

DE ONDERTITEL van een boekje van John Main, overleden in 1982, spreekt boekdelen: *Bidden in het spoor van westerse en oosterse tradities*. Agnes D'Hooghe-Dumon, Europees coördinator en in ons land pionier van de christelijke meditatie, vertelt graag het verhaal van deze benedictijn.

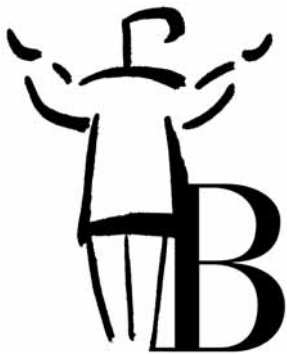
Tijdens zijn koloniale dienst in Maleisië komt John Main in contact met een swami (hindoeleraar, ndr), die hem de praktijk van het mediteren bijbrengt, zonder dat Main daarvoor zijn christelijke wortels moet loslaten. Het is het begin van een contemplatieve reis. De Brit treedt in bij de benedictijnen, die hem verzoeken deze vorm van mediteren op te geven wegens vreemd aan het christendom.

Jaren later komt de monnik op het spoor van de woestijnvaders. Het wordt een openbaring. Hier ontdekt hij dat de beoefening van de mantra (een spreuk, bestemd voor meditatie, ndr) ook in de christelijke traditie past. In enkele jaren tijd geeft John Main vorm aan een nieuwe spirituele school. In 1975 komen de eerste meditatiegroepen samen in Londen. Main zelf verkast naar Canada, waar hij een experimentele monastieke gemeenschap mag stichten. Na zijn dood neemt de Engelse benedictijn Laurence Freeman Mains taak over.

Recht op zitten

Ook de weg van Agnes D'Hooghe-Dumon naar de ontdekking van de christelijke meditatie loopt via de oosterse spiritualiteit: „Al had ik niet gebroken met mijn christelijke achtergrond, toch was ik volop in het oosterse denken terechtgekomen. Ik leerde zowaar Sanskriet. Na verloop van tijd miste ik echter de mildheid en de liefde van het christendom. In sommige filosofiescholen is men immers vooral bezig met zichzelf.”

Toevallig kwam zij in contact met Mains werk, voelde er zich door aangesproken, waarop ze in Grimbergen met een eerste mediatiegroep begon. En de beweging groeide, met elk jaar nieuwe groepen. „Mediteren is een universele spirituele discipline, ouder dan het christendom”, aldus



Agnes D'Hooghe-Dumon. „De weg van het stille gebed is echter diep geworteld in de christelijke traditie. Werd christelijke meditatie in de Kerk aanvankelijk gewantrouwd, vandaag komen de

Van Oost en West

Heel vaak omschrijven christenen bidden als een gesprek met God, waarin men Hem bijvoorbeeld wat vraagt. Bidden kan ook jezelf leegmaken zijn. De Britse benedictijn John Main entte de oosterse meditatie op de christelijke traditie. Inmiddels zijn er in Vlaanderen 45 groepen die wekelijks deze christelijke meditatie beoefenen.

Erik De Smet

Christelijke meditatie als vorm van bidden



Christelijk mediteren is recht op zitten. De lotushouding kan, maar is geen must. © KNA-Bild

talrijke groepen samen in kloosters en parochiekerken, en vinden ze veel steun bij priesters en religieuzen.”

De groepen komen wekelijks samen. Op het programma vooral het samen in stilte mediteren. De leden zoeken allereerst stilte, maar ook verbondenheid. Bedoeling is vooral steun te vinden bij elkaar om dagelijks thuis te kunnen mediteren. Op de duur kunnen ze deze 'stille tijd' niet meer missen.

Wat christelijke meditatie dan wel is? Mains onderricht is eigenlijk heel eenvoudig: „Zit stil en recht. Word uiterlijk en innerlijk stil.” De lotushouding (zie foto) kan, maar is geen must. „Een rechte rug en kin lichtjes naar voor zijn het belangrijkste”, zo stelt Agnes D'Hooghe-Dumon. „Je kunt gerust in de woonkamer mediteren, maar een meditatiehoekje is aan te raden, met een zitbankje en misschien een icoon.”

Tijdens het mediteren wordt een gebedswoord gebruikt. Als er gedachten opkomen, laat men ze gaan. Als de gedachten afdwalen,

keert men telkens terug naar het woord. Aan te raden is dagelijks 's ochtends en 's avonds een minuut of twintig te mediteren.

Bevrucht worden

Meditatie zou geen 'echt' bidden zijn, ook niet katholiek. Je hoort het vaak, en natuurlijk verzet Agnes D'Hooghe-Dumon zich tegen dit vooroordeel. „Meditatie is jezelf verliezen om je te laten vinden. Open en ontvankelijk willen zijn en aldus Gods Geest in je toelaten. Daardoor kun je jezelf beter aanvaarden.”

