

Lesbrief 13 – Richtlijnen voor een introdunctiepraatje bij een groepsbijeenkomst

Jaar 1

Kim Nataraja

De structuur van een wekelijkse groepsbijeenkomst van Meditatie vanuit de Christelijke Traditie is meestal als volgt:

- CD - een kort introductiepraatje door John Main of Laurence Freeman, óf
- Het voorlezen van een gedeelte uit een van hun boeken
- Als dat een probleem is, omdat deze in het Engels zijn, kan een korte lezing worden voorbereid die gebaseerd is op wat je zelf gelezen en/of gehoord hebt van John Main of Laurence Freeman – dit kan van 5 tot 15 minuten (maximaal) duren
- Een periode van meditatie (20-30 minuten)
- De mogelijkheid om vragen te stellen of moeilijkheden van de praktijk te bespreken.

Het allereerste praatje dat je misschien moet voorbereiden zou wel eens een introductiepraatje kunnen zijn voor een nieuwe groep. Het belangrijk te onthouden tegen wie je gaat spreken – vrienden, collega's, parochianen of jonge mensen – en je praatje daaraan aan te passen.

De volgende richtlijnen kunnen je helpen:

- Als je je praatje begint, noem dan allereerst John Main en Laurence Freeman en de Wereldgemeenschap, en jouw band met de gemeenschap
- Leg de nadruk op de universaliteit van meditatie en plaats het daarna voorzichtig in de christelijke context, noem de herontdekking door John Main van deze traditionele manier van bidden in de geschriften van de Woestijnvaders uit de 4e eeuw en het feit dat Johannes Cassianus die vermeldt in zijn "Conferenties"
- Noem vervolgens drie essentiële punten:
 1. Wat is meditatie?
 2. Waarom mediteren we?
 3. Hoe mediteren we?
- Noem de onvermijdelijkheid van gedachten en het belang van het blijven beoefenen
- Eindig je praatje met je eigen persoonlijke redenen om te gaan mediteren en noem het effect dat het op je leven heeft.

Als je dit praatje aan het voorbereiden bent, zijn er hier nog een paar tips van Fergal McLoughlin die een video heeft gemaakt over "Communicatieve Vaardigheden" (alleen beschikbaar in het Engels):

- Bereid je praatje zorgvuldig voor door al je ideeën op te schrijven
- Kies drie of vier van de belangrijkste uit al die ideeën; zet ze in een volgorde om vorm te geven aan je praatje en werk nader uit hoe je elk idee wilt verwoorden met behulp van voorbeelden, stukjes tekst, citaten, of iets dergelijks
- Schrijf je hoofdpunten op in grote en vette letters; schrijf daaronder, als hulp voor jezelf, de punten die je wilt overbrengen, inclusief referenties die je wilt gebruiken en spreek daarna vanuit die punten
- Je zult het beste communiceren met je publiek als je oogcontact met ze hebt en als je natuurlijk overkomt, dus het is beter om geen kant-en-klaar verhaal voor te lezen
- Denk erover na of je duidelijk gehoord zult worden; klinkt je stem vaak te zacht of te hard, spreek je meestal te snel of te langzaam? Of neig je ernaar - als je nerveus bent - om juist zachter of harder, sneller of langzamer te spreken?
- Onthoud dat je er niet alleen voor staat: de Geest staat je bij!

Het doel van deze "lesbrieven" is om je een goede basis te geven om jouw verhaal over de reis van meditatie te delen met anderen. Maar er zijn nog meer bronnen beschikbaar. Kijk op de landelijke website of bespreek met de nationale coördinator welke bronnen er vertaald zijn. Als je nog niet genoeg vertrouwen hebt om je eigen introductiepraatje in elkaar te zetten, dan is er altijd nog "De Stille (R)evolutie" om uit te putten. In het Engels is er ook een uitstekend boek "The Hunger for depth and meaning", gebaseerd op de lezingen van John Main; het is heel duidelijk en daarin wordt met korte passages precies verwoord wat de essentie is van zijn onderricht.