

## **Utrechtse christelijke-meditatiegroep van start in Huis voor de Ziel in Nicolaikerk**

### **Stilte als bron**

**UTRECHT - Mediteren kennen we vooral van oosterse religies, maar minder bekend is dat ook het christendom van oudsher een rijke traditie heeft in mediteren, in vele uitingsvormen. In het nieuwe Huis voor de Ziel in de Nicolaikerk start woensdag 29 mei om 18.30 uur een christelijke-meditatiegroep met de focus op stilte. De groep komt elke twee weken bij elkaar en trapt af met een vierdelige introductie cursus.**

De nieuwe Utrechtse meditatiegroep richt zich op iedereen die op een of andere manier geboeid is door het goddelijk mysterie. Wij gaan uit van (christelijke) noties als gelijkwaardigheid, verzoening, heelheid, vrijheid, niet oordelen, rechtvaardigheid en kwetsbaarheid. Christen zijn is dus niet noodzakelijk voor deelname.

De meditatiegroep in Utrecht is eerder gestart met individuele deelnemers en wordt nu voorgezet onder de paraplu van de World Community for Christian Meditation (WCCM) in Nederland en de pioniersplek het Huis voor de Ziel. Wijkgemeente Marcus-Nicolai is aangewezen door de Protestantse Gemeente Utrecht (PGU) als locatie voor deze pioniersplek die nog in oprichting is. Hier worden activiteiten ontwikkeld die ook niet-kerkelijken bij de kerk betrekken. Vandaar dat de christelijke-meditatiegroep plaatsvindt in de Nicolaikerk.

Een van de inspiratiebronnen van de groep is de Benedictijner monnik John Main (1926-1982). Voortbouwend op Mains gedachtegoed is in 1991 de WCCM opgericht, een gemeenschap die inmiddels in meer dan honderd landen meditatiegroepen heeft, waarvan er ruim twintig in Nederland te vinden zijn.

Bij de meditaties in Utrecht ligt – net als bij Main - de focus op de rijkdom van stilte en het gebruik van slechts één gebedswoord tijdens de meditatie zoals ‘maranatha (‘kom, Heer Jezus, kom’) of ‘amen’ (‘het zij zo’). De woestijnmonniken spraken al in de vierde eeuw in de oude vaderspreuken over de meerwaarde van stilte. Als vader Pambo wordt gevraagd naar een stichtend woord, antwoordt hij: ‘Als hij niet gesticht wordt door mijn stilzwijgen, zal hij ook niet door mijn woord gesticht worden’.

Stilte wordt vaak als ongemakkelijk ervaren, maar jezelf en de ander het beleven van stilte gunnen, het meer toelaten van God, kan juist leiden tot nieuwe inzichten en een meer geheeld leven. Stilte reikt voorbij woorden, voorbij kerkmuurtjes en leidt tot een spiritualiteit die religies overstijgt en zo bijdraagt tot meer eenheid, vrijheid en vrede.

De meditaties zijn elke twee weken op woensdagavond in de Nicolaikerk en starten om 18.30 uur. De eerste vier avonden beginnen met een introductie in christelijke meditatie door WCCM. Deze avonden zijn op woensdag 29 mei, 12 en 26 juni en 10 juli. Hierin kunnen belangstellenden kennismaken met deze meditatievorm en ontdekken of het iets voor hen is. Er is uitleg over wat mediteren is, hoe het werkt, de achtergrond en de context. Na de introductie volgt een meditatie van 25 minuten. De avond eindigt met een korte uitwisseling waarin ruimte is voor vragen. We eindigen uiterlijk om 20 uur.

Na de zomerstop krijgen de meditaties hun gebruikelijke lengte van maximaal een uur. Deze duren van 18.30 - 19.30 uur en bestaan uit een eenvoudig programma van muziek, tekst, gebed, 25 minuten meditatie, kort moment om vragen te stellen en ervaringen uit te wisselen, en een afsluiting. De meditatieleiders zijn afwisselend Sicco Claus (voorzitter WCCM Nederland), Saskia Sulenta, Pauline Weseman en de predikanten Dirk Neven en Hans Koops van de PGU Marcus-Nicolai Gemeente/Huis voor de Ziel.

De meditaties hebben plaats in de Kruiskapel in de Nicolaikerkerk, Nicolaaskerkhof 8 in Utrecht, te bereiken via de kosteringang, aan de linkerkant van de kerk (aan de kant van het Centraal Museum). Ze starten stipt om 18.30 uur. Gelieve daarom vóór 18.30 uur aanwezig te zijn. De deur is vanaf 18.15 uur open. Trek bij koel weer iets warmes aan.

Deelname is gratis. Wel graag vooraf opgeven. Dit kan bij Dirk Neven, predikant PGU Marcus-Nicolai Gemeente/Huis voor de ziel ([ds.d.neven.pkn@hotmail.com](mailto:ds.d.neven.pkn@hotmail.com)), Pauline Weseman ([p.weseman@ziggo.nl](mailto:p.weseman@ziggo.nl)) of Saskia Sulenta ([saskiasulenta@hotmail.com](mailto:saskiasulenta@hotmail.com)). Bij hen kunt u ook terecht voor meer informatie.