Protestantse Kerk

CURSUSINFORMATIE

vacare

Introductiecursus

Meditatie

12 tot en met 14 september,
14 en 28 oktober 2014

Voorwoord

Het cursusmateriaal, dat u hier voor zich heeft, is verzorgd door het Protestants Centrum voor Toerusting en Educatie (het PCTE). Dit is het instituut voor scholing en ontmoeting van de vrijwilligers en betaalde krachten van de Protestantse Kerk in Nederland en maakt deel uit van de Dienstenorganisatie van de PKN. Het PCTE organiseert, ontwikkelt en coördineert een scala aan cursussen en trainingen met het oog op deskundigheidsbevordering, die in het hele land worden gegeven door de gemeenteadviseurs en andere docenten.

Het motto van het PCTE is: “Geloven in Leren”. Hiermee wordt vooral bedoeld dat ‘geloven’ is ingebed in ‘leren’, in ‘leerling zijn’. Ten diepste gaat het daarbij om ‘discipelschap’, om een levenslange weg van omvorming. Daarbij past de metafoor van de Emmaüsgangers, mensen onderweg, die zich laten leren door de Opgestane Heer, Jezus Messias. Zo leren – door iemand getypeerd als ‘in het stof van de rabbi lopen’ – is belangrijk voor de groei van de gelovige en de geloofsgemeenschap.

In de Protestantse Kerk zijn veel mensen op veel verschillende manieren actief: in kindernevendienst, catechese, gespreksgroepen, verkondiging, beleid, financieel beheer, diaconaat, pastoraat en op vele andere manieren. Het PCTE wil deze mensen – ambtsdragers, vrijwilligers en professionals – toerusten tot dit werk. Met toerusting wordt bedoeld: kennis over het werkveld, vaardigheidstraining om het werk te doen en verdieping van inzicht in de plaats ervan in het geheel van kerk en samenleving, waarin God aanwezig is en werkt.

In de Kerkorde van de Protestantse Kerk wordt nadrukkelijk aandacht besteed aan het belang van het voortdurend leren van de gemeente: 'de gemeente is geroepen blijvend een lerende gemeenschap te zijn. De vorming en toerusting van haar leden krijgt gestalte in onderricht en bezinning, in meditatie en gebed, in beraad en daadwerkelijke inzet.' (zie Kerkorde artikel XI over 'De geestelijke vorming').

Het beeld op de omslag van dit studiemateriaal geeft uitdrukking aan het motto ‘Geloven in Leren”. Het beeld heeft de vorm van een boom. Het verwijst daarmee naar wortelen (geloven), groeien (leren) en vrucht dragen (het geleerde in praktijk brengen). De drie takken verwijzen naar de drie dimensies van leren: met hoofd (kennis), hart (bezieling) en handen (vaardigheden). De drie handen in het beeld verwijzen naar de geloofsgemeenschap, waarin het met en van elkaar leren vorm krijgt.
Vanuit deze basis wil het PCTE toerusten en vormen: ambts- en taakdragers, kerkenraden en werkgroepen, predikanten en kerkelijk werkers. Omdat wij ‘Geloven in Leren’.

Wij wensen u een vruchtbaar leerproces.

De medewerkers van het Protestants Centrum voor Toerusting en Educatie

Inhoudsopgave

Voorwoord **2**
1. Inleiding **4**
2. Programma van de introductiecursus meditatie **6**
3. Praktische zaken en het persoonlijk proces bij mediteren **10**
4. Dagboek bij de persoonlijke meditatie **14**
5. Meditatie in de christelijke traditie **15**
6. Het lichaam bij de meditatie **25**
7. Het belang en de mogelijkheden van de adem in meditatie **32**
8. Het richten van de aandacht in meditatie **39**
9. Meditatie – literatuur **47**
10. Basisoefeningen uit het boek Tussen hemel en aarde **48**
Oefening 1: Lichaamsoefening (20 minuten) ... 48
Oefening 2: Ademoefening (20 minuten) ... 50
Oefening 3: Aandachtsoefening (20 minuten) ... 52
11. Lectio Divina **53**
Oefening 4. Lectio divina in een groep(20 minuten) ... 60
Oefening 5. Lectio divina (20 minuten) ... 61
12. Het gebruik van beelden en verbeelding in de meditatie **62**
Oefening 6. Beeldende meditatie (20 minuten) ... 71
13. Contemplatie **73**
Oefening 7. Contemplatief gebed (20 minuten) ... 84
Bijlage: Lichtspoor **85**

1. Inleiding

Welkom
Welkom bij de Introductiecursus Meditatie. Voor u ligt het cursusmateriaal dat tijdens de training gebruikt zal worden. Deze reader bestaat uit achtergrondinformatie en artikelen over de geschiedenis van christelijke mediatie, de belangrijkste vormen van mediatie, de mogelijkheden en grenzen van het gebruik van niet-christelijke vormen van meditatie en oefeningen. Tevens is bij deze reader een tweetal dvd's opgenomen met meditatieoefeningen.

Doel
De cursus geeft de mogelijkheid om kennis te maken met meditatie in de christelijke traditie. Meditatie is de kunst, de vaardigheid om aandachtig te zijn. Het is niet een techniek die je leert, maar het is een manier waarop je in het leven kan staan en met dingen om kan gaan.

Meditatie is een levenshouding, het kan je meer bij de stilte brengen, bij zingevingsvragen en de betekenis van je eigen leven. Het kan verdiepend zijn voor je geloofsleven. Aan het eind van de cursus heeft u:
kennis van de geschiedenis van meditatie in de christelijke traditie en van de belangrijkste christelijke meditatievormen,
kennis gemaakt met de basisvorm van Christelijke meditatie en deze in de praktijk geoefend,
een start kunnen maken met het beoefenen van de verschillende vormen van christelijke meditatie.

Doelgroep
De cursus staat open voor predikanten en kerkelijk werkers, maar ook voor mensen die geen theologische opleiding hebben. De cursus is bedoeld voor mensen die nog geen ervaring hebben met vormen van christelijke meditatie en hier meer van willen weten en het ook willen leren beoefenen. De cursus is een belangrijke basis voor de vervolgcursus 'Intensieve training bij de Begeleiding van Meditatie'. Het is ook mogelijk de introductiecursus als losse, zelfstandige training te volgen.

Duur
Cursusomvang: 10 dagdelen

Data en plaats
Vrijdag 12 september (19.00u) tot en met zondag 14 september (16.00u) in Doornburgh, het gastenverblijf van Priorij Emmaus.
Dinsdag 14 en 28 oktober (beide dagen van 14.00 - 21.00u) in de Augustinuszaal Priorij Emmaus.

Inhoud
De belangstelling voor Christelijke meditatie is de afgelopen jaren enorm toegenomen. Steeds meer mensen tonen belangstelling voor deze vorm van meditatie waarbij het mediteren vanuit de christelijke geloofstraditie centraal staat. Om zelf groepen te kunnen begeleiden organiseert het Protestants Centrum voor Toerusting en Educatie (PCTE) al enige tijd de intensieve cursus 'Begeleiding bij Meditatie'. Voor deelnemers aan deze

begeleiderstraining is het echter noodzakelijk dat zij zelf de basis van het mediteren goed beheersen en ervaring hebben in de praktijk.

De geschiedenis en achtergronden van de christelijke meditatie, het kennen van de diverse christelijke meditatievormen en het samen oefenen van de praktijk van meditatie vormen de uitgangspunten van deze cursus.

De cursus bestaat uit een theoretisch gedeelte en een praktisch gedeelte. In het theoretische gedeelte komen verschillende thema´s aan de orde waaronder meditatie in de geschiedenis van het Christendom, meditatie en gebed, meditatie en stilte, meditatie en bijbel lezen.
In het praktische gedeelte zal er tijdens de cursusdagen veel tijd zijn om samen de praktijk van meditatie te beoefenen. We beginnen met een basisoefening die opgebouwd wordt, waarna we verschillende christelijke vormen van meditatie met elkaar zullen bespreken en oefenen.

Met het achtergrondmateriaal uit de syllabus wordt thuis en in de training gewerkt. Tussen de trainingsdagen door wordt ook gevraagd om thuis de tijd te nemen om de oefeningen te blijven doen om zo van meditatie een geregelde praktijk te maken.

Organisatie
De training is een samenwerking van Vacare, platform voor meditatief leven binnen de Protestantse Kerk in Nederland (www.pkn.nl/vacare) en het Protestants Centrum voor Toerusting en Educatie.

Uitvoering
De uitvoering wordt verzorgd door mw. Antoinette van Gurp Schram en ds. Maas Beitler:

- Antoinette van Gurp is geestelijk begeleider en begeleider van cursussen op het terrein van christelijke spiritualiteit en mystiek.
- Maas Beitler is docent en ontwikkelaar van de Introductiecursus Meditatie, predikant en geestelijk begeleider.

Bijbelteksten
De Bijbeltekst in deze cursisteninformatie is ontleend aan *De Nieuwe Bijbelvertaling,* © Nederland Bijbelgenootschap 2004.

2. Programma van de introductiecursus meditatie

Vrijdagavond 12 september 2014 Doornburgh	
Tijd	**Onderdeel**
18.00	Aankomen, kamers, praktische zaken
19.00	Kennis maken met elkaar (namen) - Informatie over de cursus - De getijdengebeden
19.30	Avondgebed Vespers
20.00	Koffie en thee Kennis maken met elkaar (uitgebreider) - Wat zijn je verwachtingen - Welke ervaring heb je met meditatie
21.00	Kennis maken met het materiaal rond meditatie
21.20	Meditatie
22.00	Einde dagprogramma

Zaterdag 13 september 2014 Doornburgh	
Tijd	**Onderdeel**
7.15	Meditatie
8.00	Morgengebed
	aansluitend tot 9.00 uur ontbijt
9.30	Gesprek - Hoe is het, zijn er vragen - Vertellen over de dagelijkse praktijk van meditatie, dagboekje, enz.
10.00	Koffie en thee
10.30	Meditatie
11.00	Pauze
11.45	Theorie en gesprek met vragen: - Wat is meditatie? - Wat is gebed?
12.30	Middagdienst
	Aansluitend tot 13.45 uur warme maaltijd
13.45	Pauze
15.00	Loopmeditatie, uitleg en oefening
15.30	Nabespreking met koffie en thee
16.00	Emmauswandeling: uitleg en oefening
17.00	Nabespreking
18.00	Broodmaaltijd
19.00	Koffie en thee met gesprek en stellen van vragen
19.30	Avonddienst Vespers
20.00	Meditatie **in de Kapittelzaal**
21.30	Ontspanning met muziek
22.00	Einde dagprogramma

Zondag 14 september 2014 Doornburgh	
Tijd	**Onderdeel**
7.15	Meditatie **in de Kapittelzaal**
8.00	Morgengebed
	aansluitend tot 9.00 uur ontbijt
9.00	Oefening voor jezelf; wandelen/dagboek schrijven
10.00	Eucharistieviering
11.00	Pauze
11.15	Koffie en thee Evaluatie - Terug kijken op deze dagen - Vooruit kijken naar de komende dagen - Uitdelen van de cursusinformatie(map) en de cd - huiswerk
12.15	Meditatie **in de Kapittelzaal**
13:00	Warme maaltijd
14.00	Meditatief schilderen n.a.v. een verhaal, een lied, een gedicht of een psalm.
15:00	Koffie en thee, nabespreking
15.30	Liturgisch moment en afsluiting

Dinsdag 14 oktober 2014 **Dag van meditatie en het Woord** **Priorij Emmaus – collegezaal/Augustinuszaal**	
Tijd	**Onderdeel**
14.00	Liturgisch moment met geleide meditatie
14.20	Bespreken van huiswerk - Wat er is gelezen - Hoe de oefening thuis is gegaan - Wat ben je tegen gekomen (dagboek) - Hoe ben je om omgegaan met de tijd, plaats, vorm van meditatie
15.20	Koffie en thee
15.30	Meditatie en gebed. Thema: het contemplatief gebed, Jezus gebed - Uitleg - Oefenen in de praktijk - nabespreking
16.45	Emmauswandeling met een gerichte vraag, bijv. Welke doorwerking heeft meditatie op je leven?
17.30	Dienst rond de Schrift
	aansluitend broodmaaltijd
19.00	Meditatie en Lectio Divina - Uitleg - Oefenen in de praktijk - Nabespreking **in de Kapittelzaal**
20.15	Koffie en thee
20.30	Gesprek
20.45	Bespreken van huiswerk
20.50	Afsluiten met liturgisch moment
21.00	Einde dagprogramma

Dinsdag 28 oktober 2014 **Dag van meditatie met beelden** **Priorij Emmaus – Collegezaal/Augustinuszaal**	
Tijd	**Onderdeel**
14.00	Liturgisch moment met meditatie of andere vormen
14.20	Bespreken van huiswerk - Wat is er gelezen - Hoe de oefening thuis is gegaan - Wat ben je tegen gekomen (dagboek)
15.20	Koffie en thee
15.30	Beeldende meditatie met een ikoon - Uitleg - Oefenen - Nabespreken **in de Kapittelzaal**
16.45	Emmauswandeling met een gerichte vraag
17.30	Dienst rond de Schrift
	aansluitend broodmaaltijd
19.00	Ignatiaanse meditatie - Uitleg beeldend mediteren - Oefenen, bijv. naar aanleiding van een Bijbelverhaal - Nabespreken
20.15	Koffie en thee
20.30	Evaluatie en hoe verder
20.50	Afsluiten met liturgisch moment
21.00	Einde dagprogramma

3. Praktische zaken en het persoonlijk proces bij mediteren

Bij het mediteren word je je bewuster van een/de andere werkelijkheid: Enerzijds de stille ruimte van het eigen hart, anderzijds de wijde ruimte van een onzichtbare dimensie. Beide kunnen slechts in eerbied betreden worden.

Plaats en materialen
Je kunt het best een vaste plek uitkiezen, waar je je in alle rust terug kunt trekken. Niet gestoord door telefoon of binnenlopende gezinsleden. Je kunt deze plek met zorg en liefde inrichten. Bijvoorbeeld met een kaars, eventueel bloemen of een plant, een opengeslagen Bijbel, een icoon of wat voor jou passend is. Om op te zitten kun je kiezen voor een rechte stoel, een speciaal meditatiekrukje of -kussentje. Eventueel een dun matrasje voor een ligmeditatie.

Vaste tijd, tijdsduur
Een vast tijdstip vroeg op de dag werkt het best om jezelf aan een dagelijkse discipline te wennen. Sommige mensen staan er vroeger voor op en mediteren voor het ontbijt, anderen kiezen een tijd direct na het ontbijt. Voor weer anderen is een tijdstip gunstig, zodra de kinderen naar school zijn.
Om te beginnen is een tijdsduur van 15 minuten per keer aan te bevelen. Dit kun je opvoeren naar 30 minuten. Neem na afloop wat tijd om je meditatie rustig af te ronden en eventueel iets te noteren in een dagboek.
De discipline van elke dag op een vaste tijd mediteren biedt een goed kader, waarin het persoonlijk meditatieproces op gang kan komen. Iedereen, die mediteert, komt weerstanden tegen en de verleiding om maar eens een dag (of meerdere dagen) over te slaan of het tijdstip op de dag op te schuiven. Deze worsteling met de discipline hoort bij het meditatieproces.

Lichaamshouding
Lichaamshouding, lichamelijke ontspanning en een goede ademhaling zijn niet alleen fysieke verschijnselen, maar tegelijkertijd uitdrukking van een geestelijke beleving. Je zit doelbewust rechtop. Dit voorkomt dat je wegdoezelt of in slaap valt.
Zitten op een stoel zonder de leuning te raken, zo ver naar voren, dat je knieën iets lager zijn dan het zitvlak. Je draait je knieën naar buiten en laat ze losjes hangen. De benen kruis je bij de enkels, zodat je voeten met de buitenrand op de vloer komen te rusten. Je kunt ook je knieën in een rechte hoek hebben en je voeten plat op de grond laten rusten.

- Leg je *handen* als twee schalen op elkaar - de duimen omhoog met de toppen losjes tegen elkaar. Je kunt je handen ook losjes op je bovenbenen laten rusten.
- Richt je *bovenlijf* zo hoog mogelijk op – om het dan weer te laten zakken en wel zo, dat het *loodrecht op de heupen* komt te staan met een *rechte ruggengraat* - het bekken wordt iets naar achteren gedrukt. Er is contact met je *zitbotjes.* Wieg met je bovenlichaam zachtjes naar alle kanten en draai tot je het gevoel hebt dat je je *volledige evenwicht* hebt gevonden. Je bovenlichaam kan moeiteloos heen en weer balanceren. Je neus is loodrecht boven je navel. Ontspan je voorhoofd en kauwspieren, je lippen en tong. (Eventueel: Je tong licht tegen het gehemelte.)
- Je *ogen* zijn gesloten of blijven half geopend en je kijkt naar een punt op de vloer, ongeveer anderhalve meter voor je.
- Wanneer je tijdens de meditatie wat lichamelijk ongemak tegenkomt, kun je daar met je aandacht heen gaan. Wanneer het lichamelijk ongemak te groot wordt en de

pijn te erg, ga dan rustig verzitten in een andere houding. Mediteren hoeft geen zelfkwelling te worden!

Adem
De adem is een verbindende schakel tussen bewuste en onbewuste functies in ons lichaam. Je kunt de adem wel zien als bemiddelaar tussen geest en lichaam. Bij het mediteren speelt de adem dan ook een centrale rol. Doorgaans adem je geheel onbewust. Door je van je ademhaling bewust te worden en ook door je adem als richtpunt in het mediteren te gebruiken, benut je de genoemde schakelfunctie. Door je bewust te worden van je ademhaling kun je telkens weer contact maken met je ervaring in het hier-en-nu. Dit biedt je de mogelijkheid om je denken en redeneren weer achter je te laten.

Lichamelijke ontspanning
Je kunt kiezen voor een voorafgaande lichamelijke oefening, een wandeling, rustige muziek. Je kunt hiermee het innerlijk stil worden bevorderen. Ook wordt wel ter inleiding de oefening *ontspanning door inspanning* (zittend of liggend) gedaan.

Aanvaarding
Bij het mediteren is een aanvaardende houding ten aanzien van jezelf en van wat je ervaart noodzakelijk. Erkenning en acceptatie van alles wat je ervaart en eventuele zelfvergeving van wat je als tekortkoming of schuld van jezelf ziet. Alles wat je tegenkomt mag er zijn. Ook wat je nog niet ervaart en waar je misschien vurig op hoopt.
In de meditatie probeer je telkens weer het redenerende denken tot rust te laten komen. Wanneer je de weg naar binnen wilt gaan, is dit ook nodig. Als je tot stilte komt, kom je dieper bij jezelf. Daarbij zul je ook tegenkomen wat er in jezelf leeft. Gevoelens en dingen die je niet bevallen, kun je niet wegstoppen. Doe je dit wel, dan zullen zij hardnekkig terug blijven komen. Zij willen gezien worden. Je zult er aandacht moeten besteden. Dat kan onder andere op een heel natuurlijke manier door je meditatie met een gebed af te sluiten, waarin je je moeiten bij God neerlegt of ter afsluiting voor jezelf ‘amen’ te zeggen.
Zo nodig kun je een of meerdere gesprekken hebben met een meditatieleraar of geestelijk begeleid(st)er.

Vreugde en moeite
Bij het mediteren kunnen diepe emoties vrijkomen. Nieuwe inzichten kunnen twijfels oproepen. Je kunt onverwachte lichamelijke reacties krijgen: tranen, onwillekeurige schokken, koude of warmte, negatieve opdringerige gevoelens. Ook weerstanden, angst en strijd. Door deze gevoelens heengaan, kan een steeds grotere innerlijke vrijheid en bewustwording met zich mee brengen. Overgave en innerlijke vrede kunnen uiteindelijk vruchten van deze weg zijn.

Vruchten
Als je meditatie zich verdiept, dan ga je merken dat je verandert. Je gaat ervaren, dat er een diepere of ‘andere’ werkelijkheid is. Je oriëntatie op het leven wordt anders. Een proces van transformatie kan op gang komen. Je leert jezelf dieper kennen en krijgt contact met aspecten in jezelf, die in je schaduw verborgen liggen. Dan kom je je donkere kanten tegen. Door deze te aanvaarden en je pijn eraan te lijden kun je een dieper Zijn gaan ervaren, de liefdevolle aanwezigheid van Gods Geest die in jou werkt. Er heeft een proces van omvorming in je plaats. Uiteindelijk gaat het erom, dat de Liefde van de Eeuwige in je werkzaam wordt. Wanneer je zo verbinding vindt met de diepere Grond in jezelf, dan uit zich

dat in je dagelijkse leven. Je gaat van binnenuit leven en van daaruit kun je in vrijheid handelen.

Verwachtingen
Het is goed je erop te bezinnen met welke verwachtingen je het proces van het mediteren aangaat. Gaandeweg zul je ervaren hoe groot de verleiding is om vast te houden aan eerdere goede ervaringen en hoe moeilijk het is telkens weer ontvankelijk te zijn voor nieuwe en andere ervaringen in het hier-en-nu. Het is belangrijk om hieraan telkens weer aandacht te schenken. Verwachtingen kunnen je blokkeren om blanco een nieuwe meditatie in te gaan. Aantekeningen in je dagboek kunnen je behulpzaam zijn om hierop te reflecteren en je voor deze valkuil te helpen behoeden.

Begeleiding
Een helpend gesprek met een ervaren medemens, meditatieleraar of geestelijk begeleid(st)er kan steunend en verhelderend zijn. Soms is het goed een serie van meerdere gesprekken af te spreken.

Uitwisseling (in een groep)
Uitwisseling van ervaringen in een groep schept een wederzijdse ondersteuning. Natuurlijk blijft de innerlijke weg, die je gaat een heel individueel gebeuren. Toch kan het zoeken naar woorden voor je ervaringen en het betekenis geven eraan, gesteund worden door het delen met anderen.

Bijzondere verschijnselen
Als je gevoelig bent voor bijzondere verschijnselen, dan zul je deze ook bij het mediteren tegen kunnen komen. Ook als je deze nog nooit hebt gehad, kun je gaandeweg bijzondere ervaringen krijgen. In deze situatie is het extra belangrijk goed te aarden. Dat wil zeggen goed contact met de grond houden en je lichaam goed blijven voelen. Het kan in deze situatie ook helpen om je ogen open te houden bij het mediteren.
De bijzondere verschijnselen zijn begeleidende verschijnselen op de weg. Bij het mediteren zijn zij geen doel op zich. Het gewone leven blijft centraal staan. (Bij sommige mensen zijn deze ervaringen aanleiding om te onderzoeken hoe zij zich hiermee dienstbaar kunnen maken.)

Persoonlijk proces
Als je begint met mediteren, kan dit een omslag in je leven met zich meebrengen. Gaandeweg kunnen herinneringen aan moeilijke ervaringen in je jeugd boven komen. Ook andere problemen in je persoonlijke levensweg kunnen om aandacht gaan vragen. Op je meditatieve weg zul je deze dingen niet uit de weg kunnen gaan. Zij vragen om persoonlijke verwerking. Meestal zal het helpen aandacht te geven aan deze herinneringen en door de moeilijke gevoelens heen te gaan. (Wanneer zij storend blijven optreden kun je hulp zoeken.) Je zult je langzaamaan steeds meer openen voor Gods genezende werking. Het is de kunst dit proces te laten gebeuren zonder dwang, angst of ongeduld. (Zie ook bij Aanvaarding.)

Methoden uit oosterse vormen van meditatie
In de hoofdstukken die volgen in deze cursusinformatie komen ook oosterse vormen van meditatie aan bod. Hier willen we alleen enkele fundamentele uitgangspunten benoemen. Het is heel goed mogelijk om oosterse meditatiemethoden in christelijke meditatie te

integreren. Te denken valt aan een goede lichaamshouding, het gebruik van de adem om je innerlijk stil te maken, het gebruik van bepaalde yogahoudingen, het zitten in lotushouding of op een zenbankje, het gebruik van bepaalde concentratietechnieken. Ook zijn oosterse visies op meditatie en meditatief leven vaak heel inspirerend: het loslaten van het cerebrale denken en oordelen om louter aanwezig te kunnen zijn in het hier en nu, de onthechting aan begeerten en illusies, aandachtig en bewust leven, de eenheid van wijsheid en compassie etc. Toch is het ook goed om daarbij stevig geworteld te zijn in je eigen christelijke traditie, waarbij meditatie meer is dan inkeer in je diepste zelf of aandachtig leven. Meditatie is daarbij vooral toch: ontvankelijk worden voor Gods aanwezigheid in je eigen diepste zelf en in de wereld om je heen. Meditatie is daarom relationeel van aard: je verhoudt je tot de Eeuwige. Meditatie is ook niet alleen gericht op je eigen welzijn, maar op je roeping als mens in een wereld op weg naar Gods toekomst. Meditatie is dan ook meer dan verstilling en in balans komen. Het is soms ook het aangaan van een innerlijke strijd. Het is een middel om de weg te gaan achter Christus aan in liefde en mededogen en honger naar gerechtigheid. Als je deze zaken centraal blijft stellen, ben je ook in de goede positie om oosterse methoden en zienswijzen te integreren in je christelijke meditatie of ze af te wijzen.

Korte dagelijkse oefeningen

Tot slot nog een kleine toevoeging: Meditatie is niet iets dat je alleen maar op een speciale tijd en plaats doet. Naast het (zoveel mogelijk) dagelijks oefenen kun je ook in de loop van de dag wat korte oefeningen doen. Houd deze wel heel kort – hooguit 1 tot 1½ minuut per keer.

- Schenk zo nu en dan gedurende de dag bewust aandacht aan je lichaamshouding. Merk op hoe je gewoonlijk zit of staat, recht dan je rug en schouders. Voel je voeten op de grond, je zitbeentjes op de stoel. Haal eens diep adem via je buik.
- Als je spanning in je lichaam voelt, ga dan met je aandacht naar die plek en blijf daar even bij. Begroet jezelf ook daar. Vervolgens richt je je aandacht op je ademhaling, stel vast waar die zit. Eventueel ga je voor korte tijd over op buikademhaling.
- Zet als hulpmiddel een foto, kaart of waxinelichtje op een plaats, die je overdag vaak ziet. Misschien op je bureau, de koelkast, de geluidsapparatuur of op een dergelijke plek. Gebruik deze als ‘reminder’ – om je even te helpen herinneren – weer contact te krijgen met het ‘nu’. Maak contact met je lichamelijk gewaar zijn. Haal diep adem via je buik.
- Gebruik bijvoorbeeld de *70 Zegenspreuken* van Kick Bras, die in oktober 2010 bij Stichting Docete zijn uitgegeven of andere korte teksten die je aanspreken.

4. Dagboek bij de persoonlijke meditatie

Over het bijhouden van een dagboek of logboek
In een dagboek of logboek kun je aantekeningen maken, die je op de lange termijn inzicht kunnen geven in jouw persoonlijke meditatieweg. Onderstaand volgt een suggestie voor verschillende onderwerpen, die aan de orde kunnen komen.

Algemeen
Een korte beschrijving van je meditatiehoek. Welke voorwerpen heb je er neergezet. Of welke veranderingen je hier in de loop van de tijd aanbrengt. Daarnaast gegevens over het tijdstip van de dag, waarop je gemediteerd hebt en hoe lang.

Over de gekozen methode
Welke vorm heb je gekozen en hoe zijn je ervaringen hiermee? Vooral in de eerste maanden, waarin je verschillende vormen zult beoefenen, is het belangrijk de gekozen vorm te vermelden.

De beschrijving van je ervaringen
Je beschrijft je ervaringen zonder deze te beoordelen als goed of slecht.
Terugkerende vragen zijn:

- Kom ik tot innerlijke stilte?
- Raakte de meditatie mij?
- Waar voelde ik weerstand / vreugde / andere sterke gevoelens?

Weerstanden, irritaties, vreugden of een geluksgevoel: je beschrijft ze zoals ze zijn zonder te oordelen in goed of slecht.

Dagelijkse terugblik
Werkt de ervaring met mediteren in de rest van de dag door? Merkje effecten op in je dagelijkse leven bijvoorbeeld een doorwerking in je persoonlijke relaties of werk? Zo ja hoe? Je kunt hiervan korte aantekeningen maken.

Nieuwe vragen
Wellicht komen er (nieuwe) vragen op. Je kunt deze noteren om eventueel later te bespreken of er later nog eens aandacht aan te besteden.

Overige vragen/opmerkingen
Wellicht kom je andere vragen of onderwerpen tegen, die voor jouw belangrijk zijn om te noteren. Je kunt deze natuurlijk toevoegen.

Maandelijks overzicht
Het verdient aanbeveling om maandelijks een overzichtje te maken van je belangrijkste leerervaringen en eventuele vragen. Je krijgt hiermee een beter overzicht over je leerproces en persoonlijke meditatieweg.

5. Meditatie in de christelijke traditie
Door Kick Bras

Jodendom en vroege kerk
Het woord meditatie komt uit de Bijbel. Het stamt van het Latijnse *meditari*, dat in de Romeinse cultuur de term was voor militaire oefening en training. In de *Vulgata,* de Latijnse Bijbelvertaling, is het een vertaling van het Hebreeuwse *hgh*. Dit woord duidt op een herhaaldelijk half luid lezen van Gods Woord, murmelen, zoals in Jozua 1: 8 en Ps. 1:2. In joodse kringen was het gebruikelijk om het woord van God half hardop te lezen, te mompelen, door voortdurende herhaling het uit het hoofd te leren en het zich zo ook eigen te maken. Het woord *hgh* wordt ook wel vertaald met *ruminare*, herkauwen. Zoals een herkauwend dier het voedsel meerdere malen kauwt om het te verteren, zo kun je dat ook doen met de Thora. In het Grieks werd het vertaald met *meletao*, wat betekent zorg dragen voor, aandacht wijden aan, koesteren, behartigen. In het Nederlands wordt het vaak vertaald met overpeinzen. Dit klinkt echter een beetje te rationeel. Oorspronkelijk was heel de mens bij *meditari* betrokken: de adem, de mond, de tong, het verstand, het geheugen, het hart, ja heel het wezen van de mens. De joodse gewoonte om in Thora kringen en later, Talmoed scholen, halfluid teksten te reciteren en ze zich zo eigen te maken staat aan de basis van de latere christelijke meditatie. De joodse mondelinge traditie, waarbinnen de heilige schriften herlezen werden met het oog op eigen vragen, is model geworden voor de persoonlijke overweging van de *sacra pagina* in christelijke kring. Deze geestelijke lezing maakte een onbekommerd gebruik van allegorese, de figuurlijke en symbolische duiding van teksten, zoals die vooral in Alexandrië geleerd werd door Clemens (ong. 150-215) van Alexandrië en Origenes (185-254). Overigens was ook deze allegorese overgenomen van joodse geleerden als Philo (20 v. Chr.-40 n. Chr.).

De Bijbel is alle eeuwen door de bron geweest waaruit de christelijke traditie putte, ook in het geval van meditatie. We moeten daarbij geen scheiding maken tussen meditatie en gebed. In de christelijke traditie was meditatie immers vaak het biddend overwegen van bijbelteksten. Jezus leerde zijn discipelen het ‘Onze Vader’ bidden. Dit gebed staat dan ook centraal in de christelijke gebedspraktijken en het is voorwerp geweest van theologische, meditatieve en mystieke doordenking. Daarnaast heeft het boek der Psalmen een fundamentele betekenis gehad voor het christelijke gebed, tot op de dag van vandaag. Hoewel Jezus zei dat men tot Abba moest bidden, in zijn naam, werd het ook heel gebruikelijk om tot Jezus zelf te bidden. Al snel kreeg daarbij het gebed van de blinde Bartimeüs (zie Marc.10:48) in enigszins aangepaste vorm een grote betekenis : ‘Heer Jezus, Zoon van God, ontferm u over mij zondaar’. Dit zogenaamde Jezusgebed, dat bij de woestijnkluizenaars en in de oosters- orthodoxe wereld veel gebruikt wordt, is een voorbeeld van mantragebed, waarbij een korte gebedstekst eindeloos herhaald wordt, om zo het redenerende denken tot zwijgen te brengen en het hart te openen voor de aanwezigheid van Christus. Naast het persoonlijk gebed speelde het gezamenlijk, liturgisch gebed een belangrijke rol. Niet alleen het ‘Onze Vader’ had daarbij een plaats, maar ook het eucharistisch gebed, een dankgebed in de trant van de joodse wijze van bidden, bij de viering van de maaltijd van de Heer. In navolging van de joodse praktijk, om driemaal daags te bidden, werd het gaandeweg in de christelijke kerken gewoonte om een geregeld getijdengebed te bidden. Daarbij werden psalmen gereciteerd en christelijke hymnen gezongen. Een grote rol bij de ontwikkeling van het christelijke gebed hebben de kloosters gehad. Vanaf het midden van de vierde eeuw trokken christenen zich terug in de woestijn

van Syrië, Palestina en Egypte. Soms leefden ze als kluizenaars, soms samen in een kloostergemeenschap.

Origenes (185-254)
Een belangrijke inspirator van deze kluizenaars was *Origenes*. Deze was leider van de catechetenschool in Alexandrië, later leraar in Caesarea. Tijdens een vervolging werd hij gevangen genomen en gemarteld. Hij stierf in Tyrus. Hij schreef een boekje over het gebed(Origines, 1991).[1] Hij pleitte ervoor om staande te bidden, met opgeheven handen, of, als dat niet kon, zittend, liggend of geknield en daarbij het hoofd leeg te maken van alle andere gedachten. Je moet je 'in alle rust, in concentratie en met aandacht' voorbereiden en iedere verzoeking en verwarde gedachte van je afwerpen en je zo goed mogelijk de majesteit voorstellen van Hem tot wie je nadert (a.w. XXXI.2). Je kunt overal bidden, maar als het mogelijk is, richt dan in je huis een gewijde plek in, waar je bidt met het gezicht naar het oosten gericht. Het is goed als gebed gepaard gaat met vasten, aalmoezen geven en het doen van gerechtigheid. Ons hele leven moet 'één groot, ononderbroken gebed' zijn (a.w. XII.2 en XXII.5). Van dit gebed is datgene wat wij gewoonlijk bidden noemen een onderdeel, dat minstens driemaal daags gedaan dient te worden, ja, Origenes pleit zelfs voor een nachtwake, naast het morgen-, middag- en avondgebed (a.w. XII.2). We moeten niet zozeer om aardse dingen bidden, zegt hij. 'De voorkeur moet gegeven worden aan ervaringen die optreden door het verheffen van de ziel tot God, gepaard met zelfonderzoek, boven de zichtbare weldaden die de bidders hier en nu te beurt vallen' (a.w. XIII.4). Begin je gebed eerst met God te loven, dan te danken voor zijn weldaden, vraag vervolgens om vergeving voor je zonden, bid dan om grote en hemelse dingen en sluit je gebed af met de verheerlijking van God (a.w. XXXIII.1). Origenes was in zijn denken beïnvloed door Plato en neo-platonisme. Evagrius van Pontus, die we hieronder behandelen kan als een leerling van Origenes beschouwd worden en was eveneens sterk door het neo-platonisme geraakt.
Bij de kluizenaars in de woestijn was meditatie en gebed één geheel. Terwijl zij bezig waren met hun handenarbeid (bijvoorbeeld het maken van aardenwerk of manden) reciteerden zij voor zichzelf de gebeden, te weten de Psalmen, het Onze Vader en het Jezusgebed. De woestijnmonniken streefden naar de vervulling van Paulus' gebod: 'Bidt onophoudelijk' (1 Thess. 5:17).[2] Aanvankelijk kenden ze geen *officie* (het zeven- of achtmaal daags samen bidden van het getijdengebed), al baden zij wel de Psalmen, die zij niet zongen maar prevelden, maar ze hadden daarin geen bepalingen. Wel kenden zij het morgen-, en avondgebed en de nachtwake. De lezing van de heilige Schrift werd biddend verricht, waarbij zij hele stukken uit hun hoofd leerden. De hele dag door, ook tijdens het werk prevelden zij gebeden. Dat noemden ze *meditari of meletao*.

Evagrius van Pontus (ong. 345-399)
Evagrius van Pontus heeft een belangrijke invloed gehad op de leer van het gebed. Hij leefde de laatste 14 jaar van zijn leven in de woestijn en uit zijn geschriften blijkt hij sterk beïnvloed te zijn door Origenes. Zijn *Verhandeling over het gebed* is van fundamentele betekenis geweest voor de visie op het gebed/de meditatie binnen de monastieke cultuur.).[3]

---

[1] Ik maak gebruik van Origenes, *Het Gebed.* Uit het Grieks vertaald, ingeleid en geannoteerd door G.J.D. Aalders (Kerkvaderteksten met commentaar 8), Bonheiden, 1991.
[2] Ik gebruik de Nieuwe Bijbel Vertaling, NBG, KBS, VBS 2004. Zie voor het volgende Chr. Wagenaar, *Woestijnvaders. Een speurtocht door de vaderspreuken* (Serie Spiritualiteit, deel 16) Nijmegen, Beveren 1981.
[3] Deze *Verhandeling over het gebed* vindt men in Evagrius van Pontus, *Geestelijke Geschriften I.* Uit het Grieks vertaald en ingeleid door C. Wagenaar (Monastieke cahiers 34), Bonheiden 1987. In de *Filokalie*, het beroemde compilatiewerk uit de Grieks-orthodoxe spiritualiteit wordt dit werk opgenomen als een werk van Nilus de asceet.

Het boekje is een geheel van 153 spreuken, in de stijl van de *apoftegmata*, de 'woorden' die de woestijnvaders spraken tot leerlingen. De vertaler, Wagenaar, ordent ze in vijf reeksen, waarbij hij als centraal ordenend principe de bekende driedeling van Origenes hanteert. Het fundament van de opgang naar God is de *praktikê:* de beoefening van de deugden die leidt tot *apatheia* (vrij zijn van harstochten) en *agapè* (liefde). Hiermee wordt een belangrijke basis gelegd voor het contemplatieve gebed. De geest wordt niet langer beheerst door zelfzuchtige begeerten en deelt in de *hèsychia,* de innerlijke vrede, de 'zuiverheid van hart' die voorwaarde is om 'God te zien', zoals Jezus al in de zaligsprekingen zei. Wanneer je liefdeloosheid uit je hart bant en je verzoent met je broeder, dan wordt de spits van het verstand (de *hêgemonikon*) niet langer beneveld. Deze spits van het verstand is de eigenlijke zetel van het beschouwende gebed. Bonaventura zal dit later de *apex mentis* noemen, Eckhart spreekt over 'das Fünkelein' en Ruusbroec over 'de eenheid van de geest'. De volgende fase is de *fysikê,* dat is een wijze van waarneming van de wereld om zich heen, waarbij men in de schepping de Schepper zelf 'ziet'. Men ziet de *logoi* [4] van de schepselen en die verwijzen naar de *Logos*[5]. Men komt dan in 'de staat van gebed'. Dat is een voortdurende geestesgesteldheid, zowel op momenten dat men bidt of mediteert, als daarbuiten. 'De staat van gebed is een passieloze houding, die het op wijsheid zinnende verstand in een uiterste liefdedaad (*eros!*) tot een toppunt wegrukt (Spr. 53).
Ten slotte kan het dan, als het God behaagt, komen tot de derde fase, de *theologia*, het schouwen van God zelf, de contemplatie. Alleen God zelf kan de contemplatie schenken. Het is de Geest die in je vaart en jij hoeft alleen maar ervoor te zorgen dat je dit niet tegenwerkt. 'Als je theoloog bent, bid je waarachtig en als je waarachtig bidt, ben je theoloog' (Spr. 61). Wel een iets andere opvatting van wat een theoloog is dan de onze! Het is een vriendschap (*filia*) met God die culmineert in de liefde (*agapè*), boven begrippen uit en vrij van hartstochten en zorgen. Wel waarschuwt Evagrius voor schijngestalten van de contemplatie die door demonen worden opgeroepen. Hij benadrukt hier de waarde van de geestelijke onderscheiding. De beste voorbereiding voor de contemplatie is het psalmengebed, want dit kalmeert de geest. Als ze rustig en kalm gereciteerd worden, voeren ze tot het stilzwijgende gebed. Tussen de gemeenschappen van woestijnmonniken ontstond omstreeks het jaar 400 een strijd tussen de zogenoemde *origenisten* en de *antropomorfisten.* De eersten waren aanhangers van Origenes en Evagrius en leerden dat men moest streven naar het pure gebed, de contemplatie, zonder gedachten of voorstellingen in een voortdurende stille aandacht voor God. De anderen wilden vasthouden aan vormen van meditatie waarbij men zich wel 'mensvormige' beelden van God zou kunnen en mogen vormen *(de kovel*, 2010, 8-18). In deze tegenstelling komen we voor het eerst een spanning tegen die voortdurend in het christendom speelt: de spanning tussen meditatie en contemplatie.

