

Lesbrief 3 – Hoe leerde John Main over meditatie?

Jaar 1

Kim Nataraja

John Main maakte kennis met meditatie toen hij ambtenaar was in de Britse koloniale dienst in Maleisië. Tijdens zijn werkzaamheden daar ontmoette hij Swami Satyananda, oprichter van "The Pure Life Society", die een spiritueel zuiver leven leidde, gewijd aan het dienen van anderen. John Main was erg onder de indruk van de sereniteit en de heiligheid van deze monnik. Als hun zakelijke aangelegenheden waren afgehandeld, begonnen ze over het gebed te praten en vooral over de manier waarop de Swami zijn mantra herhaalde tijdens zijn periode van meditatie. Al spoedig vroeg John Main aan de Swami of hij als christen ook op deze manier kon bidden. De Swami antwoordde hem lachend dat het hem alleen maar een beter christen kon maken!

In zijn boek "In de volheid van God – Bidden in het spoor van Westerse en Oosterse tradities" beschrijft John Main zijn herinnering aan de Swami en hoe deze er de nadruk op legde om elke morgen en avond te mediteren. Hij zei "Als je het ernstig meent en als je er voor wilt zorgen dat de mantra in je hart wortel schiet, dan is dat de minimum inspanning. Tijdens de periode van meditatie zouden er geen gedachten, geen woorden en geen verbeeldingen in je geest behoren te zijn. De enige klank die er hoort te zijn, is de klank van je mantra, je gebedswoord. Je kunt het vergelijken met een harmonische klank; als we deze in onszelf laten klinken, gaat deze klank binnenin ons resoneren. Deze resonantie leidt ons op de weg naar onze eigen heilheid... We beginnen dan de diepe eenheid, die we allemaal in ons eigen wezen bezitten, te ervaren. En dan begint deze harmonische klank een resonantie op te bouwen tussen jou en alle schepselen, de hele schepping, en een eenheid tussen jou en je Schepper".

Dit was het begin van de meditatiereis van John Main. Meditatie leidt naar de stilte die bevorderlijk is voor contemplatief gebed, diep stil gebed, en het werd de steunpilaar van zijn gebedsleven en van zijn hele bestaan - en uiteindelijk leidde het hem ertoe om monnik te worden. In die tijd werd meditatie niet aanvaard als een deugdelijke christelijke manier van bidden; hij moest er afstand van doen toen hij novice werd en hij gehoorzaamde in de geest van de Benedictijner orde. Hij miste het mediteren erg, maar bekeek het als een oefening in onthechting. "Ik leerde om onthecht te zijn van een oefening die mij het meest heilig was geworden en waarop ik mijn hele leven had trachten te bouwen. In plaats daarvan leerde ik om mijn leven te bouwen op God Zelf".

Vele jaren later ontdekte hij vol vreugde dat de methode die hij van de Swami had geleerd, werd beschreven in de conferenties van Johannes Cassianus, een christelijke monnik en een Woestijnvader in de 4e eeuw na Christus. Daarin las hij over "de oefening in het gebruik van één enkel korte zin om de verstillings te bereiken die noodzakelijk is voor gebed". Voor John Main voelde het aan alsof hij eindelijk was thuisgekomen en hij keerde terug naar de praktijk van de mantra.

Hij is een pionier geweest in het delen van deze manier van bidden door middel van meditatie groepen, boeken en retraites, niet alleen met religieuzen maar met gewone mensen, met jong en oud. Na zijn dood nam Laurence Freeman OSB deze taak over en werd de geestelijk leider van de Wereldgemeenschap voor Christelijke Meditatie die hij oprichtte in 1991.