

# Wat is contemplatief gebed?

## Theologisch drieluik: wat is christelijke meditatie? (deel 3)

Saskia Leene

**Ademloos kijken naar een zonsondergang. Na een lange klim op de top van een berg staan en overweldigd worden door het uitzicht. De vertederende bij een pasgeboren zuigeling. We kennen allemaal momenten die ons stil maken. Stil van verwondering, van vreugde, van leven. Achteraf kun je er wel over vertellen, maar je woorden schieten tekort – die zijn niet meer dan een schaduw van wat je op dat moment geschonken wordt.**

Wil je je een voorstelling maken van contemplatie – dat geheimzinnige woord uit de christelijke spiritualiteit – dan komen dit soort momenten daar nog het dichtst bij. Contemplatie – het schouwen van God – is oog in oog staan met de Werkelijkheid, met God. Er zit niks tussen, geen wazige spiegel (1 Korintiërs 13:12). Je zit niet in de weg met je denkbeelden en verwachtingen. Het is – je merkt hoe ik naar woorden zoek – onmiddellijke nabijheid, thuiskomen, volheid, één worden met God.

Eén ding is direct duidelijk. Dit één-zijn is menselijkerwijs onbereikbaar. We komen niet van die wazige spiegel af; we kunnen onszelf niet bevrijden van de beperkte blik die met ons mens-zijn gegeven is. Contemplatie is iets dat je overkomt. Het wordt geschonken, net als die ene zonsondergang of die vertederende zuigeling.

We kunnen zulke momenten niet maken. Toch zeggen de oude leermeesters van de spiritualiteit dat je wel degelijk iets kunt doen als je verlangt naar deze volheid van leven. Je kunt je erop toelagen om zo te leven dat de kans groter wordt dat het je overkomt – of dat je het doorhebt als het je overkomt –, zo'n glimp van God. Je kunt jezelf oefenen in contemplatief gebed.

### Kies een woord

Laat woorden en beelden achter je en richt je in stilte op God. In allerlei varianten is dat bij contemplatief gebed de belangrijkste aanwijzing. Omdat het nog niet zo eenvoudig is ons bedrijvige hoofd tot rust te brengen, raden de leermeesters aan om een woord of zinnetje te gebruiken. Dat kun je als mantra herhalen op het ritme van je adem of je gebruikt het alleen als je merkt dat je bent afgedwaald.

De woestijnvaders (4e eeuw) gebruikten een psalmvers, de schrijver van 'De Wolk van niet-weten' (14e eeuw) raadt een zelfgekozen woord van een enkele lettergreep aan, de Russische pelgrim (19e eeuw) bad het Jezusgebed: "Jezus Christus, zoon van God, ontferm u over ons zondaars." Het is verleidelijk om jezelf te vermaken met mooie, vrome gedachten over deze woorden maar dat is niet de bedoeling. Die functioneren alleen als hulpmiddel, als richtingwijzer maar de stilte.

### Wees je naakte zelf

Laat woorden en beelden achter je en richt je in stilte op God. Achter die aanwijzing schuilt de intuïtie dat woorden en beelden, zelfs mooie, goede woorden en beelden, tussen onszelf en God in staan. Stel je maar eens voor dat je in gebed of meditatie bent. Het brengt je bij je verlangen naar vrede en heelheid, je inspiratie. Bij je pijn, je beperkingen, je tekortschieten. Zo leer je het landschap van je ziel kennen. Dat is heel belangrijk, maar er komt een punt dat je daarmee niet

verder komt. Ben je daar beland, láát het dan. Blijf er niet in roeren, zegt de schrijver van 'De Wolk van niet-weten.' Wees je naakte zelf, gewoon zoals je bent, lek en gebrek, en richt je zo op God.

## **Laat God, God zijn**

Dan zegt hij met de lichtheid en humor die zo kenmerkend is voor contemplatieven: ga met God om zoals met jezelf. Wat? Met God omgaan als met mezelf? Ja, ook met God kunnen we maar druk zijn. Met wie God wel of niet is en hoe we ons dat moeten voorstellen. Ook hier geldt: natuurlijk is dit belangrijk. Woorden en beelden van God geven ons houvast en inspiratie. Ze vormen ons en onze kijk op het leven. Maar ook hier komt er een punt dat het je niet verder helpt. Woorden en beelden staan uiteindelijk in de weg als je verlangt naar God zelf.

'God is liefde,' zeggen we bijvoorbeeld, en van liefde weten we allemaal wel iets: als kind en kleinkind, als partner, als vriend of vriendin, als ouder. Maar kan ik me werkelijk een voorstelling maken van de liefde van God die ongetwijfeld zonder alle haken en ogen is waar mijn menselijke liefde mee behept is? Nee, om eerlijk te zijn niet.

Precies daarom: ga met God om zoals met jezelf. Blijf niet roeren in woorden en beelden van God. Laat het. Laat God, God zijn.

Ik zoals ik ben en God zoals God is. Ik kijk naar God, God kijkt naar mij. Dat is contemplatief gebed.

## **Lang en liefdevol kijken**

Een leerschool in liefde wordt de contemplatieve weg wel genoemd. Want ik en jij – ik zoals ik ben en jij zoals je bent – en we zien elkaar zoals we echt zijn: als dat geen liefde is... Dat lastige, taaie, saaie werk van de stilte waarin je je steeds maar weer los scheurt van woorden en beelden om in het donker te verwijlen bij God loopt daar op uit: een beetje meer leren liefhebben. Niet omdat je daar nou zo bedreven in wordt maar omdat je er wat meer ruimte aan leert geven. Ik moet hierbij altijd denken aan de woorden uit het prachtige liefdesgedicht van Hans Andreus: "Jij bent zo mooi anders dan ik [...] ik zou je nooit anders dan anders willen."

Is contemplatief gebed iets ingewikkelds? Moet je ervoor gestudeerd hebben? Misschien krijg je dat idee als dit zoeken naar woorden leest. 'Helemaal niet,' zou de schrijver van 'De Wolk van niet-weten' antwoorden: iedereen kan het. Daarom besluit ik met de meest eenvoudige omschrijving van contemplatie die ik ken: lang en liefdevol kijken. Daarmee kun je nu meteen beginnen. Ga maar eens naar buiten en kijk met aandacht naar dat ene vogeltje of takje waar je oog op valt. En kijk wat er dan gebeurt.

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