Augustinus (354-430)
Ik kan hier niet uitvoerig stilstaan bij de vele rijke gedachten van Augustinus over het gebed[6] en beperk mij tot enkele gegevens. In zijn boek *De grootte van de ziel* beschrijft Augustinus zeven niveaus van het zielenleven. De eerste drie hebben te maken met de biologische, zintuiglijke en vakbekwame capaciteiten van de mens, de vierde met de morele orde waaraan deugden of ondeugden beantwoorden. De laatste drie niveaus zijn voor ons doel

[4] *Logoi* is moeilijk te vertalen. Het is zoiets als het wezen van de dingen, zoals de Schepper dat bedoeld heeft, het stempel van de Schepper op zijn schepsel.
[5] *Logos* is het Woord, waardoor God alles schiep. Het Woord dat in Jezus vlees werd, zoals de Proloog van het Evangelie van Johannes zegt.
[6] Een prachtig boek hierover is T.J. van Bavel, *Als je hart bidt... Augustinus' leer over het gebed*, Leuven 1996.

het meest relevant. Want op het vijfde niveau komt de ziel tot rust door inkeer in zichzelf, op het zesde niveau wordt haar oog gereinigd van alle begeerlijkheid, zodat zij op het zevende niveau tot de contemplatie komt, het schouwen van de goddelijke waarheid.[7] Ook Augustinus beschrijft het gebed als een opgang tot God in neo-platonistische bewoordingen, evenals Origenes en Evagrius dat deden. Volgens Van Bavel kan men dan ook in zekere zin spreken van een gebedsmethode bij Augustinus. Deze begint bij het lezen en bemediteren van Gods Woord, dat bestaat in vier fasen: 'aandachtig luisteren, in het geheugen opslaan, door nadenken herkauwen, door daden uitvoeren' .[8] Maar wij moeten boven de meditatie in ons eigen hart uitstijgen naar de contemplatie, een opvlucht naar God zelf toe, die tijdens dit aardse leven gebrekkig blijft, maar toch al een voorsmaak van de eeuwigheid bevat.[9]

Cassianus (365-435)

Cassianus die in zijn boeken beschrijft hoe de woestijnmonniken leven en denken, gebruikt bijvoorbeeld het woord *meditari* voor dat persoonlijke, ononderbroken gebed, dat ook doorging tijdens de handenarbeid.[10] Zo schrijft hij: Tijdens het werk 'reciteert men uit het hoofd een psalm of een schrifttekst: zo krijgen intriges en boze raadgevingen, ja zelfs ijdele gesprekken, geen enkele kans of gelegenheid en mond en hart wijden zich samen zonder ophouden aan geestelijke meditatie' (a.w. II.15). Daarnaast kenden ze ook de stille overweging, 'Het betreft het louter inwendig, woordeloos met God bezig zijn, dat dikwijls opklimt tot een eenvoudig "zijn" voor God, bij God, met God'.[11] In het gesprek dat Cassianus had met abt Isaäk spreekt deze van een 'gebed van vuur' dat alle andere vormen van gebed in zich opneemt: 'Het gebeurt echter dat de geest die tot die waarachtige staat van zuiverheid is gekomen en erin geworteld raakt, al deze vormen van gebed tegelijk opvat. Als een ongrijpbare en alles grijpende vlam vliegt hij van de ene naar de andere; hij stort zich uit bij God in onuitsprekelijke gebeden van zuivere kracht, gebeden die de Geest voor ons buiten ons weten met onuitsprekelijke verzuchtingen opzendt tot God. In dat éne ogenblik vat hij zóveel op en laat het stromen in een onzegbaar gebed, als hij op een ander ogenblik niet onder woorden zou kunnen brengen of zelfs maar inwendig zich herinneren.'[12] En van dit gebed zegt hij even later: 'Dit gaat alle menselijk voelen te boven; er is geen enkel stemgeluid of beweging van de tong of uitspraak van woorden meer te onderscheiden. De geest drukt het niet uit in enge, menselijke bewoording, maar door een hemels licht over-straald, in een totale concentratie, laat hij het stromen als een overrijke bron en stort het uit voor God op een onuitsprekelijke manier' (a.w. IX.26). En even verderop: 'Dikwijls brengt de geest de weldadige vruchten van een vurig gebed voort in onuitsprekelijke vreugde en blijdschap, zózeer dat hij zelfs kreten doet slaken van onverdraaglijke, onmetelijke blijdschap en dat de vreugde van het hart en de grote jubel dóórdringen tot in de cel van de buurman. Soms echter wordt de ziel gehuld in het geheim van een grote stilte en een diep zwijgen: de plotselinge verlichting doet dan de stem totaal verstommen, de geest geraakt in verrukking, alle gevoelens houdt hij in of geeft hij geheel op en in onuitsprekelijke verzuchtingen stort hij zijn verlangens uit bij God. Soms ook wordt de geest zó hevig getroffen, door zó'n vloed van smart vervuld, dat hij het niet anders dan door tranen kan verwerken' (a.w. IX.27). Op de vraag van Cassianus hoe men tot dit vurige gebed kan komen raadt de abt hem aan om

[7] Aurelius Augustinus, *De grootte van de ziel.* Vertaald, ingeleid en van aantekeningen voorzien door Olav J.L. Albers, Amstrdam/Leuven 1997, XXXIII, 73-76.
[8] Van Bavel a.w. 160.
[9] A.w. 159-176.
[10] Zie Johannes Cassianus, *Instellingen.* Leven en streven van monniken. Vertaald door I.Vanbrabant (monastieke cahiers 26), Bonheiden 1984, II.6, II.12, 13 en 14, III.2.
[11] Wagenaar, 96.
[12] Joannes Cassianus, *Gesprekken*. Vertaling en inleiding van A. Van de Kar, Bilthoven 1968, IX.15.

voortdurend een kort gebed te bidden. Het zijn de woorden uit Ps. 69: 'God kom mij te hulp; Heer, haast U mij te helpen'. Mediteer deze woorden, zegt de abt, bij het slapen, bij het eten, bij het voldoen aan al de behoeften van de natuur (a.w. X.10). Door het voortdurend herhalen van deze woorden zal men alle andere gedachten van zich kunnen afwerpen en komt men tot de armoede van geest, waarover Christus sprak. Ook het psalmgebed wordt dan tot een persoonlijk doorleefd gebed.

Benedictus (ong. 480-550)

In de middeleeuwse kloosters van de westerse kerk, waar men leefde volgens de Regel van Benedictus vond meditatie plaats in het getijdengebed en in de gezamenlijke of persoonlijke *lectio divina.* Het getijdengebed hield in dat men zevenmaal daags en één keer 's nachts samen kwam in de kapel om hymnen te zingen, psalmen te reciteren en naar de schrift te luisteren. Benedictus besteedt verschillende hoofdstukken van zijn regel aan het getijdengebed ofwel het officie. Daarin was ook ruimte voor persoonlijk stil gebed.[13] Daarnaast hadden de monniken en monialen (nonnen) elke dag gelegenheid tot geestelijke lezing, *lectio divina*. Men las dan in de Bijbel of in boeken van kerkvaders, niet om zich vol te stoppen met kennis, maar om het eigen geestelijk leven te voeden. De lezing moest niet zozeer met het hoofd, maar met het hart geschieden. Het was een vorm van persoonlijke meditatie. Hoofdstuk 48 van de Regel van Benedictus handelt hier uitvoerig over. Elke dag dienen er enige uren besteed te worden aan de geestelijke lezing. Op zondag is daar nog meer tijd voor ingeruimd. Bijzondere plaats krijgt de lezing in de vastentijd. Ieder krijgt dan een boek aangereikt dat van begin tot eind gelezen dient te worden. Op drie plaatsen in de Regel gebruikt Benedictus het woord *meditari,* altijd in direct verband met de *lectio*, al krijgt ze al wat meer een studieus karakter. Bij de lezing werd niet alleen de Bijbel gelezen, maar ook boeken van kerkvaders. De kloosterbibliotheken werden opgebouwd rond de thema's liturgie, Bijbel en kerkvaders. De *lectio continua* bleef in ere, zowel in de Benedictijnse, de Cisterciënzer en de Kartuizer kloosters. Ongeveer vanaf de twaalfde eeuw worden meditatie en gebed gezien als onderdelen van een reeks van activiteiten, te weten *lectio, meditatio, oratio en contemplatio*[14]*.* Eerst wordt de Schrift gelezen, dan bemediteert men deze, vervolgens antwoordt men op Gods woord met een gebed en ten slotte verwijlt men in de contemplatie. In de mystieke tractaten die tijdens de scholastiek ontstonden wordt steeds duidelijker een onderscheid gemaakt tussen meditatie en contemplatie. Zo bijvoorbeeld bij Hugo en Richard van St.Victor en bij Guigo II de Kartuizer.[15] Wat is nu het verschil tussen meditatie en contemplatie? Hugo van St. Victor zegt: de *cogitatio* (nadenken) is een vluchtig aanraken, de *meditatio* een nauwlettend betasten, de *contemplatio* is de scherpe blik der ziel. Er is volgens de Victorijnen (de geestelijke leiders en beroemde auteurs van het St. Victor klooster in Parijs) een geleidelijke overgang van mediteren als nadenken over tot contempleren als innerlijke schouwing en daarin worden weer vele trappen onderscheiden. Richard van St. Victor geeft met een aantal vergelijkingen het verschil tussen mediteren en contempleren aan. Mediteren geschiedt vanuit de menselijke inspanning, contempleren is een gave Gods, geschiedt in rust in een sfeer van verwondering en vreugde. De hoogste vormen van contemplatie zijn een vorm van extase, *raptus.*[16]

[13] *De regel van Sint-Benedictus.* Vertaald door Vincent Hunink, Amsterdam 2000, c.20. Zie voor goede informatie K. Vermeiren, *Bidden met Benedictus* (Monastieke Cahiers 16), Bonheiden 1980.
[14] Zie hiervoor M. Goosens, *De meditatie in de eerste tijd van de moderne devotie*, Haarlem, Antwerpen z.j., 47.
[15] Ibidem. Zie ook Dictionnaire de Spiritualité (DS), s.v. *lectio divina*, 485 en 486.
[16] Richard van St.Victor, *The twelve patriarch, The mystical ark; Book three of the Trinity* (The Classics of Western Spirituality), Translation and Introduction by Grover A. Zinn, preface by Jean Chatillon, New York/Ramsey/Toronto 1979

Nieuwe impulsen: het beeld

Na Bernardus van Clairvaux (1090-1153) zien we de betekenis van beelden bij de meditatie toenemen. Bernardus heeft ertoe bijgedragen dat er meer aandacht kwam voor Jezus als mens en dat de meditatie zich verdiepte in allerlei details van Jezus' leven en lijden. Dit werd na zijn tijd versterkt door het gebruik van beeldende kunst, zowel in de getijdenboeken als in het koor van abdijkerken, maar ook in de eigen cel van de monniken en vooral ook de monialen. Zo ontstond ook het private devotiebeeld, dat vooral gericht was op het opwekken van gevoelens. In de late middeleeuwen zal dit een steeds toenemende rol gaan spelen.[17]
De gevoelige, affectieve vroomheid die door dergelijke vormen van meditatie gevoed werd, werd soms beschouwd als het deel der beginnelingen, terwijl de gevorderden zich daarnaast en daarbovenuit konden wijden aan de contemplatie. Er waren daarentegen ook stromingen die, onder invloed van de apofatische theologie van Pseudo-Dionysius de Areopagiet, direct heen wilden leiden naar het mystieke, beeldloze schouwen. Tot een dergelijk schouwen wil bijvoorbeeld een geschrift als *De Wolk van Niet Weten* (1974) voeren.[18] Eigenlijk werd hiermee de samenhang van meditatie en contemplatie in het voortdurende gebed zoals deze beleefd was vanaf de tijd van de woestijnkluizenaars doorbroken. Over het algemeen echter kan men niet zeggen dat men in de hoge middeleeuwen een scherpe onderscheiding maakte tussen lezing, overweging, gebed en contemplatie. Het zijn eigenlijk verschillende elementen in één proces, waarbij de hoogste vormen van contemplatie vooral gekenmerkt werden door het genade-karakter ervan: niet menselijke inspanning kan het geven, maar alleen God, wanneer Hij het wil. Dat ontslaat de mens echter niet van zijn opdracht om zo goed mogelijk vooruit te komen in dit proces en daarbij al zijn geestelijke vermogens te gebruiken. Ook het vermogen van de inleving, de fantasie. Dit laatste element werd door Geert Grote benadrukt en het speelde in de moderne devotie een rol.[19] Daarbij was de inlevende overweging van het lijden van Jezus zeer belangrijk. Deze alleen kon leiden tot de navolging van Christus. Geert Grote, maar vooral ook Floris Radewijns en Gerard Zerbolt van Zutphen hebben aan de methodische meditatie van de moderne devoten veel bijgedragen. De moderne devotie heeft ook veel bijgedragen aan meditatie en gebed door leken. Geert Grote verzorgde een getijdenboek in de Nederlandse taal en dit is zeer verspreid geweest. Het getijdenboek is een verkorte versie van het getijdengebed in de kloosters. Het bood de leek die lezen kon de mogelijkheid om persoonlijk te bidden en te mediteren.
De inlevende beeldende vorm van meditatie, zoals die in de moderne devotie werd beoefend, vooral met betrekking tot Jezus, is door Ignatius van Loyola in de zestiende eeuw uitgewerkt in zijn *De Geestelijke Oefeningen.* Het werk van Ignatius vormde de basis voor de ignatiaanse meditatie die in retraites maar ook in andere vormen tot op de dag van vandaag een belangrijke bijdrage vormen aan de christelijke meditatie.[20] Daarnaast hebben de geschriften van Teresa van Avila en van Juan de La Cruz blijvende invloed gehad op het gebed en contemplatie, waarbij deze getekend worden als een proces van steeds grotere verstilling en overgave aan Gods werk in het hart van de mens en de gerichte meditatie

[17] Zie de indrukwekkende verzameling studies van Hamburger in J.F. Hamburger, *The Visual and the Visionary. Art and Female Spirituality in Late Medieval Germany*, New York 1998. Verder H. van Os, *Gebed in Schoonheid. Schatten van privé-devotie in Europa 1300-1500,* Amsterdam 1994 en P. Vandenbroeck, e.a., *Hooglied. De beeldwereld van Religieuze Vrouwen in de Zuidelijke Nederlanden, vanaf de 13de eeuw*, Brussel 1994.
[18] *De Wolk van Niet-Weten,* ingeleid door André Zegveld (Serie Spiritualiteit, deel 6), Nijmegen 1974
[19] Geert Grote in zijn *De Quator Generibus Meditationum sive Contemplationum*, waarvan men een vertaling vindt in *Devotio Moderna. Basic Writing.*Tranl.and Intr by John van Engelen, pref. By Heiko A. Oberman (The Classics of Western Spirituality), New York/Mahwah 1988. Voor de meditatie bij de moderne devoten zie Goosens, a.w. en Bruin, C.C. de, Persoon, E. en Weiler, A.G., *Geert Grote en de Moderne Devotie*, Zutphen 1984, 112-122.
[20] Zie *De Geestelijke oefeningen van Sint Ignatius van Loyola. Nieuwe vertaling uit de spaanse grondtekst door dr. J. Tesser,* Baarn 1994

overgaat in een diffuse, eenvoudige aandacht en een verwijlen in Gods aanwezigheid. Ook de zogenaamde salesiaanse spiritualiteit kent een eenvoudig, contemplatief verwijlen in de aanwezigheid van de Heer.[21] Het onderscheid tussen verworven en ingestorte beschouwing heeft onder rooms-katholieke theologen vaak wel geleid tot onvruchtbare tegenstellingen.[22]

Meditatie in de Reformatie

Luther(1483-1546) keerde zich af van het getijdengebed en de vele gebeden tot heiligen. Hij wilde het gebed terugvoeren tot zijn Bijbelse wortels en de wildgroei van de Middeleeuwen afsnijden. Toch waren meditatie en gebed voor hem een levende werkelijkheid. Hij leerde zijn barbier bidden met behulp van de vier B's, bedenken, bedanken, belijden en bidden. En hij nam de middeleeuwse visie op gebed als *lectio, meditatio, oratio* en *contemplatio* over met een belangrijke wijziging. Hij plaatste zijn meditatie in de vierslag *lectio, meditatio, oratio* en *tentatio (*aanvechting).[23] Hij zag de *contemplatie* als mystieke verzinking in God niet als evangelische mogelijkheid en wilde in elk geval vasthouden aan de overweging van Gods Woord. In plaats van een soort gelukzalige verzinking in God wilde hij liever met beide benen op de grond blijven: het leven van een christen is altijd een strijd. Daarom koos hij voor *tentatio* in plaats van *contemplatio.*

Calvijn (1509-1564)

Calvijn volgt Luther in die verbinding van meditatie/gebed en aanvechting.[24] Telkens weer treft me, als ik Calvijn lees, hoezeer Calvijn onder de indruk was van de menselijke nood, van zijn kleinheid en lijden en van zijn onvermogen om zichzelf te helpen. Dat de reformatoren leefden als pastores te midden van het volk, kun je aan hen merken. Toch kende men in het calvinisme meer dan alleen het gebed om nood. Ook het aanbiddende gebed en het verstilde gebed waren in het calvinisme wel bekend. Calvijn zegt dat de beste gebeden soms gebeden zonder woorden zijn. In het Angelsaksische puritanisme kende men naast het gewone gebed het buitengewone gebed. Daarbij herhaalde men voortdurend woorden als 'Jesus' of 'love' en soms beperkte men zich tot innerlijke verzuchtingen. Men noemde deze wijze van bidden ook wel meditatie of geestelijk gebed.[25]

Wat betreft het gemeenschappelijke gebed in de eredienst: Calvijn wilde dat elke kerkdienst begon met verootmoediging en schuldbelijdenis.[26] Het gebed berustte op het volbrachte

[21] Francis de Sales (1567-1622) en Jane de Chantal (1572-1641) gaven beiden gestalte aan de 'salesiaanse spiritualiteit in het begin van de zeventiende eeuw. Over de gebedsmethode zie Saint Francis de Sales, *Introductuon to the Devout Life (vert van Introduction à la Vie Dévote uitgegeven in 1609),* New York/Toronto 2002 en Francis de Sales, Jane de Chantal, *Letters of Spiritual Direction (*The Classics of Western Spirituality), New York 1988.

[22] Van Teresa is vooral beroemd geworden haar beschrijving van het gebedsproces naar analogie van het bevloeien van een tuin, in haar *Mijn leven. Autobiografie (Teresia van Avila Mystieke Werken deel 4)* Gent 1984 en van Juan de La Cruz zijn beschrijving van het verschil tussen meditatie en contemplatie in *Johannnes van het Kruis Mystieke werken*. Uit het Spaans vertaald volgens de laatste kritische uitgaven en van inleidingen voorzien door Dr. J. Peters en J.A. Jacobs, derde verbetere druk , Gent 1980, 605, 606. Over de oncruchtbare tegenstelling tussen verworven en ingestorte beschouwing zie D.C. Butler, *Western Mysticism, seconbd edition*, London 1927, XXI e.v.

[23] Zie M. Nicol, *Meditation bei Luther* (Forschungen zur Kirchen- und Dogmengeschichten, band 34), Göttingen 1984 en J. Happee, *Mediteren met Luther. De weg van meditatie en gebed,* Deventer 1983.

[24] Ik citeer op dit punt enkele delen uit mijn boekje *Vuur en ijzer. Elementen van calvinistische spiritualiteit,* Kampen 1996.

[25] Zie Howard L. Rice, *Reformed Spirituality. An introduction for believers,* Louisville, Kentucky 1991, 88.

[26] Zie ook J. Calvijn, *Institutie* III, XX, 7-9, waar hij over de gezindheid van een bedelaar spreekt, over nederigheid en het bidden om vergeving, waarvan hij zegt: 'Kortom, het begin en ook de voorbereiding van het juiste bidden bestaat in het bidden om vergeving' (XX, 9).

werk van Christus. Elke verdienstelijkheid was eraan ontnomen, het was het voornaamste stuk der dankbaarheid geworden.
In de calvinistische traditie kreeg het gebed een centrale plaats in het gezin. De vader werd gezien als de priester van zijn gezin. Driemaal daags diende hij zijn gezin, inclusief het huispersoneel, voor te gaan in de gebeden.[27] Ja, in de bevindelijke kringen van de Nadere Reformatie werden dit kleine kerkdiensten, waarbij natuurlijk een kapittel uit de Statenvertaling gelezen werd, de heer des huizes vervolgens enige woorden ten uitleg sprak, waarna men knielde op de grond om samen God te loven en tot Hem te bidden.[28]
Men was ervan overtuigd dat de vernieuwing van de kerk en de kerstening van de samenleving in de gezinnen begon, bij de godsdienstige opvoeding van de kinderen. En daarbij nam het samen bidden een centrale plaats in. Ook kwamen de vromen bijeen in kleine kringen, conventikels geheten, waar men samen zong, geestelijke lectuur las, sprak over geestelijke ervaringen en samen bad. Deze conventikels hadden een grote vormende betekenis. Maar daarnaast hechtte men ook aan het persoonlijke gebed in de binnenkamer.

Voetius (1589– 1676)
In kringen van de Nadere Reformatie werd schriftmeditatie bevorderd, maar ook een soort verzonkenheid in God. De Utrechtse hoogleraar G. Voetius gaf in een uitvoerig hoofdstuk over meditatie daarvoor gedetailleerde aanwijzingen, waarbij hij wel van contemplatie wil blijven spreken maar voortdurend wijst op de gevaren van vormen van mystiek die de grens tussen God en mens dreigen te overschrijden. De meditatie moet niet boven de Schrift uitreiken. Iemand als Theodorus à Brakel(1608-1669) en zijn zoon Willem à Brakel (1635-1711) beschrijven de meditatie vooral als geestelijke beoefening van de gemeenschap met God, waarbij vooral vader Theodorus zeer mystieke hoogten beschrijft.[29]

Het belangrijkste verschil met de rooms-katholieke praktijk van meditatie en gebed is dat in de protestantse huizen de Bijbel in de landstaal gelezen werd en voorwerp werd van gezamenlijke en persoonlijke meditatie én dat het gebed een meer vrije vorm kreeg. Weliswaar werden er in protestantse kring ook ‘formuliergebeden’ gebruikt, zoals vaste gebeden voor en na de maaltijd en voor het slapen gaan, waarbij het Onze Vader een centrale plaats innam. Maar het vrije gebed werd aangemoedigd en zeer gewaardeerd. Ook in de kerkdiensten kozen de predikanten vaak hun eigen woorden tijdens de gebeden. Om de bijbelse meditatie te bevorderen verschenen er talloze stichtelijke werken, waaronder tot op de dag van vandaag de bijbelse dagboeken een voorname plaats innemen. In zulke

[27] Calvijn schrijft over de noodzaak om driemaal daags te bidden en bij de maaltijden. Maar daarnaast zegt hij dat wij altijd met het hart naar God toe moeten gaan als wij of anderen in nood zijn en altijd moeten dankzeggen bij voorspoed. Zie Instit. III, XX, 50.

[28] L. F. Groenendijk heeft veel artikelen geschreven over het huiselijk leven en de christelijke opvoeding in puriteinse en piëtistische milieus. Zie het Documentatieblad Nadere Reformatie, uitgegeven door Lindenberg te Rotterdam, jrg. I, 1977, nr. 1, 20-27, nr. 3, 81-89; jrg. II, 1978, nr. 1, 13-28, m.n. 24, nr. 3, 94, 95, nr. 4, 124; jr. III, 1979, nr. 1, 27-32, nr. 2, 56-64, nr. 4, 101-110; jrg. IV, 1980, nr. 1, 10-16, nr. 2, 65-92, m.n. 74, nr. 3, 104-108; jrg. V, 1981, nr. 1, 17-22, nr. 3, 83-88; jrg. VI, nr. 1, 23-31; jrg. XI, 1987, nr. 2, 54-61. Willem Teellinck heeft in zijn werken hier herhaaldelijk over gesproken. Hij was sterk beïnvloed door het Engelse puritanisme en vertaalde ook werken van puriteinen die spraken over de huiselijke godsdienstoefeningen. Zie Documentatieblad jrg. I, 1977, nr. 4, 105-114. Hoezeer hij deze van belang achtte, blijkt ook uit zijn werk Eubulus, dat in 1616 verschijnt en waarin hij het verslappen van deze beoefening der godzaligheid aanklaagt (zie Doc. blad jrg. II, 1978, nr. 3, 65-87), uit zijn werk 'Huys-boecxken' dat voor de huiselijke catechisatie bestemd was (Doc. blad jrg. II, 1978. nr. 4, 97-105) en vele andere werken.

[29] Voor Voetius zie diens *De Praktijk der godzaligheid (Ta Askètika sive Exercitia pietatis 1664)* Tekstuitgave met inleiding, vertaling en commentaar door Dr. C.A. de Niet, Utrecht 1996. Voor Theodorus à Brakel diens *De Trappen des geestelijken levens*, waarvan ik een uitgave uit Amsterdam 1683 gebruikte en voor Willem à Brakel zijn *Redelijke godsdienst deel2, XXXVI*, waarvan ik een uitgave uit Rotterdam 1742 gebruikte.

dagboeken wordt een korte overweging bij een bijbelgedeelte gegeven en soms ook een gebed. Een andere ontwikkeling binnen de protestantse wereld, die via de evangelische stromingen ook ons land bereikte, is het houden van stille tijd. Daarbij wordt men aangemoedigd om dagelijks een tijd te nemen voor persoonlijke schriftmeditatie en gebed. Soms wordt dit ook ondersteund door gebedsgroepen die regelmatig samen bidden.

Ontwikkelingen in de twintigste eeuw

Belangrijke nieuwe impulsen op oecumenisch gebied zijn uitgegaan van Taizé en van de charismatische beweging. Taizé is een oecumenisch klooster in Frankrijk dat sinds de jaren zestig grote bekendheid geniet en jaarlijks tienduizenden jongeren trekt. In Taizé staat het getijdengebed driemaal daags centraal, maar men heeft daar een eigen vorm voor gevonden, die vooral uitkomt in de eenvoudige melodieuze liederen die steeds herhaald worden, de lange stilte en het gebruik van veel lichten. In Nederland worden steeds meer Taizé vieringen gehouden die in een meditatieve gebedssfeer plaatsvinden.[30] De charismatische beweging is een loot aan de boom van de pentecostale beweging, die de laatste decennia wereldwijd een enorme groei doormaakt, vooral in Afrika en Latijns-Amerika. Bij deze beweging horen de pinksterkerken, volle-evangeliegemeenten en veel migrantenkerken. De charismatische beweging is hierdoor geïnspireerd, maar wil opereren binnen de gevestigde kerken. Er is een invloedrijke rooms-katholieke en een meer oecumenische charismatische beweging. Naast meer traditionele vormen van meditatie en gebed zijn er binnen deze beweging ook belangrijke vernieuwingen. Het meest bekend is het gebed in tongentaal, waarbij men persoonlijk of in groepsverband bidt met onverstaanbare klanken. De functie van deze vorm van gebed lijkt mij te zijn, dat het redenerend verstand wordt verstild en men zich open kan stellen voor een diepere gevoelsstroom die in de tongentaal een uitweg vindt. Daarnaast is er in charismatische kring veel aandacht voor pastorale vormen van gebed. Er wordt persoonlijk met mensen gebeden, vaak onder handoplegging en soms gepaard aan[31]

Ook in rooms-katholieke kring werden na de Tweede Wereldoorlog vernieuwende impulsen gegeven, in dialoog met yoga en zen, waarvan *centering prayer en de beweging voor christelijke meditatie* twee voorbeelden zijn.[32]. De kern van beide bewegingen is het gebruik van een zogenaamd *sacred word*. Dat is een gebed waarbij men een korte zin of een woord regelmatig herhaalt. De woestijnkluizenaars gebruikten daarvoor het Jezusgebed. Tegenwoordig wordt dit in oosterse kerkelijke kring, maar ook wel in het westen nog steeds gehanteerd. Maar daarnaast worden woorden en zinnen als ‘Abba’, ‘Jezus’, ‘Gij in mij, ik in U’ gesproken, waarbij men de aandacht in een soort elementaire openheid richt op het goddelijk mysterie, zonder zich te verliezen in allerlei speciale emoties en ervaringen.
In protestantse kring is er inmiddels ook aandacht voor een meer methodische meditatie. Vaak worden de gastverblijven in kloosters gevuld met protestanten die deelnemen aan het getijdengebed of aan christelijke vormen van zenmeditatie. De activiteiten van *centering prayer* en meditatie uit de christelijke traditie trekken ook veel protestanten en worden soms zelfs door predikanten begeleid. Binnen de Protestantse Kerk in Nederland (PKN) zijn er

[30] Zie Broeder Roger van Taizé, *De bronnen van Taizé*, Ten Have Baarn 2001; *Liederen en gebeden uit Taizé,* Baarn 1994; *Gebeden uit Taizé, voor elke dag,*Averbode, Baarn 1999.
[31] R. van Kooij, *Spelen met vuur. Een onderzoek naar de relatie tussen de charismatische beweging en de Gereformeerde Kerken in Nederland*, Zoetermeer 1995;L. Payne, *Gods tegenwoordigheid geneest*, Kampen/Gent 1997; W. W. Verhoef, *Invoelend bidden*, Stichting Vuur 1995.
[32] Voor centering prayer, uitgaande van *Contemplative Outreach* zie bijvoorbeeld Th. Keating, *Open Mind Open Heart. The contemplative Dimension of the Gospel* New York 1997. Voor de beweging van christelijke meditatie zie J. Main, *Van Woord naar Stilte*, Tielt 2000 en L. Freeman, *Sprekende stilte. Over christelijke meditatie*, Tielt 2000.

inmiddels veel predikanten en kerkelijk werkers die trainingen volgen om in de gemeenten cursussen meditatie te geven.[33]

[33]F. Melzer, *Praktische protestantse meditatie,* Lochem z.j. en K.E. Bras, *Lichtspoor. Een jaargang meditatie*, Kampen 1996. Eveneens van K E Bras, *Talen naar stilte. Hoe gebed en meditatie tot bloei komen*, Baarn 2002. Recent verscheen van P. Van Cuilenburg, *Stil en aandachtig. Gids voor meditatieve omgang met God*, Zoetermeer 2004.

6. Het lichaam bij de meditatie
Door Kick Bras

Men denkt vaak dat meditatie een geestelijke activiteit is, waarbij het lichaam zoveel mogelijk vergeten moet worden. Ook bestaat het idee, dat christelijke spiritualiteit vijandig staat tegenover het lichaam en dat men om tot contemplatie te komen het lichaam zoveel mogelijk moet onderdrukken. Niets is minder waar. Meditatie is een activiteit van de hele mens, van lichaam, ziel en geest. Bepaalde lichaamshoudingen en bewegingen, een juist evenwicht tussen spanning en ontspanning en een goede ademhaling spelen in allerlei vormen van meditatie een centrale rol en zijn ook binnen de christelijke traditie niet onbekend. In de christelijke spiritualiteit gaat het niet om een proces van vergeestelijking, waarbij het lichaam vergeten of overstegen wordt, maar om incarnatie, waarbij de Geest belichaamd wordt. Het lichaam heeft dan ook altijd een grote rol gespeeld in de christelijke meditatie.
Het woord meditatie komt uit de Bijbel en is een vertaling van het Hebreeuwse *hgh*, zoals we in het vorige hoofdstuk zagen. Dit woord duidt op een herhaaldelijk half luid lezen van Gods Woord, murmelen. Het wordt ook wel vertaald met *ruminare*, herkauwen. Zoals een herkauwend dier het voedsel meerdere malen kauwt om het te verteren, zo kun je dat ook doen met de thora. Oorspronkelijk was heel de mens dus bij *meditari* betrokken: de adem, de mond, de tong, het verstand, het geheugen, het hart, ja heel het wezen van de mens. Welke rol het lichaam gespeeld heeft in de christelijke meditatie zullen we nu nader bezien.

Door middel van het lichaam drukt men een innerlijk beleven uit:
In de Bijbel is de mens een lichamelijk/geestelijke eenheid. Om allerlei zielsbewegingen aan te duiden gebruikt de Bijbel vaak heel lichamelijke taal. Ook wordt ons in de Bijbel meermalen verteld dat men door middel van het lichaam uiting gaf aan een innerlijk beleven. Men bad graag staande, de handen geheven, om zich als het ware uit te strekken naar God en het hart tot God te verheffen. Maar ook knielde men, soms met het aangezicht ter aarde, een houding van diepe ootmoed en eerbied. Ook in teksten van de kerkvaders komen we dit tegen. Bijvoorbeeld in het boekje van Origenes over het gebed dat we in het vorige hoofdstuk citeerden. Daar zagen we al dat hij ervoor pleitte om staande te bidden, met opgeheven handen of, als dat niet kon, zittende, liggend of geknield en daarbij het hoofd leeg te maken van alle andere gedachten. (a.w. XXXI.2). Je kunt overal bidden, schrijft hij, maar als het mogelijk is, richt dan in je huis een gewijde plek in, waar je bidt met het gezicht naar het oosten gericht. Het is goed als gebed gepaard gaat met vasten, aalmoezen geven en het doen van gerechtigheid. Uit deze raadgevingen blijkt wel dat gebed niet alleen een geestelijke aangelegenheid is, maar dat men het lichaam te hulp roept om uitdrukking te kunnen geven aan eerbied, aandacht en volharding. De mens is een geheel van geest, ziel en lichaam. Om het de geest mogelijk te maken zich tot God te richten, dient het lichaam van de mens getraind te worden, zodat het meewerkt en bijdraagt aan een bewustzijn van Gods aanwezigheid in alle dingen. We komen hier aan een volgende dimensie.

Door middel van het lichaam brengt men de geest tot rust.
Bij de woestijnkluizenaars speelt de innerlijke stilte, de rust, een grote rol. Door handen-arbeid te verrichten en daarbij psalmen of andere Bijbelgedeelten te reciteren bracht men de geest tot de rust, waarin men Gods aanwezigheid kon opmerken. Maar de betekenis van het lichaam gaat nog veel verder dan alleen een technische ondersteuning te leveren. De mens is een geheel van innerlijk ervaren en uiterlijk gedrag. Men kan zich door lichamelijke verlangens zozeer laten beheersen, dat men slaaf wordt van de eigen begeerten en de

schepping alleen maar kan zien in het perspectief van de eigen behoeften. Maar men kan door middel van het lichaam ook uitdrukking geven aan een eerbiedig en matig gebruik van aardse goederen en een zorgzame en liefdevolle relatie met medemensen. Om tot een meditatieve levenshouding te komen is ascese nodig: de oefening van het lichaam zodat het dienstbaar wordt aan de liefde en de contemplatie. Al in de vierde eeuw werden hierover fundamentele dingen geschreven die de christelijke meditatie de eeuwen door bepaald hebben. Ik denk dan aan Evagrius van Pontus. Zijn *Verhandeling over het gebed* is, zoals we al zagen, van fundamentele betekenis geweest voor de visie op het gebed/de meditatie binnen de monastieke cultuur. De *praktikê* ofwel de beoefening van de deugden die leidt tot *apatheia* en *agapè* is een voorwaarde voor de ontplooiing van het gebedsleven. Als de geest niet langer slaaf is van zijn eigen begeerten, dan komt hij tot rust en kan zuiver waarnemen, zowel via de weg van de *theoria fysikê* als via de weg van de *theologia*. Ascese als lichamelijk/geestelijke oefening in onthechten is noodzakelijk voor het verkrijgen van de innerlijke vrijheid. De ascese is in de kerkgeschiedenis nogal eens ontspoord. Men ging te vaak uit van een platoonse scheiding tussen ziel en lichaam, waardoor men de tegenstelling bij Paulus tussen *pneuma* en *sarx* vertaalde als een tegenstelling tussen *pneuma* en *soma*. En naarmate het geestelijk leven vooral een monastiek karakter kreeg, werden contemplatie en *contemptus mundi* (verachting van de wereld) strikt met elkaar verbonden. Vooral door toedoen van Augustinus werd daarbij de seksuele drift gezien als 'doorgeefluik' van de erfzonde en kreeg de seksualiteit daarmee een negatief voorteken mee. Dit dualisme tussen geest en lichaam is aan de Bijbel vreemd. Daardoor is de kerk ook nooit zover gegaan als bepaalde gnostieke stromingen die het lichaam en de materie als bron van het kwaad zagen. De kerk zag het lichaam altijd als een schepping Gods. Het kwaad zetelde veeleer in de geest van de mens die zich van God afwendde en zichzelf en eigen behoeften ging vergoddelijken. De meeste geestelijke leiders drongen dan ook aan op een matige ascese, waardoor het lichaam de dienst kon verrichten waartoe het geschapen was: uitdrukking geven aan een deugdzaam leven en ondersteunend bijdragen aan innerlijke rust en openheid voor de goddelijke werkelijkheid.

Door middel van het lichaam neemt men meditatief de wereld om zich heen waar.
Ook hiervan spreekt Evagrius in wat hij noemt de *theoria fysikê.* Je zou dit ook een gebed met open ogen kunnen noemen. Men neemt de uiterlijke werkelijkheid waar en ziet daarin de aanwezigheid van de Schepper. Zo communiceert men met de Schepper door de meditatieve, communicatieve openheid voor het 'wezen' van de schepselen. Maximus Confessor (580-662) heeft deze gedachte verder uitgewerkt. De *theoria fysikê* is volgens Maximus de contemplatie van God in en door de natuur, in en door zijn schepselen, in de geschiedenis. Het is een wijze van waarnemen, die alleen vanuit een gezuiverd oog kan plaatsvinden, een gelovige vorm van waarnemen, die God alleen kan schenken, maar waar men zich wel toe kan voorbereiden. Zo krijgt men oog voor de mysterieuze, stille openbaring van God in zijn kosmos. God heeft aan al zijn schepselen een wezen meegegeven, een doelstelling, dat erop wacht om door de mens waargenomen en tot ontwikkeling gebracht te worden. Wanneer de mens in meditatieve openheid deze innerlijke bedoeling van God in schepping en geschiedenis waarneemt, dan wordt hij ook geroepen om daar creatief op in te gaan en bij te dragen tot de vergeestelijking en het herstel van de schepping. Zo kan de mens meewerken aan de kosmische verlossing door Christus. En dit kan alleen wanneer de mens zelf leeft in liefde en vanuit een waarachtig geestelijk leven. Dan verwerft hij een wijsheid die in alle vormen van de wereld om ons heen de verborgen glorie van God ziet:

> 'in de geest van de Schrift en niet in de letter;

in de *logoi* van geschapen dingen en niet in hun materie;
in onze eigen innerlijke geest en ons ware zelf en niet zozeer in ons ego;
in de innerlijke betekenis van de geschiedenis en niet in de uiterlijke gebeurtenissen;
in de innerlijke betekenis van de goddelijke oordelen en genade'. [34]

Bonaventura heeft in zijn *Itinerarium* uitvoerig geschreven over de waarneming van de geschapen werkelijkheid die ons helpt om de Schepper zelf op het spoor te komen, de weg *per visibilia ad invisibilia* (via de zichtbare dingen naar de onzichtbare dingen).[35] In de waarneming spiegelt zich een beeld van het object af in onze geest en zoals dit beeld een afspiegeling is van het object, zo is het Woord van God een afspiegeling van zijn Wezen.

> 'Zo hebben dus alle kenobjecten het vermogen om een beeld van zichzelf voort te brengen en daarmee verkondigen zij luid, dat in hen als in een spiegel de eeuwige geboorte gezien kan worden van het Woord, Evenbeeld en Zoon, die van eeuwigheid uit God de Vader uitstroomt' (a.w. II, 7)

Waarneming gaat gepaard met genieten. In het genieten van de schoonheid van de objecten ervaren we iets van de oorsprong van alle schoonheid: het Beeld van God.

> 'Evenzo suggereert het beeld dat doet genieten, als zijnde schoon, bevallig en heilzaam, dat in dat Eerste Beeld de primaire schoonheid, bevalligheid en heilzaamheid is...'(a.w. II, 8).

Waarneming en genieten worden voltooid in het oordelen. En ook via het oordelen komen wij tot de kennis van God.

> 'Op een nog verhevener en directer wijze echter voert het oordeel ons tot een zekerder schouwen van de eeuwige waarheid. Als namelijk het oordeel tot stand komt door een redeneren dat voorbijziet aan plaats, tijd en veranderlijkheid en daarmee aan uitgebreidheid, opeenvolging en verandering en dit geschiedt op grond van een denken dat onveranderlijk is en onbegrensd in ruimte en tijd; als verder alleen het eeuwige onveranderlijk is en onbegrensd in tijd en ruimte en al het eeuwige God is of in God; - als wij dus alles waarover wij met grote zekerheid oordelen met zulk een redeneren beoordelen, dan is duidelijk dat Hij de grond van alle dingen is, het onfeilbaar richtsnoer en het licht van de waarheid waarin alles oplicht op een wijze die onfeilbaar is, niet te verdelgen, niet te betwijfelen, niet te weerleggen, niet te onderwerpen aan enig oordeel, onveranderlijk, onaantastbaar, oneindig, ondeelbaar en geestelijk' (a.w. II, 9).

Zo concludeert Bonaventura dat de schepping die wij via onze zintuigen waarnemen ons leidt naar Hem die niet door de zintuigen waargenomen kan worden:

> '(Zo) kunnen wij afleiden dat alle schepselen van deze zintuiglijke wereld de ziel van de beschouwende en wijze mens naar de eeuwige God leiden; want van dat eerste

[34] Ik citeer hier Thomas Merton, die deze gedachten van Maximus Confessor uitwerkt. Zie B. Dieker en J. Montaldo, *Merton &Hesychasm*, Louisville, Kentucky 2003, 431, 432).
[35] Bonaventura, *Itinerarium. De weg die de geest naar God voert.* Vertaald door J. C. M van Winden, met een inleiding door A.H. Smits, Assen 1996, Cap. II.

> zeer machtige, zeer wijze en zeer goede beginsel, van die eeuwige oorsprong, van dat eeuwige licht en die eeuwige volheid, van die kunstvaardigheid die schept en voorbeeld is en ordent, zijn zij de schaduwen, de weerklank en de afbeelding; zij zijn de sporen, de evenbeelden en de schouwspelen, die ons worden voorgehouden om God te schouwen en de tekenen die ons van Godswege gegeven zijn; zij zijn, zeg ik, voorbeelden of liever afbeeldingen, voorgehouden aan onze nog onontwikkelde en aan de zintuigen gebonden geest, opdat deze door het zintuiglijke dat hij ziet, wordt gebracht tot het geestelijke dat hij niet ziet, als door tekenen naar hetgeen door die tekenen wordt aangeduid' (a.w. II, 11).

Door het lichaam in te zetten kan men uit het verstandelijk redeneren treden in een meditatief bewustzijn.

