

# Lesbrief 17 – Het introduceren van meditatie bij een hoofdzakelijk christelijk publiek (2)

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.

- Besteed speciale aandacht aan het belang van John Main als spiritueel leraar. Door de herontdekking van onze manier van mediteren (de herhaling van een gebedswoord om de stilte binnen te gaan) in de geschriften van Johannes Cassianus, een monnik uit de 4e eeuw, heeft hij enorm veel bijgedragen aan de wederopleving van deze spirituele traditie en de contemplatieve dimensie van het gebed. Na de bloei van deze manier van bidden bij de christelijke kluizenaars in de woestijn tijdens de 4e en 5e eeuw, werd het beschouwd als een vorm van gebed die alleen geschikt was voor heiligen en voor sommige bijzonder spirituele monniken of nonnen – zeker niet geschikt voor de gewone mens. Maar John Main beklemtoonde dat meditatie voor iedereen geschikt is: "Meditatie is even natuurlijk voor de geest als ademhaling voor het lichaam". Na de dood van John Main is Laurence Freeman de Wereldgemeenschap voor Christelijke Meditatie gaan leiden.

- Benadruk de eenvoud van meditatie: het is geen ingewikkelde techniek en je hoeft geen moeilijke theorie te beheersen, maar het vraagt wel discipline – twee maal per dag oefenen zal tot een voortdurend gebed leiden. Maar dit is een discipline die je zelf volgt, want het is een vrije keuze of je wel of niet wilt mediteren.

- Introduceer het concept van de mantra, een Sanskriet woord; het woord staat tegenwoordig in het woordenboek\* en wordt in het dagelijks leven gebruikt. De betekenis ervan is "datgene wat de geest schoonmaakt". Johannes Cassianus gebruikte de term "formula" en dit werd door John Main vertaald als "mantra". Wij gebruiken het op de manier waarover wordt gesproken in het (anonieme) boek "De weg van de pilgrim" als het "Jezus gebed", een gebedswoord dat we herhalen in ons hart.

- John Main beval het woord "Maranatha" aan, een belangrijk Aramees woord voor de vroege Christenen - in de taal die Jezus sprak – met de betekenis "Kom Heer" en "De Heer komt". Paulus gebruikt het in 1 Korintiërs 16; Johannes eindigt de 'Openbaring' met dit woord (22:20); volgens

moderne geleerden was het ook het wachtwoord waarmee de vroege Christenen toegang verkregen tot de geheime Eucharistie vieringen tijdens de vervolgingen.

- Leg het doel van de mantra uit. Het vereenvoudigt en verenigt de (denkende) geest door het te bevrijden van afleidingen. Het resultaat is een alerte verstillings wanneer onze aandacht op God gericht is. Door onze gedachten te verstillen, "verloochenen we onszelf" (Lukas 9:23), krijgen meer aandacht voor God en daarmee voor anderen in het dagelijks leven. Door onszelf te beperken tot "de armoede van het eenvoudige vers" (Cassianus) worden we "arm van geest" (Mattheüs 5:3). "Maar zoek eerst het Koninkrijk van God en Zijn gerechtigheid" (Mattheüs 6:33-34). Leg uit hoe de mantra opgezegd wordt: met zachtheid; evalueer niet; verwacht niet iets te bereiken; gebruik hem niet als een stok om je gedachten mee te slaan; herhaal hem met geloof en liefde.

- "Tenzij de mantra wordt vergezeld door geloof en liefde heeft hij geen echte waarde; dan zou het slechts een mechanisch gebruik ervan zijn. Het vormt dan ook een echt gevaar om in het mechanisme van de mantra te vertrouwen. Maar als een uitdrukking van geloof en liefde wordt het een zeer krachtig middel om je geloof te richten en jezelf te openen voor God." (Bede Griffiths).

*\* Noot van de vertaler: in het Van Dale (E/N) woordenboek staat achter 'mantra': "gewijde formule".*