

# Wat is christelijke meditatie?

## Theologisch drieluik: wat is christelijke meditatie? (deel 1)

Saskia Leene

**Eens in de twee weken komt de groep bij elkaar in een zaaltje bij de kerk. De stoelen staan in een kring, in het midden brandt een kaars. Het is stil. Roerloos zitten de aanwezigen, de ogen gesloten of gericht op het vlammetje. Een enkele keer gebeurt het dat de deur open vliegt. Iemand steekt zijn hoofd om de hoek op zoek naar een of andere vergadering. Heel zachtjes gaat de deur weer dicht. Deze groep wil duidelijk niet gestoord worden. Ze komt bij elkaar om te mediteren.**

Zou je de deelnemers vragen naar hun ervaringen in de meditatiegroep, dan kun je twee verschillende soorten antwoorden verwachten. Aan de ene kant vertellen ze hoe moeilijk het is om stil te zijn bij hun eigen innerlijke onrust, aan de andere kant hoe heilzaam en betekenisvol meditatie voor hen is.

Wat is meditatie eigenlijk? Wat maakt het zo lastig en zo heilzaam? En hoe is meditatie geworteld in de christelijke traditie? Daarover gaat de eerste aflevering van dit drieluik over christelijke meditatie. In de volgende twee afleveringen ga ik in op twee specifieke vormen van christelijke meditatie: mediteren bij een bijbeltekst (Lectio Divina) en contemplatief gebed..

### Stil worden

Om uit te proberen: ga eens vijf minuten stil en zonder afleidingen op een stoel zitten en observeer wat er vanbinnen gebeurt. Je zult merken dat er van alles in je hoofd de kop op steekt: een gesprek dat je zojuist gehad hebt, iets dat je straks nog moet doen, een ergernis. Misschien merk je nu je stil zit pas hoe je de hele dag hebt lopen draven.

Het is een misverstand dat je door meditatie innerlijk helemaal stil wordt. De oefening bestaat er niet uit om al je gedachten aan de kant te schuiven, maar om ze op te merken zonder dat je je erdoor laat meenemen. Je gaat niet prakkeseren over dat gesprek van zojuist, je gaat je to-do-lijst niet verder aanvullen.

Een woestijnvader vergeleek onze geest met een waterbron waarin zand is gevallen. Zolang je er in roert, blijft het water troebel. Houd je op met roeren, dan zakt het zand langzaamaan naar beneden en wordt het water helder.

### ‘Gelukkig wie zuiver van hart zijn’

Als je regelmatig mediteert, leer je je eigen binnenwereld beter kennen. Niet alleen wáár je zoal druk mee bent, maar vooral ook op welke manier je vastzit in patronen en hoe je van kleine zandkorrels levensgrote obstakels kunt maken. Je wordt je ervan bewust dat je eigen perspectief maar beperkt is en je eigen mening niet zaligmakend.

In de Bergrede zegt Jezus: “Gelukkig wie zuiver van hart zijn, want zij zullen God zien.” (Matteüs 5:8) Dat is natuurlijk een doel achter onze horizon – niemand heeft ooit God gezien. Het is bedoeld als richtingwijzer, als aanmoediging om werk te maken van zuiverheid van hart. Met een zuiver hart, door helder water, kun je beter zien wat werkelijk van belang is. Je gaat de werkelijkheid beter zien, het wonder van het bestaan. En misschien vang je soms een glimp op van God... Het bewaren

van stilte is voor monniken van oudsher een oefening om hart en blik te zuiveren. Wie christelijke meditatie beoefent, staat in deze traditie.

## **Vriendelijke ogen**

Even terug naar de eenvoudige meditatieoefening van het begin: ga stil zitten en neem waar wat er in jezelf gebeurt, zonder je daardoor te laten meenemen. Hier hoort een tweede aanwijzing bij: zodra je opmerkt dat je je toch door een gedachte of gevoel op sleeptouw hebt laten nemen, breng dan vriendelijk je aandacht weer terug naar het waarnemen.

‘Ik was zo blij dat je gezegd had dat ik vriendelijk voor mezelf moest blijven,’ zeggen deelnemers van de meditatiegroep telkens weer. Want het is nog niet zo makkelijk om gedachten en gevoelens alleen waar te nemen en ze verder te laten voor wat ze zijn. Steeds laat je je toch meenemen, niet één keer of tien keer, maar wel honderd keer.

Een houding van vriendelijkheid ten opzichte van jezelf en aanvaarden dat het is zoals het is, ook daarin oefen je jezelf als je mediteert. Heel graag wil je dat het mediteren ‘lukt’, dat je rustig wordt en ruim en helder. Om elke keer opnieuw te constateren dat je daar niks van terecht brengt.

Gaandeweg ga je beseffen dat het er helemaal niet om gaat al mediterend een doel te bereiken. Je hoeft het niet ‘goed’ te doen. Dat heb je helemaal niet in de hand. Het gaat om je toewijding en om de mildheid waarmee je naar je gestuntel leert kijken. Die mildheid is een weerspiegeling van Gods vriendelijke ogen die jou liefdevol aankijken, precies zoals je bent.

## **Een weg van omvorming**

Als je ontdekt dat meditatie bij je past, is het mooi om niet alleen in een groep te mediteren, maar om er ook thuis dagelijks tijd voor in te ruimen. Een kwartier of een half uur zit je in stilte of je mediteert bijvoorbeeld bij een bijbeltekst (daarover de volgende keer meer). Heel geleidelijk merk je dat het je verandert. Je gaat milder kijken naar jezelf en naar anderen. Je bent niet meer zo overtuigd van je eigen gelijk. Een misverstand over mediteren is dat je de hele tijd maar met jezelf bezig bent. Het omgekeerde is waar. Doordat je je ikkigheid een beetje leert loslaten, komt er meer ruimte voor betrokkenheid bij de wereld en voor compassie met ieder die lijdt.

Deze geleidelijke verandering in je manier van kijken en doen wordt wel omvorming genoemd. Je gaat een beetje meer lijken op Christus, wordt meer en meer mens zoals God je bedoeld heeft. Dat is niet iets dat je zelf kunt bewerkstelligen. Het gebeurt aan je als je er ruimte voor maakt en aan de beweging meegeeft.

Jezus riep ieder ‘die oren heeft om te horen’ op om deze weg te gaan. Dat betekent niet dat je per se moet gaan mediteren. Er zijn ook andere manieren om gehoor te geven aan Jezus’ oproep. Meditatie kan er wel een belangrijke rol in spelen, juist omdat het je helpt om je bezorgdheid om jezelf te leren loslaten. Ondanks de moeite die het bij tijd en wijlen kost, zijn de meditatiebeoefenaars die ik ken heel dankbaar voor wat de weg van de stilte hen brengt.

Gepubliceerd op [www.theologie.nl](http://www.theologie.nl)