

# Lesbrief 50 – De groepsbegeleider van een meditatiegroep in de christelijke traditie

Jaar 1

De kenmerken van een groepsbegeleider:

- Een persoonlijk engagement ten aanzien van het meditatieonderwijs van de Gemeenschap voor Christelijke Meditatie.
- De wens om dit geschenk met anderen te delen.
- Een gevoel van verbondenheid met de Wereldgemeenschap voor Christelijke Meditatie, die door dit onderwijs in de wereld is ontstaan.

De verantwoordelijkheden van een groepsbegeleider:

- Een stabiele draagkracht te zijn voor de wekelijkse groepsbijeenkomsten. Daar aanwezig te zijn of bij afwezigheid door iemand te worden vervangen die de groep kan begeleiden. Zorg te dragen voor de praktische aspecten (dag en tijd) voor de bijeenkomst. Zorg te dragen voor de introductie en de meditatievast te stellen.
- De nieuwkomers te verwelkomen en ze op een vriendelijke manier kennis te laten maken met het onderwijs en met de andere leden van de groep. Belangstelling te tonen voor de vragen en vorderingen van de nieuwkomer.
- De dagelijkse praktijk aan te moedigen van het twee maal mediteren, maar ook te erkennen dat het tijd en geduld vraagt om deze discipline in te bouwen in ons leven.
- Een schakel te zijn binnen een grotere gemeenschap, zowel lokaal als globaal.

De uitdagingen bij het begeleiden van een groep:

- In te zien dat de betekenis en kracht van de groep gelegen is in het geloof en het vertrouwen en niet in het aantal leden. Een groep van 2 of 3 is even waardevol als een groep van 20 of 30 leden.
- Te aanvaarden dat mensen tijdelijk naar de groep komen en daarna wegblijven. Je kunt nooit vermoeden wat de Geest in deze persoon heeft bewerkstelligd tijdens hun korte verblijf in de groep.
- Het verdiepen van de eigen persoonlijke meditatiepraktijk om zo de anderen verder te kunnen helpen.

- In te zien dat jouw ervaring van God wordt verdiept door deel uit te maken van de wijze waarop anderen God leren kennen.

*Samenvatting van een lezing door Laurence Freeman OSB in Singapore*