Op dit punt hebben vooral de hesychasten gewezen. Hesychasme is een belangrijke stroming in de spiritualiteit van het Oosten, die de nadruk legt op het voortdurend bidden van het Jezus gebed. Deze spiritualiteit is geworteld in de gebedspraktijken en de gebedsleer van de woestijnkluizenaars en is via kloosters op de Sinai en de Athos wijd verspreid geraakt in de Grieks- en Russisch-orthodoxe wereld.
Lichaamshouding en ademhaling helpen de geest om tot concentratie en stilte te komen. De hesychasten hadden oog voor de eenheid van geest en lichaam, maar fysieke technieken zijn zeker niet bedoeld als magische praktijken die op zichzelf eenheid met God kunnen bewerken. De eenheid van lichaam en geest is gebaseerd op de incarnatie van het Woord. Doordat het Woord in Christus vlees werd, mens werd van lichaam en geest, is het lichaam geheiligd en wordt het betrokken in de heiliging van de mens, niet alleen in negatieve zin, dat men de lichamelijke begeerten moet beheersen, maar ook in positieve zin, dat men de gemeenschap met God ook lichamelijk kan ervaren. Zo spelen lichamelijke verschijnselen als het voelen van een innerlijke warmte of de gave der tranen in het hesychasme een positieve rol. Vooral Gregorius Palamas (1296-1359) wijst op het belang van het lichaam in het gebed. Zijn theologie en spiritualiteit werden een tijdlang hevig aangevochten, maar in 1355 uitgeroepen als officiële leer van de Byzantijnse kerk. Hij benadrukte dat de innerlijke rust alleen gevonden kon worden als men het hoofd in het hart plaatste. Het hart speelt bij hem een centrale rol en het zal in het hesychasme van grote betekenis blijven. Om het hoofd in het hart te plaatsen, is het nodig dat men het lichaam te hulp roept. Men brengt het lichaam tot rust en vestigt de blik op het midden van het lichaam, houdt een ogenblik de adem in en gaat dan het Jezus gebed bidden.[36]

Hedendaagse visies op de rol van het lichaam in meditatie

Hoewel de christelijke traditie dus altijd oog heeft gehad voor de rol van het lichaam in meditatie en gebed, wordt dit aspect tegenwoordig meer gehonoreerd dan vroeger. Dat komt door verschillende oorzaken. In de eerste plaats moet hier de invloed van oosterse religies worden genoemd. In de tweede plaats de rol van empirisch onderzoek. In de derde plaats de enorme vlucht van therapeutische vormen van meditatie.
In *oosterse vomen* van meditatie speelt het lichaam altijd een centrale rol. In het Zenboeddhisme gaat het bij het zitten om 'de juiste houding, de juiste adem en de juiste spanning'.[37] De centrale factor is het juiste zwaartepunt, 'Hara', letterlijk 'buik'. Het gaat erom dat men verankerd is in zijn zwaartepunt, de buik-bekken-ruimte. Van daaruit bouwt men de

[36] Nog steeds is de studie van John Meyendorf, *A study of Gregory Palamas,* Londen 1964 (vertaald uit de Franse editie van 1959) toonaangevend. Hij gaat uitvoerig in op de betekenis van het lichaam in het hesychastische gebed bij Palamas.
[37] Ik volg hier K. von Dürckheim in zijn *Meditatie, doel en weg*, Deventer 1981, 118 e.v.

lichaamshouding op, die een goede verhouding aangeeft tussen de verticaal en de horizontaal van ons lichaam. Verticaal in de rechte rug, horizontaal door een brede basis, hetzij in de lotushouding, hetzij door op het meditatiekrukje of de stoel te zitten met de benen stevig geplant op de aarde en iets uit elkaar. Verder gaat het om een goed evenwicht tussen ontspanning en spanning. Het is niet zo, dat het lichaam helemaal ontspannen moet worden. Dan wordt men alleen maar slaperig, terwijl het bij meditatie gaat om wakker worden en wakker blijven. Verkrampte spieren moeten worden losgelaten, zodat men zonder pijn een tijdlang rustig kan zitten, maar tegelijk moet het lichaam concentratie, eerbied en alert-zijn uitdrukken. Bij meditatieve lichaamsoefeningen gaat het niet om fysieke prestaties, maar om de meditatieve aandacht waarmee men zich concentreert op het lichaam en zo meer aanwezig wordt in het hier en nu en lichaam en geest meer tot een eenheid worden. Op deze wijze kan men zich thuis voelen in het eigen lichaam, met alle beperkingen daarvan:

> 'Het is een houding van overgave waarin je je toevertrouwt aan het leven in de begrenzing van dit lichaam en dat vertrouwen helpt je om klaar te komen met alle negatieve krachten die het leven bedreigen. Het bestaan is nu eenmaal een kwetsbaar bestaan in een wereld die vaak chaotisch en veeleisend op je afkomt en je hebt de opdracht je daartoe te verhouden.'[38]

Ook *empirisch onderzoek* heeft de grote betekenis van het lichaam in meditatie aangewezen. De meditatie bevordert spierontspanning en een rustige ademhaling, waardoor de doorbloeding bevorderd wordt. Dit heeft een ontspannende werking op het zenuwstelsel, vermindert de hartslag, verlaagt de bloeddruk en bevordert een mentale ontspanning en geeft een andere mentale instelling die ook neurologisch aantoonbaar is door het optreden van andere hersengolven. Hieruit blijkt de grote verwevenheid van geest en lichaam tijdens meditatie. Een goede lichaamshouding, ontspanning en ademhaling bevorderen de juiste meditatieve geesteshouding en omgekeerd werkt deze weer positief uit op het lichaam. Deze inzichten hebben ertoe geleid dat meditatie veelvuldig gebruikt wordt in behandeling van fysieke en psychische klachten. Uitgangspunt is meestal dat meditatie ontspannend werkt en dat deze ontspanning een positieve bijdrage levert aan de bestrijding van fysieke en psychische klachten die samenhangen met stress. Door de mentale ontspanning is men beter in staat stress oproepende fenomenen – in de buiten- of binnenwereld – met meer rust waar te nemen waardoor de angst en stress verminderd worden. Anderen spreken in dit verband wel van *desensitization*, waarbij een client eerst leert zich te ontspannen en vervolgens in die ontspannen houding geconfronteerd wordt met angstaanjagende gedachten. Op deze wijze kan er een nieuwe conditionering opgebouwd worden, waarbij de angst en stress beter beheersbaar worden. Bij therapeutische meditatie wordt dan ook extra veel aandacht gegeven aan het lichaam. Uit het boeddhisme afkomstig is de *body-scan*, waarbij men met minutieuze aandacht het hele lichaam afloopt, het liefst liggend op een mat. Eveneens liggend op een mat oefent men zich in lichamelijke ontspanning, bewustwording van 'hara' of soms nader het heiligbeen waarlangs men in- en uitademt, in loopmeditatie (in Zen *kinhin* genoemd) oefent men zich in eenheid van geest, lichaam en omgeving. In allerlei yoga-oefeningen verdiept men de meditatieve aandacht in eenheid van lichaam en geest.[39]

[38] M. Luiken, *Gij weet van mijn zitten. Oosterse zen voor westerse christenen*, Kampen 2000, 21.
[39] Voor een overzicht van theorieën over en onderzoek naar de therapeutische betekenis van meditatie zie M.G.T. Kwee (ed), *Psychotherapy, Meditation & Health. A Cognitive-Behavioural Perspective*, London/The Hague 1990, 22-29. J. Kabat-Zinn, *Handboek meditatief ontspannen. Effectief programma voor het bestrijden van pijn en stress,* Haarlem 2000 beschrijft de body-scan, zitmeditatie en yoga in een therapeutische context. Zie ook William Yang, *Yoga van moed en mededogen* Taborhuis 1999.

Ook bij hedendaagse christelijke meditatie wordt ruimschoots aandacht aan het lichaam geschonken. Ik wijs in dit verband op enkele boeken van mijn hand en van Paula van Cuilenburg.[40]

Kort samengevat

- Lichaam en geest vormen in alle grote spirituele stromingen van de wereld een eenheid, ook in het christendom.
- In het christelijk geloof is het lichaam een schepping van God, een goede gave. Door de vleeswording van Christus is het menselijk lichaam in principe geheiligd. De lichamelijke behoeften en begeerten moeten niet verdrongen worden, maar gezuiverd, zodat ze de mens helpen zich open te stellen voor de verborgen aanwezigheid van God in het eigen wezen en in de wereld om hem heen.
- In het lichaam drukt men een geestelijke attitude en innerlijke houding uit.
- Het lichaam kan helpen om geestelijk tot rust te komen.
- Door middel van het lichaam neemt men de wereld om zich heen op meditatieve wijze waar.
- Door middel van het lichaam kan men het verstandelijk redeneren overstijgen in een meer meditatief bewustzijn.
- Een juiste lichaamshouding opgebouwd vanuit het zwaartepunt, het evenwicht tussen spanning en ontspanning en een goede ademhaling zijn van wezenlijk belang voor de meditatie.
- Empirisch onderzoek heeft aangetoond dat lichaam en geest elkaar wederzijds beïnvloeden tijdens meditatie en dat het lichaam dus een centrale rol speelt in de meditatieve verzonkenheid.
- Vooral bij meditatie in een therapeutische context zal het lichaam bijzondere aandacht vragen. Meditatie blijkt uit onderzoek een rol van betekenis te kunnen spelen bij het behandelen van fysieke en psychische klachten.

Enkele praktische aanwijzingen

Het is niet mijn bedoeling om in dit verband allerlei oefeningen te vermelden. Daarvoor verwijs ik naar de in noot 7 genoemde literatuur. Wel wil ik enkele algemene suggesties doen. Het is goed om zich te oefenen in het meditatief waarnemen van de wereld om zich heen. Daarvoor is innerlijke openheid nodig, die alleen tot stand kan komen als men afstand neemt van de eigen angsten en begeerten en als men de tijd neemt om ‘de wereld’ bij zich binnen te laten komen. Dat vraagt om onthaasting, leren leven in het hier en nu, leren zuiver waar te nemen, zich te concentreren en ontvankelijk te worden. Om zich hierin te trainen is wandelen in de natuur of het genieten van beeldende kunst een heel goed middel. Maar ook kan men zich oefenen in het geconcentreerd en open waarnemen van een enkel object: een steen, een kaars, een bloem, etc. Vooral bij vormen van beeldmeditatie zal men de zintuigen kunnen scherpen in het waarnemen van het zichtbare en daardoorheen het oplichten van het onzichtbare kunnen waarnemen. Als het goed is leidt een gedisciplineerde vorm van meditatie tot meditatief leven, waarbij men een open geest krijgt voor de ‘eeuwigheid in alle tijdelijke dingen’.

In de meditatie zal het lichaam een belangrijke rol spelen. Of men nu wandelt, zit of ligt tijdens de meditatie, een goede lichaamshouding en lichaamsbewustzijn zijn onontbeerlijk. Als men met een groep mediteert, kan men beginnen met enkele oefeningen die lichamelijke

[40] P. Van Cuilenburg, *Stil en aandachtig. Gids voor meditatieve omgang met God*, Zoetermeer 2004, zie met name 73, 76-78 voor praktische aanwijzingen. Zie K. Bras, *Als met een vriend,* Kampen 1990, 40-42; K. Bras, *Lichtspoor*, Kampen 1996, 13-16; K. Bras, *Talen naar stilte*, Baarn 2002, 46 met oefeningen op 67 e.v.

ontspanning en bewustwording bevorderen. Rek- en strekoefeningen, het beurtelings spannen en weer ontspannen van de spieren, tijdens het lopen de aandacht richten op de voeten, via een lichaamsscan het lichaam aandachtig langslopen, dat alles is een goede voorbereiding op de meditatie.
Er zijn stromingen die alleen een lotushouding aanbevelen voor meditatie, maar ik vind dat de lat daarmee voor de meeste westerlingen te hoog gelegd wordt. Men kan heel goed zitten op een krukje of bankje en zelf op een stoel, zolang men maar ontspannen, alert en ontvankelijk kan worden. De rechte rug is belangrijk, mede omdat men dan beter wakker blijft. Laat door je lichaamshouding uitgedrukt worden dat je stil en aandachtig bent, met eerbied en openheid voor het mysterie van het leven.
Je kunt daarvoor bepaalde aspecten van je lichaamshouding symbolisch beleven: De voeten plat op de grond of zittend op je knieën voel je je geaard, geworteld in de aarde. De rechte rug is als de stam van een boom die zich van de aarde verheft naar de hemel, naar het licht. De handen als een schaal in de schoot vormen tesamen met je bekken een kom, een open schaal en drukken zo ontvankelijkheid uit. Het rechtop geheven hoofd geeft uitdrukking aan je waardigheid, de neergeslagen of gesloten ogen weerspiegelen de rust en concentratie. Wanneer je liggend mediteert, laat je je lichaam helemaal rusten op de aarde, als uitdrukking van een volkomen toevertrouwen. Dat bij dit alles ook de ademhaling een heel belangrijke rol speelt, zal in het volgende hoofdstuk duidelijk worden.

7. Het belang en de mogelijkheden van de adem in meditatie
Door Kick Bras

In alle hedendaagse meditatievormen wordt aandacht besteed aan de ademhaling. Uit onze dagelijkse ervaring weten we hoe belangrijk de adem is voor ons fysieke en psychische functioneren. Een gezonde, diepe en rustige ademhaling werkt positief uit op ons welbevinden, terwijl een gejaagde of oppervlakkige ademhaling niet alleen ons lichaam, maar ook onze geest negatief beïnvloedt. Denken we alleen maar aan de negatieve gevolgen van hyperventilatie. Ook weten we, hoezeer ademhaling samenhangt met onze emoties. Schrik, angst of andere vormen van opwinding doen ons sneller ademhalen, we kunnen erdoor zelfs 'achter adem komen'. In een toestand van rust en innerlijke vrede echter ademen we ook rustiger. Als we na een tijd van inspanning en stress ons ontspannen spreken we van 'weer op adem komen'. Niet voor niets stamt ons woord adem af van het oud-Indische *atman*, dat zowel adem als ziel betekent. Ook in het Bijbelse spreken hangt de adem sterk samen met het zielenleven van de mens.

Adem in de Bijbel
In het Hebreeuws zijn er drie woorden die adem betekenen: *nesjama, nèfèsh en ruach*.[41] *Nesjama* komt het minste voor en betekent adem, levend wezen of wind. Maar *nèfèsh* en *ruach* zijn woorden met meer verschillende lagen. De grondbetekenis van *nèfèsh* is keel, adem. Het is afgeleid van *nfsj* dat ademen betekent, maar als zelfstandig naamwoord betekent het meestal iets anders. Direct van 'adem' afgeleid is de betekenis 'levend wezen' of 'leven'. Interessant is Genesis 2: 7 waar we lezen:

> 'Toen maakte God, de HEER, de mens. Hij vormde hem uit stof, uit aarde, en blies hem levensadem (*nesjama*) in de neus. Zo werd de mens een levend wezen. (*nèfèsh*).'

De nauwe relatie tussen adem en leven wordt hier heel duidelijk aangegeven. Maar ook hangt met de grondbetekenis van *nèfèsh* een betekenisveld van emoties samen. Het kan vaak worden vertaald met begeerte, verlangen, soms zelfs heel letterlijk met honger. Het kan een heel heftig verlangen uitdrukken, zoals wraakzucht, maar ook wat zwakker de betekenis hebben van wens, graag iets hebben. Vooral in de wijsheidsliteratuur krijgt het woord de negatieve betekenis van slechte begeerte, onverzadigbaar verlangen, maar er zijn ook vele teksten waarin het neutraal gebruikt wordt als een gegeven dat nu eenmaal tot ons menszijn behoort. Zo is de overgang naar de betekenis 'ziel' vloeiend. De innerlijke kern van de mens (nogal eens wordt *nafshi*: mijn *nèfèsh,* met 'ik' vertaald) wordt blijkbaar sterk bepaald door zijn verlangen. Dit verlangen kan ook op God gericht zijn, zoals in Ps. 42: 2-3

> 'Zoals een hinde smacht
> naar stromend water,
> zo smacht mijn ziel (*nèfèsh*)
> naar u, o God.
> Mijn ziel (*nèfèsh*) dorst naar God,
> naar de levende God,
> wanneer mag ik nader komen

[41] Zie Jenni/Westermann,*Theologisches Handwörterbuch zum Alten Testament*, München/Zürich 1984, s.v. nèfèsh en ruach.

en Gods gelaat aanschouwen?'

De 'ziel' (het verlangen) kan zich ook in het gedenken van God verzadigen, zoals we lezen in Ps. 63: 6

'Dan wordt mijn ziel (*nafshi*) verzadigd met uw overvloed,
jubel ligt op mijn lippen, mijn mond zal u loven.
Liggend op mijn bed denk ik aan u,
wakend in de nacht prevel ik uw naam. '

Steeds is het goed om de oorspronkelijke betekenis van 'adem' voor ogen te houden. Zo wordt duidelijk, dat in het Bijbels spraakgebruik het lichaam en de ziel één geheel zijn, dat emoties, verlangen, het samenspel van innerlijke roerselen dat tezamen mijn 'ik' vormt, heel nauw samenhangt met zoiets primairs als 'de adem'. Hoe anders klinken sommige uitdrukkingen, als we ze met 'adem' vertalen:

'Ik zie uit naar de HEER,
Mijn ziel (*adem*) ziet uit naar hem
en verlangt naar zijn woord,
mijn ziel verlangt naar de Heer,
meer dan wachters naar de morgen,
meer dan wachters uitzien naar de morgen.' (Ps. 130: 5-6).

'Ik (*mijn adem*) besef: mijn enig bezit is de HEER, al mijn hoop is op hem gevestigd.
Goed is de HEER voor wie hem zoekt en *(voor de adem)* die alles van hem verwacht.' (Klaagl. 3: 24-25)

'Alleen bij God vindt mijn ziel (*adem*) haar rust,
van hem komt mijn redding…
Zoek rust, mijn ziel (*adem*), bij God alleen,
van hem blijf ik alles verwachten.' (Ps. 62: 2,6)

Deze nauwe samenhang tussen het lichamelijk en het geestelijke komen we ook tegen bij *ruach*, een woord dat waarschijnlijk ontstaan is door het nabootsen van het geluid van de wind of van de opgewonden adem en dat dan ook in de grond zowel 'wind' als 'adem' kan betekenen,

'beide echter niet als een object dat men vast kan pakken, maar als de kracht die men in de adem- of windstoot kan ervaren, waarvan echter het waarvandaan of het waarnaartoe raadselachtig blijft'.[42]

Er is vaak sprake van de *ruach* van JHWH, zoals de wind (of adem) die boven het oerwater zweefde of als de storm waarmee Hij zijn vijanden verjaagt. Maar ook van de menselijke *ruach* is sprake, als de adem die in- en uit hen gaat en waarover zij de beschikking niet hebben. Ze is tegelijk in de mensen en buiten de mensen, ze gaat van hen uit en werkt op hen in. Ze is het principe van dynamische vitaliteit, die zich uiten kan als ademloos van verwondering zijn of wild inademen of naar lucht happen of als 'snuiven' van woede. De

[42] A.w. Band II, 728.

adem van de mens, ja van alle levende wezens, is een geheimenis, een geschenk van God, zoals we lezen in Ps. 104: 29

> '… ontneem hun de adem *(ruach)* en het is met hen gedaan,
> dan keren zij terug tot het stof dat zij waren.
> 30 Zend uw adem *(ruach)* en zij worden geschapen,
> zo geeft u de aarde een nieuw gelaat.'

De adem van de mens, is de levensadem die God geeft, ja, de adem van de mens *is* de adem van God, zoals we enkele malen lezen in het boek Job:

> 'De geest (*ruach*) van God heeft mij gemaakt,
> de adem (*nesjama*) van de Ontzagwekkende doet mij leven.' (Job 33:4)

> 'Zolang het leven in mij ademt (*nesjama*),
> zolang Gods geest (*ruach*) mij nog doortrekt ' (Job 27:3)

Uitgaande van de primaire betekenis van adem en wind als ervaringen van vitale dynamiek en heenwijzend naar hun onzichtbare oorsprong in God kan *ruach* een meer psychische betekenis krijgen in de zin van gevoelsimpulsen van positieve, maar ook negatieve aard en zelfs van kwade machten ('geesten') die in de mens werken en hem ziek maken. Maar ook krijgt het de betekenis van de wilskracht van de mens en kan het zelfs synoniem voor 'ik' worden. Ook in verband met JHWH krijgt *ruach* een meer geestelijke betekenis als de kracht waarmee God in mensen werkt, waardoor zij charismatisch leiderschap vertonen of in het ambt van koning of priester gesteld worden en wordt de hoop uitgesproken dat eenmaal heel het volk deze kracht zal ontvangen.
In het Nieuwe Testament betekent *pneuma* zelden 'adem', meestal is het aanduiding van de Geest(kracht) van waaruit Jezus werkt en die Hij belooft aan zijn leerlingen. Wel wordt deze Geest eenmaal vergeleken met de wind en is er bij de uitstorting van de Geest sprake van een geweldige windvlaag:

> 'De wind (*pneuma*) waait waarheen hij wil; je hoort zijn geluid, maar je weet niet waar hij vandaan komt en waar hij heen gaat. Zo is het ook met iedereen die uit de Geest (*pneuma*) geboren is.' (Joh. 3: 8)

> 'Plotseling klonk er uit de hemel een geluid als van een hevige windvlaag *(pnoè)*, dat het huis waar ze zich bevonden geheel vulde.' (Hand. 2: 2)

Wanneer we ten slotte naar de symbolische betekenis van *nesjama, nèfèsh* en *ruach* kijken, dan zien we dat ze verschillende aspecten van de relatie van de mens met God uitdrukken.[43] In de adem ervaren mensen dat zij voor hun leven *afhankelijk* zijn van God. God geeft hun de levensadem en deze staan zij weer af, als zij sterven. De adem van God in hen geeft hun ook *inzicht* in hun eigen ziel en helpt hen om met inzicht te spreken (zie Job 32:7-9; 33:4)

> 'Ik zei bij mezelf: Laat de ouderdom spreken,
> laat de jaren hun wijsheid verkondigen.

[43] Ik laat me hier leiden door C.J. den Heyer en P. Schelling, *Symbolen in de Bijbel. Woorden en hun betekenis*, Zoetermeer 2000, s.v. 'adem'.

> Maar het is de geest van God in de mens,
> de adem van de Ontzagwekkende die inzicht brengt.
> Niet de ouderdom maakt wijs,
> de jaren leiden niet vanzelf tot een juist oordeel.' (Job 32: 7-9)

> 'De geest (*ruach*) van God heeft mij gemaakt,
> de adem (*nesjama*) van de Ontzagwekkende doet mij leven.' (Job 33: 4)

Een mooie tekst in dit verband is Spreuken 20: 27

> 'Het licht van de HEER beschijnt de geest van de mens,
> het dringt door tot in zijn diepste gedachten.'

> 'De adem is als het ware het voertuig waarmee hij zich naar zijn innerlijk laat voeren. Hetzelfde doet God: via de adem komt Hij bij de mens binnen.'[44]

De adem is verder een beeld van *rust*, waarvoor de Bijbel de uitdrukking: 'op adem komen' gebruikt. Ten slotte is het ook een beeld van de vergankelijkheid en broosheid van het bestaan, 'niet meer dan een ademtocht' is de mens.

Adem in de christelijke meditatie

Tegen de achtergrond van het rijke Bijbelse spreken over de adem is het opvallend, dat er in de christelijke traditie van gebed en meditatie zo weinig aandacht besteed wordt aan de rol van de ademhaling. Alleen in het hesychastische Jezusgebed komen we het tegen. Palamas geeft ons een indruk hoe dit gebed in zijn tijd gebeden werd. Men nam een zittende houding aan, verplaatste het hoofd naar het hart (de aandacht werd zo van het redenerende denken naar de wezenskern verplaatst), hield de adem in en bad dan:

> 'Heer Jezus Christus, Zoon van God,
> ontferm U over mij, zondaar.'

Bisschop Kallistos Ware gaat wat uitvoeriger in op de ademhaling bij het Jezusgebed:

> 'De ademhaling moet worden vertraagd en tegelijkertijd in overeenstemming worden gebracht met het ritme van het gebed. Vaak wordt het eerste deel, 'Jezus Christus, Zoon van God', gezegd tijdens het inademen en het tweede deel, 'ontferm U over mij, zondaar' tijdens het uitademen. Andere methoden zijn ook mogelijk. Het opzeggen van het gebed kan ook samenvallen met het kloppen van het hart'.
> De beginneling in yoga wordt geleerd zijn gedachten in bepaalde delen van zijn lichaam samen te trekken; precies zo trekt de hesychast zijn gedachten samen in zijn middelpunt, het hart. Terwijl hij door de neus inademt en de adem naar beneden in zijn longen stuwt, laat hij zijn verstand met de adem 'afdalen' en 'zoekt' hij inwendig naar de plaats van het hart.'[45]

De bisschop wijst er wel op, dat deze ademhalingstechniek zonder goede begeleiding gevaarlijk kan zijn en hij raadt zijn lezers aan om, als zij deze begeleiding ontberen, hun eigen ritme te vinden bij het bidden van het Jezusgebed. Ten slotte zijn deze lichamelijke

[44] A.w. 14.
[45] Bishop Kallisto of Diokleia, *De kracht van de Naam. Het Jezusgebed in de orthodoxe spiritualiteit*, Helmond 1988, 38, 39.

technieken bijzaak en is er de laatste 150 jaar weinig nadruk op gelegd. Hij citeert bisschop Ignatii Brianchaninov die zei:

> 'Het niet gehaast uitspreken van het gebed, het inachtnemen van een korte rustpauze aan het einde, iedere keer dat men het zegt, het rustig en niet gejaagd ademhalen en het insluiten van de geest in de woorden van het gebed, hebben volledig de plaats ingenomen van de ademhalingstechniek. Met deze hulpmiddelen kunnen wij gemakkelijk een zeker aandachtsniveau bereiken.'[46]

Kallistos Ware wijst nog op de overeenkomsten tussen deze techniek en die van yoga en van de Soefi's.[47] En dat brengt ons op het volgende.

Ademhaling in hedendaagse meditatie

Onder invloed van meditatietechnieken uit oosterse religies en de opkomst van therapeutische vormen van meditatie wordt tegenwoordig veel meer aandacht gegeven aan de rol van de adem in de meditatie. In yoga spelen ademhalingstechnieken een belangrijke rol. De adem wordt in verband gebracht met *prana*, de energie buiten ons en in ons. Men doet oefeningen met de buik-, flank- en borstademhaling om zo tot beheersing van de energie te komen (*pranayama*). Zo beveelt men aan om enige keren per dag de volgende oefening te doen: tel bij het inademen tot vier, houd de adem vervolgens vier tellen in, tel bij het uitademen ook weer tot vier en rust dan vier tellen alvorens weer in te ademen.[48] De bedoeling hiervan is, dat door een regelmatige en diepe ademhaling de geest tot rust komt door het scheppen van wat Almuth en Werner Huth een 'Bewusztseinskontinuum' noemen.[49] Ditzelfde beoogt Zen ook, maar de weg ernaartoe is anders. Het gaat er bij Zen niet om, de adem te beheersen, maar deze los te laten en gade te slaan:

> 'Als we erin slagen in contact te komen met ons eigen ademhalingsritme kan er een verbinding tot stand komen tussen adem en bewustzijn... Die bewustwording komt alleen maar tot stand als je je in de beweging van de adem laat meenemen, als je je eraan durft toevertrouwen zonder er zelf invloed op te willen uitoefenen.'[50]

Door je aandacht te richten op de ademhaling, kun je de gedachtenstroom in je hoofd tot rust brengen, zodat je meer in het hier en nu komt en in staat bent zuiverder waar te nemen wat zich hier en nu aan je voordoet. Mientje Luiken, die zenmeditatie aanbiedt aan christenen, ziet hierin ook een goede weg voor meditatief contact met God:

> 'Het bewust waarnemen van onze ademhaling brengt ons ook in contact met de Bron, van waaruit wij telkens opnieuw dat leven weer mogen ontvangen.'[51]

Dürckheim, die een belangrijke rol speelde bij de introductie van Zen in het westen, schrijft goede dingen over de betekenis van de in- en uitademing. De uitademing verbindt ons met de grond, waarin wij aarden.

---

[46] A.w. 40.
[47] Paula van Cuilenburg gaat in haar boek *Stil en aandachtig, a.w.* ook in op het Jezusgebed, zie 42-44 met oefening op 90.
[48] Zie W. Lindenberg, *Zo bidt de mensheid. Een universele benadering,* vierde druk, Den haag 2001, 85.
[49] A. en W. Huth, *Handbuch der Meditation*, München 1990, 137.
[50] M. Luiken, *Gij weet van mijn zitten. Oosterse zen voor westerse christenen, a.w.* 24.
[51] A.w. 29.

De grondformule daarvan is:
- zich loslaten,
- zich neerlaten,
- zich één laten worden en
- blijven in deze staat van ééngeworden-zijn.

Ook de inademing kent vier fasen en wel
- zich openen,
- opnemen,
- zich laten vullen en
- genieten van deze volheid.

Daarbij moet men de adem niet actief 'naar binnen halen', maar haar vanzelf tot stand laten komen en eenvoudig gadeslaan wat de adem doet.[52]
Ook therapeutische vormen van meditatie hechten veel belang aan een goede ademhaling. Deze helpt om te ontspannen, om de aandacht te richten of om nare, depressieve gedachten los te laten, om blokkades in de energiestromen te openen en om zich open te stellen voor de grote kosmische energie, die men soms God of in elk geval goddelijk noemt.[53]
Mede onder invloed hiervan wordt ook in christelijke meditatie veel aandacht gegeven aan de ademhaling. Zelf heb ik hierover in het verleden meerdere malen over geschreven en ook Paula van Cuilenburg geeft aandacht aan de adem.[54] Men begint dan meestal eerst met een goede zithouding, om vervolgens aandacht aan de ademhaling te besteden als voorbereiding op een meer inhoudelijke meditatie. Maar ook daarbij kan de ademhaling een rol spelen, zoals bij het 'ademen' van poëtische teksten, al dan niet uit de Bijbel, waarbij men op elke uitademing een regel leest. Ook bij meer contemplatieve vormen van gebed wordt de adem gehanteerd, zoals bij het Jezusgebed of het op het ritme van de adem bidden van een 'sacred word' bij 'centering prayer'. De adem kan ook centraal staan in een woordeloos zich overgeven aan het ritme van in- en uitademing en dit te beleven als de eb en vloed van het leven van God dat door alles heen vloeit, zich in alles uitstort, maar ook alles naar zich toetrekt.

Samenvatting
- De adem vormt een centrale schakel in de eenheid tussen lichaam en geest.
- In de Bijbel is de adem een geheimenis, het is het leven zelf dat de mens in- en uitgaat. Enerzijds ontvangt de mens daarin het leven van de Schepper, anderzijds geeft de mens door de adem uiting aan allerlei emoties die in hem leven. God geeft de mens deel aan zijn 'adem', als bron van leven, inzicht en rust.
- In de christelijke meditatie traditie is er niet veel aandacht voor de adem. Wel in het hesychasme. De adem speelt bij het Jezusgebed een belangrijke rol, maar slechts als middel van innerlijke concentratie en overgave.
- In oosterse tradities en in therapeutische vormen van meditatie speelt de adem een heel centrale rol. Door een juiste ademhaling kan de mens zich innerlijk

[52] K. Von Dürckheim, *Meditatie, doel en weg*, Deventer 1981, 153, 154.
[53] Zie J. Kabat-Zinn, *Handbvoek meditatief ontspannen, a.w.* 66-77 en William Yang, *Yoga van moed en mededogen* Taborhuis 1999.
[54] Zie K. Bras, *Als met een vriend, a.w.* 43-49; K. Bras, *Lichtspoor*, a.w. 17 en 18; K. Bras, *Talen naar stilte*, a.w. 46 met oefeningen op 67-75. Paula van Cuilenburg, *Stil en aandachtig, a.w.* 79.

concentreren of door het loslaten en waarnemen van de ademhaling laat de mens zichzelf los en opent zich voor de werkelijkheid zoals zij is.

- Hedendaagse christelijke meditatie besteedt weer meer aandacht aan de adem, als middel tot ontspanning en concentratie, maar ook als meditatieve beleving van de eenheid met Gods ‘adem’ (*ruach*).
- Adem in meditatie: Je wordt je bewust van de onrust van je hart dat klopt.

8. Het richten van de aandacht in meditatie
Door Kick Bras

Doorgaans gaan we ervan uit, dat ons bewustzijn slechts twee *modi* kent, het dagbewustzijn en het slaapbewustzijn. Maar we kunnen meer soorten bewustzijn onderscheiden. Soms dwalen we weg met onze gedachten, we gaan dagdromen. Ineens kunnen we tot de orde geroepen worden en keren we weer terug in ons heldere dagbewustzijn. Deze sluimertoestand van dagdromerij of wegsuffen zouden we een soort 'onderbewustzijn' kunnen noemen. Als tegenpool daarvan kunnen we ook spreken van een 'bovenbewustzijn', een soort luciditeit. Op zulke momenten lijkt het of al onze zintuigen helemaal openstaan, we nemen iets heel duidelijk en heel indringend waar, omdat we er met heel onze aandacht bij zijn. Het bewustzijn dat we met meditatie nastreven zou ik willen typeren als een vorm van 'bovenbewustzijn'. We kunnen er nog meer van zeggen. In ons dagelijkse doen en laten nemen we de wereld om ons heen en onze eigen binnenwereld waar vanuit de directe belangen die we behartigen en doelen die we nastreven. Dit is een heel selectieve waarneming, waarbij we bovendien vanwege de vele dingen die zich aan ons voordoen onze aandacht steeds van het een naar het ander (moeten) laten gaan. Omdat ons doen en laten behoefte heeft aan snelle waarnemingen en snelle beoordelingen, heeft onze aandacht doorgaans iets analytisch. We nemen de dingen, situaties en mensen om ons heen waar vanuit de behoefte om er die elementen uit te lichten die tegemoet komen aan onze behoeften en opdrachten. Meditatief bewustzijn is anders. Er is wel aandacht, maar deze is niet analytisch. De werkelijkheid wordt niet onderzocht op bruikbaarheid, gevaar of behoeftebevrediging, maar vanuit het verlangen om het 'wezen' van de werkelijkheid waar te nemen.

De meditatieve waarneming is dus synthetisch van aard: het uiterlijk of innerlijk 'object' wordt in zijn totaliteit waargenomen. Bovendien is de aandacht niet praktisch gericht, op het bereiken van een doel, maar veel meer receptief van aard. De psycholoog Deikman sprak van een overschakeling van de 'action mode' in de 'receptive mode'. Receptiviteit is iets anders dan doezeligheid. Het is een heel actieve, alerte, ontvankelijke houding. Men kan deze houding passief noemen in de zin van passie als een vorm van geraaktheid: aandacht voor datgene wat jou raakt, wat jou iets te zeggen heeft. Dat manipuleer je niet, je pleegt geen inlegkunde, je laat het op je af komen en stelt je er van binnen voor open. Men spreekt bij meditatie ook wel over concentratie. En inderdaad leert men tijdens de meditatie om zich te concentreren op het meditatieobject en om afleidende gedachten zoveel mogelijk tot rust te brengen. Tegelijk is deze concentratie niet een soort fixatie, zodat men helemaal gebiologeerd wordt door het object en in een soort trance statisch bij de uiterlijke waarneming van het object blijft staan. Het gaat om de innerlijke zeggingskracht van datgene wat men bemediteert, om innerlijke ontsluiting en dat is een heel dynamisch gebeuren, dat weliswaar niet zozeer bestaat in een discursief nadenken over het object, als wel in het intuïtief, vanuit de hele persoonlijkheid ondergaan van de zeggingskracht van het object.

In christelijke meditatie concentreert men zich op een tekst of een beeld om in dit object en daarbovenuit in aanraking te komen met de Eeuwige zelf. In de tekst hoort men de *viva vox* (levende stem), in het beeld schouwt men de Onzienlijke. Concentratie is dan ook een deel van het meditatieve bewustzijn, het is een fase in het proces. Uiteindelijk gaat het om een loutere openheid voor Diegene die ons waarnemen, concentreren en denken te boven gaat. Men zou de geconcentreerde aandacht kunnen vergelijken met het brandpunt van een

vergrootglas. Het licht wordt gebundeld tot één punt. Daarentegen kan men de contemplatie het beste vergelijken met een radar: de aandacht is open voor alle binnenkomende signalen vanuit de eeuwigheid. In de praktijk is er in de meditatie sprake van een dialectische verhouding tussen concentratie en loutere openheid: het gaat vaak heen en weer tussen beide en beide versterken elkaar. We zien echter in het begin van de geestelijke weg een voorrang voor concentratie en in verder gevorderde stadia een voorrang voor openheid.

In deze paragraaf wil ik proberen het proces van het richten van de aandacht in de meditatie te beschrijven, zowel vanuit de christelijke traditie alsook vanuit oosterse religies.

Aandacht in de Bijbel

> '…Luister aandachtig naar mij,
> en je zult ruimschoots te eten hebben
> en genieten van een overvloedig maal.' (Jes. 55: 2)

Meerdere malen wordt het volk van God opgeroepen om aandachtig te luisteren naar de woorden die namens God tot hen gesproken worden. Vooral in het boek Deuteronomium komen we deze oproep herhaaldelijk tegen. Maar als we naar het Hebreeuws kijken, zien we dat er geen woord voor 'aandacht' gebruikt wordt. Om het woord 'aandachtig' aan te geven wordt het werkwoord horen tweemaal gebruikt, ongeveer in de trant van: hoort horend.
Het is dan ook niet eenvoudig om na te gaan, welke rol aandacht in de Bijbel speelt. Ik heb gezocht naar woorden die iets aangeven van waar het in de meditatieve aandacht om gaat: kennen, inzien, gedenken.[55]

Jada, dat gewoonlijk met 'kennen' , maar ook wel met 'erkennen' wordt vertaald en waar *da'at*, 'kennis', bij hoort, betekent door nadenken, onderzoeken, overleggen iets leren kennen. Opvallend is, dat het vaak met het woord 'hart' wordt verbonden. Men kent niet alleen met het verstand, maar ook met het hart:

> '…Ik zal mijn wet in hun binnenste leggen en hem in hun hart schrijven. Dan zal ik hun God zijn en zij mijn volk. Men zal elkaar niet meer hoeven te onderwijzen met de woorden: "Leer de HEER kennen," want iedereen, van groot tot klein, kent mij dan al …'(Jer. 31: 33-34).

'Kennen' heeft dus niet alleen een cognitieve betekenis, maar het is uitdrukking van een direct contact met het object van kennis. Ze leert men iets kennen, door het ter harte te nemen, zich erom te bekommeren, er ervaring mee op te doen. Het woord jada wordt bijvoorbeeld ook gebruikt voor de geslachtsgemeenschap.
Wat God kennen betekent, blijkt uit de parallelwoorden die gebruikt worden, woorden als 'Hem vrezen, dienen, geloven, zoeken, aanhangen, beminnen:

> 'Ik zal bevrijden wie mij liefheeft
> en beschermen wie met mijn naam vertrouwd is.' (Ps. 91: 14)

Sjakal kan het beste met 'inzicht hebben', 'verstandig zijn' vertaald worden. Het wordt vaak gebruikt in combinatie met *jada* en *bin*, maar het accent ligt bij dit woord op het opmerkzaam toezien, waarnemen, acht geven op, waardoor men inzicht krijgt en in dat verband wordt het

[55] Ik maak daarbij gebruik van Jenni/Westerman, *THAT a.w.* sv jada, sjakal, bin en zakar.

ook vaak gebruikt in combinatie met *zakar*. Het is een kennis die door waarneming en bezinning ontstaat:

> ‘Dan zullen zij zien en beseffen (*jada*),
> begrijpen en erkennen (*sjakal*),
> dat de hand van de HEER dit heeft verricht,
> dat de Heilige van Israël dit alles schiep.’ (Jes. 41: 20)

Om dit inzicht te verwerven, moet men zich laten leren door een wijze of rechtstreeks door God zelf:

> ‘Ik geef inzicht en wijs de weg die je moet gaan.
> Ik geef raad, op jou rust mijn oog.’ (Ps. 32: 8)

Degene die inzicht heeft, de *maskil*, is niet alleen verstandig en succesvol, maar vooral betrokken op God. Het inzicht dat werkelijk heil brengt is een inzicht dat geboren wordt uit de ‘vreze des Heren’ (Ps. 111: 10), een woord dat nog wel eens terugkeert, maar dan met het begrip *chokma*.

> ‘Het begin van wijsheid *(chokma)* is ontzag voor de HEER,
> wie leeft naar zijn wet, getuigt van goed inzicht.
> Zijn roem houdt stand, voor altijd.’

Om kennis en inzicht te verwerven is het belangrijk om te gedenken. *Zakar* betekent ‘denken aan’, iets behartigen en wordt nog wel eens samen met *bin* gebruikt, dat opletten betekent. Ook wordt het wel gecombineerd met ‘acht slaan op, ter harte nemen’ (*‘lh ‘al leb*). Het heeft te maken met een daadwerkelijke betrokkenheid, in veel gevallen op Gods daden in het verleden die vanwege hun betekenis voor het heden door het gedenken in het bewustzijn worden gehaald. Het woord drukt de wederzijdse betrokkenheid tussen God en zijn volk uit. Als gezegd wordt dat God zijn volk gedenkt, dan betekent dit dat Hij reddend voor hen ingrijpt. En als de mens God gedenkt, dan stelt hij Hem tegenwoordig als degene die al eens heeft laten zien dat Hij een bevrijder is. Een dergelijke gedachtenis verplicht ook: in Deuteronomium wordt de gedachtenis van Gods daden gebruikt om het volk te motiveren Gods geboden te onderhouden. Deze gedachtenis geschiedt niet alleen in de binnenkamer, maar ook in de cultus, waar men tijdens de feesten de grote daden des Heren gedenkt, waarbij blijkbaar ook vaste formules gehanteerd werden, die men van buiten kon leren:

> ‘Bedenk dat u zelf slaaf bent geweest in Egypte totdat de HEER, uw God, u bevrijdde. Daarom geef ik u vandaag dit gebod.’ (Deut. 15: 15)

Dergelijke ‘formules’, ‘spreuken’ werden wel gehanteerd bij de persoonlijke ‘meditatie’, waarbij men de woorden voortdurend reciteerde om zich te verzadigen met de betekenis ervan. Iets dergelijks lijkt door Ps. 63: 6-7 te worden aangeduid:

> ‘Dan wordt mijn ziel verzadigd met uw overvloed,
> jubel ligt op mijn lippen, mijn mond zal u loven.
> Liggend op mijn bed denk (*zakar*) ik aan u,
> Wakend in de nacht prevel (*hagha*) ik uw naam.’

