

Lesbrief 15 – Het introduceren van meditatie bij een hoofdzakelijk christelijk publiek

Jaar 1

Kim Nataraja

In de volgende alinea's worden suggesties gedaan voor een introductiepraatje bij wekelijkse groepsbijeenkomsten. De genoemde punten geven genoeg informatie voor een serie praatjes.

Beperk je introductiepraatje tot maximaal 15 minuten bij je wekelijkse groepsbijeenkomst.

- Stel jezelf voor en geef beknopt aan waar je staat binnen de context van de Wereldgemeenschap voor Meditatie vanuit de Christelijke Traditie. Beschrijf in het kort waarom je bent gaan mediteren. Leg de nadruk op de universele traditie van meditatie en vermeldt dat het niet alleen een Oosterse traditie is, maar ook één die in onze christelijke traditie is geworteld. Begeleidt de groep dan naar een paar momenten stilte voordat je de bijeenkomst opent met een toepasselijke tekst uit de Schrift, waarop je toelichting geeft, zodat duidelijk blijkt dat meditatie als een manier van bidden diep verankerd is in de christelijke traditie. Bijvoorbeeld: Mattheüs 6,6 – inwendig bidden, weinig woorden; Mattheüs 6,8 - vertrouwen, Mattheüs 6,25 – zorgen loslaten, gewaar zijn.

- Besteedt aandacht aan het feit dat er in veel kerkgenootschappen grote nadruk ligt op het "doen": activiteiten in de parochie, commissies, enz. Breng naar voren dat er een verschil is tussen "zijn" en "doen". Misschien "doen" we allemaal wel te veel. Herinner je publiek aan het verhaal van Martha en Maria (Lukas 10, 38-42) en leg uit dat wij het nodig hebben om op verschillende momenten beide rollen te spelen. Suggereer ook dat de kwaliteit van ons "doen" afhangt van ons "zijn": als we vredig en inwendig stil zijn, zijn we in staat naar anderen te luisteren.

- Introduceer dan John Main en zijn herontdekking van meditatie in de christelijke traditie met als bron Johannes Cassianus. Maak duidelijk dat Johannes Cassianus een leraar was die voor alle Christenen aanvaardbaar is en dat hij leefde lang vóór de splitsing van het Christendom in verschillende stromingen. Daarom is meditatie ook oecumenisch zo belangrijk. Voor Christenen is het een hele natuurlijke zaak om samen te bidden, omdat woorden en rituelen ons kunnen verdelen. Diep gebed toont ons dat we al "één in Christus" zijn. "Want waar twee of drie in Mijn Naam bijeengekomen zijn, daar ben Ik in hun midden" (Mattheüs 18,20). Meditatie is niet bedoeld om de verschillen uit te vlakken, maar we kunnen ze wel op een vriendelijker en meer vergevende manier gaan bezien. Het vormt ook een tegengif tegen het fundamentalisme door de

verschillen te respecteren en elkaar te leren vergeven vanuit het "hart". Zowel verscheidenheid als eenheid zijn nodig. In Markus 9, 38-41 laat Jezus verdraagzaamheid zien en respect voor verschillen. Meditatie staat voor thuiskomen bij jezelf, bij je eigen persoonlijke relatie met Christus en bij onze oorspronkelijke christelijke eenheid.

- Leg meditatie aan je publiek voor als de ontbrekende schakel in onze ketting van gebeden. Meditatie vult aan en verrijkt, maar vervangt geen andere vorm van gebed. Vooral het gebed met de Schrift wordt erdoor verrijkt. Leg er de nadruk op dat meditatie een aspect van gebed is dat naar stilte leidt. We praten niet met God, we denken niet na over God, maar we "zijn met" God, we zijn verbonden met de aanwezigheid van Christus in ons hart. Stilte is "verering in geest en in waarheid".