

# Lesbrief 12 - Het belang van de wekelijkse meditatiegroep

Jaar 1

Kim Nataraja

De fundering van de Wereldgemeenschap voor Christelijke Meditatie wordt gevormd door de duizenden kleine groepen die samenkomen in huizen, parochies, scholen, gevangenissen, ziekenhuizen, enz., in tenminste 100 landen over de hele wereld verspreid. Met elkaar samenkomen is een belangrijk onderdeel van de meditatiereis.

Ten eerste heeft de groep daar de gelegenheid om het onderricht te krijgen over de soort meditatie zoals die wordt doorgegeven door John Main en Laurence Freeman, waarbij het eeuwenoude, authentieke christelijke karakter nog eens wordt bevestigd. Behalve dat, zorgt het groepsgebeuren ervoor dat er een hartelijke en veilige ambiance heerst, waar nieuwkomers kunnen worden verwelkomd.

Ten tweede is het belangrijk om met gelijkgestemde mensen samen te zijn als je op een spirituele reis bent. In je eentje is het geen gemakkelijke reis; de vriendschappelijke steun en bemoediging van anderen die op dezelfde weg zijn, is waardevol. John Main legde veel nadruk op de wekelijkse groepsbijeenkomsten. Wat hieraan ten grondslag ligt, was zijn overtuiging dat "meditatie gemeenschap vormt". Mannen en vrouwen zijn sociale wezens in hun hart; we worden op een subtiele manier beïnvloed door het gezelschap waarin we verkeren. Maar hij had het ook over het effect van gebed: "Als er twee of drie bijeen zijn in Mijn naam, dan ben Ik in hun midden" zegt Jezus in het evangelie van Matthëus. Zijn aanwezigheid vormt een steeds sterker wordende band tussen mensen die samen bidden; en uit deze band komt een gevoel van saamhorigheid voort, een wens om anderen te bemoedigen en een hart onder de riem te steken.

Dit geldt vooral voor stil gebed. Het is de stilte die de essentie vormt van elke meditatiegroep bijeenkomst. Door het trouw herhalen van ons gebedswoord worden we in de diepe stilte gebracht die de kern vormt van ons wezen, waar Christus verblijft. In die stilte ontdekken we ons eigen ware zelf en daardoor realiseren we ons dat we geen geïsoleerde, individuele wezens zijn, maar dat we met iedereen verbonden zijn en ook met de schepping en met het Goddelijke. Daarom is het ook geen individuele stilte maar een gedeelde stilte. Het is de stilte die ons werkelijk verbindt. Behalve dat, is het de herinnering aan die gemeenschappelijke stilte die ons ondersteunt en ons trouw doet zijn aan onze individuele praktijk van meditatie, twee maal per dag, in ons eigen huis – of het helpt ons om opnieuw te beginnen als we afgedwaald zijn.

De persoon die zich geroepen heeft gevoeld om een groep te leiden, heeft hier een belangrijke ondersteunende rol. Hij of zij kan meehelpen om de juiste ambiance te creëren zodat de stille wortel kan schieten; hun eigen constante aanwezigheid elke week is een voorbeeld voor de anderen. Op zoveel verschillende manieren is christelijke meditatie terug te leiden tot het leven van de eerste Christenen in de eerste eeuwen van onze tijd. Niet alleen heeft John Main het stille gebed met een gebedswoord opnieuw ontdekt zoals dat was beschreven in de geschriften van die tijd, maar zelfs de omstandigheden waarin de vroege Christenen elkaar ontmoetten om te bidden is gelijk - ook zij ontmoetten elkaar in kleine groepen thuis of op andere plaatsen waar ze konden samenkomen.

Voor meer informatie over hoe je een groep moet beginnen en leiden, verwijs ik je nogmaals naar het boekje "Een kostbare parel" van Laurence Freeman.