We hebben gezien, dat kennis en inzicht ontstaan in een intensief proces van gedenken, zich te binnen brengen en praktische betrokkenheid op een zaak, waardoor men zich geraakt voelt. Men treedt binnen in een werkelijkheid, die heilzaam is, maar die wel toewijding vraagt, aandachtige toewijding. Deze aandacht komt voort uit ontzag, uit wat 'de vreze des Heren' genoemd wordt. In de teksten die men 'murmelt', waarin men de 'daden des Heren' gedenkt en 'de geboden en verordeningen des Heren' ter harte neemt, betreedt men heilige grond. Het hart, beeld van de wezenskern, wordt ontsloten, geraakt. In de zaak die men overdenkt en zich innerlijk eigen maakt, treedt de Heilige Zelf naar voren en stelt zich present als 'Ik ben de Here, uw God'. De ontzagwekkende ervaring van deze presentie brengt een vorm van kennis met zich mee, die met 'smaken' en 'zien' wordt getypeerd:

> 'Proef, en geniet de goedheid van de HEER,
> gelukkig de mens die bij hem schuilt.
> Vromen, heb ontzag voor de HEER:
> wie hem vreest lijdt geen gebrek.' (Ps. 34: 9-10)

Aandacht in de christelijke traditie

Op grond van de bovengenoemde Bijbelse ervaringen heeft men in de christelijke meditatie zich altijd gericht op de cultivering van een eerbiedige aandacht voor Gods bevrijdende en gebiedende aanwezigheid in natuur, geschiedenis en het leven van de kerk en de gelovige persoon. Het ging daarbij om het verwerven van inzicht, die men wel 'smakende wijsheid' noemde, wij zouden zeggen proefondervindelijke wijsheid. Om tot deze directe ervarings-wijsheid te komen was het nodig, dat de menselijke geest werd losgemaakt uit de banden van zijn begeerten. Zo kon de spiegel van de ziel schoongemaakt worden, waardoor de werkelijkheid zich erin kon spiegelen zonder de vervormingen van menselijke manipulatie en exploitatie. Dit proces van zuivering speelt zich af in de stilte. Een stilte die vooral innerlijk is. Paula van Cuilenburg wijdt een heel hoofdstuk aan de stilte. Een enkel citaat:

> 'Meditatie houdt in tot de stilte van geest en lichaam te komen. Meditatie is ingaan in diepe stilte, leven vanuit de diepe kern van je bestaan. De stilte maakt het mogelijk in harmonie te komen met jezelf en je op God af te stemmen.'[56]

We worden hier herinnerd aan de *hèsychia* van de woestijnkluizenaars:

> 'Toen abt Arsenius nog aan het hof verbleef, bad hij eens aldus tot God: "Heer, leid mijn leven zo, dat ik gered word". En er kwam een stem die tot hem sprak: "Arsenius, vlucht de mensen, dan word je gered". Toen hij zich afgezonderd had en leefde als monnik, bad hij eens hetzelfde nogmaals. En hij hoorde een stem tot hem zeggen, Arsenius, vlucht, zwijg, bewaar de stilte. Want dat zijn de wortels van de zondeloosheid.'

Deze spreuk uit de *Apophtegmata* (Vaderspreuken, Arsenius 1, 2)[57] laat zien wat de oudste bronnen onder hesychia verstonden. Allereerst dat men de eenzaamheid opzocht. Een hesychast was een kluizenaar. Vervolgens dat men leerde zwijgen. Want ook al had men dan niet veel contact meer met de mensen van de wereld, er waren toch nog contacten met

[56] P. van Cuilenburg, *Stil en aandachtig, a.w.* 27.
[57] *Vaderspreuken I en II,* Monastieke cahiers 10 en 11, Bonheiden tweede druk 1978.

andere kluizenaars. Op sommige plekken in de woestijn leefden veel kluizenaars dicht bijeen en ze ontmoetten elkaar ook regelmatig. Maar het was de bedoeling dat ze ook onder elkaar zoveel mogelijk het zwijgen in acht namen. Toch is de uiterljke eenzaamheid en het zwijgen van de mond nog niet de kern van de hesychia. Die is gelegen in het derde begrip: 'bewaar de stilte'. Het gaat hier om de innerlijke stilte: dat de gedachten tot rust komen en vooral, dat je hart niet voortdurend in beweging is door de hartstochten. Dit betekent dat ook mensen die in de wereld leven en voortdurend contact hebben met medemensen hesychast kunnen zijn, als zij de innerlijke stilte kunnen bewaren. Zoals abt Poimen zei:

> 'Iemand kan schijnen te zwijgen, hoewel zijn hart anderen veroordeelt. Zo iemand spreekt immer. En een ander kan van 's morgens vroeg tot 's avonds laat spreken en toch het zwijgen bezitten' (Vaderspreuken, Poimen 27).

Met deze innerlijke stilte wordt vaak het begrip waakzaamheid (*nepsis*) verbonden. Het gaat erom, dat je waakt tegen de begeerten van het eigen hart en de influisteringen van de kwade machten. Het gaat erom, dat je, zoals de verloren zoon uit de gelijkenis van Jezus, tot jezelf komt, niet langer voortgedreven door uitwendige of inwendige dwangmatigheden. De ziel die zo tot rust komt, is 'naakt', 'arm', 'leeg'. Daardoor kan zij met heldere ogen de Schepper waarnemen in zijn schepselen en zo Gods tegenwoordigheid in alle dingen beleven (*theoria fysikê*). Maar daarboven uit kan zij ook inkeren in een innerlijk schouwen zonder de vertroebeling van menselijke gedachten of ideeën (*theologia*). Zo zegt Johannes Climacus het:

> 'Vriend van stilheid is een moedige en onverbiddelijke gedachte, die waakzaam aan de deur van het hart staat en de naderende gedachten ofwel doodt ofwel afstoot' (De geestelijke ladder, 27 deel I, 2).

Het schouwen of, zoals ik het voor dit moment noem, de meditatieve verzonkenheid, waarin men een en al aandacht is voor het komen van de Eeuwige, voor zijn 'wandelen in de hof', kan alleen plaatsvinden in een gezuiverde geest. De waakzaamheid die afdwalende gedachten buitenhoudt, daarin kan men zich oefenen. Maar deze is niet alleen een mentale techniek. Zij is vooral een vorm van loslaten, van onthechting, om zich des te meer te kunnen hechten aan God. Thomas Merton schrijft over deze onthechting als het loslaten van het eigen 'ik'.

> 'In de taal van de monastieke vaders zijn gebed, lezing, meditatie en alle werkzaamheden van het kloosterleven gericht op *zuiverheid van hart,* een onvoorwaardelijke en diep nederige overgave aan God, een volledige aanvaarding van onszelf en van onze situatie als door hem gewild. Dit betekent het loslaten van alle illusies omtrent onszelf, aan alle zelfgenoegzaamheid omtrent ons vermogen, zodat we de wil van God gehoorzamen zoals hij hem te kennen geeft in de zware eisen die de harde werkelijkheid van het leven ons stelt. *Zuiverheid van hart* gaat dan samen met een nieuwe geestelijke identiteit-het 'zelf' zoals we het nu kennen in de context van de door God gewilde werkelijkheid – zuiverheid van hart is het verlichte bewustzijn van de nieuwe mens als tegengesteld tot de ingewikkelde en misschien niet al te eerzame illusies van de 'oude mens.'[58]

[58] Thomas Merton, *Contemplatief gebed*, Zoetermeer 2003, 65.

Het gaat er dus om, dat we in de meditatie ons oude 'ik' met zijn illusies afleggen, om onze 'ware identiteit te kunnen vinden en authentiek te kunnen reageren op de werkelijkheid om ons heen, die we nu ook reëel leren waarnemen. Deze identiteit vinden we niet door te redeneren, maar door ons met heel ons wezen bloot te stellen aan de presentie van God.

> 'In het 'gebed van het hart' zoeken we eerst en vooral de diepste grond van onze identiteit in God. We redeneren niet over geloofsdogma's of 'mysteries'. We zoeken eerder een rechtstreeks existentieel bewustworden, een persoonlijke ervaring van de diepste inhoud van het leven en van het geloof *door onszelf te zien in Gods waarheid.* Innerlijke zekerheid is gebaseerd op *zuivering*. De donkere nacht zuivert onze diepste intenties. In de stilte van deze 'nacht van het geloof' keren we tot eenvoud en oprechtheid van hart terug. We leren innerlijke *concentratie* die erin bestaat naar Gods wil te luisteren in een eenvoudige en onverdeelde aandacht voor de *werkelijkheid.* Concentratie is de zin voor het onvoorwaardelijke. *Gebed* betekent dan verlangen naar de pure tegenwoordigheid van God, naar een persoonlijk inzicht in zijn woord, naar kennis van zijn wil en naar kracht om, deze wil kennend, hem ook uit te voeren.... We willen ons een juist beeld vormen van onszelf en van de wereld om zo de betekenis van ons leven te begrijpen als kinderen van God, uit zonde en dood verlost. We willen een waarachtige kennis verwerven van God, onze vader en onze verlosser. We willen ons in zijn liefde verliezen en in hem rusten. We willen zijn woord horen en het met ons hele wezen beamen. We willen zijn barmhartige wil kennen en er ons helemaal aan onderwerpen. Dat is wat beoogd wordt in *meditatio* en *oratio.'* (a.w. 64).

Het richten van de aandacht is het loslaten van het eigen ik, toewending naar de diepste wezenskern, naar het beeld van God in ons, de diepste grond van ons bestaan en in overgave de eenheid ondergaan die we met God als de grond van onze grond hebben.

> 'Dank zij de meditatie dring ik door tot de diepste grond van mijn bestaan, zoek ik naar een volledig begrip van Gods wil over mij, van Gods barmhartigheid voor mij, van mijn totale afhankelijkheid van hem. Maar dat inzicht moet authentiek zijn. Het moet in alle oprechtheid door mij 'beleefd' worden.' (a.w. 65).

De weg daarnaartoe loopt in de christelijke meditatie meestal, maar niet uitsluitend, via het overwegen van Gods Woord en het liturgisch gebed. We zullen daar bij de behandeling van de *lectio divina* nog op terug komen. Maar daarnaast speelt ook een open, ontvankelijke aandacht voor Gods aanwezigheid in de natuur, de geschiedenis, het leven van de kerk en van de eigen persoon, een rol. We noemden dat met Evagrius en Maximus de *theoria fysikè.* En de weg heeft ook een doel. Dat doel is de contemplatie. We zullen hierover nog uitvoeriger te spreken komen. Maar nu kan alvast gezegd worden dat de contemplatie niet meer met het woord concentratie aangeduid kan worden. Men concentreert zich dan niet meer op een woord uit de Schrift of op een beeld, een icoon, een innerlijke verbeelding. Men zit gewoon of loopt en ademt en is! Men is opgenomen in Gods aandacht. Het gaat, zoals we al zagen bij onze bespreking van de Bijbelse beelden en woorden, om een smaken en zien, dat God is en dat Hij goed is, in een woordeloze, gedachteloze aanbidding.

De aandacht in oosterse en hedendaagse meditatie

Veel van wat ik hierboven schreef, geldt ook voor de meditatie in andere religies dan het christendom. In yoga gaat meditatie samen met de ascese, waarin men zich onthecht van

alle claims die men op de werkelijkheid legt en datzelfde geldt voor het boeddhisme in al zijn gestalten. In yoga en zen concentreert men zich op de adem, op bepaalde lichaamshoudingen, reciteert men gebeden, overweegt men bepaalde teksten als bijvoorbeeld een *koan,* die de omschakeling van een discursief, rationeel denken naar een receptief, intuïtief verstaan mogelijk moeten maken. Wezenlijk is ook daar de innerlijke transformatie, waar Thomas Merton over sprak, waarbij men de werkelijkheid om zich heen en ook binnen in zichzelf niet langer waarneemt vanuit illusies en claims die vanuit de begeerte opkomen, maar de werkelijkheid laat zijn zoals ze is. Dat de werkelijkheid in zijn zo-zijn tegelijkertijd transparant wordt tot op een diepte die men goddelijk moet noemen, ook daarin stemmen alle religies overeen. Het boeddhisme weigert deze goddelijke diepte te benoemen, omdat deze voorbij alle menselijke woorden en beelden ligt. Maar ook daarin gaat het christendom een eind mee, al zal zij ten diepste die diepere werkelijkheid met 'Gij' aanspreken. Deze goddelijke diepte is volgens de oosterse religies in alle dingen, maar overstijgt die tegelijkertijd. Daarom is de meditatieve aandacht niet volledig getypeerd met het woord concentratie. Men kan zich niet op de diepte concentreren, alsof deze een ding onder de dingen was. Men kan zich er slechts voor open stellen, in een loutere contemplatieve openheid. En ook hierin herkennen we veel van de christelijke ervaring. Wellicht zijn oosterse vormen van meditatie wat beter toegesneden op de meditatieve omgang met de werkelijkheid in zijn zo-zijn, terwijl christelijke vormen al snel de neiging hebben om deze werkelijkheid te overstijgen. In oosterse religies heeft men zich ook intens toegelegd op de verkenning van het menselijk bewustzijn. Daardoor zijn oosterse technieken waarin men aandacht schenkt aan het eigen lichaam en de eigen geest beter ontwikkeld dan westerse. Ze hebben daardoor vaak een wat 'profaner' karakter dan christelijke meditatievormen. Dit verklaart misschien mede waarom men in therapeutische centra veel vaker oosterse meditatievormen hanteert dan christelijke. Zo blijkt *vipassana*-meditatie ofwel bewustzijns- of inzichtsmeditatie heel geschikt te zijn bij het omgaan met pijn, stress of depressiviteit. Men leert de aandacht zo te richten en te gebruiken, dat men negatieve gedachtestromen kan loslaten, om zich open te stellen voor het hier en nu. De aandacht die men besteedt aan het lichaam helpt om pijn en spanning los te laten door ze te aanvaarden, ze er-te-laten-zijn. Deze aandachttraining heeft ten doel om zichzelf te leren ervaren als een geheel, dat opgenomen is in een groter geheel. Door de negatieve aspecten van de persoonlijkheid, zoals een ziek lichaamsdeel, pijn of stress, waar te nemen en tegelijk te aanvaarden als delen van een geheel dat deze delen tegelijk overstijgt, weet men, dat men meer is dan de ziekte, de pijn of de depressie, dat men ten diepste 'heel' is, opgenomen in 'het geheel', 'de totaliteit'.[59] Wat deze meditatie mist, is de geloofsovertuiging, dat dit geheel, deze totaliteit, goddelijke liefde is, die zelf zich ook naar ons toe neigt. Onze aandacht voor Hem is slechts een reflex van zijn aandacht voor ons. Christelijke meditatie, maar deze niet alleen, is met het Bijbelse woord *zakar* te typeren, gedenken. De bron van *ons* gedenken is, zoals we zagen, *Gods* gedenken. Maar het is mede aan de oosterse vormen van meditatie te danken, dat er in hedendaagse christelijke meditatie bewuster gewerkt wordt aan aandachtstraining. Paula van Cuilenburg bijvoorbeeld geeft richtlijnen voor het bestrijden van afdwalende gedachten en geeft ook een oefening in inzichtmeditatie.[60] Ik denk dat deze grotere aandacht voor mentale training veroorzaakt wordt door de hectiek van het hedendaagse leven, waarbij men van 's morgens vroeg tot 's avonds laat blootstaat aan vele prikkels. Vooronderstelt blijft echter de diepergaande verstilling, waarover de woestijnvaders ons nog steeds veel te zeggen hebben.

[59] Zie daarvoor Kabat-Zinn, *Handboek meditatief ontspannen, a.w.* 37-65.
[60] A.w. 74, resp. 109.

Samenvatting

- Meditatie is een vorm van aandachtig waarnemen.
- De aandacht is niet analytisch, maar synthetisch, niet actief, maar receptief.
- Het is een geconcentreerde aandacht, waarbij het meditatie-object geschouwd wordt in zijn wezenlijke zeggingskracht voor het schouwende subject. Deze concentratie gaat langzaam over in een open houding. Er is een dialectische verhouding tussen de aandacht als brandpunt en de aandacht als radar.
- In Bijbelse zin gaat het om een met heel het wezen oog hebben voor de bevrijdende en gezaghebbende aanwezigheid van de Eeuwige in natuur, geschiedenis en persoonlijk leven. De aandacht daarvoor maakt een mens wijs, verschaft hem levenskunst, geeft haar inzicht, het is een vorm van meditatief (murmelend) gedenken van Gods grote daden en dit leidt tot ontzag voor God en de bereidheid zijn wil te doen.
- In de christelijke traditie spreekt men in dit verband graag van innerlijke verstilling. Men geeft aanwijzingen om afdwalende gedachten te bestrijden. Maar vooral wijst men op een fundamentele bekering: het loslaten van het eigen ik, dat zich door zijn begeerten laat leiden en het vinden van een nieuwe identiteit in God. Alleen in een dergelijk transformatieproces kan het oog gezuiverd worden, waarmee men de werkelijkheid zuiver kan waarnemen tot op God.
- In oosterse tradities is er heel veel ervaring in het waarnemen en trainen van het bewustzijn. Daarbij is er meer ruimte voor een meer ‘profane’ bewustzijnstraining, al is deze uiteindelijk toch ook gericht op de ervaring van het transcendente. In therapeutische meditatie wordt dankbaar gebruik gemaakt van de meer profane kanten van oosterse inzichtsmeditatie.
- In hedendaagse christelijke meditatie ziet men het belang van mentale training in, vooral vanwege de hectiek van het hedendaagse leven. Maar daarbij blijft de innerlijke zuivering van het hart vooronderstelt.

9. Meditatie – literatuur

Kick Bras
Talen naar stilte
Als met een vriend omgaan met God
Tussen hemel en aarde, met een CD
Lichtspoor
Zoeken, nooit verzadigd zijn
Leven met Thomas Merton

Paula van Cuilenburg
Stil en aandachtig, met een CD

In de serie van het tijdschrift "Toer":
God in de stilte
Mijn ziel dorst naar God
Op adem komen
Mystiek van Paulus
Leven als pelgrimsreis
Meer zien
Mystiek, geroepen en op weg gaan
God anders?

André Louf
Heer, leer ons bidden,

Wil Derkse
Een levensregel voor beginners

Jos Douma
Op het spoor van meditatie

A. Grun
Spiritualiteit van beneden

Joost Reijnders
Een reis in stilte

Leo Fijen
Hoe word ik gelukkig, levenswijsheid uit de kloosters

Uit het klooster in Zundert, waar zen wordt beoefend binnen de Christelijke traditie:
Jeroen Witkam, Het geopende oog
Jeroen Witkam, De stilte van het woord
Loes Marijnissen, Vanuit het binnenste van de ziel
Mientje Luiken, Gij weet van mijn zitten
Mientje Luiken, Verlangen naar stilte

10. Basisoefeningen uit het boek Tussen hemel en aarde

Oefening 1: Lichaamsoefening (20 minuten)

We gaan een lichaamsoefening doen. Deze oefening helpt je om je te ontspannen en om bewust en ontvankelijk je plek in te nemen in het hier en nu. Bij alle vormen van meditatie kun je kort beginnen met deze elementaire lichaamsoefening. Maar het is goed om hem je eigen te maken door er enige tijd wat langer mee bezig te zijn. Deze oefening zal twintig minuten duren. Als je de klank van de klankschaal hoort, kun je de oefening beëindigen.

Neem je meditatiehouding aan

Loop met je aandacht langs je lichaam
Registreer wat je voelt en als je spanning voelt, laat het dan los
Begin bij je kruin, ga dan naar

- je voorhoofd
- je ogen
- je wangen
- je mond
- je keel
- je nek
- je schouders
- je beide armen
- je beide handen
- je borst
- je buik
- je rug
- je zitvlak
- je beide benen
- je beide voeten

Doe nu ditzelfde eens van beneden naar boven, in je eigen tempo.

Word je nu bewust van de geestelijke betekenis van je lichaamshouding.
Rust met heel je lichaam op de stoel of het krukje waar je op zit en via de stoel of het krukje op de aarde die je draagt.
Rust daarop, heel bewust.
Besef dat je gedragen wordt.
Dat er grond onder je is die je draagt.
Vertrouw je daaraan toe.
Hoewel je rust in dit gedragen worden, zakt je lichaam niet in. Je rug is recht, je ruggewervel stijgt uit je bekken omhoog als de stam van een boom.
Als een boom word je gevoed vanuit de diepte
en strek je je uit naar de hemel.
Zit rechtop en word je dit bewust.
Oprijzen uit de diepte.
Je uitstrekken naar boven.

Richt je aandacht nu op je handen
Voel de rust in je handen
en de warmte
en de openheid, de ontvankelijkheid.
Als een open schaal liggen je handen in je schoot.
Laat die openheid nu zich uitstrekken tot je schoot, je bekken.
Als een open schaal is je schoot.
Open, ontvankelijk

(Een klank van de klankschaal beëindigt deze oefening)

Oefening 2: Ademoefening (20 minuten)
We gaan een ademoefening doen. Deze is erop gericht dat je rustig en ontspannen leert ademhalen en de adem leert beleven als communicatie met Gods levensadem (Gods *ruach).* Bij alle vormen van meditatie kun je deze elementaire oefening gebruiken, al is het maar even. Maar het is goed om hem je eigen te maken door er enige tijd wat langer mee bezig te zijn. Deze oefening zal twintig minuten duren. Als je de klank van de klankschaal hoort, kun je de oefening beëindigen.

Neem je meditatiehouding aan.

Word je bewust van je lichaamshouding, zoals we die ingeoefend hebben.
Loop je lichaam langs van boven naar beneden en als je ergens spanning voelt, probeer die dan los te laten.
Rust op de aarde die je draagt.
Rijs met een rechte rug op naar de hemel.
Vorm met je handen en je bekken een open schaal.

Richt nu je aandacht op je ademhaling.
Merk op, hoe bij elke inademing je buik uitzet.
En hoe bij elke uitademing je buik inzakt.
Volg deze beweging enige tijd, zonder iets aan je ademhaling te veranderen.

Richt je nu op je inademing.
Voel hoe de lucht via je neusvleugels je lichaam binnenkomt
en dan via je neus naar binnenstroomt,
je keel passeert,
je luchtpijp ingaat.
Probeer deze beweging zo ver mogelijk te volgen, tot in je longen.
Volg die beweging van de lucht van binnen naar buiten enige tijd.

Richt je nu op de uitademing.
Voel hoe de lucht vanuit je buik en de longen naar buiten stroomt,
via je keel,
door je neus.
Probeer elk detail te voelen.
Volg die beweging van binnen naar buiten enige tijd.

Nu verkennen we de geestelijke betekenis van de adem.
Richt je aandacht weer op je buik.
Voel hoe deze opzet bij de inademing.
En hoe deze inzakt bij de uitademing.

Gebruik de uitademing als een manier om spanning van je af te laten glijden.
Bij elke uitademing laat je spanning van je afglijden,
van boven naar beneden,
alsof het uit je wegglijdt,
via je benen wegvloeit in de aarde.

Leer de ademhaling nu te ervaren als communicatie met Gods adem.
Richt je op de inademing.
Bij elke inademing stel je je open voor de levensadem die je geschonken wordt.
Stel je voor hoe uit het onuitputtelijke reservoir van Gods *ruach* de levensadem bij je binnenstroomt.
Jij hoeft niets anders te doen dan je ervoor open te stellen.
Laat het naar binnenstromen en je vervullen.
Laat het je vervullen met tintelend leven tot in de toppen van je vingers tot in je tenen toe.
Oefen je hierin enige tijd.

Richt je nu op de uitademing.
Laat elke ademtocht een dankzegging zijn.
Schenk in grote generositeit je levensadem aan God.
Leg je ziel en zaligheid in elke adem die je uitzucht naar God toe.
Laat de emotie van dit moment (dankbaarheid, verdriet, zorg of spanning) met de uitademing naar God toestromen.
Je hoeft er niets bij te denken, er geen woorden aan te geven.
Adem jezelf naar God toe.
Geef jezelf over aan die onmetelijke ruimte van Gods *ruach*.

(De klankschaal beëindigt deze oefening)

Oefening 3: Aandachtsoefening (20 minuten)
We gaan een aandachtsoefening doen. De bedoeling is, dat je leert om innerlijk stil te worden, zodat je vanuit innerlijke stilte aandacht kunt schenken. Je kunt deze oefening bij alle vormen van meditatie gebruiken, bijvoorbeeld om je aandacht te richten of om je gedachtenstroom weer tot rust te brengen als je afgedwaald bent. Vaak hoef je dan maar even deze oefening te hulp te roepen. Maar het is goed om hem je eigen te maken door er enige tijd wat langer mee bezig te zijn. Deze oefening zal twintig minuten duren. Als je de klank van de klankschaal hoort, kun je de oefening beëindigen.

Zet iets voor je neer,
Een brandende kaars, een ikoon, en Bijbel, een bloem of iets anders.

Neem je meditatiehouding aan en sluit je ogen.

Neem even de tijd om je bewust te worden van je lichaam,
zoals we dat in de eerste oefening leerden.

Richt je aandacht op je adem,
zoals we dat in de tweede oefening leerden.
Volg de beweging van je buik bij het ademhalen.

Probeer nu om een tijdje onbewegelijk te zitten.
Beweeg je niet.
Wees je bewust van de stille rustige beweging van je buik bij de in- en uitademing.
Wees je bewust van de stilte in je benen.
Wees je bewust van de stilte in je romp.
Wees je bewust van de stilte in je armen.
Wees je bewust van de stilte in je hoofd.
Stel je voor, dat er binnen in je lichaam, ergens onder je navel, een stilteplek is.
Kijk er innerlijk naar.
Laat die stilteplek bij elke ademhaling zich uitbreiden.
Totdat je hele lichaam een stilteplek is

Open nu je ogen en kijk vanuit de stilte naar dat wat je voor je neer hebt gezet.
Kijk er naar.
Merk allerlei details op.
Zie het voorwerp dan als één geheel.
Laat dit geheel tot je doordringen.
Kun je je openstellen voor wat dit voorwerp jou te zeggen heeft?
Wat zegt het je over jezelf?
En wat zegt het over de wereld?
Wat over God?

(Een klank uit de klankschaal beëindigt deze oefening)

11. Lectio Divina

Vormen van meditatie (1)
Door Kick Bras

Lectio Divina ofwel geestelijke lezing is de meditatieve lezing van de Bijbel, de kerkvaders en andere geestelijke literatuur, zoals die in de kloosters vanouds beoefend wordt. Deze vorm van tekstmeditatie wordt tegenwoordig ook buiten de kloosters beoefend.[61] Het gaat dus niet om een vorm van wetenschappelijke exegese, maar om de persoonlijke of gemeenschappelijke overweging van, primair, Gods woord voor de vorming en opbouw van het geestelijk leven. Deze vorm van lezing hebben christenen overgenomen van de joden. De joodse gewoonte om in Thora kringen en later, Talmoed scholen, halfluid teksten te reciteren en ze zich zo eigen te maken met het oog op de dagelijkse geloofspraktijk staat aan de wortel van de latere christelijke meditatie. De joodse mondelinge traditie, waarbinnen de heilige schriften herlezen werden met het oog op eigen vragen, is , model geworden voor de persoonlijke overweging van de *sacra pagina* in christelijke kring. Deze wijze van geestelijke lezing stond ook centraal in de samenkomsten van de christenen en er werd door verschillende kerkvaders op aangedrongen dat christenen ook persoonlijk het Woord zouden bemediteren. Origenes beveelt het persoonlijk bidden van de Schrift aan. Maar in de praktijk is de persoonlijke overweging van Gods Woord toch vooral een zaak geweest van kloosterlingen. Omdat het geschreven Woord schaars was, werden hele delen van de Schrift uit het hoofd geleerd door continue recitatie. We komen dit tegen bij de woestijnvaders.

Cassianus
Cassianus, (365-435), die in zijn boeken beschrijft hoe de woestijnmonniken leven en denken, gebruikt het woord *meditari* voor dat persoonlijke, ononderbroken gebed, dat ook doorging tijdens de handenarbeid.[62] Zo zegt hij: Tijdens het werk 'reciteert men uit het hoofd een psalm of een schrifttekst: zo krijgen intriges en boze raadgevingen, ja zelfs ijdele gesprekken, geen enkele kans of gelegenheid en mond en hart wijden zich samen zonder ophouden aan geestelijke meditatie'. (a.w. II.15). Ook in zijn '*Gesprekken*' gaat hij in op de geestelijke lezing. Om tot echte geestelijke kennis te komen (theoria) is de zuivering van het gedrag, van de gedachten en de begeerten nodig (praktikè), zo laat Cassianus abt Nesteros zeggen:

> 'Vervolgens moet ge er op alle mogelijke manieren naar streven om alle aardse zorgen en gedachten van u af te zetten en u aanhoudend, ja voortdurend, aan de heilige lezing te geven, totdat een ononderbroken overweging uw geest doordrenkt en hem als 't ware omvormt naar haar eigen beeld. (...). Daarom moeten we de teksten van de heilige Schrift ijverig van buiten leren en onophoudelijk in onze geest doorlópen. Deze voortdurende overweging zal ons een dubbele vrucht opleveren.

[61] Ze wordt bijvoorbeeld aanbevolen door de beweging Contemptlative Outreach (zie www.centeringprayer.com). Goede hedendaagse inleidingen zijn M. Casey, *Sacred Reading. TheAncient Art of Lectio Divina*, Liguori Missouri 1995; Th. Hall, *Too deep for words. Rediscovering Lectio Divina*. With 500 Scripture Texts for Prayer, New York 1988; E. Bianchi, *God ontmoeten in zijn Woord* (Monastieke Cahiers 40), Bonheiden 1991. Een interessante dissertatie is J. W. Linman, *Toward a theory of Lectio Divina: A Reader Response, Psychoanalytic and Embodied Approach,* Michican 1977 en een dissertatie die, uitgaande van de geestelijke lezing bij Cassianus, lijnen doortrekt naar de wetenschappelijke hermeneutiek is W. Reedijk, *Zuiver lezen. De Lectio divina* van Johannes Cassianus *en de Bijbelse hermeneutiek,* Delft 2003. K. Waaijman legt een boeiende parallel tussen de joodse PaRDeS methode van mystieke lezing en de *Lectio Divina in zijn Spiritualiteit. Vormen. Grondslagen. Methoden,* Gent/Kampen 2000,687- 692.
[62] Zie Johannes Cassianus, *Instellingen.* Leven en streven van monniken. Vertaald door I. Vanbrabant (monastieke cahiers 26), Bonheiden 1984, II.6, II.12, 13 en 14, III.2.

> Ten eerste: wanneer de geest bezig is met lezen en studeren, houden geen slechte gedachten hem gevangen. En ten tweede dit: Als we iets vaak hebben doorgenomen, om het van buiten te leren, maar zonder dat we op dat moment de zin ervan begrepen, omdat onze geest niet vrij was, zien we het later, wanneer we ver zijn van alle drukte en van wat onze ogen in beslag nam, vooral in de stille overweging van de nacht, duidelijker in. Zo zijn er zeer verborgen betekenissen die we al wakend zelfs in de verte niet vermoedden, maar waarvan ons tijdens onze rust, wanneer we als gedompeld zijn in een diepe slaap, het inzicht geopenbaard wordt.'[63]

De geestelijke lezing bestaat dus uit het voortdurend reciteren van Bijbelgedeelten, waardoor deze de gedachten vullen en in het geheugen worden opgeslagen. Daardoor worden de gedachten behoed voor zondige invallen en bereikt men dus de *hèsychia* waar de woestijnkluizenaars naar zochten. En ook al kan men niet op het moment zelf de geestelijke kennis verwerven, dan nog kan het Woord dat in het geheugen opgeslagen is in de slaap bovenkomen en ons op zo'n moment verrijken. De slaap kunnen we, zo merkt Wim Reedijk terecht op, letterlijk opvatten, maar ook figuurlijk als het moment waarop onze gedachten niet langer afgeleid worden.[64]

Met prachtige woorden beschrijft abt Izaäk in de weergave van Cassianus een proces van meditatie, van *lectio divina* die uitloopt op de contemplatie:

> 'De heilige Schrift wordt ons immers pas recht duidelijk en komt tot in haar merg en beste kern voor ons open te liggen, wanneer onze ervaring haar zin niet alleen vat, maar voorkómt, wanneer de betekenis van de woorden ons niet door uitleg duidelijk wordt, maar proefondervindelijk. Als we namelijk dezelfde gevoelens van hart opvatten als waarmee een psalm is gedicht of geschreven, worden we als het ware de dichter ervan en voorkómen meer de gedachte van de psalm dan dat we die volgen. We vatten eerder de kracht van de woorden dan de preciese kennis. Ze doen ons bij wijze van spreken herkennen wat ons is overkomen en overkomt in de gebeurtenissen van iedere dag. De zang van de psalmen brengt ons te binnen wat onze nalatigheid in ons heeft teweeggebracht, wat onze ijver heeft verworven of Gods voorzienigheid geschonken, hoe de vijand ons door zijn stoken heeft misleid, wat er door vergetelheid
> onmerkbaar is verloren gegaan, wat de menselijke zwakheid ons heeft aangedaan, hoe een onvoorzichtige onwetendheid ons heeft bedrogen. Al deze gevoelens vinden we in de psalmen uitgedrukt. De dingen die ons overkomen, zien we daarin als in een heldere spiegel en begrijpen we beter. Zo leren we door onze eigen gevoelens en kennen we niet door dat we gehóórd hebben: maar we zien en betasten met de handen om zo te zeggen. We kennen de dingen niet als iets in ons geheugen, maar als zijnde in de werkelijkheid, ons eigen gemaakt in de intieme gevoelens van ons hart. We dringen niet door in de zin van de woorden door de lezing van de tekst, maar doordat onze ervaring die zin voorkómt. Zo zal de geest komen tot die zuiverheid van gebed, die we in de loop van ons vorig gesprek hebben aangeraakt, in zoverre de Heer het ons heeft geschonken. In dat gebed is men niet meer bezig met enig beeld en is er ook geen enkel stemgeluid of uitspraak van

[63] Joannes Cassianus, *Gesprekken.* Vertaling en inleiding van A. Van der Kar, Bilthoven 1968, Gesprek XIV.10.
[64] Reedijk, a.w. 72, 73.

> woorden te onderscheiden: men brengt het uit in een vurige aandacht van zijn ziel, in een onzegbare verrukking van zijn hart en een onverzadelijke blijdschap van geest. De ziel is buiten zinnen en ver van al het zichtbare: in onuitsprekelijke verzuchtingen en verlangens bidt zij tot God' (a.w. X.11).

Benedictus

In de middeleeuwse kloosters van de westerse kerk, die leefden volgens de regel van Benedictus (ca 480-550) vond meditatie plaats in het getijdengebed en in de gezamenlijke of persoonlijke *lectio divina*. Het getijdengebed hield in dat men zevenmaal daags en één keer 's nachts samen kwam in de kapel om hymnen te zingen, psalmen te reciteren en naar de schrift te luisteren. Benedictus besteedt verschillende hoofdstukken van zijn regel aan het getijdengebed ofwel het officie. Daarin was ook ruimte voor persoonlijk stil gebed.[65] Daarnaast hadden de monniken en monialen (nonnen) elke dag gelegenheid tot geestelijke lezing, *lectio divina*. Men las dan in de Bijbel of in boeken van kerkvaders, niet om zich vol te stoppen met kennis, maar om het eigen geestelijk leven te voeden. De lezing moest niet zozeer met het hoofd, maar met het hart geschieden. Het was een vorm van persoonlijke meditatie. Hoofdstuk 48 van de Regel van Benedictus handelt hier uitvoerig over. Elke dag dienen er enige uren besteed te worden aan de geestelijke lezing. Op zondag is daar nog meer tijd voor ingeruimd. Bijzondere plaats krijgt de lezing in de vastentijd. Ieder krijgt dan een boek aangereikt dat van begin tot eind gelezen dient te worden. Op drie plaatsen in de Regel gebruikt Benedictus het woord *meditari*, altijd in direct verband met de *lectio*, al krijgt ze al wat meer een studieus karakter. Bij de lezing werd niet alleen de Bijbel gelezen, maar ook boeken van kerkvaders. De kloosterbibliotheken werden opgebouwd rond de thema's liturgie, Bijbel en kerkvaders.
De *lectio continua* bleef in ere, zowel in de Benedictijnse, de Cisterciënzer en de Kartuizer kloosters. Ongeveer vanaf de twaalfde eeuw worden meditatie en gebed gezien als onderdelen van een reeks van activiteiten, te weten:

1. *Lectio*
2. *Meditatio*
3. *Oratio*
4. *Contemplatio*.[66]

Eerst wordt de Schrift gelezen, dan bemediteert men deze, vervolgens antwoordt men op Gods woord met een gebed en ten slotte verwijlt men in de contemplatie.

Guigo II de Kartuizer

Beroemd is de visie van Guigo II de Kartuizer (+1188) op de *lectio divina* geworden. In een brief aan zijn vriend Gervasius geeft hij een uitvoerige behandeling van de vier fasen: de lectio, meditatio, oratio en contemplatio.[67] Hij geeft allereerst een korte omschrijving van deze vier trappen:

> 'De lezing is namelijk het naarstig bestuderen van de heilige Schrift, met een gespannen aandacht van de geest. De overweging is een werkzaamheid van het verstand dat zich met de hulp van de persoonlijke redenering toelegt op het navorsen van de verborgen waarheid. Het gebed is een vrome gerichtheid van het

[65] *De regel van Sint-Benedictus.* Vertaald door Vincent Hunink, Amsterdam 2000, c.20. Zie voor goede informatie K. Vermeiren, *Bidden met Benedictus* (Monastieke Cahiers 16), Bonheiden 1980.
[66] Zie hiervoor M. Goosens, *De meditatie in de eerste tijd van de moderne devotie,* Haarlem/Antwerpen z.j., 47.
[67] Ik gebruik de tekst van deze brief zoals die is opgenomen in E. Bianchi, *god ontmoeten in zijn Woord,* a.w. 113-132.

> hart naar God om het kwade te vermijden of het goede te verwerven. Het schouwen is het boven zichzelf uitstijgen van de geest die zich in God verheft, terwijl hij smaakt hoe zoet de eeuwige zaligheid moet wezen... De lezing zoekt naar de zoetheid van het gelukzalig leven, de overweging vindt haar, het gebed vraagt erom, het schouwen smaakt haar. De lezing brengt als het ware vast voedsel in de mond; de overweging kauwt en vermaalt het; het gebed verkrijgt er de smaak van; het schouwen is de zoetheid zelf die verblijdt en verkwikt. De lezing blijft bij de schors, de overweging dringt door in het merg, het gebed is het verlangend vragen, het schouwen is het genieten van de verkregen zoetheid.' (a.w. 115).

Duidelijk wordt, dat dit hele proces gericht is op de contemplatie als 'het genieten van de verkregen zoetheid'. Zonder de contemplatie zou het proces zijn doel missen. Bij de lezing wordt ook de fysieke kant genoemd: 'brengt als het ware vast voedsel in de mond'. Dit duidt op het feit dat de lezing doorgaans hardop geschiedde en dat daarbij dus ook de mond, de tong en de keel actief betrokken zijn. Daarom kan men ook de allegorie van het eten, smaken, de zoetheid proeven gebruiken.[68] Duidelijk is verder, dat de meditatie discursief van karakter is. Daarmee bedoelen we dat deze bestaat in een opeenvolging van gedachten over het gelezene. De nadruk ligt op de ruminatio, het herkauwen. Zoals we zagen was dat ook de oorspronkelijke betekenis van mediteren: het voortdurend met de mond herhalen van de teksten en daardoor er dieper in doordringen. Het gebed lijkt daarentegen vooral het affectieve element te bevatten: 'een vrome gerichtheid', 'vragen', 'de smaak verkrijgen', 'verlangen'. De contemplatie ten slotte bereikt het doel: het smaken van Gods zoetheid. Hierbij wordt gerefereerd aan Ps. 34: 9.

'Genieten' (frui) is mede onder invloed van Augustinus een belangrijk begrip geworden in de geestelijke literatuur en drukt het mystieke doel van het menselijk leven aan: de genietende eenheid met God. De contemplatie, hier het schouwen genoemd, is bij Guigo affectief geladen. Hij benadrukt het extatische karakter ervan: 'het boven zichzelf uitstijgen van de geest die zich in God verheft'. Het is een voorsmaak van de eeuwigheid. Na deze korte kenschetsing van de verschillende stadia gaat Guigo uitvoerig in op hun respectievelijke functies, waarbij hij als voorbeeld Matt. 5: 8 neemt:

> 'Gelukkig wie zuiver van hart zijn,
> want zij zullen God zien. '

De lezing bekijkt deze tekst en ziet hem als een heerlijke druiventros. Daardoor komt er verlangen bij de mens op om het goede van deze tekst, die zuiverheid van hart te begrijpen en te vinden. Daarom 'begint de ziel deze druiven te kauwen en te vermalen'. Zo neemt de overweging een aanvang. Daarbij wordt de betekenis van de tekst benaderd vanuit andere teksten uit de Schrift die ook over zuiverheid spreken. De geest associeert het ene Bijbelse woord met het andere, het ene beeld met het andere. Zo vloeit uit een heel kleine druiventros heel veel sap. Op deze manier blijft men ook niet bij de oppervlakte staan, maar zoekt men de diepere betekenis, ja, de kern van dit schriftwoord. Deze overweging geeft wel dieper inzicht, maar brengt de geestelijke waarheid zelf niet in de mens zelf tot leven. Daarom ontstaat er een zekere smart, omdat men dit geestelijke goed niet deelachtig is en laait het verlangen om het te verwerven hoog op. Zo komt het tot het derde stadium, het

[68] J. Leclercq schrijft hierover goede dingen in zijn *The love of learning and the desire for God. A Study of Monastic Culture,* third edition, Fordham University Press, 15-17.

gebed, waarin uiting wordt gegeven aan het brandende verlangen en ootmoedig aan God gevraagd wordt het verlangde te schenken. En God laat de bidder niet met lege handen. 'Hij verkwikt de vermoeide ziel, stilt haar honger, lest haar dorst, doet haar het aardse vergeten. Hij wekt haar op wonderbare wijze ten leven door haar te laten sterven in zelfvergetelheid en maakt haar nuchter in deze dronkenschap'. Dit is 'het hemelse schouwen'. Guigo zegt dat hier voldoening en vreugde gepaard gaan aan verzuchtingen en tranen en dat men na een moment van schouwen deze weer los moet laten. Ook hier bouwt hij voort op belangrijke monastieke gegevens als de rouwmoedigheid (compunctio), de gave der tranen en de tijdelijkheid van de extase, waardoor het verlangen alleen maar wordt aangewakkerd.

