. Er is geen enkele reden waarom meditatie geen integraal onderdeel zou kunnen vormen van andere bijeenkomsten. Het enige wat dan nodig is om het er samen over eens te zijn dat er 20-30 minuten stil gebed is aan het begin of aan het einde van de sessie en dat iemand deze meditatieperiode op een toepasselijke manier begint en beëindigt.

De essentie van christelijke meditatie is om liefdevol en trouw aandacht aan je mantra te schenken tijdens de hele meditatieperiode. Herhaal alleen maar je gebedswoord! Dat kan overal gedaan worden waar het rustig is en binnen een juiste context. Onthoud alleen dat christelijke meditatie een manier van bidden is en niet alleen manier om je te ontspannen. Als Christen wordt ik geleid door mijn geloof dat ik, door het herhalen van dit oude christelijke gebedswoord, binnengeleid zal worden in de stilte van mijn wezen, daar waar Christus verblijft. Daar zal ik mij voegen bij het gebed van Christus en met Hem binnengaan in de stroom van liefde die tussen de Schepper en zijn schepping vloeit.