

Lesbrief 49 – Wat zijn de kenmerken van een meditatiegroep in de christelijke traditie?

Jaar 1

De Wereldgemeenschap voor Christelijke Meditatie heeft een missie:

"Het bekend maken en het bevorderen van de meditatie zoals die door het onderricht van John Main in de christelijke traditie wordt doorgegeven, in een geest van dienstbaarheid aan de eenheid van allen".

Wanneer is een meditatiegroep echt een meditatiegroep in de christelijke traditie? Het antwoord is in een notendop: wanneer de verantwoording voor het stille gebed, dat het belangrijkste onderdeel vormt van de groepsbijeenkomst, gebaseerd is op het onderricht van John Main.

Dit onderwijs kan op vele verschillende manieren binnen de groep worden doorgegeven. Als een eerste kennismaking met de stilte zijn vooral de gesproken teksten door John Main of Laurence Freeman goed te gebruiken, met name de Cd's van "Meditatio", die vanuit Singapore worden verspreid aan groepen over de hele wereld. In veel delen van de wereld worden stukken voorgelezen uit de (vertaalde) boeken van John Main en Laurence Freeman of van andere mensen van onze Wereldgemeenschap. De website biedt allerlei middelen aan, inclusief deze "Lesbrieven van De School voor Meditatie", die je krijgt toegestuurd. Soms spreken de mediterenden ook over hun eigen ervaringen m.b.t. wat zij zelf gelezen hebben in de ruime voorraad boeken die ter beschikking staat.

De structuur van de groep heeft een duidelijke opbouw:

- Een korte introductie – niet meer dan 10-15 minuten – met daarbij een herinnering aan de basis discipline
- Een duidelijke indicatie van het begin en het einde van de meditatieperiode; misschien met wat zachte muziek op mensen op weg te helpen
- 25-30 minuten stille meditatie
- Gelegenheid voor vragen

Iedereen is welkom bij een groep. Er worden nooit vragen gesteld over iemands religieuze of spirituele achtergrond. Als mensen kenbaar maken dat hun wortels in een andere traditie liggen,

kunnen zij vanzelfsprekend binnenkomen en de stilte handhaven op de manier die zij hebben geleerd en waaraan zij gewoon zijn. Maar het aandachtspunt van de groep blijft altijd het onderricht van John Main en Laurence Freeman. Nieuwkomers zullen snel ontdekken hoe universeel dit onderricht is - en hoe het een inspiratie vormt voor iedereen op het spirituele pad.

Sommige mensen die heel graag een meditatiegroep willen beginnen, kunnen eventueel mensen aantrekken door yoga en meditatie samen aan te bieden, of tai-chi/chi-kung en meditatie. De fysieke voorbereiding van deze trainingen vormt een uitstekende inleiding op de meditatie, maar het is belangrijk te benadrukken dat de meditatie, die wij onderwijzen, een spirituele discipline is en niet zomaar een manier om te ontspannen of te leren omgaan met stress. Het is heel goed mogelijk om meditatie alleen maar te gebruiken vanwege de voordelen voor je gezondheid, als een ontspanningstechniek die je lichaam en geest kunnen veranderen – en het daarbij te laten.

Maar dat zou een gemiste kans zijn; er zit veel meer vast aan meditatie dan de fysiologische effecten op je lichaam. Het is een discipline op de weg naar persoonlijke transformatie, naar helderheid van inzicht en een volledig gewaarzijn.