Guigo vat een en ander nog eens samen:

> ‘Eerst komt als basis de lezing; zij brengt ons de gegevens voor de overweging. De overweging zoekt met heel wat zorg wat men moet nastreven en als het ware uitgravend (Spr. 2:4), vindt zij de schat (Matt. 13:44) en laat hem zien; maar daar de overweging hem niet uit zichzelf kan verkrijgen, leidt zij ons tot het gebed. Het gebed richt zich met alle kracht tot God en verkrijgt de zozeer begeerde schat, namelijk de zoetheid van het schouwen. Als het schouwen ons ten deel valt, beloont het onze moeite bij de drie voorafgaande trappen, terwijl het de dorstige ziel laaft en als het ware dronken maakt met hemels zoete dauw. De lezing is een uitwendige oefening, de overweging is een inwendige oefening die inzicht bijbrengt, het gebed is een verlangen, het schouwen overschrijdt elke zintuiglijke ervaring. De eerste trap is die van de beginnelingen, de tweede die van de gevorderden, de derde die van de toegewijden, de vierde die van de gelukzaligen.’

Ten slotte benadrukt hij de samenhang tussen deze vier trappen:

> ‘Hieruit kunnen we besluiten dat lezing zonder overweging vruchteloos is, dat overweging zonder lezing tot dwaling leidt; dat het gebed zonder overweging lauw is en dat overweging zonder gebed geen vrucht geeft: dat het vurige gebed het schouwen kan verwerven en dat het verkrijgen van het schouwen zonder gebed of zeldzaam is of wonderdadig.’

Het is voor een goed inzicht in de *lectio divina* noodzakelijk, dat we deze samenhang in het oog houden. Anders wordt er van tussen de vier fasen een kunstmatige scheiding aangebracht. In de praktijk van de geestelijke lezing kan men deze vier fasen vaak helemaal niet onderscheiden. Men leest, mediteert, bidt en contempleert in één vloeiende beweging of gaat van de ene fase naar de volgende en dan weer terug. Ook komt het nogal eens voor, dat men de contemplatie afsnijdt van de overige drie fasen. Dat doet men dan omdat men de *Lectio Divina* als een menselijke activiteit beschouwt, maar de contemplatie als een bijzondere genade gave die aan heel weiningen geschonken wordt. Lezing, meditatie en gebed zijn dan voor de gewone gelovigen wel haalbaar, maar de contemplatie is voor mystici. Dit misverstand leidde er ook toe, dat Luther de *contemplatio* verving door de *tentatio*, de verzoeking, de aanvechting. Hiermee wordt echter de hele bedoeling van de *Lectio Divina* ondergraven. Zonder de contemplatieve dimensie komen lezing, meditatie en gebed niet tot hun doel. Het is van het begin af aan de bedoeling geweest dat de mens in deze activiteiten
zich steeds meer overgeeft aan de omvormende werking van Gods presentie. In de woorden van de Schrift laat men zich aanspreken door de *viva vox*.

Samenvatting

- Geestelijke lezing ofwel *Lectio Divina* is een meditatieve lezing van allereerst het Woord van God, maar vervolgens ook van andere geestelijke literatuur.
- Bij deze lezing is heel de mens betrokken: het lichaam in het gebruik van de ogen, de oren en de mond; het verstand in het doorzien van de inhoud van het gelezene, de emoties in het geraakt worden door het Woord en de associaties, de geest in het besef te lezen voor het aangezicht van de Eeuwige.
- Het lezen en overwegen is een innerlijke dialoog met God en bestaat dan ook in een heen en weer van horen en spreken. Het is met andere woorden biddend lezen.
- De atmosfeer is stilte en het doel is komen tot innerlijke stilte en contemplatieve overgave.
- De veelvuldig gehanteerde opbouw in vier fasen is bruikbaar, maar moet men niet als een rigide systeem hanteren. Het gaat om vloeiende overgangen en ook om een cyclisch proces of liever een soort spiraal, waarbij men op een steeds dieper niveau lezing, meditatie, gebed en contemplatie kan hanteren.

Praktische aanwijzingen

Geestelijke lezing is erop uit om door de woorden heen in contact te komen met de levende God zelf. Dit besef van contact met God kan een element zijn dat alle handelingen in de geestelijke lezing begeleidt en doordringt, maar de lezing kan ook uitlopen op een bewuste verstilling voor het aangezicht van God, een bewust moment van rusten in God of woordeloze aanbidding, kortom contemplatio. Ook wil ik de nadruk leggen op het feit dat geestelijke lezing zijn waarde bewijst door de regelmaat waarmee het gedaan wordt. Het gaat erom, dat men doordrenkt raakt van Gods Woord zodat er een innerlijke voorraad van woorden, symbolen en verhalen in het hart aanwezig is, waaruit bij de meditatie iets bovenkomt. Een belangrijk element van de meditatie was vanouds het associatieve aaneenrijgen van Bijbelse woorden, beelden en verhalen, waardoor de betekenis van de tekst die men overwoog in een breder verband werd geplaatst en verrijkt werd met andere delen uit de Schrift. Daarbij is het goed zich af te vragen, waarom een bepaalde associatie op dit moment bovenkomt, wat dit zegt over jezelf en wat dit je op dit moment te zeggen heeft. Het vastleggen van teksten die je treffen in een dagboek kan hierbij helpen. Ook kun je zo'n tekst op een kaartje schrijven dat je die dag met je meedraagt, om er nog eens naar te kijken of om hem te memoriseren. Het lezen kun je het beste hardop en rustig doen, zoals je poëzie leest en herhaal dit enkele malen. Eventueel kun je je concentreren op een bepaalde zin uit de pericoop en deze op het ritme van je adem een tijdje door je heen laten gaan. De meditatie over de tekst kan innerlijk gebeuren, maar men kan ook opschrijven wat spontaan boven komt, ja, men kan zelfs - in groepsverband bijvoorbeeld - beelden die uit de tekst en de associaties opkwamen schilderen. Het gebed kan een met woorden geformuleerd gebed zijn, een duidelijke fase in het proces, maar het kan ook bestaan in een stil 'opkijken naar God' tijdens de meditatie of in een gebedstekst die men na afloop van het proces opschrijft. Men kan de contemplatie, zoals gezegd, ervaren als een innerlijk besef van Gods aanwezigheid gedurende het gehele proces. Men kan tijdens de overweging telkens een moment van gebed kennen dat overgaat in een woordeloos rusten in God. Men kan het proces ook afsluiten met een moment van stilte en overgave, al of niet met gebruik van een beeld of een ikoon waar men naar kijkt. Wezenlijk is, dat men leert zwijgen, met de lippen, maar ook met de gedachten, om open te staan voor de stille aanwezigheid van God die op ons inwerkt zonder dat wij Hem altijd kunnen volgen.

Een boeiende vraag is, in hoeverre *Lectio Divina* ook gebruikt kan worden bij de omgang met ziekte, lichamelijk ongemak of handicaps. Met andere woorden of deze methode zich ook leent als een therapeutische vorm van meditatie. Mary Earle schreef daar een boeiend boek over, met veel praktijkvoorbeelden. Omdat ik hier zelf geen ervaring mee heb wil ik volstaan met naar dit boek te verwijzen.[69]
Ten slotte, het is duidelijk, dat voor theologen de vraag rijst naar de wetenschappelijk/hermeneutische betekenis van deze vorm van geestelijke lezing. Ik kan daar op dit moment niet op ingaan. Ik verwijs daarvoor naar de genoemde boeken van Reedijk, Linman en Waaijman.

Om persoonlijk te oefenen met de Lectio divina verwijs ik naar de groepsgerichte oefeningen 4, 5 en 6 in deze cursusinformatie.'[70]

[69] M. C. Earle, *Broken Body, Healing Spirit. Lectio Divina and Living with Illness,* Harrisburg 2003.
[70] Zie ook P. van Cuilenburg, *Stil en aandachtig a.w.* 81-83.

Oefening 4. Lectio divina in een groep (20 minuten)
(Deze staat niet op de cd)

Voorbereiding

1. Ga rechtop zitten, de voeten naast elkaar. Sluit een ogenblik de ogen. Ga met je aandacht naar je buik en concentreer je op je ademhaling. Blijf hier enige tijd in rusten.
2. Herhaal hardop of in stilte op het ritme van je adem: '0 God, kom mij te hulp'

Lectio
Lees de tekst tweemaal hardop en aandachtig

Meditatio

- Waar valt je aandacht op?
- Waarom valt daar je aandacht op?
- Wat raakt je, wat heeft jou iets te zeggen? Waarom?
- Komen er naar aanleiding van deze tekst andere teksten bij je boven of een lied of een beeld of een herinnering?
- Heeft de boodschap die deze tekst voor jou heeft ook bepaalde consequenties?

Oratio
Verwoord in een kort gebed wat deze meditatie bij je opriep

Contemplatio
Richt je aandacht weer op je lichaam, zit rechtop, adem rustig in en uit, .voel je gedragen door de stoel, de grond en daarin door God. Rust in dat gedragen worden.

Verwerking

- In een groepsgesprek krijgen zij die dit willen gelegenheid iets te vertellen. Men discussieert hier niet over, maar deelt ervaringen.
- Men kan ook op een creatieve manier uiting geven aan wat men beleefd heeft, bijv. door te schilderen, te tekenen, te kleien of gedichten te maken.

Oefening 5. Lectio divina (20 minuten)

We oefenen ons in *lectio divina*, geestelijke lezing. We gebruiken een Bijbelgedeelte voor deze oefening. Je kunt na afloop aantekeningen maken van wat deze oefening je gebracht heeft. Als je de klank van de klankschaal hoort, kun je de oefening beëindigen

Voorbereiding

1. Neem je meditatiehouding aan en word je bewust van je lichaamshouding.
2. Ga met je aandacht naar je buik en concentreer je op je ademhaling. Blijf hier enige tijd in rusten.
3. Herhaal hardop of in stilte op het ritme van je adem: '0 God, kom mij te hulp'

Lectio
Ik lees de tekst tweemaal hardop voor

Johannes 15: 1-8
'Ik ben de ware wijnstok en mijn Vader is de wijnbouwer. Iedere rank aan mij die geen vrucht draagt snijdt hij weg en iedere rank die wel vrucht draagt snoeit hij bij, opdat hij meer vruchten draagt. Jullie zijn al rein door alles wat ik tegen jullie gezegd heb. Blijf in mij, dan blijf ik in jullie. Een rank die niet aan de wijnstok blijft, kan uit zichzelf geen vrucht dragen. Zo kunnen jullie geen vrucht dragen als jullie niet in mij blijven. Ik ben de wijnstok en jullie zijn de ranken. Als iemand in mij blijft en ik in hem, zal hij veel vrucht dragen. Maar zonder mij kun je niets doen. Wie niet in mij blijft wordt weggegooid als een wijnrank en verdort; hij wordt met andere ranken verzameld, in het vuur gegooid en verbrand. Als jullie in mij blijven en mijn woorden in jullie, kun je vragen wat je wilt en het zal gebeuren. De grootheid van mijn Vader zal zichtbaar worden wanneer jullie veel vrucht dragen en mijn leerlingen zijn.

Meditatio

- Waar valt je aandacht op? Waarom valt daar je aandacht op?
- Wat raakt je, wat heeft jou iets te zeggen? Waarom?
- Komen er naar aanleiding van deze tekst andere teksten bij je boven of een lied of een beeld of een herinnering?
- Heeft de boodschap die deze tekst voor jou heeft ook bepaalde consequenties?

Oratio
Verwoord in een kort gebed wat deze meditatie bij je opriep.

Contemplatio
Richt je aandacht weer op je lichaam, zit rechtop, adem rustig in en uit. Voel je gedragen door de stoel, de grond en daarin door God. Rust in dat gedragen worden.

(De klank van de klankschaal beëindigt deze oefening)

12. Het gebruik van beelden en verbeelding in de meditatie

Vormen van meditatie (2)
Door Kick Bras

Inleiding

Tegenwoordig wordt het gebruik van beelden en verbeelding in meditatie vaak gehanteerd. Met beelden bedoel ik afbeeldingen in steen, ivoor, op papier of canvas etc. of geprojecteerd via dia's, overheadprojector, beamer, film. Met verbeelding bedoel ik het gebruik van innerlijke beelden ofwel visualisaties bij geleide vormen van meditatie als bijvoorbeeld ignatiaanse meditatie. Ook visioenen kunnen hieronder gerekend worden.
Het is begrijpelijk, dat men bij meditatie graag gebruik maakt van beelden of verbeelding. Het beeld is immers in staat ons heel direct te raken. Veel meer dan woorden alleen, worden wij aangesproken door beeld, vorm en kleur. Het beeld trekt aandacht, er komt een ontmoeting tot stand met de werkelijkheid die door het beeld wordt afgebeeld. Het beeld helpt ons bijvoorbeeld om ons in een bepaalde gebeurtenis uit het verleden te kunnen inleven. Illustraties in een geschiedenisboek zijn niet alleen bedoeld om ons op intellectueel niveau te informeren, maar willen ons ook emotioneel betrekken bij het verhaalde.
Beelden helpen ons bovendien om ons een beeld te vormen van onzichtbare dingen. De onzichtbare binnenwereld van ons innerlijk kan bewust gemaakt worden met visualisaties of door een confrontatie met foto's en film. Kunstwerken kunnen abstracte waarden als vaderlandsliefde, onrecht, hoop, liefde oproepen en ook op religieus gebied spelen beelden een belangrijke rol. Om de werkelijkheid van God te benaderen moeten mensen metaforen gebruiken en rituelen en symbolen hanteren. Door middel van uiterlijke beelden en innerlijke verbeelding wordt de onzienlijke wereld opgeroepen en tegenwoordig gesteld.
Juist omdat beelden zo meeslepend kunnen zijn, vraagt het gebruik ervan onderscheiding. Niet alle beelden drukken de afgebeelde werkelijkheid adequaat uit. Ze kunnen zelfs doelbewust gebruikt worden om de werkelijkheid te vertekenen. Ook kunnen beelden een bepaald deel van de werkelijkheid zo uitvergroten dat dit verabsoluteerd dreigt te worden. Beelden kunnen zich zo diep in ons geheugen prenten, dat we er niet meer los van kunnen komen en er een vorm van binding ontstaat, die ons belemmert in onze innerlijke vrijheid. Beelden kunnen de illusie wekken dat er geen geheimenis, geen mysterie meer is. Vooral ten aanzien van de goddelijke werkelijkheid is het gebruik van beelden riskant, want deze werkelijkheid overstijgt onze beelden. Niet voor niets is er binnen het jodendom, christendom en de islam ook altijd veel verzet geweest tegen het gebruik van beelden. Bekend is het gebod: 'gij zult u geen gesneden beeld maken', dat herhaaldelijk geïnspireerd heeft tot de vernietiging van beelden, zoals in het iconoclasme en de beeldenstorm.

Bijbel

Toch wordt er in de Bijbel op allerlei manieren gebruik gemaakt van uiterlijke beelden en innerlijke verbeeldingen. Ik hoef alleen maar te herinneren aan de beeldtaal van de tempel in Jeruzalem, waar kostbaar hout, overdekt met goud, het gebruik van bloem-, plant- en diermotieven en vooral de ark met de twee cherubijnen verwijzen naar het binnenste mysterie van de tempel, de inwoning van de Onzienlijke.
Voor de *innerlijke* verbeelding verwijs ik naar de rijke metaforiek van bijvoorbeeld de Psalmen, waar Gods daden of de inwerking van God in mensen opgeroepen worden met een rijkdom aan beelden. Allerlei elementen uit de natuur en de menselijke cultuur worden te hulp geroepen om een beeld op te roepen van de relatie tussen God en de mens. Een paar voorbeelden:

‘Gelukkig de mens …
maar vreugde vindt in de wet van de HEER
en zich verdiept in zijn wet, dag en nacht.
Hij zal zijn als een boom,
geplant aan stromend water.
Op tijd draagt hij vrucht,
zijn bladeren verdorren niet.
Alles wat hij doet komt tot bloei.’ (Ps. 1: 2-3)

‘God is het schild dat mij beschermt,
hij bevrijdt de oprechten van hart.
God is een rechtvaardige rechter,
hij bestraft het kwaad, elke dag.’ (Ps. 7: 11-12)

‘De HEER is mijn herder,
het ontbreekt mij aan niets.
Hij laat mij rusten in groene weiden
en voert mij naar vredig water,’ (Ps. 23: 1-2)

‘U hebt een wijnstok (*bedoeld is Israël)* uitgegraven in Egypte,
en volken verdreven om hem te planten.
U gaf hem een ruime plek,
hij schoot wortel en vulde het land.
De bergen werden bedekt door zijn schaduw,
de machtige ceders door zijn twijgen,
hij strekte zijn takken uit tot de zee,
tot aan de Grote Rivier zijn ranken.’ (Ps. 80: 9-12)

Vroeg-christelijke kunst

Hoewel er binnen het jodendom vaak een grote schroom was om beeldende kunst te gebruiken om God en mensen af te beelden was en is er wel degelijk sprake van het gebruik van allerlei beelden en symbolen. In de wereld van het Hellenisme, waarin het christendom zich verbreidde, was het gebruik van beelden wijd verbreid en ook het jodendom in de diaspora maakte er gebruik van, zoals onder andere blijkt uit de opgegraven synagoge van Doura-Europos. Juist omdat het heidendom er zo gretig gebruik van maakte, was het christendom aanvankelijk zeer terughoudend in het gebruik van beelden.[71] Pas toen christenen hun eigen plaatsen van samenkomst kregen, zoals in catacomben of op bovenaardse begraafplaatsen verdween geleidelijk de schroom voor het gebruik van afbeeldingen. Ik kan hier niet de geschiedenis van de christelijke iconografie gaan geven, zelfs niet in hoofdlijnen. Daarover zijn er genoeg goede boeken beschikbaar.[72]
Vooral aan de ontwikkeling van de icoon in de oosterse kerk kunnen we zien, dat het beeld in het christendom meer is dan alleen maar een afbeelding. De icoon representeert degene

[71] Ik maak hier gebruik van Jan van Laarhoven, *De beeldtaal van de christelijke kunst. Geschiedenis van de iconografie*, Nijmegen 1992. Zie blz 10 e.v.
[72] Naast het bovengenoemde boek noem ik *De Verbeelding van het Woord*, waarvan reeds twee delen bij Gooi en Sticht in Kampen verschenen en het standaardwerk van J.J.M. Timmers, *Christelijke symboliek en iconografie*, waarvan in 1987 bij Unieboek in Houten de zesde druk verscheen.

die afgebeeld is en roept dan ook verering op. De iconen spelen in de oosterse christenheid een grote rol in het gezamenlijke en persoonlijke gebed en we zien dat zij ook door westerse christenen steeds meer gewaardeerd worden en als devotiebeeld gebruikt worden.[73]

> 'Wij besluiten dat, evenals het heilige en levendmakende kruis, zo ook de heilige en kostbare iconen geschilderd met verf of gemaakt met kleine steentjes of met wat voor materiaal ook gemaakt, geplaatst worden in de heilige kerken van God of het nu gaat om iconen van onze Heer, God en Heiland Jezus Christus, van de heilige Moeder Gods of van de heilige engelen of heilige en eerbiedwaardige mensen. Want elke keer dat we hun gelijkenis zien in een beeld, elke keer dat we ernaar staren om ons hun prototypen te binnen te brengen, beminnen we hen meer en vereren hen meer door hen te kussen of eer te bewijzen... want de eer die aan de beeltenis gegeven wordt gaat over op het prototype en de persoon die een icoon vereert, vereerst degene die daarop afgebeeld is.'

Aldus de leer van de verering van iconen, zoals deze afgekondigd is op het zevende Oecumenische Concilie van Nicea in 787.[74] Hoewel de vertegenwoordigers van Rome met deze leer instemden, moet toch gezegd worden dat de religieuze afbeeldingen in het westen een andere betekenis hadden dan in het oosten. Terwijl ze in het oosten voorwerp van verering en gebed waren, hadden ze in de kerk van het westen vooral een decoratieve en educatieve betekenis. Door de beelden konden de ongeletterde gelovigen zich de Bijbelse boodschap eigen maken. Toch zal in de loop van de middeleeuwen ook in de westerse kerk het beeld voorwerp van devotie worden en een belangrijke rol gaan spelen in de persoonlijke meditatie. Zo waren bijvoorbeeld de miniaturen, waarmee handschriften verlucht werden, niet alleen bedoeld om zich het verhaalde duidelijker voor ogen te stellen, maar ook om zich in het verhaalde beter in te kunnen leven en zichzelf als het ware tegenwoordig te stellen in de gebeurtenis die verhaald werd. Vooral in het Getijdenboek, dat in de late Middeleeuwen ontstond en dat gebruikt werd voor persoonlijk gebed waren de miniaturen geworden tot 'Andachtsbilder', beelden waarin men meditatief verzonk, om zich zo de betekenis van bijvoorbeeld het lijden van Christus eigen te maken.[75]

Het devotiebeeld

Na 1100 wordt het gebruik van beelden voor persoonlijke meditatie onder invloed van de Cisterciënzer en Fransiscaner mystiek steeds algemener.[76]
De grote Cisterciënzer abt Bernardus van Clairvaux heeft er met zijn meeslepende en beeldende preken over het leven en lijden van Christus veel toe bijgedragen dat zich een gevoelige vroomheid ontwikkelde gericht op Jezus als mens en op zijn moeder Maria. Ook Franciscus droeg daar het zijne toe bij met zijn radicale navolging van de arme Christus en zijn streven het gewone volk in de steden aan te spreken. De Christusvroomheid die aanvankelijk vooral bloeide in de kloosters en onder de meer in de wereld levende 'religieuze vrouwen' werd door de Franciscanen ook onder de leken verbreid. Natuurlijk waren het vooral de kloosters en de begijnhoven waar systematisch gemediteerd werd en

[73] Zie Leonid Ouspensky, *Theology of the Icon, Volume I en II,* St. Vladimir's Seminary Press 1978 en 1992; Jim Forest, *Bidden met iconen*, Baarn 1998; Joris van Ael, *Mijn lied draagt Uw naam door de tijden*, Kampen z.j.
[74] Ik citeer uit *Icons. Windows on Eternity. Theology and Spirituality in Colour,* Compiled by Gennadios Limouris (Faith and Order Paper 147), WCC Publications, Geneva 1990, 1.
[75] Zie M. Smeyers, *Vlaamse miniaturen,* Leuven 1998, 14 e.v.
[76] De betekenis van beelden voor persoonlijke meditatie en gebed is indertijd op een prachtige tentoonstelling in het Rijksmuseum uitgebreid uit de doeken gedaan. De toenmalige directeur Henk van Os verzorgde de daarbij horende catalogus *Gebed in schoonheid 1300-1500. Schatten van Privé-devotie in Europa*, Amsterdam 1995

waar de gevoelige vroomheid gevoed werd door het gebruik van beelden en verbeelding. Zo werden bepaalde afbeeldingen van Christus, vooral die van 'het heilig Aanschijn', maar later steeds bloediger afbeeldingen van de lijdende Heer gebruikt om een mystieke vereenzelviging met hem te bevorderen en zelfs om visioenen uit te lokken.[77]
Het gebruik van beelden en afbeeldingen ging gelijk op met de grote nadruk die gelegd werd op het gebruik van de verbeeldingskracht in de persoonlijke meditatie. Een belangrijk rol heeft de *Meditationes vitae Christi* gespeeld, een werk dat werd toegeschreven aan Bonaventura en in elk geval uit de kring van de Franciscanen afkomstig is. Dit boek geeft de lezer gedetailleerde aanwijzingen om zich meditatief in te leven in het leven van Christus en heeft de gevoelige Christusvroomheid zeer gestimuleerd. Later werden dergelijke meditatieboeken ook uitgegeven in de volkstaal, zodat ook nonnen en begijnen of leken, ze konden lezen.[78]
Ook onder de Dominicanen en Dominicanessen bloeide de mystieke beleving die mede gevoed werd door het gebruik van de beeldende meditatie en door concrete beeldwerken. Een belangrijke stimulator daarbij was Heinrich Seuse, die geestelijk begeleider was van Dominicanessen. In zijn *Büchlein der ewigen Weisheit* geeft hij honderd *Betrachtungen* over het lijden van Christus, die bij hem bovenkwamen, terwijl hij voor een crucifix stond. Deze 'overwegingen' moeten door de lezer zo worden hernomen, dat zij tot *Begehrungen* worden. Dat zijn gebeden die de omvorming tot gelijkvormigheid aan Christus dienen. Een voorbeeld:

> De overweging luidt: 'Lieve Heer, aan de hoge stam van het kruis doofden uw ogen en wendden zich naar binnen. Uw goddelijke oren werden met hoon en spot vervuld, uw edele reuk verandert in een slechte smaak, uw liefelijke mond verkrampt door de bittere drank, uw tastzin wordt gekwetst door harde slagen. Daarom begeer ik mijn ogen te bewaren voor onbetamelijke blikken, mijn oren van ijdel gepraat. Heer, ontruk mij aan het plezier in kostelijke dingen, zorg dat ik het tijdelijke haat, bevrijd mij van de vertroeteling van mijn eigen lijf.'[79]

De Moderne Devotie
Het is op deze in vele kringen gegroeide traditie dat de *Moderne Devotie* voortbouwt. Geert Grote heeft in een preek uiteengezet dat er vier verschillende soorten onderwerpen zijn waarover men kan mediteren:

- Tot de eerste soort behoren dingen rond de geboorte, het leven en het lijden van Christus, zoals die in de canonieke Schriften staan opgetekend.
- Tot de tweede bepaalde zaken die over dezelfde thema's gaan maar die later geopenbaard zijn aan bepaalde heiligen.
- Tot de derde soort horen die zaken die voortkomen uit het onderwijs van de geleerden als waarschijnlijke gissingen, mogelijke argumenten, overtuigende redenen. Tot de vierde soort echter behoren vele imaginaire en fictieve dingen, die we op een wat lagere manier ontvangen als hulp voor onze kinderlijkheid. We moeten ze aanvaarden niet omdat ze als zodanig waar zijn, maar meer omdat onze zwakke verbeelding erdoor gestimuleerd wordt, onze kinderlijke geest krachtiger en

[77] Zie hiervoor de vele essays in de bundel van J.F. Hamburger, *The Visual and the Visionary. Art and Female Spirituality in Late Medieval Germany,* New York 1998, bijvoorbeeld 111 e.v.
[78] Zie P. van Dael, *De Verbeelding van het Woord II,* Kampen 2003, 53.
[79] Ik citeer hier uit K. Ruh, *Geschichte der abendländischen Mystik, Band III,* München 1996, 436, 437.

> passender gevoed wordt met de melk van Christus en duidelijker tot liefde voor hem gebracht wordt. [80]

Grote erkent wel, dat deze verbeeldingsrijke meditatie op een lager niveau staat dan de mystieke contemplatie waarover bijvoorbeeld Dionysius de Areopagiet schrijft, maar toch is deze meditatie nuttig. En hij beveelt zijn lezers aan om zich voor te stellen, dat zij in de tegenwoordigheid van Christus zijn. 'Ja', zegt hij, 'we moeten de moed hebben om alles over te brengen in onze eigen tijd, alsof we hem zagen en hoorden, zoals Bernardus en Bonaventura ons geleerd hebben'.
De Moderne Devoten hebben, in navolging van Grote de beeldrijke meditatie beoefend en bevorderd. Ze werden daarbij door Bernardus en Bonaventura, maar vooral ook door de Kartuizers beïnvloed, die de oudere tradities van Cisterciënzers en Franciscanen hadden geïntegreerd in hun meditatiepraktijk. Deze meditatie was niet alleen gericht op een gevoelige deelname aan het lijden van de Heer, maar stond in dienst van het grote doel: de navolging van Christus. Behalve op Christus was de vrome meditatie ook vaak gericht op Maria, vooral op haar lijden, dat men zich plastisch voor ogen stelde. Hun leiders hebben er veel voor gedaan om deze methodische meditatie bij de broeders en zusters te stimuleren en onder het volk te verbreiden. Ze hebben handleidingen samengesteld om puntsgewijs te mediteren. Een voorbeeld hiervan uit het werk van Johannes Brinckerinck, de stichter van het nonnenklooster te Diepenveen:

> 'We moeten voor ons plaatsen zijn heilig leven, waar Hij ons in voorgegaan is en moeten onze weg gaan als Hij, in ootmoed, in gelatenheid, in goedertierenheid, in gehoorzaamheid en in minne; hoe weinig Hij sprak en hoe stil Hij was, hoe Hij niet lachte noch spotte, hoe innig Hij was in zijn gebed, hoe lijdzaam en geduldig in vasten en waken, in honger en dorst, in koude, in hitte, in armoede, moe door zijn prediking, maar vooral in het lijden van de allerbitterste passie, opdat Hij ons een voorbeeld zou geven om hem na te volgen.'[81]

Ignatiaanse meditatie
In onze tijd is de meditatiemethode van Ignatius van Loyola (1491-1556), de stichter van de Jezuïeten, ook wel de ignatiaanse meditatie, het meest bekend. Dat komt omdat deze methode tot op de dag van vandaag door Jezuïeten word beoefend en gepropageerd. Maar het is goed om ons te realiseren dat Ignatius bij het gebruik van de verbeeldingskracht kon putten uit een heel rijke traditie, waarvan we hierboven enkele grote lijnen hebben getrokken. De bron, waar ignatiaanse meditatie uit put, is het boek *De Geestelijke Oefeningen*, door Ignatius geschreven en de eeuwen door gebruikt bij retraites die door Jezuïeten werden gegeven.[82] In dit boek worden verschillende soorten aanwijzingen gegeven waarmee men oefeningen kan doen met het doel de wil van God voor het leven te zoeken (a.w. 13). Wat bekend is geworden als de Ignatiaanse meditatie is een vorm van mediteren waarbij men de innerlijke zintuigen stimuleert: een innerlijk zien, horen, ruiken, tasten en smaken. Zo lezen we als eerste oefening in de eerste week:

[80] Ik citeer (en vertaal uit het Engels) uit *Devotio Moderna. Basic Writings (The Classics of Western Spirituality),* New York 1988, 99, 100.
[81] Ik citeer uit C.C. de Bruin e.a., *Geert Grote en de Moderne Devotie*, Zutphen 1984, 121, 122. Meer over dit onderwerp in M. Goossens, *De meditatie in de eerste tijd van de Moderne Devotie,* Haarlem/Antwerpen z.j.
[82] Ik gebruik *De Geestelijke oefeningen van Sint Ignatius van Loyola*. Nieuwe vertaling uit de Spaanse grondtekst door J. Tesser, Baarn 1994.

> De eerste inleiding is de vorming van een plaatsvoorstelling. Hierbij valt op te merken dat in de beschouwing of overweging van een zichtbaar onderwerp, zoals de beschouwing van Christus onze Heer, die zichtbaar is, de vorming van een plaatsvoorstelling daarin zal bestaan, dat men met het oog der verbeelding de plaats ziet, waar zich de zaak bevindt, welke ik wil beschouwen. Ik zeg de stoffelijke ruimte, b. v. een tempel of berg, waar zich Jesus Christus bevindt of Onze Lieve Vrouw, al naar hetgeen ik wil beschouwen (a.w. 35).

De meditaties worden volgens een vast patroon opgebouwd. Na een voorbereidingsgebed volgt een beeldrijke meditatie, dan een meer 'verstandelijke' meditatie en ten slotte een samenspraak, een gebed. Als voorbeeld de samenspraak aan het slot van de eerste oefening:

> Samenspraak: 'Ik stel mij Christus onze Heer voor, vlak voor mij en aan het kruis genageld en houd een samenspraak met hem: hoe Hij van Schepper er toe gekomen is mens te worden en van het eeuwig leven over te gaan tot de dood in de tijd en zo te sterven om mijn zonden. Ik zal eveneens de blik op mezelf slaan en mezelf afvragen wat ik gedaan heb voor Christus, wat ik doe voor Christus, wat ik moet doen voor Christus en terwijl ik hem in die toestand zie en zo vastgenageld aan het kruis, zal ik verwijlen bij hetgeen bij mij mocht zijn opgekomen.' (a.w. 38, 39).

De vijfde oefening van de eerste week is de overweging van de hel. Ignatius geeft hier meditatieaanwijzingen die de hel wel heel dichtbij brengen:

- Het eerste punt zal zijn: met het oog der verbeelding de geweldige vlammen te zien en de zielen als in lichamen van vuur.
- Het tweede punt: met de oren horen geween, gehuil en geschreeuw, lastertaal tegen Christus onze Heer en tegen al zijn Heiligen.
- Het derde punt: met de reuk waarnemen rook, zwavel, een broeinest van verrotting.
- Het vierde punt: met de smaak bitterheden proeven, zoals tranen, droefheid en de worm van het geweten.
- Het vijfde punt: met de tastzin voelen, nl. hoe de vlammen de zielen aangrijpen en branden.

Deze meditatiestof zal niet veel meer door de Jezuïeten gehanteerd worden, maar wel de meditatiestof die hij aanbiedt rond het leven van Christus. Meer in zijn algemeenheid gesproken kan deze vorm van meditatie goed werken bij verhalende stof, maar ook wel bij poëtische teksten die veel beelden oproepen. David Lonsdale die een boek schreef over Ignatiaanse spiritualiteit schrijft over deze vorm van meditatie:

> ´Door middel van deze vorm van contemplatie zijn wij in staat om ons hart en onze geest te openen en het woord van God zo volledig mogelijk te aanhoren, het in ons te laten bezinken en onze gevoelens, ons belangrijkste engagement en onze keuzes erdoor te laten beïnvloeden. Daarom is deze vorm van gebed, die gecentreerd is rond het woord van God of rond gebeurtenissen die ons in contact brengen met God, een vormend proces. Het kan ons modelleren en veranderen in overeenstemming met het woord van God en het kan ons hart ten diepste raken en evenzeer de grondhouding die vorm en kleur geeft aan ons leven van iedere dag.

> Deze vorm van contemplatie met behulp van beelden helpt mensen om zich "de geest van Christus" eigen te maken. God wordt het duidelijkst aan ons kenbaar gemaakt door middel van gemakkelijk te herkennen religieuze beelden zoals ze in de Bijbelse geschriften voorkomen en in verhalen, in religieuze symbolen en rituelen en door middel van mensen die ons door de manier waarop zij leven, van God vertellen. Maar het is karakteristiek voor de ignatiaanse contemplatie om het scala beelden waarin God gevonden kan worden uit te breiden, zelfs zover dat God herkend en beschouwd kan worden "in alle dingen". Dit is gebaseerd op een heel eigen opvatting van de geschapen werkelijkheid, waarbij de hele geschapen wereld gezien wordt als beeld van de aanwezigheid van God: een arena waarin God voortdurend aan her werk is.´[83]

Dit betekent niet, dat men in deze spiritualiteit zich argeloos en naïef openstelt voor alle mogelijke beelden en vervolgens overal God in ziet. Ignatius dringt aan op voortdurende onderscheiding van geesten. Want er zijn ook kwade machten aan het werk en ook die roepen beelden op. Heel globaal gesproken werkt de ignatiaanse onderscheiding zo: wanneer je iets ervaart dat je ten diepste vrede geeft (Ignatius sprak van ‘troost’), komt het van God en wanneer je iets ervaart dat je ten diepste onvrede brengt (Ignatius sprak van ‘troosteloosheid’), komt het van het kwade. Het begrip ‘ten diepste’ moet hier wel bij gehanteerd worden. Want het is heel goed mogelijk, dat een beeld je onrustig maakt, omdat het je confronteert met iets waar je moeite mee hebt en dat deze confrontatie toch heel nuttig is, omdat het je bewust maakt van iets dat diep in je leeft of van een goddelijk appèl. Toch zul je dan ervaren dat onder de onrust de belofte van een diepe innerlijke vrede schuilgaat.

Beelden en verbeelding in oosterse en in therapeutische meditatie

In oosterse vormen van meditatie spelen beelden en verbeelding eveneens een belangrijke rol. Ik denk hier allereerst aan het gebruik van mandala’s in het Tibetaanse boeddhisme. De mandala, een ronde vorm, is een meditatief beeld van de spirituele werkelijkheid en het maken van een mandala is reeds een meditatieve oefening. Verder denk ik aan vormen van meditatie waarbij de chakra’s centraal staan. De zeven chakra’s worden gezien als energiecentra in het lichaam die corresponderen met bepaalde lichaamsfuncties. Door tijdens de meditatie de aandacht op bepaalde chakra’s te richten kan men de energie daar vrijmaken en dit bevordert een beter functioneren van de betreffende lichaamsfuncties. Door oosterse inzichten en praktijken geleerd heeft iemand als Hetty Draayer veel aandacht gegeven aan beeldrijke vormen van meditatie [84]

Ook in psychosynthese heeft men veel aandacht voor beelden, symbolen en dromen. Zij geven immers toegang tot diepere lagen van het zelf, waar men in aanraking komt met de spirituele werkelijkheid. Het gaat er dan wel om, dat men de fantasie niet ongebreideld haar gang laat gaan, maar deze integreert met het verstand en de wil. Men maakt bij psychosynthese veel gebruik van geleide meditatie, waarbij bepaalde oerbeelden (*archetypen*), maar vooral de beelden die spontaan bij de begeleide opkomen doorleefd worden en intuïtief geduid. Ook droomduiding heeft hier een plaats.[85]

---

[83] D. Lonsdale, *Ogen om te zien, oren om te horen. Een kennismaking met de ignatiaanse spiritualiteit*, Averbode/Den Bosch 1992, 114.
[84] Zie H. Draayer, *Meditatie energie en bewustzijn. De innerlijke weg vanuit het kosmisch oog,* Den Haag 2001. Zie ook G. Rossbach, *Visuele Meditaties*, Amsterdam 1994.
[85] W. Parfitt, *Licht op psychosynthese* (Servire Basisreeks), Utrecht 1998, 81-91.

Visualisaties worden bij bepaalde vormen van therapeutische meditatie gebruikt. Zo kan men tijdens de meditatie aandacht schenken aan de zieke plek of de plek die pijn doet en zich voorstellen dat men 'licht' toe ademt naar de plek, waardoor deze zich langzaam oplost. In het Taborhuis te Groesbeek vinden meditatiesessies plaats met kankerpatiënten, waarbij men zich oefent in de beleving van het lichaam als een energetische ruimte, waarbij het heiligbeen, als 'het Taboroog' een centrale rol speelt.[86]

Samenvatting

- Omdat men in meditatie zich open wil stellen voor de diepere, onzienlijke, goddelijke werkelijkheid is het gebruik van beelden, symbolen, verbeelding onontbeerlijk. We zien dan ook, dat deze in de Bijbel en in de geschiedenis van het christendom voortdurend een centrale rol hebben gespeeld.
- Wel is men zich ervan bewust geweest, dat beelden 'slechts' menselijke benaderingen van het onzienlijke, van het goddelijk mysterie waren. Dat men ze niet moet verabsoluteren, ja, dat men ze moet overstijgen in een 'blind' geloof, een 'duistere' contemplatie (zie hiervoor het volgende hoofdstuk).
- De uiterlijke beelden van de natuur en van de menselijke cultuur worden in de receptieve aandacht van de meditatie transparant tot op God, zodat men door het zichtbare het onzichtbare ervaart (*per visibilia ad invisibilia*). Ze roepen emoties op en maken de mens bewust van wat in hem/haar leeft, zijn als zodanig een spiegel van de ziel. Meer nog: ze verbinden de mens op een diep niveau met de werkelijkheid en met de bron van de werkelijkheid. Ook het maken van 'beelden' (schilderen, boetseren, beeldhouwwerken etc) kan een meditatieve oefening zijn, waardoor men deze verbinding ondergaat.
- De iconen en de devotiebeelden hebben in de kerk een sterke meditatieve werking tot op de dag van vandaag.
- Het gebruik van de fantasie om innerlijke beelden op te roepen heeft binnen het christendom een lange traditie. Meestal volgden de beelden Bijbelse teksten als het lijdensverhaal van Christus. In de late middeleeuwen werd deze fantasierijke meditatie steeds methodischer onderricht en culmineerde in de ignatiaanse meditatie. Het gebruik van beelden vraagt wel om onderscheiding van geesten en om het onder het 2e aandachtsstreepje genoemde voorbehoud.
- Ook in niet-christelijke religies en in seculiere meditatievormen wordt veelvuldig gebruik gemaakt van uiterlijke beelden en innerlijke verbeelding. Mits men hier zorgvuldig mee omgaat en de menselijke beperktheid van beelden inziet, kunnen ook christenen hier wel het een en ander van leren. Vooral in therapeutische vormen van meditatie zal men zorgvuldig om moeten gaan met visualisaties en daarbij pretenties dat op deze wijze ziekten als kanker of multiple sclerose te genezen zouden zijn moeten vermijden.

[86] De meditatiebegeleider William Yang schreef een boekje in de 'Taborreeks' met de titel *Tabor. Visioen van het verheerlijkte lichaam*. Dit boekje is een verslag van een reis die hij in 1998 maakte van de berg Tabor naar Bodhgaya, de plek waar Boeddha de verlichting bereikte, via de Boroboedoer. Hij presenteert met behulp van een aantal 'mandala's een visie op de transformatie van de mens, waardoor deze deel krijgt aan het hemelse licht door het openen van het kosmische oog, de driehoek in het bekken. Hij herkent ook in het hesychasme van Athos de aandacht voor het binnenkomen van het taborlicht door de concentratie op het midden van je lichaam. Innerlijke verlichting en lichamelijke heelwording komen zo samen in een 'tantrisch christendom'. Voor meer informatie over zijn manier van meditatie zie William Yang, *Yoga van moed en mededogen* Taborhuis 1999.