Moeilijk? „Problematisch voor velen is dat eenvoudig en nederigheid zo moeilijk blijken. In de praktijk van het mediteren moet je bovenal geduldig zijn, ook tegenover het eigen onvermogen om de stilte goed te beleven. John Main leert dat je in het mediteren vriendelijk moet zijn voor jezelf.”

Volgens onze gesprekspartner past het herontdekken van de christelijke meditatie in de om-

mekeer die de Kerk vandaag beleeft. We gaan van een Christusverering naar een Christuservaring, zo stelt Sebastian Paindath. De praktijk van het mediteren is bovendien interreligieus, maar christelijke meditatie is tegelijk ook gevestigd in onze eigen traditie. Agnes D'Hooghe-Dumon tot slot: „De religieuze mens van de toekomst zal een interreligieuze mens zijn. Diepgeworteld in zijn eigen geloof, reikt hij naar andere religies om erdoor bevrucht te worden.”

Het recentste nummer van *Heiliging*, driemaandelijks tijdschrift van de abdij van Zevenkerken, is een themanummer over christelijke meditatie. Met bijdragen van onder meer Agnes D'Hooghe-Dumon en Benoit Standaert. Een nummer kost 5 euro (zonder verzendingskosten), te starten op rekening 000-0086183-47 van Heiliging Nieuw en Oud, Sint-Andriesabdij, Zevenkerken 4, 8200 Brugge, telefoon 050/40.61.80. • Meer info over de beweging: Centrum voor Christelijke Meditatie, telefoon 02/305.75.13, e-mail ccm@pandora.be, website www.christmed.be.

Hoe bid jij, lezer?

ONZE vraag aan de lezers om wat te vertellen over hun wijze van bidden, leverde tientallen boeiende inzendingen op. „Mijn beste 'bidplekje' is 's ochtends in de wagen, tijdens het halfuur dat ik onderweg ben naar het werk”, zo schrijft lezer Johan uit Sleidinge. „Voor mij is het herhalende gebed heel belangrijk. Ik zing telkens dezelfde liederen en spreek een aantal woorden uit in gebed.”

Dat biddend onderweg-zijn herkennen nog wel enkele mensen. Een lezeres: „Elke dag rijd ik met de wagen. Iedere keer bid ik hardop of zing ik de psalmen, die ik daarvoor uit het hoofd heb geleerd”, aldus een lezeres. Zingen in de auto mag dus ook. De getoonzette psalmen van Huub Oosterhuis blijken een handig hulpmiddel.

Johan: „Daarentegen thuis een rustig plekje vinden, is niet zo vanzelfsprekend. 's Avonds probeer ik vijf minuten te bidden - als ik er al toe kom. Eerst dank ik voor de dag, vervolgens vraag ik vergeving voor de momenten waar ik fout was of iemand kwetste, nadien vraag ik kracht om de dag van morgen goed aan te kunnen.”

Schietgebed

Voor vele lezers blijkt een schietgebedje in de loop van hun dag een krachtig hulpmiddel. Het zijn enkele eenvoudige woorden die je zonder meer kunt herhalen, waar je ook bent - op het werk, thuis, onderweg. Meestal gaat het om een korte bijbeltekst. Soms een roep om ontferming of bijstand, dan weer een blijk van vertrouwen.

Lezer Johan liet ons alvast zijn geliefde formule weten: „Bij U, ik ben altijd bij U. Gij houdt mij vast. Uw hand in mijn hand.” Ook priester Pieter De Roeck stipt het schietgebed aan. „Recht in de roos”, zo noemt hij met een knipoog dit bidden. Het bidden van de woorden „Door, met, in Hem: aan U, Vader door de Geest” groeit geleidelijk uit tot een allesomvattende gebedshouding zonder woorden.

Waarom dan deze woorden? Priester De Roeck: „Wij gaan best uit van de verzeen Jezus die voortdurend ten beste spreekt bij de Vader. Zijn hogepriesterlijk gebed (de bovenstaande woorden komen uit Johannes 17, ndr) drukt uit hoe Jezus nu bidt. Hij is één en al overgave aan de Vader, verlangt dat wij door de Geest één met hem zijn in toewijding aan de Heer.” En hij vervolgt: „Als wij meestappen in Jezus' eeuwige gebed, komen wij direct bij de Vader thuis. Dat is voor mij bidden in Jezus' naam. Niet zomaar bidden met zijn groeten, maar zelf intridend in zijn eeuwige en actuele gebed. Op deze wijze kunnen wij de kern van de eucharistie intens beleven. Dat is recht in de roos!” (EDS)