

Lesbrief 7 - Wanneer bidden we?

Jaar 3

Kim Nataraja

Het leven en het onderricht van de Woestijnvaders en –moeders, waar onze meditatietraditie uit voortkomt, was gebaseerd op zowel gemeenschappelijk als op persoonlijk gebed. Er waren drie gebedsmomenten gedurende de dag: het derde uur, het zesde uur en het negende uur (respectievelijk 9.00 's morgen, 12.00 's middags en 15.00 's middags) en één in de nacht: "Wat betreft de slaap 's nachts: bid aan het begin van de avond twee uur, gerekend vanaf zonsondergang. En nadat je God geprezen hebt, slaap je zes uur. Dan sta je op voor de nachtwake en breng je de resterende vier uur in gebed door. 's Zomers doe je hetzelfde; echter met ingekorte uren en minder psalmen, vanwege de kortere nachten." (Abba Poimen)

Het psalmodiëren (het zingen van de psalmen), waarschijnlijk begeleid door muziek, nam de meeste tijd in beslag. Zij kenden ze allemaal uit het hoofd en reciteerden de meeste elke 24 uur. Het is niet verwonderlijk dat we de volgende zinspreuk kennen: "Toen enige ouderlingen Abba Poimen bezochten en hem vroegen: "Als we zien dat sommige broeders doezelen tijdens de samenkomst, wilt u dan dat we hen terechtwijzen zodat ze wakker blijven?" antwoordde hij hen: "Wat mij betreft, als ik een broeder zie doezelen, dan leg ik zijn hoofd in mijn schoot en laat ik hem rusten."

Zij baden staand, doorgaans met hun gezicht naar het oosten gericht. Ze gebruikten vaak lichaamstaal, vooral na het zingen van de psalmen: "Ga staan en toon berouw (gebaar van berouw), terwijl je zegt: "Zoon van God, wees mij genadig." (Abba Nau)

De aankomende Oblaten van onze Gemeenschap in het Meditation House in Kensington volgen nog steeds – met wat praktische aanpassingen – het ritme van de dag zoals hierboven geschetst wordt. Zij komen samen voor het morgengebed en meditatie om 7.00 uur, om 12.00 voor de lezing en meditatie en om 18.00 uur voor het avondgebed en meditatie. Ze zitten op kussens in plaats van dat ze staan en ze zingen zeven psalmen per dag in plaats van allemaal en ze kunnen 's nachts ononderbroken slapen. Hierbij besteden ze ook tijd aan persoonlijk gebed en aan de studie van de 'Regel van Benedictus'. De woestijnkluizenaars verdienden de kost met het vervaardigen van matten, touwen en manden, het bewerken van vlas en ze werkten op de velden als dagloner. De aankomende Oblaten besteden ook een groot deel van hun dag aan taken die het werk van de Gemeenschap ondersteunen.

John Main adviseert ons (die in de wereld leven) om iedere dag twee maal te mediteren:

"Waarschijnlijk zijn de meest optimale tijden om te mediteren de vroege ochtend en tegen de avond ... als het mogelijk is, kies dan steeds dezelfde tijd en dezelfde plaats." Maar zijn advies is

altijd praktisch en hij voegt eraan toe: "We moeten allemaal doen wat we kunnen in onze eigen levensomstandigheden." Veel mensen die deze routine van tweemaal daags mediteren in hun leven inpassen ontdekken dat ze eerder meer tijd en ruimte hebben dan minder. Er ontstaat een gevoel van regelmaat en volledigheid: "De ochtendmeditatie zal de toon zetten van je dag, zodat je je dagelijkse pelgrimstocht begint met te weten wie je bent .. en je avondmeditatie zal alle verschillende touwtjes van je dagelijkse activiteiten aan elkaar knopen, en ze samenbrengen." (John Main aangehaald in 'The Hunger for Depth en Meaning', ed. Peter Ng)