Praktische aanwijzingen

Om op een vruchtbare wijze beelden en verbeelding te hanteren tijdens de meditatie is het goed om in het dagelijks leven aandachtig en meditatief om te gaan met de werkelijkheid om je heen. Zo kun je leren rustig en onbevangen waar te nemen, zonder direct te interpreteren. Ook is het leren genieten van beeldende kunst een belangrijk middel om meditatief met beelden te leren omgaan. Wanneer je mediteert, is het vervolgens heel goed om te leren concrete voorwerpen met aandacht te beschouwen. Aanvankelijk als een training in verwijlende aandacht, later ook als symboliserende aandacht.[87] Daarbij krijgen voorwerpen een symbolische zeggingskracht: de steen spreekt van rusten in zichzelf, de bloem van toegewend zijn naar het licht, van bloeien, verwelken en vruchtdragen, de kaars van lichtgeven door zichzelf weg te schenken, etc. Het gebruik van beeldende kunst in de meditatie is heel stimulerend. Je kunt zowel persoonlijk als in groepen mediteren met behulp van beeldende kunst, die voor de groep gesteld is of die geprojecteerd wordt. Een bijzondere plaats hebben hier wel de iconen, die gemaakt zijn voor meditatie en gebed. Ook creatieve vormen van meditatie kunnen van grote betekenis zijn, zoals het meditatief schilderen, het schilderen van iconen of mandala's, het werken met bibliodrama of met symbolen.[88]

Er zijn daarnaast verschillende manieren van werken met innerlijke verbeelding. Allereerst is het mogelijk om op ignatiaanse wijze Bijbelverhalen beeldend te beleven. Verder is het ook mogelijk om levensthema's te doorleven met behulp van geleide meditaties.[89]

De hier genoemde vormen van meditatie kunnen een rol spelen in persoonlijke meditatie, maar ook in liturgische vieringen.

[87] Ik verwijs naar hoofdstuk 2 van mijn boek *Lichtspoor* dat in 1996 bij Kok Kampen verscheen. Ook in P. van Cuilenburg, *Stil en aandachtig* a.w. 96-106 vindt men veel goeds. Voor meditatief omgaan met de natuur zie de serie T. Bruggen (red), *Aarden in geloof*, Bloemendaal 1999.

[88] Zie voor meditatief schilderen K. Bouwman/K Bras, *Werken met spiritualiteit a.w.*,IV.4 en IV.11 en voor het gebruik van bibliodrama of symbolen a.w. IV.1 en IV.6.

[89] Zie A. De Mello, *Sadhana, een weg tot God*Nijmegen 1983, P. Van Cuilenburg, *Stil en aandachtig a.w.* 84-86.

Oefening 6. Beeldende meditatie (20 minuten)

We doen een oefening in beeldende meditatie. We gebruiken daarbij een bijbelgedeelte. Ik lees het twee keer voor. Daarna probeer je je innerlijk in dit verhaal in te leven en je te identificeren met de hoofdpersoon. Ik zal je daarbij met korte aanwijzingen helpen. Na afloop kun je aantekeningen maken van wat deze oefening je gebracht heeft. Deze oefening zal twintig minuten duren. Als je de klank van de klankschaal hoort, kun je de oefening beëindigen.

Voorbereiding

1. Neem je meditatiehouding aan en word je bewust van je lichaamshouding.
2. Ga met je aandacht naar je buik en concentreer je op je ademhaling. Blijf hier enige tijd in rusten.
3. Herhaal hardop of in stilte op het ritme van je adem: '0 God, kom mij te hulp'

Lezing 1 Samuël 3: 1-10

De jonge Samuël diende dus de HEER, onder de hoede van Eli. Er klonken in die tijd zelden woorden van de HEER en er braken geen visioenen door. Op zekere nacht lag Eli op zijn slaapplaats. Zijn ogen waren dof geworden, hij kon bijna niet meer zien. Samuël lag te slapen in het heiligdom van de HEER, bij de ark van God. De godslamp was bijna uitgedoofd. Toen riep de HEER Samuël. ‘Ja,’ antwoordde Samuël. Hij liep snel naar Eli toe en zei: ‘Hier ben ik. U hebt me toch geroepen?’ Maar Eli antwoordde: ‘Ik heb je niet geroepen. Ga maar slapen.’ Toen Samuël weer lag te slapen, riep de HEER hem opnieuw. Samuël stond op, ging naar Eli en zei: ‘Hier ben ik. U hebt me toch geroepen?’ Maar Eli antwoordde: ‘Ik heb je niet geroepen, mijn jongen. Ga maar weer slapen.’ Samuël had de HEER nog niet leren kennen, want de HEER had zich niet eerder aan hem bekendgemaakt door het woord tot hem te richten. Opnieuw riep de HEER Samuël, voor de derde keer. Samuël stond op, ging naar Eli en zei: ‘Hier ben ik. U hebt me toch geroepen?’ Toen begreep Eli dat het de HEER was die de jongen riep. Hij zei tegen Samuël: ‘Ga maar weer slapen. Wanneer je wordt geroepen, moet je antwoorden: “Spreek, HEER, uw dienaar luistert.”’ Samuël legde zich weer te slapen, en de HEER kwam bij hem staan en riep net als de voorgaande keren: ‘Samuël! Samuël!’ En Samuël antwoordde: ‘Spreek, uw dienaar luistert.’

Jij bent Samuël.
Je gaat slapen op een matje op de grond in een zijkamertje van de tempel.
Stel je eerst de situatie voor ogen:
Wat zie je?
Wat hoor je?
Wat ruik je?
Wat voel je?
Ontspan en je ga slapen.

Hoor je naam roepen: Samuël.
Schrik op, loop naar Eli toe.
Zeg hem: hier ben ik, u hebt me toch geroepen?
Hoor Eli zeggen dat hij niet geroepen heeft.

Ga weer liggen.
Wat denk je, wat voel je?

Hoor opnieuw je naam roepen: Samuël.
Schrik op, loop naar Eli toe.
Zeg hem: hier ben ik, u hebt me toch geroepen?
Hoor Eli zeggen dat hij niet geroepen heeft.

Ga weer liggen.
Wat denk je, wat voel je?
Hoor voor de derde keer je naam roepen: Samuël.
Schrik op, loop naar Eli toe.
Zeg hem: hier ben ik, u hebt me toch geroepen?
Hoor Eli zeggen dat je de volgende keer als je naam geroepen wordt moet zeggen: ‘Spreek Heer, uw dienaar luistert’.

Ga weer liggen.
Wat denk je, wat voel je?
God komt naderbij. Probeer je daar iets van bewust te worden.
God roept je bij je naam, tweemaal: ‘Samuël, Samuël’.
Jij zegt: ‘Spreek Heer, uw dienaar luistert’.
Laat dit nu even bezinken.
Wat heeft deze oefening bij je opgeroepen?
Heb jij het besef, dat God je bij name roept?

Oefen je eens in dit besef, door bij de inademing je eigen naam innerlijk te horen, alsof je geroepen wordt en bij de uitademing innerlijk (of hardop) te zeggen: ‘Spreek Heer, uw dienaar luistert’.
Wat denk je, wat voel je?

13. Contemplatie

Vormen van meditatie (3)
Door Kick Bras

Het is niet eenvoudig om contemplatie te definiëren. Oorspronkelijk betekende het latijnse woord het schouwen van de vlucht der vogels in een afgebakend gebied (een *templum*). Later werd het gebruikt als vertaling van het Griekse *theoria*, dat het schouwen van de goddelijke dingen betekent. In het platonisme was contemplatie het doel van de filosofie. Door een proces van vergeestelijking schouwde men in de geest de voor de zintuigen ontoegankelijke geestelijke werkelijkheid. In het neo-platonisme was dit proces van vergeestelijking vooral ook een proces van integratie: van het vele inkeren tot het Ene, van de buitenwereld inkeren in de binnenwereld. En dan in een moment van extase de eenheid ervaren van de menselijke geest met de goddelijke geest.

De Bijbel
Voor de Grieken was de godheid, het Ene, ontoegankelijk voor mensen vanwege het feit dat de mens verkleefd is aan de materie en aan de veelvuldigheid der dingen. Alleen door ascese en inkeer kon men de wijsheid, de kennis (*gnosis*) verwerven die nodig was om de Bron van het bestaan te kennen.
Voor Israël was er ook sprake van Gods verborgenheid, maar die was veelmeer het gevolg van de zonde der mensen. Doordat mensen zich afwendden van God en hun eigen wil deden, verborg de Eeuwige zich voor hun ogen. De vertrouwelijke omgang met God is geen vanzelfsprekendheid meer. ‘Niemand kan God zien en dan in leven blijven’, is een uitdrukking die we regelmatig in het Oude Testament tegenkomen. Als er dan toch sprake is van een ‘zien’ van God, dan is dat een huiveringwekkende ervaring, waarbij mensen het besef hadden dat zij ‘gespaard’ bleven, door Gods genade. Vooral de roepingsvisioenen van de drie grote profeten zijn hiervoor exemplarisch. Ik noem hier alleen het roepingsvisioen van Jesaja 6: 1-8

> ´In het sterfjaar van koning Uzzia zag ik de Heer, gezeten op een hoogverheven troon. De zoom van zijn mantel vulde de hele tempel. Boven hem stonden serafs. Elk van hen had zes vleugels, twee om het gezicht en twee om het onderlichaam te bedekken en twee om mee te vliegen. Zij riepen elkaar toe: ‘Heilig, heilig, heilig is de HEER van de hemelse machten. Heel de aarde is vervuld van zijn majesteit.’ Door het luide roepen schudden de deurpinnen in de dorpels en de tempel vulde zich met rook. Ik schreeuwde het uit: ‘Wee mij! Ik moet zwijgen, want ik ben een mens met onreine lippen en ik leef te midden van een volk dat onreine lippen heeft. En nu heb ik met eigen ogen de koning, de HEER van de hemelse machten, gezien.’ Toen nam een van de serafs met een tang een gloeiende kool van het altaar en vloog daarmee op mij af. Hij raakte mijn mond ermee aan en zei: ‘Nu zijn je lippen gereinigd. Je schuld is geweken, je zonden zijn tenietgedaan.’ Daarop hoorde ik de stem van de Heer zeggen: ‘Wie zal ik sturen? Wie kan namens ons gaan?’ Ik antwoordde: ‘Hier ben ik, stuur mij.’

Jesaja ziet de Heer, in zijn glorie en heiligheid en deze ervaring is zo schokkend, dat hij uitroept ‘Wee mij’. Want hij wordt zich tegenover de heiligheid van God bewust van zijn eigen onreinheid. Maar God zelf overbrugt de kloof door middel van zijn engel en dan is Jesaja in staat om zijn roeping te vernemen. Een wel heel bijzondere manier van *theoria*, het zien van de goddelijke dingen.

Wanneer we in dit hoofdstuk over contemplatie spreken, dan bedoelen we dat in een bijzondere zin. Het gaat ons om contemplatief gebed of, anders gezegd, om een contemplatieve wijze van mediteren. In de traditie van het christendom gaat het dan om een woordeloze, verstilde openheid voor Gods doordringende aanwezigheid, een godskennis die wel als 'duister' wordt aangemerkt, omdat deze kennis voorbij de mogelijkheden van menselijk denken, voelen en verbeelden ligt. Deze bijzondere wijze van bidden, waarvoor we het begrip contemplatie in engere zin hanteren, vindt zijn oerbeeld in het Bijbelse verhaal van Mozes die de berg Horeb beklimt om daar God te ontmoeten. God komt dan in een donkere wolk naar hem toe en Mozes gaat die wolk dan binnen. Ex. 24: 15-18

> ´Terwijl Mozes de berg op ging, werd deze overdekt door een wolk: de majesteit van de HEER rustte op de Sinai. Zes dagen lang bedekte de wolk de berg. Op de zevende dag riep de HEER Mozes vanuit de wolk. En terwijl de Israëlieten de majesteit van de HEER zagen, als een laaiend vuur op de top van de berg, ging Mozes de wolk binnen en klom hij verder omhoog. Veertig dagen en veertig nachten bleef hij op de berg.´

Gregorius van Nyssa (335-ong. 395)
Gregorius van Nyssa ging in zijn *Leven van Mozes* op die wolk nader in.[90] Hij zegt daarover:

> Maar wat betekent het nu dat Mozes binnentreedt in de duistemis en daar God ziet? Want wat nu verhaald wordt, lijkt toch enigszins in tegenspraak te zijn met de eerste Godsverschijning. Toen werd God in het licht waargenomen, nu echter in de duisternis. Laten we echter niet denken dat dit niet overeenstemt met de reeks van de geestelijke werkelijkheden die we beschouwd hebben. De tekst leert ons hierdoor dat de kennis van het goddelijke eerst een licht is, voor hen bij wie ze ontstaat. lnderdaad, dat wat men zich denkt tegenovergesteld aan de godsvrucht, is duistemis. Het zich afwenden van de duistemis vindt plaats door het deelgenoot-schap aan het licht. Maar naarmate de geest vordert en door grotere en volmaaktere toeleg gaat verstaan wat de kennis van het zijnde is en naarmate de geest meer de beschouwing benadert, ziet hij ook in dat de goddelijke natuur onzichtbaar is. Want als hij alles wat waarneembaar is, achter zich gelaten heeft, niet alleen wat door de zintuigen waargenomen kan worden, maar ook wat het verstand denkt te kunnen zien, dringt hij steeds verder naar binnen, totdat hij door de inspanning van het verstand, doordringt tot het Onzienlijke en het Ongrijpbare en daar God ziet. Want de ware kennis van Hem die hij zoekt en het ware zien, bestaan juist in het niet zien, omdat wat gezocht wordt, alle kennis te boven gaat en door die ongrijpbaarheid als het ware als door duisternis aan alle kanten ervan gescheiden is. (a.w. nr. 162, 163).

Mozes komt tot het inzicht, dat God alle menselijke kennis en elk begrip te boven gaat. Daaruit wordt duidelijk, dat al onze menselijke voorstellingen van God Hem niet werkelijk laten kennen.

[90] Ik gebruik Gregorius van Nyssa, *Over het leven van Mozes de wetgever* (Kerkvaderteksten met commentaar 9), Bonheiden 1992.

Negatieve theologie

Het spreken over contemplatie als een duister kennen en over de wolk, als het zinnebeeld van een wijze van naderen tot God die boven menselijke kennis uitgaat, heeft een enorme doorwerking gehad in wat we wel noemen de negatieve theologie. Deze negatieve, ook wel genoemd 'apofatische', theologie heeft in de mystieke traditie een belangrijke rol gespeeld. De uitdrukking '*apofatisch*' is afkomstig van Pseudo-Dionysius de Areopagiet, een onbekende mystieke auteur uit de vijfde/zesde eeuw die zich tooide met het pseudoniem van Dionysius de Areopagiet, die volgens Handelingen 17:34 door Paulus bekeerd werd. Belangrijke vertegenwoordigers van de apofatische traditie zijn de al genoemde Pseudo-Dionysius de Areopagiet, Duns Scotus, meester Eckhart, Nicolaus van Kues, het anonieme Engelstalige geschrift '*The Cloud of Unknowing'* , Johannes van het Kruis, Angelus Silesius.[91]

Volgens deze traditie kan men God slechts heel gebrekkig kennen door Hem te benoemen met menselijke concepten en beelden als: de herder, de koning, goedheid, waarheid etc. Omdat God al deze (denk)beelden overstijgt, zijn ze zeer betrekkelijk. Bovendien dreigt het gevaar dat men door zich te vermeien in dergelijke (denk)beelden bezig blijft met afstandelijk redeneren over God en niet doordringt tot de echte omgang met de levende God zelf. Om God werkelijk te kennen, moet men daarom het denken afleggen, de woorden overstijgen en in stilzwijgen zich openstellen voor de wijze waarop God zelf zich doet kennen. Enkele typerende fragmenten uit '*The Cloud of Unknowing*'.[92]

> ´Maar nu zul je mij vragen: Hoe moet ik over God zelf denken en over wat Hij is? En dan kan ik je enkel maar antwoorden: Ik weet het niet. Want met deze vraag heb je mij in dezelfde duisternis gebracht, dezelfde wolk van niet-weten, waarin ik jou hebben wil. Want wij kunnen door Gods genade alles weten over alle mogelijke zaken en wij kunnen daarover ook nadenken, zelfs over Gods eigen werken; maar over God zelf kan niemand denken. Daarom schuif ik alles wat ik kan denken terzijde en kies voor mijn liefde datgene uit wat mijn denken te boven gaat. Waarom? Omdat hij wel bemind kan worden, maar niet bedacht. Door de liefde kan Hij gevangengenomen en vastgehouden worden, nooit door de gedachte (a.w. hfd. 6).
>
> Als je me nu vraagt, hoe je aan dit werk moet beginnen, dan moet ik de almachtige God bidden dat Hij het je in zijn grote genade en goedgunstigheid zelf wil vertellen. Het is echt goed dat je je realiseert dat ik het je niet kan leren. Dit mag je niet verwonderen. Want het is het werk van God alleen, dat Hij weloverwogen uitwerkt in de mens die Hij uitkiest, zonder acht te slaan op enige verdienste van die mens zelf...Maar toch verleent hij deze genade niet en werkt Hij dit werk niet uit in iemand die daarvoor niet ontvankelijk is...In zover je ernaar verlangt, precies in die mate bezit je haar klaar-blijkelijk al; en toch is het niet je wil of je verlangen die jou bewegen, maar iets dat je helemaal niet kent...laat dit 'iets' maar met je doen zoals het wil en laat je erdoor leiden. Laat het maar aktief zijn en wees zelf slechts passief.´ (a.w. hfd. 34).

Contemplatie is iets waar je naar verlangen kunt, waarvoor je je open kunt stellen, maar dat God zelf je moet leren. Toch geeft 'de Wolk van niet-weten' wel aanwijzingen, bijvoorbeeld om te mediteren met herhaling van een enkel woord. Zo had ook Cassianus het al geleerd van een

[91] Ik citeer hier mijn artikel 'Thomas Merton en de apofatische traditie' in *Nederlands Theologisch Tijdschrift* jrg 55, april 2001, 118-135.

[92] Ik gebruik de Nederlandse vertaling, *De Wolk van niet-weten*, (Spiritualiteit, deel 6) Nijmegen 1974.

woestijnvader: wanneer je de geest vereenvoudigt door steeds te roepen: O God, kom mij te hulp' dan kan het vurige gebed over je komen.

Johannes van het Kruis (1542 tot 1591)
De grote kerkleraar en mysticus Johannes van het Kruis heeft in zijn geschriften de weg van de contemplatie beschreven als een weg van de leegte. Leeggemaakt worden van alle eigen gedachten, verlangens en verbeeldingen, uitgezuiverd van alle pogingen om God te (be)grijpen en naar jezelf toe te halen, dat bereidt een mens voor op de contemplatie. Van zijn Werken noem ik hier *Geestelijk Hooglied, Bestijging van de berg Karmel* en *Donkere nacht* (beide werken zijn commentaren op het gedicht *Donkere nacht), Levende vlam van liefde.*
Daarnaast zijn er nog wat kleinere geschriften en brieven.[93]
Het symbool van de nacht sluit aan bij de symbolen van duisternis en wolk waar de apofatische traditie zo vaak van spreekt. In zijn beide commentaren op dit gedicht werkt Johannes dit symbool uit in 'de nacht van de zinnen en de nacht van de geest'. In zijn commentaar op de *Donkere nacht* beschrijft hij de zuivering vooral als een passie, een lijden dat men ondergaat en dat een transformatie-moment aangeeft, een periode van grote geestelijke dorheid, die echter vele goede vruchten voortbrengt. De donkere nacht van de geest is een vorm van 'ingestorte beschouwing of mystieke theologie'. God onderwijst de ziel zonder dat zij iets doet of begrijpt. 'Daarom noemen Sint-Dionysius en andere mystieke theologen die ingestorte beschouwing een *straal van duisternis*, voor de ziel namelijk die niet verlicht en gelouterd is' (a.w. 883). Johannes van het Kruis heeft herhaaldelijk gesproken over de overgang van meditatie naar contemplatie. Terwijl men in de meditatie actief bezig is met behulp van het verstand of de verbeelding, is men in de contemplatie passief, om Gods subtiele inwerking in de geest waar te nemen. Wat zijn de tekenen die aangeven dat men aan de meditatie ontgroeid is en zich voortaan aan de contemplatie moet wijden?

- Het eerste kenmerk bestaat hierin dat hij in zich ontdekt dat hij niet meer kan mediteren of redeneren met de verbeeldingskracht en dat hij er geen smaak meer in vindt, zoals dat vroeger wel het geval was. Veeleer treft hij nu dorheid aan in datgene wat vroeger de zintuiglijkheid gewoonlijk boeide en waar ze sappig voedsel uit haalde. Maar zolang hij er dit sappig voedsel uithaalt en in de meditatie redenerend kan te werk gaan, moet hij ze niet achterwege laten, tenzij zijn ziel zich in die rust en rede geplaatst ziet, waarover bij het derde kenteken gesproken wordt.
- Het tweede kenteken bestaat hierin dat hij geen zin meer heeft de verbeelding of de zintuiglijkheid te richten op iets particuliers of dit nu iets uiterlijks is dan wel iets innerlijks. Ik zeg niet dat dit vermogen niet heen en weer gaat - zelfs in diepe ingetogenheid gaat het gewoonlijk vrij zijn gang -; ik beweer alleen dat de ziel er geen zin in moet hebben, de verbeelding opzettelijk op andere dingen te richten.
- Het derde en zekerste teken bestaat hierin dat de ziel graag in een toestand verkeert van eenzaamheid en liefdevolle aandacht voor God; en dit zonder enige bijzondere overweging, in innerlijke vrede, rust en ontspanning, zonder activiteit en inspanning van de vermogens, geheugen, verstand en wil - tenminste zonder redenerende werkzaamheid, waarbij men van het ene punt naar het andere gaat – maar alleen in een toestand van algemene, liefdevolle oplettendheid en

[93] Ik gebruik *Joannes van het Kruis, Mystieke werken*. Uit het Spaans vertaald volgens de laatste kritische uitgaven en van inleidingen voorzien door J. Peters en J.A. Jacobs, derde verbetere druk, Gent 1980.

> aandacht, waarover we gesproken hebben, zonder enig bepaald begrip en zonder uitdrukkelijk te weten waarover het gaat (a.w. *Bestijging van de berg Karmel*, II, 13, 2-4).

De contemplatie is dus volgens Johannes van het Kruis een geestesgesteldheid waarbij men in liefdevolle aandacht op God gericht is, zonder daarbij behoefte te hebben aan overweging van gedachten of het gebruik van beelden. Het is een elementair stil vertoeven in Gods aanwezigheid, een overgave aan het werk dat God in de geest doet. Het enige dat vereist wordt, is ontvankelijke aandacht voor dit werk, dat in stilte en eenvoud geschiedt. Het lijkt er op, dat deze ontwikkeling in het geestelijk leven gekenmerkt wordt door sereniteit, maar dat zou een te simplistisch beeld zijn. Aanvankelijk ervaart men eerder veel negatiefs. Mediteren lukt niet meer goed. Men wordt niet meer geraakt door het overpeinzen van Bijbelwoorden, door het bekijken van religieuze beelden, niet meer getroffen door poëzie of lied. Het lijkt wel of men geestelijk dood is. Dit besef kan gepaard gaan met schuldgevoelens: wat heb ik fout gedaan, dat ik niet meer kan bidden en mediteren? Men kan zich depressief voelen en verlaten van God. Johannes van het Kruis spreekt daarom van de nacht. In zijn boek *Donkere Nacht* noemt hij drie kenmerken van deze nachtervaring:

- Het eerste bestaat in het feit dat men geen smaak en troost vindt in de zaken van God en evenmin in een van de geschapen dingen. Wanneer God immers een ziel in die donkere nacht plaatst om haar zintuiglijke streefvermogen in dorheid te brengen en te louteren, laat Hij haar nergens zin in hebben of smaak in vinden...
- Het tweede teken dat nodig is om te mogen aannemen dat wij met bedoelde loutering te maken hebben, bestaat in het volgende. Men denkt gewoonlijk met kommer en pijnlijke zorg aan God, omdat men meent dat men God niet dient, maar dat men achteruit gaat. Men bemerkt immers dat men geen smaak heeft in goddelijke dingen. Hieruit blijkt dat die dorheid en smakeloosheid niet voortkomen uit lauwheid en traagheid. Want het behoort tot de lauwheid dat men niet veel geeft om de dingen van God en dat men er innerlijk niet om bezorgd is...
- Het derde kenteken, waaraan men kan erkennen of het de loutering van de zintuiglijkheid is, bestaat in het onvermogen om nog te mediteren of te overwegen met de verbeelding, zoals men gewoon was, hoezeer men zich ook inspant. Hier begint God Zich immers aan haar mee te delen, niet meer zoals vroeger door de zintuiglijkheid via het redeneren dat begrippen verbindt en scheidt. Het gebeurt door de zuivere geest, waarin geen opeenvolgende redenering plaatsvindt. Hij deelt Zich aan haar mee door een act van enkelvoudige beschouwing (*Donkere Nacht*, I, 9, 2-3, 8).

Johannes van het Kruis schrijft over de contemplatie als een gebeuren dat zich aan je voltrekt, wanneer je er rijp voor bent en wanneer het God behaagt. Het enige wat je doen moet, is je oude vertrouwde manieren van meditatie los durven laten om je toe te vertrouwen aan een goddelijke aanwezigheid die zich boven verstand en verbeelding voltrekt. Dit toevertrouwen vraagt om een eenvoudige aandacht en ontvankelijkheid. Het verlangen dat je in je voelt moet je leiden. Het is dus geen innerlijke afstomping, waarbij je zonder enig gevoel of ervaring in het duister staart. Het is een andere, meer subtiele vorm van waarneming en toewijding dan die je daarvoor kende. Naarmate je op deze subtiele, eenvoudige, louter geestelijke ervaring van Gods aanwezigheid of liever inwezigheid, ingaat en je eraan gewent, merk je die aanwezigheid ook op in de wereld om je heen, in mensen, in

de natuur, in kunst, maar ook in de straten van een achterstandswijk. Contemplatie is niet afhankelijk van bepaalde vormen of methoden en daardoor kan dit besef zich in allerlei omstandigheden van het leven voordoen. Contemplatie is wandelen met God, over toppen en dalen, in vreugde en verdriet, in eenzaamheid en tussen mensen, in schoonheid en lelijkheid, bij successen en misstappen.

Thomas Merton zegt er dit over:

> ‘In het ‘gebed van het hart’ zoeken we eerst en vooral de diepste grond van onze identiteit in God. We redeneren niet over geloofsdogma’s of ‘mysteries’. We zoeken eerder een rechtstreeks existentieel bewustworden, een persoonlijke ervaring van de diepste inhoud van het leven en van het geloof door onszelf te zien in Gods waarheid. Innerlijke zekerheid is gebaseerd op zuivering. De donkere nacht zuivert onze diepste intenties. In de stilte van deze ‘nacht van het geloof’ keren we tot eenvoud en oprechtheid van hart terug. We leren innerlijke concentratie die erin bestaat naar Gods wil te luisteren in een eenvoudige en onverdeelde aandacht voor de werkelijkheid. Concentratie is de zin voor het onvoorwaardelijke. Gebed betekent dan verlangen naar de pure tegenwoordigheid van God, naar een persoonlijk inzicht in zijn woord, naar kennis van zijn wil en naar kracht om, deze wil kennend, hem ook uit te voeren. Gebed is dus heel iets anders dan het uitdrukken van verlangens naar uitwendige goederen die vreemd zijn aan onze diepste noden.’[94]

Merton spreekt hier over contemplatie als het ‘gebed van het hart’, een oude monastieke term, afkomstig van de woestijnvaders. Het gaat er dus om, dat men tot een existentieel bewustworden komt, dat doordringt tot de waarheid van God en dat leidt tot een leven in de waarheid. Merton benadrukt op verschillende plaatsen in dit boek dat contemplatie niet een soort theoretische beschouwing is, maar overgave aan Gods wil, zoals die zich aftekent in de realiteit van het leven. Dat gaat gepaard met strijd, angst zelfs. Want de illusies van het valse ‘ik’ dreigen ons voortdurend van de werkelijkheid van God te vervreemden. En ook collectieve structuren in kerk en samenleving dwingen ons mee te gaan in een leven van illusies, soms zelfs zeer vrome illusies. Dit te doorbreken, om ruimte te houden voor de waarachtigheid van de contemplatie, dat kost moeite, dat brengt eenzaamheid met zich mee en lijden door medelijden, door compassie met medemensen die afgehouden worden van hun ware identiteit.
Deze contemplatie is het doel van alle vormen van gebed en meditatie of het nu gaat om de viering van de liturgie, om het getijdengebed of persoonlijke schriftmeditatie. De noodzaak van deze vormen bestrijdt Merton niet, integendeel, hij ziet er de blijvende betekenis van in en heeft ze ook zelf tot het eind van zijn leven gepraktiseerd. Maar er is wel één vorm van gebed, dat het dichtst staat bij het onderhouden van dat bewustzijn, die alertheid, die Merton contemplatie noemt en dat is het gebed met één of enkele woorden. De woestijnkluizenaars noemden dat, zo zegt Merton, het gebed van het hart:

> ‘Men vroeg eens aan St Macarius het woord van de Psalm uit te leggen: 'Ik overweeg in mijn hart onder uw oog'. De heilige gaf toen een van de vroegste beschrijvingen van het 'gebed van het hart': het bestond in de aanroeping van de naam van Christus met diepe aandacht, vanuit de grond van het eigen wezen, 'hartgrondig' in één woord, indien men onder het 'hart' verstaat de oorsprong en de bron van al wat in de mens waarachtig en authentiek is. De naam van Christus

[94] Thomas Merton, *Contemplatief gebed*, Zoetermeer 2003, 64.

> aanroepen was dan op Hem beroep doen met het diepste, het meest intense geloof en zijn hele wezen concentreren op een gebed ontdaan van alle bijkomstigheden, herleid tot enkel de aanroeping van Christus en gepaard met een uiterst eenvoudige vraag om hulp.'(a.w. 17)

Het aanroepen van de naam van Christus in het *Jezusgebed*, het gebruiken van slechts één of enkele woorden en die met alle aandacht bidden, dat brengt tot die eenvoud, die contemplatie is. Dit is het contemplatieve gebed in engere zin, zoals dat heden ten dage gepropageerd wordt door enkele monastieke bewegingen, die ook een contemplatieve weg wijzen aan mensen in de wereld.

Hedendaagse vormen van contemplatief gebed
In de oosterse kerk wordt vooral het Jezusgebed gehanteerd als een vorm van contemplatief gebed. Ik heb hierover in *Herademing* geschreven en citeer uit dat artikel:

> 'De starets deed de Philokalia open, sloeg de onderrichting van de heilige Symeon de Nieuwe Theoloog op en begon: "ga ergens zitten waar het stil is en waar je alleen bent; buig het hoofd en sluit de ogen. Adem heel licht, verbeeld je dat je in je hart kijkt en laat je geest – dat wil zeggen je denken – van je hoofd afdalen in je hart. Zeg op het ritme van je ademhalen of alleen in de geest: "Heer Jezus Christus, ontferm u over mij". Probeer alle andere gedachten los te laten. Wees alleen maar stil en heb geduld. En herhaal deze oefening heel vaak.' (De ware verhalen van een Russische pelgrim', 13)

Zo onderrichtte de starets (geestelijk raadgever) de Russische pelgrim. Het Jezusgebed is een persoonlijk gebed. Het is niet bedoeld als vervanging voor andere vormen van gebed, maar als aanvulling daarop. Tegelijk is het een gebed dat heel veel omvat: lofprijzing, smeekbede en contemplatie. Men kan het uitspreken in zijn geheel, 'Heer Jezus Christus, Zoon van God, ontferm u over mij, zondaar'. Maar men kan ook een deel ervan bidden: 'Heer Jezus, ontferm u over mij'. Zelfs kan men volstaan met alleen het uitspreken van de naam Jezus, al is dit niet zo gebruikelijk. Het gebed wordt hardop gebeden, waarbij het dan meestal op het ritme van twee uitademingen gebeden wordt. Maar men kan het ook in stilte bidden, waarbij 'Heer Jezus Christus, Zoon van God' gebeden wordt op de inademing en 'ontferm u over mij, zondaar' op de uitademing. Men kan het in stilte bidden terwijl men intussen met andere dingen bezig is, reizen, werken, recreatie. Maar men kan ook bewust er tijd voor maken om zich gedurende bijvoorbeeld twintig minuten uitsluitend aan dit gebed te wijden. Wanneer je ervaring opdoet met dit gebed kan het komen tot het besef dat het gebed 'zichzelf bidt' of liever, dat de Heilige Geest het gebed in jouw hart bidt, zodat je de ervaring kunt hebben die de pelgrim had toen hij schreef: 'Op een keer, vroeg in de ochtend, leek het me alsof het gebed me wakker had geroepen'. Voor westerse christenen klinkt dit gebed misschien te uitsluitend op Jezus gericht, maar dat is niet zo voor oosterse christenen. Voor hen is het Jezusgebed een aanroep van de goddelijke Drieëenheid. Door Jezus aan te roepen als de Zoon van God, wordt niet een abstracte godheid aangeroepen, maar God zoals Hij zich op menselijke wijze aan ons openbaarde: in Jezus Christus. In die Naam klinkt de hele heilsgeschiedenis door en in die Naam ervaart men de nabijheid en liefde van God, die door zijn Geest in ons hart wil wonen.

Het aanroepen van de Naam is in de eerste plaats het eerbiedigen van de Naam. Het is een vorm van aanbidding en lofprijzing. Daarom kan het Jezusgebed met grote vreugde gebeden

worden. Tegelijk is het een gebed om ontferming. Men realiseert zich immers dat er nog een grote kloof is tussen de heilige God en de zondige mens en een smartelijke scheiding tussen God in zijn heerlijkheid en de mens in de boeien van de vergankelijkheid. Daarom roept men de Naam aan om ontferming. Het gebed is niet zozeer een voorbedegebed, al kan men in het roepen van 'ontferm u over mij' ook anderen in gedachten insluiten en kan men zelfs zeggen 'onferm u over....'. De diepste zin van dit gebed is echter het contemplatieve karakter ervan: het bewerkt de eenwording met God. Het voortdurend herhalen van de woorden brengt de geest tot rust. Het onrustige denken wordt het zwijgen opgelegd. De geest daalt neer in het hart als het centrum van ons wezen. Dit stelt zich open voor de innerlijke werking van de Geest. Het is de Geest die in ons bidt. De overgave aan deze werking van de Geest geeft aan het Jezusgebed zijn contemplatieve karakter. De voortdurende herhaling van de woorden bewerkt een geestelijke rust, maar het gaat hier niet alleen om een soort bewustzijnshygiëne. Het gebed dient gepaard te gaan aan en voort te komen uit een leven in liefde met de medemensen en overgave van de eigen wil aan Gods wil. Ook is het gebaseerd op het geloof van de kerk in de heilsbetekenis van Christus' menswording, zijn sterven en opstanding. Niet de menselijke techniek bewerkt de eenheid met God, maar de genade van God. Zo heeft men immers in de Naam Jezus Christus God leren kennen, als een genadig God. Toch betekent dit niet, dat de menselijke activiteit overbodig wordt. De genade roept menselijke activiteit juist op en stelt die in dienst van het proces van de menselijke transformatie. En dat is niet alleen een louter geestelijke activiteit, nee, daar is ook het lichaam bij inbegrepen.[95]

Andere vormen van contemplatief gebed worden geboden door de *World Community for Christian Meditation*[96] en *Contemplatieve Outreach*[97]. Beide baseren zich op de contemplatieve traditie van het christendom. Beide benadrukken dat contemplatie een geschenk van God is, maar dat het aan ons is om ons daarvoor open te stellen. De weg daar naar toe is bij beide bewegingen contemplatief gebed, dat gekenmerkt wordt door het beoefenen van de innerlijke stilte. Een verstild gemoed is in de juiste conditie om die elementaire aandacht op te brengen die bij de geestelijke werking van God past. Niet door zich bezig te houden met denkbeelden of zich te vermeien in vrome verbeeldingen en emoties komt men de stille werkzaamheid van God op het spoor, maar door in stilte open te staan voor God die op verborgen wijze aanwezig is en op een wijze die zich aan ons oordeel onttrekt in ons innerlijk werkt.
Om tot deze innerlijke stilte te geraken wordt in beide bewegingen gebruik gemaakt van een 'sacred word'. Bij de *World Community for Christian Meditation* is dat het Bijbelse woord *Maranatha* (kom Heer!). John Main geeft deze eenvoudige aanwijzing:

> 'Ga zitten. Zit stil en rechtop. Sluit zachtjes je ogen. Zit ontspannen en alert. Wees stil en begin inwendig het door jou gekozen woord te zeggen. We bevelen je

[95] *Herademing 46,* jrg 12, nr 4, 2004, 34-36
[96] Deze Gemeenschap is gesticht door John Main, een Benedictijnse abt. Zie de website www.wccm.org en de boeken John Main, *Van Woord naarStilte*, Tielt 2000; John Main, *De Weg van de Meditatie*, Tielt 2003; Laurence Freeman, *Sprekende stilte. Over christelijke meditatie*, Tielt z.j.; Laurence Freeman, *Web of Silence. Letters to Meditators*, Londen 1996. Een bloemlezing van teksten van John Main vindt men in P. Harris, *De Stille Revolutie, 366 daglezingen van John Main over christelijke meditatie*, Gent 2003.
[97] Gestart vanuit een Trappistenklooster in de VS door Thomas Keating en Basil Pennington. Zie de website www.centeringprayer.com en de boeken Thomas Keating, *Open Mind Open Heart. TheContemplative Dimension of the Gospel,* New York 1997 (eerste druk 1986), later opgenomen met twee andere boeken in Thomas Keating, *Foundations for Centering Prayer and the Christian Contemplative Life*, New York/Londen 2002; M. Basil Pennington, *Centering Prayer. Renewing an Ancient Christian Prayer Form,* New York 1980. Een goede Nederlandstalige introductie is E. Smith en J. Chalmers, *Ontmoeting met God. Een introductie tot innerlijk gebed*, Gorinchem/Gent 1999.

> de gebedszin Maranatha aan. Zeg het woord als vier gelijkwaardige lettergrepen. Luister ernaar terwijl je het zegt, vriendelijk maar aanhoudend. Bedenk niets of verbeeld je niets, zelfs niet in spiritueel opzicht. Wanneer gedachten en beelden bij je opkomen, dan leiden ze je af van de meditatie. Keer daarom steeds terug naar jouw woord. Mediteer elke morgen en elke avond gedurende twintig tot dertig minuten.'[98]

Main legt er de nadruk op dat men dit woord voortdurend moet herhalen, als een mantra. Dat is het enige wat men doen moet.
Contemplatieve Outreach spreekt van *centering prayer*, in het Nederlands van centrerend gebed of innerlijk gebed. Wie dit gebed bidt, kan zelf een 'heilig woord' kiezen. Dat kan een woord zijn, maar ook een korte gebedsroep. Men is vrij om na verloop van tijd een ander woord te kiezen. Dit woord wordt ook niet voortdurend, als een matra, herhaald. Het wordt alleen gesproken als de aandacht afgeleid is en men terug wil keren tot de stille aandacht voor Gods aanwezigheid.
Beide bewegingen hebben in Nederland en België groepen en centra waar men dit contemplatieve gebed kan leren beoefenen.[99]

Oosterse en therapeutische vormen van contemplatie.
Contemplatie als verstilde aandacht voor Gods verborgen aanwezigheid en werkzaamheid komen we ook in andere religies tegen. Er vinden regelmatig conferenties plaats waar leden van contemplatieve orden in christendom, hindoeïsme en boeddhisme elkaar ontmoeten en veel van elkaar leren. Het meest bekend zijn in het westen zenmeditatie en bewustzijnsmeditatie, die beide voortkomen uit het boeddhisme. Weliswaar kan men bij deze vormen van meditatie niet spreken van contemplatief gebed, omdat men zich niet wendt tot een persoonlijk God. Maar er is wel sprake van openheid voor de diepere lagen van de werkelijkheid en deze worden daarbij als 'heilig' en 'heilzaam' ervaren. Vooral zenmeditatie is vrij algemeen aanvaard in het westen, ook in christelijke kring. In verschillende rooms-katholieke kloosters, zoals in het Trappistenklooster te Zundert, wordt zenmeditatie beoefend. Ook worden deze meditatiemethoden vrij veel gehanteerd in gezondheidscentra bij de behandeling van psychische of somatische klachten.[100] Ze werken ontspannend, maar bevorderen ook de mogelijkheid om zich bewust te worden van 'een grotere werkelijkheid' waardoor men tot een andere beleving van pijn, stress en psychische klachten kan komen. Er is al wel veel empirisch onderzoek gedaan naar de effecten van deze methoden maar er blijven nog veel vragen te beantwoorden over. Ik hoop binnenkort in een artikel hier dieper op in te kunnen gaan. Het gebruik van christelijke vormen van contemplatie voor het bestrijden van fysieke of psychische klachten is veel minder verbreid en ik ken slechts één – nogal beperkt - onderzoek naar de effectiviteit hiervan, dat een lichte indicatie geeft van een positief effect.[101]

---

[98] John Main, *Van Woord naar Stilte, a.w. 7.*
[99] De Wereldgemeenschap van Christelijke Meditatie heeft in Nederland als contactadres Doornenburg 116, 2402 KG Alphen aan de Rijn en in België Beiaardlaan 1, 1850 Grimbergen. Innerlijk gebed kan men beoefenen in de Debora Communiteit, Wethouder Huismanlaan 3, 9902 LR Appingedam. In België bij de Norbertijnenabdij, Abdijstraat 40 B 2260 Tongerlo.
[100] Zie mijn artikel 'Meditatie als spirituele interventie bij psychosociale begeleiding van mensen met kanker' in J. Bouwer (red), *Spiritualiteit en zingeving in de gezondheidszorg*, Kampen 2004, 127-171
[101] Dit gebruik van contemplatief gebed in psychotherapie is uiteengezet door Finney in een onuitgegeven dissertatie waarvan ik een fotocopie heb. J.R. Finney, *Contemplative prayer as an adjunct to psychotherapy. A dissertation presented to the faculty of the Graduate School of Psychology Fuller Theological Seminary*, 1984

Samenvatting

- Contemplatie in de Bijbel is een gave van God waarmee de afstand tussen de heilige God en de zondige mens overbrugd wordt. De directe ervaring van God overstijgt menselijke zintuigen, concepten en beelden.
- In de christelijke traditie heeft contemplatie de ruime betekenis van een leven leiden van gebed en de engere betekenis van de *diepste dimensie* van een leven van gebed in de 'duistere beschouwing' ofwel het contemplatieve gebed dat zich voltrekt in stilzwijgen en beeldloze openheid voor Gods aanwezigheid.
- Johannes van het Kruis heeft deze visie het meest gezaghebbend uitgewerkt. Hij geeft kentekenen waaraan men kan herkennen of men door God tot de contemplatie geleid wordt en men de 'gewone' meditatie op moet geven.
- Latere auteurs als Thomas Merton verruimen het begrip van de contemplatie weer en zien deze als het wezenlijke doel van meditatie en als bereikbaar ook voor mensen die niet in een contemplatief klooster leven.
- Hedendaagse christelijke bewegingen voor contemplatief gebed borduren hierop voort en bieden concrete methoden aan als het Jezusgebed, het mantragebed en innerlijk gebed.
- Contemplatieve vormen van meditatie vindt men ook in oosterse religies. Methoden daarvan worden ook geïntroduceerd in rooms-katholieke kloosters en worden zodoende geïntegreerd in christelijke vormen van contemplatieve meditatie.
- Deze vormen van meditatie worden ook toegepast in therapeutische centra. Ze lijken daar effectief te zijn, maar er blijven nog veel vragen over.

Algemene aanwijzingen voor de praktijk

Het wezen van het contemplatieve gebed is verstilde, vertrouwvolle openheid voor Gods aanwezigheid. Het gaat er niet om dat je die aanwezigheid wilt overpeinzen of in bepaalde emoties en beelden wilt ervaren, maar dat je je er in een 'blind' vertrouwen aan toevertrouwt en overgeeft. In de praktijk is dit niet eenvoudig. Want meer dan bij andere vormen van meditatie kan de verveling toeslaan of heb je last van afleidingen. In plaats van je daarover op te winden, laat je deze ervaringen toe, maar laat je ze ook weer gaan. Telkens opnieuw stel je je op in de houding van rusten in de stilte en daarbij je openstellen voor Gods verborgen en werkzame aanwezigheid.

Om deze houding telkens weer terug te vinden kun je als hulpmiddel een kort gebed of een heilig woord hanteren, dat je voortdurend herhaalt of dat je alleen uitspreekt op momenten dat je je bewust wordt afgeleid te zijn.

Voor sommige mensen is deze vorm van meditatie pas geschikt als zij eerst in andere vormen getraind zijn. Maar er zijn ook mensen die zich van stonde af aan aangetrokken voelen tot deze eenvoud en stilte. Het is overigens niet de bedoeling dat contemplatief gebed andere vormen van gebed, zoals de voorbede of het liturgisch gebed, verdringt of overbodig maakt. Er is voor alles een tijd en een plaats.

Wanneer je je wilt wijden aan het contemplatieve gebed, neem daar dan elke dag de tijd voor. Er wordt aanbevolen om twee keer per dag twintig tot dertig minuten hieraan te besteden. Maar je kunt hier ook een weg in vinden die bij je past. Wel is het goed om een geestelijk begeleider te zoeken met wie je je ervaringen kunt bespreken.

Je zult juist ook bij deze vorm van meditatie veel steun ondervinden van een goede lichaamshouding en lichaamsbewustzijn en een goede ademhaling. Als je niet op de tijd wilt

letten kun je gebruik maken van een eierwekker die je instelt. Ook zijn er zen klokken of zen cd's te koop die na een bepaalde tijd een gong laten klinken.[102]

[102] Voor praktische oefeningen verwijs ik naar de boeken van Main, Freeman en Keating en naar P. van Cuilenburg, *Stil en aandachtig a.w.* 90, 91; 107 e.v. en K Bras, *Lichtspoor a.w.* 166-182 en *Talen naar stilte a.w.* 72-75.

Oefening 7. Contemplatief gebed (20 minuten)

We gaan ons oefenen in contemplatief gebed. We doen dat op de manier van centering prayer. Daarbij zit je in stilte, in een open, ontvankelijke houding voor het mysterie van Gods aanwezigheid. Je probeert die aanwezigheid niet te voelen. Je jaagt geen ervaringen na. Je stelt je in een eenvoudig vertrouwen voor dit mysterie open. God is het, die op verborgen wijze zichzelf present stelt in je leven en in je diepste innerlijk werkt met zijn Geest. In de stilte doe jij niets anders dan je hiervoor te openen, God toe te laten, toe te staan op zijn verborgen wijze in jou aanwezig te zijn. Je zult merken dat je gedachten vaak afdwalen. Dat is niet erg. Laat de gedachten maar komen en gaan. Probeer telkens met behulp van je ademhaling weer terug te keren tot innerlijke stilte. En zeg daarbij dan in gedachten je ‘heilig woord’. Wat dit woord is, kies je zelf. Ik noem enkele voorbeelden: Abba, Jezus, Ruach, stilte, liefde, wijsheid, erbarmer. Het kan ook een korte zin zijn. Gij in mij, ik in U; Hier ben ik; Ja, Vader; De Heer is mijn herder. Spreek dit woord of deze zin in gedachten uit, om een lichte wijze, als een veertje waar je tegen aan blaast. Laat het dan weer los en wees stil. En telkens als je merkt dat je weer afgedwaald bent, keer je terug tot dit ‘heilig woord’, spreekt het uit en keer je terug tot de stilte.
Deze oefening zal dus in stilte plaatsvinden en zal twintig minuten duren. Als je de klankschaal hoort, kun je de oefening beëindigen.

Neem je meditatiehouding aan.
Word je bewust van je lichaamshouding.
Adem rustig in en uit en vestig je aandacht op je buik bij de ademhaling.
Wees je bewust van de stilte in je lichaam.
Stel je lichaam en geest dan open en spreek in gedachten je ‘heilig woord’ uit.
Wees nu stil voor het mysterie van de Aanwezige.

(De klank uit de klankschaal beëindigt deze oefening.)

Bijlage: Lichtspoor
door: Kick Bras

Inleiding
Deze bijlage bij de syllabus wil een hulpmiddel zijn bij het persoonlijk beoefenen van meditatie. Daartoe biedt het gevarieerd materiaal, zonder de pretentie van een omvattend programma te zijn. Er zijn nog veel meer thema's voor meditatie mogelijk, maar deze syllabus biedt in elk geval een behoorlijke verscheidenheid van thema's. Het zwaarste accent ligt bij de Bijbelse meditatie.
Het materiaal kan op verschillende manieren gebruikt worden. Zo kan men bij het begin beginnen en 7 dagen per week, 4 weken per maand met behulp van dit boek mediteren. Maar men kan ook een keuze maken uit de hier aangeboden stof. Wanneer men nog geen ervaring heeft met meditatie is het wel aan te raden om in elk geval de oefeningen van de eerste week te doen, voordat men overgaat tot inhoudelijke meditatie. De basishouding die in deze eerste week aan de orde komt, blijft voorondersteld bij de oefeningen van de andere maanden.
Voor ieder die nog niet eerder gemediteerd heeft is het van belang om zich bij het begin van de meditatie, telkens weer te concentreren op deze meditatieve grondhouding, en haar in te oefenen totdat ze geheel vertrouwd is geworden.

Voorwaarden voor meditatie
Mediteren krijgt pas zin als het met een zekere regelmaat beoefend wordt. De diepe doorwerking ervan ervaart men vaak geleidelijk, door de voortdurende oefening van stil en aandachtig worden, een houding van ontvankelijkheid aan te nemen en zich open te stellen voor de subtiele werking van woord, beeld, of beeldloze stilte.
Dagelijks of in elk geval meerdere malen per week kiest men een vaste tijd en vaste plaats voor de meditatie. Bijvoorbeeld elke ochtend bij het opstaan of elke avond voor het naar bed gaan op de slaapkamer.
Het is goed als men in huis een plekje kan vinden dat geschikt is voor meditatie en als men dat daarvoor ook inricht als meditatieplek. Bijvoorbeeld door er een kaars neer te zetten die men ontsteekt, of er een kruis of ikoon op te hangen of een bijbel neer te leggen.
Ook is het van belang dat men ervoor zorgt niet gestoord te worden. De huisgenoten wordt gevraagd om niet binnen te komen. De telefoon wordt uitgeschakeld of men vraagt iemand anders die aan te nemen.
Wanneer men zo in alle rust aanwezig is op de meditatieplek trekt men de schoenen uit, ontsteekt bijvoorbeeld de kaars, legt de middelen die men bij het mediteren gebruikt klaar en neemt men plaats op een rechte stoel of, nog beter, op een meditatiekrukje. Ook kan men in kleermakerszit of in lotuszit plaatsnemen. Men dient minstens een kwartier voor de meditatie uit te trekken.

Hoe te gebruiken
Men kan voordat men gaat mediteren eerst het gedeelte lezen dat voor die dag staat aangegeven. Daarna kan men het boek wegleggen en, afgaande op zijn geheugen, de oefening volbrengen. Daarbij hoeft men het boek natuurlijk niet slaafs te volgen. Ik geef slechts enkele aanwijzingen, de lezer volgt haar of zijn eigen intuïtie.
Wanneer men dit echter lastig vindt, kan men het boek er ook bijhouden. Men leest dan eerst het hele gedeelte, neemt dan de meditatiehouding aan en voltrekt de oefening stukje bij beetje, waarbij men steeds weer even kijkt in het boek om de aanwijzingen in zich op te nemen. Sommigen zullen dit storend vinden voor de meditatieve verzonkenheid. Men kan dan ook de

aanwijzingen inspreken op een cassettebandje. Dan dient men wel rekening te houden met de tussentijden die nodig zijn om de ingesproken aanwijzingen op te volgen.
Wanneer men persoonlijk mediteert, verdient het aanbeveling om het bijbel gedeelte eerst hardop te lezen. Daarna kan men de bijbel wegleggen en de meditatieaanwijzingen volgen. Deze methode gebruikt men vooral bij verhalende stof, waarbij men zich via de fantasie inleeft in het gebeuren. Daarbij is het niet van zoveel belang dat men de tekst tijdens het mediteren voortdurend raadpleegt. Men gaat eenvoudig af op zijn geheugen.
In gevallen waarbij de meditatie veel dichter bij de tekst zelf blijft, kan men de bijbel op zijn schoot of voor zich op de grond leggen om deze tijdens het mediteren regelmatig te kunnen raadplegen. Ook kan men een eenvoudige standaard maken om de bijbel op te leggen.
Misschien groeit men gaandeweg toe naar de behoefte aan persoonlijke liturgie waarin meditatie en/of contemplatie een plaats krijgt.
Sommigen zullen aansluiting willen zoeken bij het getijdegebed, zoals dit plaatsvindt in de kloosters of in communiteiten als Taizé, Iona of Grandchamps.

De meditatieve grondhouding.
Meditatie vraagt om een lichamelijk/geestelijke grondhouding van stilte, aandacht en ontvankelijkheid. Daarbij zijn een goede lichaamshouding, ademhaling en concentratie van groot belang. In deze syllabus worden oefeningen aangeboden die je hierbij helpen kunnen. Opdat lichaam en geest elkaar daarbij ondersteunen wordt de geestelijke betekenis van de lichaamshouding en ademhaling benadrukt. Het is dus van belang dat je leert ontdekken dat lichaamshouding, lichamelijke ontspanning en een goede ademhaling niet alleen fysieke verschijnselen zijn, maar tegelijk uitdrukking van een geestelijke beleving. En ook omgekeerd: dat geestelijke houdingen als eerbied, ontvankelijkheid en aandacht ondersteund kunnen worden door een goede en passende fysieke houding.

1e week

De lichaamshouding.
Ga op een hoge, rechte stoel zitten, zo dat de knieën lager zijn dan de heupen. Zet de voeten, ongeschoeid, naast elkaar op de grond. Strek de rug, zodat je rechtop zit, zonder geforceerd te zijn. Houd het hoofd recht, de neus naar voren. Kijk met de ogen naar een punt op de grond, ongeveer een meter voor je. Of houdt je oegen gesloten. Rust in je bekken, zonder in te zakken. Leg je handen in je schoot, als een schaal, waarbij de linkerhand rust in de rechterhand en de duimen elkaar licht beroeren. Probeer deze houding net zo lang uit, tot je het gevoel hebt dat je echt goed zit.
Je kunt ook gebruik maken van een meditatiekrukje. Dat kun je eenvoudig zelf maken. Het moet iets schuin lopen, zodat je bekken kantelt. Je zit dan in geknielde houding, maar verder net zo als hierboven beschreven.
Loop nu van top tot teen je lichaam langs om spierspanningen op te sporen en die vervolgens los te laten. Natuurlijk moet je om je lichaam in evenwicht te houden bepaalde spieren spannen. Het gaat om een goede balans tussen spanning en ontspanning. Om het verschil te ontdekken tussen gespannen en ontspannen spieren kun je ze eerst extra spannen, om ze dan te ontspannen. Vraag je af: is mijn voorhoofd gefronst, klem ik mijn kaken op elkaar, zijn mijn nekspieren erg gespannen, en mijn schouders ? En ga zo elk lichaamsdeel na tot in je tenen. Probeer zoveel mogelijk onnodige spanning af te leggen, maar blijf wel rechtop zitten. Hou dit 10 tot 15 minuten vol, om te beginnen.

Eindig de oefening door een paar maal flink te gapen, je armen en benen uit te strekken en je hoofd en nek heen en weer te bewegen. Open je ogen tenslotte. Blijf nog even rustig zitten en neem er de tijd voor om na te genieten van de ontspanning, de rust en de stilte.

1. Ontspanning

Neem je meditatie houding aan, zoals in de 1e oefening beschreven. Zoek net zo lang tot je goed in evenwicht zit.
Loop nu je lichaam langs van top tot teen en word je bewust van alles wat je erin voelt. Wek geen gevoelens op, maar observeer alleen. Wat voel je in je haren, wat in je voorhoofd, wat in je wangen, wat in je mond, wat in je hals, etc. loop zo heel je lichaam langs tot aan de toppen van je vingers, en het uiteinde van je tenen.
Zit stil, beweeg niet en observeer alleen maar.
Loop nu nogmaals je hele lichaam langs, maar begin nu aan de onderkant. Bij de tenen, je voeten, je benen en zo door tot je nek, je wangen, je voorhoofd, achterhoofd en de kruin in je haren.
Zit stil, beweeg niet, observeer alleen maar en doe dit 10 tot 15 minuten, om te beginnen.

2. aandacht.

Neem je meditatie houding aan, zoals in oefening 1 beschreven.
Richt je aandacht op je armen. Denk enkele malen: de armen zijn zwaar, loodzwaar. Richt je aandacht op je benen. Denk enkele malen: de benen zijn zwaar, loodzwaar. Richt je aandacht op je armen. Denk enkele malen: de armen zijn warm, stromend warm. Richt je aandacht op je benen. Denk enkele malen: de benen zijn warm, stromend warm. Probeer de zwaarte en warmte in je armen en benen als één geheel te voelen.
Ga nu verder: Richt je aandacht op je buik. Denk enkele malen: de buik is warm, stromend warm. Richt je aandacht op je hart. Denk enkele malen: het hart klopt rustig en regelmatig. Richt je aandacht op je adem. Denk enkele malen: het ademt rustig, heel rustig.

3. De meditatie van de lichaamshouding.

Neem je meditatie houding aan. Schommel wat heen en weer op je stoel totdat je een goed evenwicht hebt gevonden.
Concentreer je nu op je rechte rug. Je ruggengraat is als een zuil, een communicatiekanaal dat de verschillende delen van je lichaam verbindt. Als de stam van een boom, die voortkomt uit de wortels en de levenssappen transporteert naar de takken. Inademend laat je wat diep verborgen in je is door de ruggengraat naar boven komen. Waarom zou je iets verdringen? En uitademend laat je het via de ruggengraat ook weer los. Waarom zou je je ergens op fixeren?
Concentreer je nu op je handen, die als een schaal in je schoot liggen. De handen rusten. Voel die rust. Ze zijn warm. Voel die warmte. Ze staan open. Voel die openheid. Ze drukken ontvankelijkheid uit. Word je daarvan bewust.
Voel de rust, de warmte, de openheid en de ontvankelijkheid. En laat de rust, de warmte, de openheid en ontvankelijkheid vanuit je handen opgenomen worden door je hele schoot. Voel hoe op deze wijze de diepe openheid en ontvankelijkheid van je wezen zich uitdrukt.
Word je bewust van je totale lichaamshouding. Rust in je lichaam. Word je ervan bewust dat jij hier en nu er helemaal bent. Dat jij er zijn wilt en zijn mag. Communiceer via de open poriën van je huid met de wereld om je heen. Word je bewust van het feit dat je lichaam een loutere vorm van open aandacht en aanwezig-zijn uitdrukt.

4. De ademhaling.

Neem je meditatiehouding aan. Word je bewust van je lichaam. Luister naar de stilte. Probeer je ook bewust te worden van de stille aandacht in je lichaam.
Vestig je aandacht nu op je ademhaling. Verander niets aan je adem, maar let er eenvoudig op hoe je ademt. Volg eerst de uitademing. Waar begint deze in je lichaam? Hoe passeert hij de neus? Is de adem warm of koud? Is er na de uitademing een moment van rust of adem je direct weer in? Let vervolgens op je inademing. Probeer de weg van je adem zo ver mogelijk te volgen, zonder dat je dieper adem gaat halen: eerst de neus, dan de keel, dan de luchtwegen. Denk een tijdje, steeds met tussenpauzen: het ademt rustig, heel rustig.
Let er na enige tijd eens op hoe je ademt. Adem je met je borst of met je middenrif? Probeer je adem zoveel mogelijk vanuit je middenrif te doen, zonder krampachtigheid, en denk daarbij: het ademt rustig, heel rustig. Vind je eigen ritme.
Nu concentreren we ons op de uitademing. We ademen rustig en vanuit het middenrif. Let op de wijze waarop je uitademt. Laat de adem als het ware van je hele lichaam afglijden, alsof hij van je kruin naar beneden glijdt en in de grond wegvloeit. Wees je ervan bewust hoezeer je jezelf zo uit handen geeft, en hoe ontspannend dit is.
Nu concentreren we ons op de inademing. Adem rustig en vanuit het middenrif. Hap niet naar adem, maar open je lichaam en de lucht zal vanzelf naar binnenstromen. Probeer dit zo ontspannen te doen dat het lijkt alsof de lucht zelf het werk doet. Wees je ervan bewust dat je jezelf op deze wijze openstelt voor wat je ontvangen mag: leven, adem, kracht.
Nu proberen we het ritme van in- en uitademing te ervaren als een vloeiende beweging van ontvangen en loslaten. Stel je voor dat je opgenomen bent in een 'vloeiende, ebbende zee' (Ruusbroec). Om je heen en door jou heen vloeit en ebt het leven in zijn eeuwige golfslag van geven en nemen. Al ademend laat je dit levensritme in je toe en ervaar je je eenheid met al wat is: ontvangen en loslaten, nemen en geven, krijgen en verliezen, naar binnen keren en naar buiten keren.

5. Concentratie.

De oefeningen die hiervoor zijn beschreven, zijn een enorm hulpmiddel om tot een goede concentratie te komen. Ze blijven in het vervolg voorondersteld. We zullen ons nu oefenen in bijkomende concentratiemogelijkheden. Natuurlijk is het mogelijk dat je jezelf voorneemt om te mediteren, maar dat een bepaalde kwestie je zo bezighoudt, dat je je niet kunt concentreren op andere dingen. Misschien is het dan wel zaak om die kwestie die je zo bezighoudt eens te bemediteren. Het kan zijn, dat de hierna volgende oefening je helpt om een zekere distantie te verwerven waardoor je met een rustiger geest naar datgene wat je zo bezighoudt kunt kijken. Wanneer dat helemaal niet mogelijk is, dan lijkt het zaak om op andere wijzen met de zaak in kwestie aan de slag te gaan, alvorens te gaan mediteren.
Neem je meditatie houding aan. Probeer zo stil mogelijk te zitten. Beweeg je niet. Ontspan je. Wees je bewust van de stilte in je benen. Wees je bewust van de stilte in je romp. Wees je bewust van de stilte in je armen. Wees je bewust van de stilte in je hoofd.
Stel je nu voor dat in het midden van je lichaam een stilte-plek is. Kijk er innerlijk naar. Laat die stilte-zône zich nu langzaam uitstrekken over je hele lichaam.
Probeer nu eens een tijdje naar je eigen gedachten te kijken. Je stelt je bijvoorbeeld voor dat je hoofd een blauwe lucht is. Elke gedachte is een wolk aan die hemel. Als je een wolk opmerkt, dan glijdt hij vanzelf weer weg. Zo oefen je je in het loslaten van gedachten, zodat afleidende gedachten je maar even kunnen storen en je niet meeslepen in hun stroom.
Concentreer nu je aandacht weer op het midden van je lichaam, in de buurt van je navel. Voel hoe de beweging van de adem erdoorheen stroomt. Probeer heel rustig en ontspannen je aandacht hier bij te houden. Als je merkt dat je afgedwaald bent met je gedachten, erger je dan

niet, maar laat die gedachten los en keer rustig terug naar je aandacht voor het midden van je lichaam.
Concentreer je op je adem. Tel bij elke in- en uitademing tot tien en begin dan opnieuw. Houd dit enige tijd vol. Als je merkt dat je gedachten afdwalen, erger je dan niet, maar laat ze rustig los en keer terug naar het tellen van je adem.

6. Objectmeditatie
Plaats een kaars voor je. Kijk ernaar. Word je van zoveel mogelijk details bewust. Betast hem. Ruik eraan. Zet hem weer neer. Ontsteek hem met volle aandacht en eerbied. Kijk naar de vlam. Laat je imponeren door het licht en de warmte. Merk op dat de kaars licht geeft door zichzelf op te branden. Dat het vuur de kaars doet smelten en dat zo de kaars getransformeerd wordt in licht. Vereenzelvig jezelf hiermee. Welke aspecten van de kaars herken je in jezelf? Wordt als het ware de kaars en besef wat licht en warmte met jou en door jou heen doen.

2e week

Meditatie van verhalen uit het oude testament.

De komende oefeningen zijn gewijd aan Bijbelse meditatie. De bijbel is voor alles een boek van verhalen. Het gaat immers om het verhaal van God en de mensen. Wie God is, wat Hij met mensen wil, wat Hij voor hen betekent, welke hoop ze in Hem koesteren en welke desillusies zij beiden doormaken, dat kun je het beste in verhalen vertellen. Die verhalen hebben allerlei vormen.
De oerverhalen, dat zijn de verhalen over het begin van de aarde en de mensen, zijn gevormd uit mythologisch materiaal, dat ten dele uit Babylonische bronnen stamt. Het gaat in die verhalen niet om hoe het begin was, maar om hoe het in beginsel met de wereld en de mensen gesteld is. Het gaat niet om een grijs verleden, maar om het heden en de toekomst.
De verhalen van de aartsmoeders en aartsvaders hebben een historische achtergrond, maar het zijn vooral toch een soort preken. Het gaat erom dat mensen van alle tijden zich in de oergestalten van het geloof en de twijfel herkennen en zo tot de erkentenis komen dat de God van Abraham en Sara, Isaäk en Rebecca, Jacob en Esau ook hun God is.
In de verhalen van de uittocht uit Egypte, de doortocht door de woestijn en de intocht in het beloofde land zijn opnieuw historische herinneringen vermengd met legendair materiaal. Ook hierin gaat het om de herkenning: ook ons leven is uittocht, doortocht en intocht, Als we het tenminste durven wagen met die stem die zei: IK BEN DIE IK BEN.
De verhalen van koningen en profeten hebben een duidelijker historische achtergrond. Ze laten opgave, ondergang en wederopstanding zien van het volk dat geroepen was Gods proeftuin op aarde te zijn, maar daar meestal niet aan toekwam. Ze houden ook ons een spiegel voor.
De meditatie van verhalende stof kan het beste gebeuren met behulp van de fantasie. Meestal zullen we hier dan ook gebruik van maken. Je leeft je dan in het verhaal in, als toeschouwer die ziet, hoort, ervaart wat verteld wordt, en je identificeert je met een hoofdrolspeler en ontdekt zo de verborgen diepte waarop IK BEN DIE IK BEN met ons omgaat. Maar ook andere methoden zijn goed bruikbaar, zoals het centreren van de aandacht op een sleutelzin of -woord, of het gebruik van de meditatiemethode van Luther, waarbij je bedenkt wat God je zegt, bedankt voor wat Hij je belooft, je tekortkomingen belijdt waarvan je je bij het lezen bewust wordt en bidt om iets concreets naar aanleiding van de lezing.

1. Genesis 1: 1- 7.
Lees deze tekst rustig door. Lees hem dan nog eens. Laat steeds het fragment in je bezinken. Probeer innerlijk de beelden te zien die de lezing oproept. Als je begint bij de eerste dag, laat dan tot je doordringen dat het eerste woord is: 'Er zij licht'. Adem dit woord een tijdje. Zie hoe het licht uitgezaaid wordt in de duisternis. Wanneer je de eerste scheppingsdag bemediteerd hebt, laat dan op het ritme van je adem door je heen gaan het steeds weerkerend refrein: 'En God zag, dat het goed was.' Laat deze meditatie eindigen in een moment van aanbidding van de Schepper.

2. Genesis 2:8-25.
Laat je innerlijk meevoeren in dit verhaal. Zie de tuin, de vier stromen van levend water. Adam verbonden met de aarde, levend in gemeenschap met God. En toch is het niet goed. Hij is alleen! Dan schept God de dieren. Zie hoe dieren zich om Adam verzamelen. Hoe hij ze alle een naam geeft. Zie hoe hij zoekt of er één bij is als zijns gelijke. Zie zijn teleurstelling. Dan, in zijn slaap geschiedt het wonder. Aanschouw hoe hij ontwaakt en daar een vrouw ziet. Een mens van hetzelfde vlees en bloed, een gelijke, iemand tegenover zich. Zie de ontmoeting van aangezicht tot aangezicht. Richt je aandacht nu op je gevoelens. Wat roept deze meditatie bij je op? Wat betekent voor jou de ontmoeting tussen man en vrouw?

3. Genesis 4:1-26.
Dit verhaal heeft verschillende archaïsche betekenissen. De uiteindelijke redacteur van de Bijbeltekst wilde er waarschijnlijk mee uitdrukken dat vervreemding tussen de mens en God onherroepelijk leidt tot vervreemding tussen mensen onderling. Het gegeven van de twee broers die tot vijanden worden keert steeds terug in de bijbel. Daarbij is het opvallend dat de toekomst van God met de mensen gebouwd wordt langs de lijn van de zwakste broer. Wij zullen dit verhaal bemediteren op zijn zeggingskracht voor onze verantwoordelijkheid jegens de medemens.
Eerst lezen we het verhaal. Word je dan bewust van de oplopende spanning tussen deze beide broers. Wat roept dat bij jezelf op? Ken je dit? Dan komt de ontlading van de haat, het moment van de doodslag. Identificeer je met geen van beide broers. Kijk ernaar en laat de gruwel van deze daad in je doordringen. Dan klinkt de stem: 'Waar is je broer Abel'. En het antwoord: 'Ben ik mijn broeders hoeder?'. Concentreer je op deze beide woorden. Bij het inademen klinkt het woord van God, bij het uitademen het antwoord van Kaïn. Wellicht roept deze meditatie iets heel persoonlijks in je wakker. Probeer op een later tijdstip deze aangelegenheid wat uit te werken, en het is misschien ook goed er met iemand over te praten.

4. Genesis 12:1-9
Lees deze tekst rustig enkele malen door. Dit verhaal heeft ook ons iets te zeggen. Bedenk wat dit verhaal jou te zeggen heeft. Bedank God voor datgene wat hij je hier zegt. Belijd hem datgene waarvan je je nu je deze tekst leest bewust wordt dat je daarin tekortschiet en bid om een concrete zaak die naar aanleiding van deze tekst bij je bovenkomt.

5. Genesis 18: 1-15.
Lees de tekst enkele malen. Daarna leef je je in. Je ziet Abraham zitten voor zijn tent. Kijk eens om je heen. Hoe ziet de omgeving er uit? Wat voor weer is het? Hoe laat op de dag? Wat voor geluiden hoor je? Daar komen drie mannen. Let op hun houding en gedrag. Op de reactie van Abraham. Ze gaan zitten. Abraham roept iemand om hun voeten te wassen. Kijk

er naar. Sara bereidt een kalf. Ruik de geur. Zie die mannen zitten bij Abraham. Volg hun gesprek. Hoor de belofte. Sara lacht. Dit lachen wordt opgemerkt. Sara ontkent, 'want ze was bevreesd; maar hij zei: gij hebt wel gelachen.'
Nu verandert je positie. Identificeer je met Abraham of Sara. Beleef het verhaal opnieuw. Word je nu bewust van je gevoelens. Voel het mysterieuze in de ontmoeting. Hoor de belofte. Voel het ongeloof. Aanvaard de berisping. Zie hoe dit afloopt.

6. Genesis 28:10-22.
Jacob is op de vlucht voor zijn broer Ezau. Hij heeft hem immers het eerstgeboorterecht ontstolen. Als vogelvrije vluchteling slaapt hij onder de blote hemel, met zijn hoofd op een steen. Dan droomt hij van die ladder die reikt tot in de hemel. De Jacobsladder is in de mystiek een beeld geworden voor de weg van de mens die zoekt naar God. Je kunt met behulp van dit beeld proberen nader tot God te komen.
Eerst lees je het verhaal tweemaal rustig door. Dan stap je in het verhaal. Voel de eenzaamheid en kwetsbaarheid van de vluchteling in de nacht. En bovendien het knagende gevoel dat je dit aan jezelf te wijten hebt. Heb je zelf wel eens zo'n situatie meegemaakt? Dan zie je daar die ladder. Engelen klimmen op en neer. Wat doet je dit? Bovenaan de ladder staat God. Laat dit beeld in je doordringen. Wat ervaar je erbij? Nu sta je voor de keus. Wil ik die ladder beklimmen, om nader tot God te komen? Als je niet wilt of niet durft, word je dan bewust van wat je weerhoudt. Als je wel wilt, kijk dan hoever je komt, steeds je blik gevestigd op de Heer. Werk deze meditatie uit naar je eigen idee. Beëindig hem in elk geval weer op de begane grond en voel de aarde heel bewust, voordat je deze meditatie stopt.

7. Genesis 32:22-32.
Jacob is na lange jaren ballingschap op weg naar het land Kanaän. Hij is intussen getrouwd en is rijk geworden. Hij heeft veel te verliezen. Bij de grensrivier de Jabbok houdt hij stil. Aan de overzijde moet hij de confrontatie aan met Ezau, de broer die hij bedrogen heeft. Hij laat vrouwen, kinderen, knechten en vee al naar de overkant gaan. Dan, in de nacht, staat hijzelf nog aan de oever. Leef je in. Welke gevoelens komen bij je boven.
Een man vecht met hem, de nacht lang. Onderga die lange, taaie worsteling. Waar vecht Jacob mee, waar vecht hij tegen? Ken je zoiets uit eigen ervaring? Onderga het innerlijk. Een slag op de heup. Voel het mee. Wat betekent het om hinkend door het leven te moeten? Weet je wat het is om een wond te hebben die niet overgaat?
Spreek in jezelf op het ritme van je adem de woorden: 'Ik laat u niet gaan, tenzij gij mij zegent'.
Een nieuwe naam krijgen, gezegend worden, de zon gaat over je op. Leef dit mee, Stel je ervoor open.

3e week

Meditatie van het leven van Jezus.
De vier evangeliën, die van Matteüs, Marcus, Lucas en Johannes, vertellen ons maar summier over het leven van Jezus. Naast enkele geboorteberichten is er één verhaal uit zijn jeugd. Verder vertellen de evangeliën ons alleen over de laatste drie jaar van het leven van Jezus. Ze doen dat niet als een soort moderne biografen. Zo hebben ze vrijwel geen belangstelling voor het innerlijk beleven van Jezus, of voor de ontwikkeling van zijn persoonlijkheid. Het gaat hun ook niet om het puur weergeven van feiten. De evangeliën zijn

getuigenissen van mensen die het leven van Jezus zien als openbaring van Godswege, als heilsweg voor alle mensen, een weg die wel getekend is door de slagschaduw van het kruis, maar waarover toch de glans ligt van pasen, van de opstanding, van de overwinning op de dood.
Juist een meditatieve benadering van de evangeliën helpt ons om ze naar waarde te schatten. Zo immers stellen we ons open voor de boodschap van deze verhalen voor ons eigen levensverhaal. Zo wordt meditatie tot ontmoeting met Jezus, niet als dode figuur uit het verleden, maar als levende, presente Heer en vriend.
We zullen veelvuldig gebruik maken van de geleide fantasie-oefening. Daarbij lees je eerst het verhaal. Daarna ga je als toeschouwer het verhaal nog eens meebeleven, om tenslotte je met één van de hoofdrolspelers te identificeren.

1. Matteüs 3:13-17.
Zoals het volk van God eens gedoopt werd in de Schelfzee en beproefd werd in de woestijn, zo wil ook de messias die weg gaan, in volstrekte solidariteit met de mensen, en zo openbaart hij dat hij echt 'God met ons' is. Vandaag mediteren we over zijn doop, en morgen over zijn beproeving in de woestijn.
Lees de tekst. Voeg je onder het publiek. Neem de omgeving in je op, ruik het water, hoor het geroezemoes, zie een onbekende man naar voren treden, hoor het gesprek tussen Johannes de Doper en die man, zie hem neerdalen in het water om gedoopt te worden, zie de duif om hem neerdalen als hij opstijgt uit het water en hoor de stem: 'Dit is mijn zoon, de geliefde, hoort naar hem'.
Verplaats je daarna in de persoon van de Doper. Jezus komt om door jou gedoopt te worden. Voel je weerstand hiertegen. Versta dan zijn wil om zich onder te dompelen in het lot van mensen. Dompel hem onder in het water, zie hoe hij druipend van het water bovenkomt, onderga dan de boodschap die over hem klinkt: 'Dit is mijn zoon, de geliefde, hoort naar hem'. Kijk hem in stilte in de ogen.

2. Matteüs 4:1-11.
Jezus heeft aan de verzoeking weerstaan om zichzelf, eigenbelang en eigen voordeel, te zoeken. Gods Zoon zijn betekende voor hem niet: zichzelf redden, maar: zichzelf offeren. Het betekende niet: ontheven zijn aan het lot van gewone mensenkinderen, maar: dit lot in de diepte op zich nemen. Het betekende niet: de wereld veroveren, maar: alleen God aanbidden en zijn weg volgen.
Leef je in in de situatie. Blijf toeschouwer. Sta bij elke verzoeking stil. Laat het woord waarmee Jezus de verzoeking pareert diep in je weerklinken. Zie hem tenslotte in volkomen vrede zitten in de woestijn, treed dan nader en ga bij hem zitten. Wat zegt hij jou? Wat zeg jij hem?

3. Marcus 2:13-17.
Telkens overschreed Jezus grenzen tussen mensen. Daarmee gaf hij handen en voeten aan de grensoverschrijdende liefde van God. Zij die om wat voor reden ook buiten de gemeenschap stonden, zocht hij op en betrok hij bij het heil van Gods nieuwe tijd. Niet iedereen nam hem dat in dank af. Zo groeide de weerstand tegen hem.
Je begeeft je weer als toeschouwer in de situatie. Probeer zo concreet mogelijk mee te beleven: Je ziet de zee, hoort en ruikt hem. Je ziet het tolhuis en Levi daarbij, en hoort de woorden van Jezus. Je ziet de gelaatsuitdrukking van Levi en ziet hen samen lopen en praten. Dan ga je achter hen aan het huis in, hoort het geroezemoes, ruikt het eten. Je hoort het gemopper van de Farizeeën en schriftgeleerden. etc. etc. Daarna vereenzelvig je jezelf

met Levi en maakt dit hele gebeuren nog eens mee. Eindig de meditatie met een moment van verstilling en vraag je af wat dit verhaal jou concreet te zeggen heeft.

4. Marcus 4: 35-41.
Lees de tekst, verstil dan enige tijd. Verplaats je dan in die boot, zee om je heen. Merk op hoe een storm opsteekt, zie hoe de zee steeds ruwer wordt. Voel je eigen kwetsbaarheid. Is er zo in jouw leven wel eens sprake geweest van een diepbedreigende situatie? Je richt je aandacht op Jezus. Hij slaapt. Ken je die ervaring? Hoe voelt dat? Dan roep je tot hem uit alle macht. Zie de rust en volmacht waarmee hij de golven en de wind bedwingt. En zijn blik op jou met de woorden: Waarom was je zo bang? Waar was je vertrouwen? Sta hier bij stil. Adem deze woorden. En zeg dan iets terug.

5. Luc. 10:38-42.
Belangrijker dan altijd bezig zijn voor een ander, is het om samen met de ander, in elkaars aanwezigheid te vertoeven en te genieten van elkaars liefde. Jezus stelde prijs op de vriendschap van mensen. Hij genoot van gastvrijheid. Daarbij vond hij niet dat vrouwen alleen maar moesten dienen in de keuken. Dat zij te gering waren voor het gesprek over de dingen van de Vader. Integendeel: hij geniet ervan dat Maria bij het gesprek aanwezig is. Laat de woorden die Jezus tot Martha richtte tot je doordringen. Sta er enige tijd bij stil. Wat is jouw levenshouding? Waarmee houd je je allemaal bezig? Wat is in jouw situatie het ene nodige? Verstil aan het eind en kom tot rust aan de voeten van Jezus.

6. Matteüs 9:1-8.
Bij Jezus is er een nauwe samenhang tussen geest en lichaam. Het gaat hem om heel de mens. Als hij iemand geneest, gaat het om heling van zijn lichaam, van zijn betrekkingen met medemensen, van zijn relatie tot het volk van God, ja ten diepste om verzoening met God. Zo stelde Jezus in zijn genezingswerk tekenen van Gods koninkrijk. In Jezus brak de toekomst van God zich baan. Tragisch is het, dat dit werk door de religieuze leiders niet verstaan werd. Verstaan wij het wel?
Lees de tekst, en leef je in. Kijk naar die verlamde man en zijn vrienden. Zie hun geloof, hun vertrouwen. Ken je daar iets van? Hoor de woorden: 'Houd moed mijn kind, uw zonden zijn u vergeven'. Adem deze woorden in en uit, totdat ze jou eigen zijn. Adem dan de woorden: 'Sta op en wandel'. Stel jezelf open voor het helende werk van Christus dat lichaam en geest omvat. Wat zou dit konkreet voor jou kunnen betekenen?

7. Johannes 5:1-9.
Loop als één van de discipelen achter Jezus aan, een zuilengang in. Vele zieken zie je. Op één van hen gaat Jezus af. Je hoort dat het iemand is die al 38 jaar ziek is. Jezus vraagt hem of hij gezond wil worden. Je weet, dat dit de manier is waarop Jezus met mensen omgaat: hij dringt zich niet op, hij vraagt hun naar hun eigen wens. Je hoort de man zeggen dat hij geen mens heeft om hem te helpen. Je voelt de eenzaamheid die uit deze woorden spreekt. Dan klinkt kortaf het woord van Jezus: 'Sta op, neem uw matras op en wandel'. Dan zie je hoe de man opstaat, genezen is, en wegwandelt.
Na een kort moment van verstilling doorleef je nog eenmaal deze geschiedenis, maar nu identificeer je je met die zieke. Word je bewust van je eigen ziekte. Van dat wat jou al jaren lang belemmert. Voel ook de eenzaamheid van deze man. Waarin bestaat bij jou die eenzaamheid? Ervaar de grote verrassing van het feit dat tussen al die mensen Jezus jou ziet. Onderga die blik. Hoe kijkt hij je aan? Hoor dan zijn vraag: 'Wil je gezond worden?' Laat

deze vraag lange tijd in je doorklinken. Antwoord hem dan. Ervaar de kracht die van hem uitgaat en laat je genezen. Eindig deze meditatie met een stil gebed.

4e week

In de TENACH [dat is het Joodse deel van de Bijbel] komen na de eerste 5 boeken die de Thora vormen, de boeken van de profeten. In deze boeken gaat het om het woord dat het volk bij de Thora wil houden, de eeuwen door. En als het volk zich er niet aan houdt, dan wordt dit profetenwoord een waarschuwing voor naderend onheil en een oproep tot bekering. En als het volk door de ongehoorzaamheid de rampen over zichzelf heeft afgeroepen, wordt het profetenwoord tot belofte van een nieuwe toekomst.
Boeken als Samuël en Koningen, behoren eigenlijk bij de boeken der profeten en bevatten dus profetische geschiedschrijving. De grote profeten als Jesaja, Jeremia en Ezechiël goten hun godsspraak vaak in de vorm van poëzie. De vertaling van het Nederlands Bijbelgenootschap heeft dit weg vertaald. Gelukkig heeft de Willibrord vertaling van de Katholieke Bijbel Stichting het poëtisch karakter gehandhaafd. Daarom gaat mijn voorkeur voor de profeten uit naar deze vertaling. Dat geldt ook voor de Psalmen. Deze horen bij de boeken van de Geschriften. Daarin zijn menselijke reacties op de Torah en de Profeten verzameld, zoals liederen, gebeden, wijsheidsspreuken. Alle menselijke emoties komen we erin tegen.
De Profeten en Geschriften kan men het best mediteren door de woorden te herkauwen, liefst hardop en op het ritme van de adem. Men haalt dan eerst adem en bij elke uitademing leest men een regel. Daarna kan men zich concentreren op een zin of woord dat eruit springt.

1e Psalm 1.
Deze psalm wijst op de zegen voor hen die de Thora eerbiedigen, tegenover de vloek van hen die dit niet doen. De gezegende zegt nee tegen het kwaad (vs. 1), en een toegewijd ja tegen de Thora (vs. 2). Het gevolg daarvan wordt in vs. 3 geschetst, terwijl vs. 4 wijst op het gevolg van de verkeerde weg. Deze weg wordt in het gericht veroordeeld (vs. 5). In vs. 6 worden de twee wegen nog eens tegenover elkaar gesteld.
Je leest deze Psalm enkele malen rustig, als het kan hardop. Dan concentreer je je op de kern van de Psalm, het derde vers. Vereenzelvig je met die boom. Steek je wortels diep uit naar de waterstromen. Laat het levende water je hele lichaam en geest voeden en laven. Strek in gedachten je takken uit, met fris groen, en bloeiende bloemen waaruit vruchten groeien die rijpen tot de oogst. Ervaar zo de weg van de gezegende.

2e Psalm 27.
Veel Psalmen bevatten een klacht met een bede om hulp en tegelijk een uiting van vertrouwen en dankbare lofzegging. De nood waaruit de klacht oprijst wordt slechts in vage termen beschreven, zodat velen zichzelf in de Psalm kunnen herkennen. In deze Psalm spreekt iemand die, aangeklaagd door velen, zijn toevlucht zocht tot de rechtspraak in de tempel te Jeruzalem. Daar verwacht hij dat hem recht zal worden gedaan.
Lees de Psalm eenmaal rustig door. Lees hem dan nog eens strofe voor strofe. In strofe 1 uit de psalmist, omringd door vele tegenstanders, zijn vertrouwen op God. In strofe 2 benoemt hij de bron van dit vertrouwen. In de derde en vierde strofe bidt hij om bevestiging van dit vertrouwen, waarbij hij aan het slot zichzelf bemoedigend toespreekt.

Maak de beweging in deze Psalm mee. Sta bij elke strofe even stil, stel je open voor de grondtoon, en zie welke weerklank de Psalm bij je vindt.

3e Psalm 32 .
Een andere soort Psalm is de schuldbelijdenis. Daarvan is Psalm 32 een voorbeeld. In vers 1 tot 5 vertelt de psalmist zijn persoonlijke ervaring. In vs. 6 wordt deze ervaring anderen aanbevolen, en in vs. 7 wordt God rechtstreeks toegesproken. In vs 8 en 9 spreekt de Heer de psalmist aan en vermaant hem. In vs 10 en 11 worden allen opgeroepen tot de juiste keuze in het leven en tot de lof van God.
Lees de Psalm in haar geheel. Daarna nog eens volgens de indeling die ik hier boven aangaf. Sta bij elk gedeelte stil. Luister naar de woorden met je hele hart. Wat spreekt je aan? Sta dan stil bij die zin die je het meest treft. Laat die op het ritme van je adem enkele malen door je heengaan. Eindig met een gebed.

4e Psalm 34.
Er zijn ook Psalmen die gemaakt zijn in de kringen van de wijsheid. Het zijn een soort leerdichten die een mens willen inwijden in de weg van de wijze, dat is de mens die God eerbiedigt en vanuit deze innerlijke geraaktheid de weg van de gerechtigheid gaat. Psalm 34 is zo'n leerdicht. Kees Waayman vertaalt de godsnaam JHWH met Wezer. Deze naam is zowel een belofte (ik wees er voor jou) als een oproep (Wees er!).
Lees de Psalm eenmaal in zijn geheel. Herlees hem dan in deze fragmenten: vs. 2-4 en proef het verlangen om Wezer te zegenen; vs. 5-8 en beleef de ervaring mee gezegend te zijn; vs. 9-11 verwoordt de kernervaring en die is tweeledig: het is de ervaring dat Wezer goed is en tevens dat Hij daarom geëerbiedigd, ontzien moet worden. Maak dit je innerlijk eigen. In vs. 12-15 wordt die eerbiediging van Wezer uitgewerkt. Wat leer jij er zelf van? En in vs. 16-22 wordt geleerd dat Wezer de bewarenden bewaart en de doemenden doemt. Zo nauw zijn belofte en gebod op elkaar betrokken.

5e Psalm 130
Benedictus van Nursia [480 – 547]; zijn devies is: ora et labora = bid en werk.
Dat wil zeggen: aandachtig doen van je werkzaamheden en regelmatig beoefenen van ‘de geestelijke lezing = lectio divina.
Ze kent 3 of 4 stappen:

1. lectio – zorgvuldig lezen van de Bijbel
2. meditatio – overdenken van de Bijbeltekst
3. oratio – gebed: een toewending van het hart tot God
4. contemplatio – de ervaring van aangeraakt worden door God [geen oefening maar geschenk van God]

1e stap – lectio[lezing]
We lezen de Psalm. Lees deze hardop. Langzaam en met aandacht. Neem de woorden als het ware in de mond en proef deze.
Lees de Psalm nogmaals. Hardop, langzaam en met aandacht. En ga na welk woord of zinsdeel je op de een of andere manier aanspreekt.
2e stap – meditatio[overweging]
Bij de meditatie gaat het om het overdenken [meditare] van en het innerlijk doordringen in de tekst. Lees de Psalm, stukje voor stukje. En stop telkens bij dat deel, die zin of het woord dat je op de een of andere manier raakt. Herhaal dat woord of zinnetje geregeld. Herkauw dat woord of zinnetje net zolang tot het je vertrouwd is geworden, tot dat woord of zinnetje als het ware je innerlijk bewoont.

Overdenk bij jezelf wat dat woord of zinnetje je te zeggen heeft en waarom het je zo geraakt heeft.
Stel bijvoorbeeld de volgende vragen: Wat raakt je zo? Waar zou dat mee te maken hebben? Welke gevoelens of gedachten roept dat bij je op? Wat zegt dat over je leven hier en nu? En over God? Over jou en God? Ga je daar consequenties aan verbinden? Hoe zou je dat dan kunnen doen? Ga je misschien iets nieuws aanpakken, of iets op een andere manier doen? Wat heb je er wellicht voor nodig? Wie kan je er bij helpen?
3e stap – oratio = gebed
Bij de oratio gaat het er om je met je hart toe te wenden tot God. Je maakt je het gemediteerde eigen. De vragen en de antwoorden die je bij jezelf overweegt bij de meditatio kun je God in een gebed voorleggen.
Bij de oratio gaat het tevens om het luisteren naar God. Wat heeft Hij jou te zeggen?
De Bijbeltekst kan zodanig open gaan dat je er zelf door verandert.
Let: je kunt stap twee en drie na elkaar doen, dat wil zeggen: eerst de hele Psalm overwegen en daarna stap 3: het gebed bij de hele Psalm. Ook is het mogelijk om bij ieder stukje tekst stap 2 en 3 samen te nemen en dan pas naar een volgend stukje tekst te gaan om dat dan te herkauwen en te bidden. Ieder zoekt hierin voor zichzelf een eigen aansprekende manier.
En: deze stappen zijn door een mens zelf te zetten en kun je beoefenen. [met veel geduld].
Er is nog een 4e stap en dat is de contemplatio.
Stap 4 contemplatio – contemplatie [schouwen]
Bij deze stap kun je de ervaring op doen van ‘aangeraakt worden door God.’ Een vergezicht dat zich voor je opent. De contemplatie wordt ook wel genoemd ‘een rusten in God.’ Deze 4e stap is geen menselijke activiteit maar een geschenk van God.
Afronding[mogelijk]
Draai muziek. Maak eventueel aantekeningen in een boekje.
En, als er tijd voor is, kan een rustige wandeling veel goed doen. Het geeft je de gelegenheid om dat wat je gelezen en overwogen hebt nog verder in je na en door te werken.
Ook in de dagen erna kan zo’n lezing nog met je meegaan.
Probeer zo’n ‘geestelijke lezing’ eenmaal in de week te doen. Vaker mag wel, maar hoeft niet. Het is helemaal niet erg om voor dezelfde tekst deze oefening later nog eens te herhalen. Het is zelfs beter om voor deze manier van lezen niet een al te onbekende tekst te kiezen. Al te veel nieuwigheid zou je alleen maar afleiden van waar het in deze manier van lezen om gaat. Namelijk dat je de tekst [en daarmee de auteur ervan] de kans geeft om met jou verder te werken

6e Psalm 42
Ga zitten in een gemakkelijke houding. Probeer tijdens de oefening erbij to blijven, in het hier en nu, maar wees vriendelijk voor jezelf als je gedachten afdwalen. Keer dan weer rustig naar de oefening terug.
Eerste stap:- lectio
Bij de lectio gaat het om een intensieve omgang met de Schrifttekst.
Lees Psalm 42:2-6 langzaam en hardop. Met aandacht. Neem de woorden als het ware in de mond en proef deze.
Lees Psalm 42:2-6 nog eens langzaam en hardop, en ga na welk woord of zinsdeel je op de een of andere manier raakt.
Tweede stap: meditatio
Bij de meditatio gaat het om het overdenken van en het innerlijk doordringen in de tekst.
Herhaal geregeld het woord of zinsdeel dot je op de een of andere manier geraakt heeft.

Herkauw dat woord of zinsdeel net zo lang tot het je vertrouwd is geworden, tot dat woord of zinsdeel als het ware je innerlijk bewoont.
Overdenk bij jezelf wat dat woord of zinsdeel je te zeggen heeft. Wat raakt je zo? Waar zou dot mee te maken hebben? Wat zegt dat over je leven hier en nu?
Ga je door consequenties aan verbinden? Hoe zou je dat dan kunnen doen?
Wat heb je er wellicht voor nodig?
Derde stap: oratio
Bij de oratio gaat het er om je met je hart toe te wenden tot God. Je maakt je het gemediteerde eigen. De vragen en de antwoorden die je bij jezelf overweegt bij de meditatio kun je God in een gebed voorleggen.
Bij de oratio gaat het tevens om het luisteren naar God. Wat heeft Hij te zeggen?
De Schrifttekst kan zodanig opengaan dat je er zelf door verandert.
De drie stappen kunnen herhaald worden.
Overdenk bijvoorbeeld hoe je daadwerkelijk gehoor wilt geven aan de Schrifttekst. Ga je misschien iets nieuws aanpakken, of iets op een andere manier doen? Wie of wat kan je daarbij helpen? Maak eventueel aantekeningen in een dagboekje .

7e Psalm 65.
Veel voorkomend zijn de lofpsalmen. Daarin wordt God geprezen voor zijn scheppende macht, of voor zijn bevrijdende daden aan zijn volk bewezen, of voor persoonlijke uitredding. In Psalm 65 komen enkele thema's samen. God wordt geprezen om zijn vergeving (vs. 4), om de weldaad van zijn tempel (vs. 5), om zijn bevrijdende daden (vs. 6), om zijn bewarende ordening van de natuur (vs. 7-9) en vooral om zijn zegen in de oogst (vs. 10-14). Zoals de Psalm begint met het loflied dat in de stilte oprijst, zo eindigt het met het gejubel van de landouwen.
Lees de Psalm tweemaal voor jezelf door. Doe dat op het ritme van je adem. Laat de verschillende aspecten die ter sprake komen tot je doordringen en laat op het ritme van je adem elk fragment ook weer tot lofzang aan God worden: de woorden inademend inner je ze, maak je ze innerlijk eigen. De woorden uitademend uit je ze naar God, maak je ze tot jouw loflied. Eindig met het enkele malen ademen van vers 2 en verstil hierdoor, tot je hele wezen één stille lofzang is.

5e week

1. Lucas 13:10-17.
Er zijn vormen van levensbeschouwing en religie die mensen krombuigen. Het genezingswerk van Jezus was niet alleen gericht op genezing van het lichaam en heling van de ziel, maar ook op rechtzetting van de religieuze context. Dat komt in onze lezing van vandaag wel heel duidelijk naar voren.
Beleef deze geschiedenis eerst weer als toeschouwer, van begin tot het einde. Identificeer je daarna met de vrouw. Beleef die neergebogen houding, en die neerdrukkende religieuze context. Herken je er iets van je eigen situatie in? Doorleef dat dan. Voel dan de handen van Jezus en hoor zijn woord: 'Vrouw, gij zijt verlost van uw zwakheid'. Laat deze woorden diep in je binnendringen en richt je dan innerlijk op. Misschien kan het je helpen om hieraan ook lichamelijk uitdrukking aan te geven.

2. Johannes 9:1-11.
Lees het evangelie. Sluit daarna de ogen. Leef je in in wat het betekent blind te zijn vanaf de geboorte. Wat zou je het meeste missen? Hoe zou je dagelijks leven zijn? Welke beperkingen zou deze blindheid je opleggen?
Open dan je ogen. Kijk naar je handen, je benen. Kijk om je heen. Ervaar de vreugde dat je kunt zien, deel in de lofzang van de blinde die weer zien kan.
Sluit je ogen weer. Verstil nu een moment. Vraag je af in hoeverre je lijdt aan een vorm van geestelijke blindheid. Hoor dan het woord van Jezus: 'Zolang ik in de wereld ben, ben ik het licht der wereld'. Vraag hem jou te doen delen in dit licht. Voel zijn handen op je innerlijke ogen. Stel je open voor zijn licht. Open nu je ogen en kijk weer naar je handen, je benen. Kijk om je heen. Eindig met een kort gebed.

3. Marcus 5:1-15.
Een ander aspect van het genezingswerk van Jezus is zijn strijd tegen de demonen. Hij bevrijdde mensen van machten die hen bezet hielden en gaf hen terug aan zichzelf. Onze lezing is hier een indrukwekkend voorbeeld van.
Volg de geschiedenis met je innerlijke zintuigen wijd open: Zie de holen waar de doden begraven liggen, hoor de bezetene schreeuwen, etc. Eindig met een verstilde houding als je de genezen man gekleed en goed bij zijn verstand bij Jezus op de grond ziet zitten.
Beleef het dan opnieuw, nu als mens die zelf 'bezeten' is, van misschien wel een legioen dingen. Ervaar dan de innerlijke bevrijding hiervan en eindig in de stille vrede en het samenzijn met Jezus.

4. Johannes 14:15-31.
Al zullen de discipelen verdrukking leiden in de wereld, zij mogen zich bijgestaan weten door de heilige Geest. Daardoor zullen zij innerlijke vrede kennen die voortkomt uit een mystieke band met de Vader en de Zoon door de Geest. Deze mystieke band moet zich uiten in het gehoorzamen van Jezus' woord. Want daarin drukt de onderlinge liefde zich concreet uit.
Lees de tekst eerst in zijn geheel. Lees hem daarna in de delen: 16-20, 21-25 en 27-31. Laat elk fragment in je bezinken. Probeer uit elk fragment één woord te nemen dat dit fragment voor jou samenvat. Aanvaard het als een tot jou persoonlijk gericht woord. Word je bewust van je innerlijk reactie op dit woord en geef daaraan uitdrukking in een stil gebed.

5. Marcus 14:32-42.
Lees dit gedeelte tweemaal. Verstil dan een moment. Beleef dan de situatie mee. Je bent één van de drie discipelen. Het is nacht. Je voelt de dreiging die op Jezus afkomt. Je gaat zitten onder een olijfboom in de hof van Gethsemane. Wat gaat er door je heen, als hij zegt: 'Mijn ziel is zeer bedroefd, tot stervens toe; blijft hier en waakt'? Je ziet Jezus nauwelijks meer, als hij zich verwijdert om alleen te bidden. Je hoort de woorden van zijn gebed. Wat betekenen die voor jou? Dan val je in slaap. Hij maakt je wakker en zegt: 'Was je niet bij machte om één uur met mij te waken?' Wat doen die woorden je? Stel je open voor de eenzaamheid van Jezus, zijn worsteling om de weg te gaan die hij alleen gaan moet. Probeer te doorleven wat deze Jezus voor jou juist zo betekent. Eindig met een stil gebed.

6. Johannes 20: 1-18.
Vrouwen waren het, die Jezus trouw bleven en zijn lichaam ten grave droegen. Vrouwen waren het ook, die de eerste getuigen van de opstanding werden. Van één van hen, Maria Magdalena, vertelt Johannes ons. Het is een heel teer tafereel. Identificeer je niet direct met Maria, maar volg de geschiedenis als toeschouwer. Probeer te begrijpen waarom Jezus

ondanks zijn grote intimiteit met Maria tegelijkertijd distantie schept. Zegt dit iets over de wijze waarop de levende in jouw leven tegenwoordig wil zijn? Hoor hoe er een nieuwe wereld opengaat als hij spreekt van 'mijn vader en uw Vader, mijn God en uw God'. Er is voorgoed een steen weggenomen. Verstil en hoor hem dan jouw naam zeggen. Zeg niets anders terug dan 'rabboeni'.

7. Lucas 24: 13-35.
Lees dit gedeelte eerst door. Neem dan enige tijd van verstilling in acht. Mediteer dan over deze dingen:

1. Je wordt op je levensweg begeleid door Hem die jij niet zomaar herkent.
2. Hij vraagt wat er leeft in je hart en biedt je ruimte je hart te luchten.
3. Hij ontmaskert je valse verwachtingen en toont je de messi¬aanse weg: door lijden naar heerlijkheid, door de dood naar het leven.
4. Hij wil te gast zijn in je huis en ontpopt zich dan als gastheer.
5. Je herkent hem bij het breken van het brood.

Eindig de meditatie met hem te aanbidden die als de Levende in jouw leven tegenwoordig is.

6e Week

De profeten klaagden (de leiders van) de volkeren aan omdat zij ongerechtigheid bedreven en waarschuwden hen voor de desastreuze gevolgen hiervan. Ook het eigen volk werd niet gespaard omdat hier machtspolitiek samenging met het dienen van vreemde goden. De profeten werden vaak genegeerd, soms zelfs vervolgd. Hun boodschap was aan dovemansoren gericht. Zij voorzagen dan ook het oordeel van God over deze houding, maar bleven desondanks geloven in Gods trouw aan zijn volk die door het oordeel heen zijn volk een nieuwe toekomst zou geven.

1e. 1 Samuël 3.
De situatie van het volk Israël is moeilijk. De verschillende stammen vormen geen eenheid. Het ontbreekt aan politiek leiderschap. Het volk heeft veel te lijden van de Filistijnen. Ook zijn er geen authentieke geestelijke leiders. Dat komt naar voren in uitspraken als: 'Nu was in die dagen het woord des HEREN schaars; gezichten waren niet talrijk'. Toch is de hoop nog niet gedoofd: 'Nog was de lamp Gods niet uitgegaan'. Een jonge man is door zijn moeder gewijd aan God. In dit hoofdstuk wordt zijn roeping verteld.
Lees het hoofdstuk in zijn geheel. Lees het vervolgens in gedeelten en laat datgene wat in dat fragment gezegd wordt tot je doordringen. De kerntekst is vers 10. Laat deze op het ritme van je adem enkele malen door je heen gaan.
Voel jij je aangesproken door God? En is jouw reactie eveneens: 'Spreek Heer, uw knecht hoort'? Probeer eens in hoeverre je door het ademen van deze zin je open kunt stellen voor de aanspraak van God. Inademend hoor je je eigen naam. Uitademend zeg je: 'Spreek Heer, uw knecht hoort'.

2e 2 Samuël 12: 1 - 7
David heeft misbruik gemaakt van zijn macht als koning. Hij heeft een vrouw verkracht en zwanger gemaakt, haar man heeft hij laten sneuvelen. Daarna is hij met Bathseba getrouwd. Dan komt de profeet bij hem. We zien hier een voorbeeld van de confrontatie tussen de koning en de profeet zoals die zo vaak in Israël plaatsvond. Het is de confrontatie tussen de macht en het Woord van God, tussen de politieke machthebber en de thora die gerechtigheid eist. De meditatie hiervan heeft dan ook een confronterend karakter. Het kan

je ogen openen voor ongerechtigheid in je persoonlijk gedrag. Het kan ons ook confronteren met ongerechtigheid in sociaal en politiek opzicht.
Lees het verhaal. Beleef het mee als toeschouwer. Zie het binnenkomen van de profeet. De koning ontvangt hem met respect en vriendschap. Hij vertelt een verhaal. Let op het gezicht van David. Dan hoor je zijn woede-uitbarsting. En de profeet die zegt: 'Gij zijt die man'. Onderga het gezag van dit onthullende woord. Een gezag dat van een heel andere orde is dan het gezag van de koning.
Beleef het verhaal nu opnieuw. Maar nu ben jij David. 'Jij bent die man'. Onderga dit gezaghebbende woord als een eyeopener dat jou niet veroordeelt, maar terechtwijst. Kijk naar wat er bij je boven komt. Wat zegt dit woord concreet over jouw leven? Welke consequentie trek je eruit? Schrijf hieronder op wat bij je bovenkomt.

3e 1 Koningen 3: 1 - 15.
Salomo is de zoon van David en zijn troonopvolger. In een droom mag hij vragen wat hij wil. Wat is zijn diepste verlangen?
Wij gebruiken de meditatiemethode van Luther.

1. Eerst ga je bedenken wat dit gedeelte je leert.
2. Dan ga je God bedanken voor wat jou in dit gedeelte beloofd is.
3. Vervolgens ga je belijden waarin je tekortschiet als je dit gedeelte overdenkt.
4. Tenslotte ga je bidden om een concrete zaak die zich bij dit gedeelte aan je opdringt.

Bedenk wat dit gedeelte jou leert. Bedank voor wat God jou geeft. Belijd hem waarin je tekort schiet en bid om iets concreets.
Lees tenslotte op het ritme van je adem Spreuken 2:1-9 en stel je innerlijk open voor de wijsheid die alleen God kan geven.

4e 1 Koningen 19: 1 - 8.
De profeet Elia verzet zich tegen de afgoderij die onder leiding van koning Achab en koningin Izebel het volk beheerst. Men meent de HERE, de God van bevrijding, te kunnen combineren met Baäl en Astarte, vruchtbaarheidsgoden, de goden van menselijke macht en zakelijk succes. Op de berg Karmel komt het tot een confrontatie tussen Elia en de priesters van Baäl. Het volk kiest dan voor de HERE, maar Izebel bedreigt Elia met de dood. Hij vlucht dan weg en is zo ontmoedigd dat hij wil sterven.
Lees het gedeelte in zijn geheel. Daarna lees je vers 1-5a. Kun je erin komen dat Elia verlangt te sterven? Heb je zelf wel eens zoiets meegemaakt? Overpeins dit eens.
Dan lees je vs. 5b-8. Die engel die hem uit zijn lethargie wekt, en hem te eten en drinken geeft. Wat doet je dat? Heb jij dat wel eens meegemaakt, dat je uit het slop gehaald werd? Door wie? Was dat ook een engel, een bode van God? Stel je open voor het besef dat God je in een medemens heel nabij geweest is en dank Hem daarvoor.

Lees tenslotte het lied van Huub Oosterhuis.

Levenslang

Op mijn levenslange reizen
-twijfel donker achtervolgt mij
liefde blind holt voor mij uit-
zing ik op steeds andere wijzen
over wie ik niet kan spreken,
zing ik: 'ooit mijn hart te breken,

ooit mijn hart voor jou te breken'.

Opgereisd, pas halverwege,
met een keel kapotgezongen
met een hart voor wie gebroken
kruip ik onder dorenstruiken,
druk mijn ogen in de aarde,
smeek dat nu het eind zal komen,
smeek de dood, dat hij zal komen.

Spoorloos trok voorbij de twijfel,
waar ik lag. De liefde keerde,
zag mij, bracht mij drank en spijze,
deed mij opstaan uit de dood.
Nog een leven zal ik reizen.
Nooit meer zonder reisgenoot.

5e 1 Koningen 19: 9 - 18.
In de meditatie over de Horeb noemden we deze berg een centrum, de plek waar Israël zijn centrale openbaring kreeg. Nu de weg van Israël met God volledig in het slop zit, keert Elia terug naar dit centrum, en ontvangt daar opnieuw zijn roeping.
Lees dit verhaal in zijn geheel. Beleef het dan innerlijk mee, als toeschouwer. Voel die geweldige storm, die verschrikkelijke aardbeving, zie dat verterende vuur. Dan wordt het stil. Onderga het 'suizen van een zachte koelte'. Wees dan getuige van de woord en wederwoord tussen God en Elia.
Ga daarna opnieuw het verhaal in, maar nu als jezelf, met jouw levensverhaal, beklim die berg, ga in die grot. Wat doet je dat? Dan onderga je dat natuurgeweld. Wat maakt dat in je los? Tenslotte voel je het suizen van een zachte koelte. Wat doe je nu? Wat hoor je nu? Wat zeg je nu?

6e Jesaja 6: 1-13.
Jesaja leefde ongeveer van 742-700 voor Christus. Hij trad als profeet op in Jerusalem. Zijn profetieën golden zowel het rijk van Juda en het rijk van Israël, als de rijken der omliggende volken. In het gedeelte dat wij vandaag lezen vinden wij een indrukwekkende weergave van Jesaja's roepingsvisioen. In de tempel van Jerusalem troonde de onzienlijke God tussen de cherubs op de ark, die stond in het heilige der heiligen. In dit visioen ziet Jesaja iets van Gods heerlijkheid, zoals Hij omgeven door aanbiddende geesten troont in zijn glorie. Hiermee geconfronteerd, voelt hij eigen kleinheid en zondigheid. Hij ervaart aan den lijve hoe God hem reinigt en in zijn dienst stelt. Hij krijgt de opdracht om het Woord van God te spreken voor een volk dat niet bereid is te horen en dat daardoor onherroepelijk het oordeel over zich afroept. Maar achter dit oordeel ziet hij een nieuwe lente.
Lees dit gedeelte twee keer rustig door. We zullen de meditatiemethode van Luther toepassen. Vraag je dus af: Wat leert God mij in dit gedeelte? Ten tweede: waarvoor mag ik Hem bedanken, nu ik dit lees? Ten derde: welke tekortkoming moet ik Hem belijden? Ten vierde: waarvoor wil ik Hem nu bidden?

7e Jeremia 20: 7 - 18.
Jeremia leefde van ongeveer 626 tot 587 voor Christus. Het noordelijke rijk van Israël was reeds ingelijfd bij Assyrië. Jeremia zal de ondergang van het rijk van Juda meemaken.

Hartstochtelijk tracht hij koning en volk te overtuigen van de wil van God. Hij vindt echter geen gehoor. Hij wordt zelfs gevangengenomen en met de dood bedreigd. Hoezeer hij onder zijn vergeefse taak geleden heeft, blijkt uit de lezing van vandaag. Daarin komt het lijden van de profeten wel heel indringend naar voren. Christenen zien hierin een voorafschaduwing van het lijden van de grote profeet Jezus. Zou de navolging van deze Jezus dan ook niet profetisch lijden met zich meebrengen?
Lees het gedeelte. Laat je erdoor treffen. Zie achter deze woorden de gekwelde profeet. Zie een lange stoet van vervolgde profeten tot in onze tijd toe aan je oog voorbijtrekken. Versta je iets van dit lijden, of onttrek je je eraan? Wat heeft dit gedeelte jou persoonlijk te zeggen?

7e week

In de eerste gemeenten moeten de apostelen veel woorden van Jezus hebben doorgegeven. Verschillende uitspraken werden soms aaneengeregen op grond van woorden of gedachten die met elkaar overeenkomst vertoonden. De evangelisten hebben die uitspraken soms bij elkaar geplaatst als langere toespraken.
Jezus sprak als een rabbijn, met gebruikmaking van bekende stijlmiddelen als de overdrijving, de gelijkenis, het uit het leven gegrepen voorbeeld en de kernachtige spreuk. Hij sprak soms tot de massa, maar ook richtte hij zich in het bijzonder tot de nauwere kring van leerlingen, en in veel gevallen sprak hij ook met tegenstanders. Daarom hebben zijn woorden soms het karakter van verkondiging, dan weer van onderrichting van volgelingen en regelmatig ook van polemiek. Vroeger dacht men dat de gelijkenissen vooral bestemd waren voor het gewone volk. Tegenwoordig neemt men aan, dat hij deze sprak om zijn geleerde en aanzienlijke tegenstanders aan het denken te zetten.

1e Matteüs 5:1-12.
De bergrede bevat een aantal woorden van Jezus, door Matteüs aaneengeregen tot een knap opgebouwde elementaire onderwijzing die het karakter heeft van een grondwet van het rijk der hemelen. Zoals Mozes op de berg de thora ontving, zo verkondigt Jezus vanaf de berg 'zijn' thora.
Zoals de tien woorden begonnen met het woord: 'Ik ben de Heer die u uit het diensthuis heb uit geleid', waarmee de melodie van de tien woorden in de toonzetting van de bevrijding gezet is, zo begint Jezus vrijheid te verkondigen, zalig te spreken. Zijn thora is wegwijzer voor hen die door God bevrijd worden juist door de verkondiging van deze thora.
Lees de tekst op het ritme van je adem. Lees hem dan nog eens vers voor vers. Kijk daarbij naar binnen, naar je eigen hart. Waarin herken je je, waarin niet? Waardoor voel je je aangesproken, waardoor niet? Kijk tenslotte met je innerlijk oog naar hem die deze woorden spreekt. Herken je hem zelf in deze woorden? Stel je open voor het woord dat hij tot je spreken wil.

2e Matteüs 5:38-48.
In een aantal antithesen stelt Jezus zijn wegwijzing tegenover oude wetten en gebruiken. Het gaat hem daarbij niet alleen om een radicaal nieuw gedrag, maar om een gedrag dat voortkomt uit een radicaal vernieuwd innerlijk. De mens die zich door hem laat omvormen wordt 'volmaakt' zoals de hemelse Vader 'volmaakt' is. De vertaling volmaakt kunnen wij beter vervangen door het woord 'heel', 'uit één stuk'.

Lees het gedeelte rustig door. Neem daarna even tijd om te verstillen. Lees het nog eens rustig, zin voor zin. Sta dan stil bij de woorden die je het meest treffen. Voer daarna een innerlijk gesprek met Jezus. Zeg hem wat jij denkt, en stel je dan open voor zijn 'antwoord'.

3e Matteüs 6:1-18.
De drie belangrijkste godsdienstige verplichtingen in het Jodendom waren: aalmoezen geven, bidden en vasten. Jezus legt de nadruk op de zuivere houding die voor deze verplichtingen noodzakelijk is: dat je het niet doet om bij mensen geëerd te zijn, maar dat je het doet om God te dienen. Doe ze daarom zo onopvallend mogelijk. Daarbij leert hij zijn discipelen wat ze bidden kunnen: het 'onze vader'.
Lees het gedeelte, kijk dan naar je eigen hart. Overweeg wat jouw intenties zijn bij het volbrengen van bepaalde normen en waarden. Probeer vervolgens het onze vader zo geconcentreerd mogelijk te bidden. Verstil dan enige tijd en geef je in de verborgenheid van je hart over aan de Vader, die in het verborgene ziet.

4e Matteüs 6:25-34.
Lees deze tekst. Kijk met de ogen van je hart naar de vogels en de bloemen. Adem je zorg weg, wentel je zorgen af in de handen van God. Concentreer je dan op de woorden: 'Zoekt eerst zijn Koninkrijk en zijn gerechtigheid en dit alles zal u bovendien geschonken worden'. Adem deze woorden enige tijd en stel je open voor datgene wat ze jou te zeggen hebben.

5e Matteüs 13:1-9.
Gelijkenissen zijn voorbeeld-verhalen. Jezus gebruikte voorbeelden uit de natuur en uit het dagelijks leven om iets te zeggen over het Rijk van God. Vaak zit er in een gelijkenis een onverwachte wending, om het verrassend-nieuwe van Gods Rijk duidelijk te maken. Het gaat er bij een gelijkenis niet om dat wij allerlei details uit het verhaal geestelijk uitleggen. Het gaat om één ding: de pointe van het verhaal.
In dit verhaal laat Jezus zien hoe de zaaier wijduit zaait, in vertrouwen dat, ook al gaat er veel zaad verloren, er ook zaad in goede aarde zal vallen en veel vrucht zal voortbrengen. Zo vertrouwt ook Jezus op de oogst van het rijk van God. Die zal komen, ook al gaat er veel verloren. Het gaat in deze gelijkenis om een fundamenteel vertrouwen dat God zijn bedoelingen, met mensen en door hun handelen heen, waarmaakt.
Ga languit op de grond liggen en word je bewust van je lichaam. Ontspan je spieren door je armen en benen één voor één aan te spannen en los te laten. Adem rustig in en uit en wijd je enige tijd aan innerlijke verstilling. Stel je nu voor dat jij de aarde bent. Realiseer je hoeveel er in jou gezaaid is, in jou geïnvesteerd. Door mensen, maar ook door God. Niet alles, lang niet alles brengt vrucht voort. Een pijnlijke teleurstelling is dat. Maar sta daar niet te lang bij stil. Geef je over aan het vertrouwen dat Jezus had. Geef je over aan het besef dat jij goede aarde bent. Dat wat in jou gezaaid is vrucht gaat dragen. Dat jij die vrucht niet krampachtig uit jezelf tevoorschijn hoeft te roepen. Dat jij eenvoudig beschikbaar moet zijn, als goede aarde. Dat het zaad zelf vrucht zal dragen.

6e Matteüs 20:1-16.
De rechtvaardigen en vromen verweten Jezus dat hij zich teveel inliet met zondaars. Jezus wil hun duidelijk maken dat het rijk van God geen handeltje is van 'voor wat hoort wat', waarbij de rechtvaardigen op een voorrangspositie mogen rekenen. Maar dat de bedoelingen van God zoals Jezus die in praktijk brengt juist gericht zijn op de verlorenen, om hen te redden. Kunnen de 'rechtvaardigen' dit verdragen?

Ga in meditatiehouding zitten en wijd je enige tijd aan de verstilling. Verplaats je dan naar het dorpsplein waar de werkelozen rondhangen. Je bent daar als toeschouwer. Je ziet hoe op verschillende delen van de dag de heer van de wijngaard mensen komt huren. Ja, dat hij zelfs nog één uur voor zonsondergang mensen inhuurt. Volg de mensen naar de wijngaard, zie hen werken in de hete zon. Sta er dan bij als ze uitbetaald worden en hoor het antwoord van de Heer.
Vervolgens maak je dit verhaal nog eens mee, maar nu identificeer je je met één van de werkelozen die de hele dag niet gevraagd werden maar het laatste uur nog mee mogen doen en die toch een vol dagloon ontvangen. Volg het gesprek tussen degenen die de hele dag gewerkt hebben en de heer.
Laat dan het woord: 'Alzo zullen de laatsten de eersten en de eersten de laatsten zijn' op het ritme van je adem door je heengaan en zie wat dit jou te zeggen heeft.

7e Lucas 14:15-24.
Deze gelijkenis is gericht tegen hen die Jezus afwijzen. Zij slaan de uitnodiging tot deelname aan het feest van God af. Als dan zij, die prat gaan op hun vroomheid, en die inderdaad de eerst uitgenodigden zijn, niet willen, dan zal God zich wenden tot de man in de straat, tot het 'volk dat de wet niet kent', tot de tollenaars en zondaars.
Neem je meditatiehouding aan en stel je open voor de stilte. Laat dan de volgende overwegingen in je bezinken:

1. Het rijk van God is als een feestmaal dat iemand aanricht om met zoveel mogelijk mensen te genieten. Proef het verlangen van God naar onze deelname.
2. Jij bent uitgenodigd.
3. Hoe reageer jij? In welke mate ga je op de uitnodiging in?
4. Heb je iets van die drang om de wegen en paden op te gaan om anderen te nodigen tot dit feest?

8e week

1e Job 19.
Het boek Job bestaat voor het merendeel uit een lang stuk poëzie, waarin verschillende wijzen hun visie geven op de vraag van het lijden van de rechtvaardige. Dit poëtische hoofddeel wordt omraamd door een, later toegevoegd, prozagedeelte dat de oorzaak van het lijden van Job ziet in een 'weddenschap' tussen God en de satan, en dat zorgt voor een 'happy end'. Het is echter zeer de vraag of deze beide delen wel zo goed bij elkaar passen. Het lijkt het beste, om het poëtische hoofddeel op zichzelf te beschouwen. In het gedeelte van vandaag antwoordt Job op de woorden van Bildad met een aangrijpende klacht, waarin hij uiteindelijk toch zijn hoop uitspreekt dat God hem recht zal doen.
Lees dit gedeelte als het kan hardop, op het ritme van je adem. Laat de emotie van deze tekst door je heengaan. Herken je er iets van? Wat wel, wat niet? Die uiteindelijke hoop, verinnerlijk die, niet alleen voor jezelf, maar voor de mensheid, en transformeer die in een gebed.

2e Job 38.
Aan het eind van de vele overwegingen en klachten geeft de auteur van dit boek het woord aan God. Het is geen antwoord op de vraag naar het waarom van het lijden. Het is een ontzagwekkende openbaring van de onnavolgbare scheppingsdrift van de Schepper, die Job met al zijn vragen tot het besef brengt dat hij niets verstaat van het leven, en dat hem slechts ootmoedige overgave past. De moderne mens zal met dit slot moeite hebben. Toch is het

goed om de schitterende beschrijving van de scheppingsmacht van God in je op te nemen. Misschien opent het je ogen voor het mysterie van het leven en kan het je brengen tot overgave aan de Bron van leven die wij niet kunnen narekenen, maar wiens intentie blijkbaar schepping is en niet ondergang.
Lees de tekst rustig, alles in je opnemend. Leg hem dan naast je neer, en verstil. Kijk in de geest naar de wereld om je heen. Naar de vele wonderen en mysteries van het bestaan. Kijk naar wat dit je doet.

3e Hooglied 1.
Het Hooglied is een beurtspraak tussen twee geliefden, bruid en bruidegom. Daarin komt de schoonheid, vreugde, maar ook de spanning van de erotiek schitterend tot uiting. Hoewel het van oorsprong een tekst is die de erotiek tussen twee mensen bezingt, werd het Hooglied al in de oude joodse traditie gelezen als een allegorie van de liefde tussen God en zijn volk. Ook in de christelijke kerk werd het vele eeuwen allegorisch verklaard als een lied over de mystieke liefde tussen Christus en de kerk, of tussen Christus en de ziel. In onze meditaties willen wij het zo ook lezen.
Lees de tekst rustig door. In de mystiek werden allerlei woorden allegorisch verklaard. Het verlangen naar de kus van de mond uit vs 1 werd gezien als het verlangen naar de meest intieme band met Christus. 'Trek mij achter u mee' (vs 4) was uiting van de aantrekkingskracht van Christus die de mens met zich mee neemt op een weg van innerlijke transformatie (zie ook vs 7 en 8). De bekoorlijkheid en schoonheid van de bruid slaan op de innerlijke schoonheid van de ziel die naar het beeld van God geschapen is en zich tot die oorspronkelijke zuiverheid laat herscheppen door de liefde van de goddelijke Minnaar. Dit eerste hoofdstuk bezingt vooral het verlangen, waarmee de beide geliefden elkaar zoeken. Het is een beeld van het mystieke verlangen dat de mens naar God drijft, en dat door Godzelf in de mens gelegd is. Laat deze tekst dit verlangen bij je aanwakkeren en maak vs 7 tot een gebed aan God.

4e Hooglied 2.
In dit hoofdstuk spreken bruid en bruidegom hun wederzijdse vreugde in elkaar uit. Het wijnhuis in vs 4 werd in de mystiek gezien als het binnenste bruidsvertrek, het summum van de mystieke eenwording, waar de mens omhelsd wordt door de liefde van Christus (vs. 6). De woorden van vs. 16: 'Mijn geliefde is van mij en ik ben van hem' werden tot mystieke verzuchting.
Lees de tekst, laat de vreugde ervan je verrukken, laat je door deze woorden gezegd zijn dat God je bemint en naar je verlangt, en eindig je meditatie met de woorden :'Mijn geliefde is van mij en ik ben van hem'. Adem deze woorden enige tijd, waarbij het eerste deel bij de inademing, en het tweede deel bij de uitademing gebeden wordt.

5e Hooglied 5:2-7.
De liefde is niet altijd idyllisch. Zo blijkt uit deze tekst. De hemelse Minnaar komt niet altijd gelegen. En als de mens uiteindelijk, uit de slaap gewekt, opgestaan, bereid is hem te ontvangen, is Hij weg. De mens moet dan zoeken, en dat is niet zonder ontberingen.
Een tekst om rustig te lezen, allerlei facetten ervan te verinnerlijken en te zien welke ervaringen je bij jezelf herkent.

6e Spreuken 3 : 1-12.
De wijsheidsleraars in Israël wilden jonge mensen inwijden in praktische levenswijsheid, waardoor zij toegerust waren om hun leidende rol in de maatschappij naar Gods wil te

vervullen, tot zegen van het volk en van henzelf. De ware wijsheid bloeit op uit de overgave van het leven aan de leiding van God, de Bron der wijsheid.
Lees de tekst op het ritme van je adem. Spiegel jezelf eraan. Sta stil bij de woorden die jou iets te zeggen hebben. Drink die woorden in. Wat zeggen ze jou concreet?

7e Prediker 11:1-10
Prediker is het boek van een wijsheidsleraar die sceptisch is geworden over veel traditionele wijsheden. Hij onderzoekt vele dingen op hun draagkracht en belijdt openlijk zijn teleurstelling. Toch geeft hij zich niet over aan wanhoop. Zijn scepsis geeft ruimte aan besef voor het ondoorgrondelijk mysterie van Gods werk. Tegelijk roept hij de mens op om rechtvaardig te zijn en te genieten van het leven.
Al weet je als mens dan weinig, en al heb je op veel dingen geen invloed, durf nochtans te leven. En leven is: handelen, risico's nemen en genieten. Dat is de boodschap van deze tekst.
Lees de tekst, spiegel jezelf eraan. Heb je moed om te handelen, of let je altijd op de omstandigheden? Durf je te genieten van het goede der aarde, zonder God te vergeten? Wat heeft deze tekst jou te zeggen?