

Lesbrief 42 – Meditatie, een authentiek christelijke vorm van gebed

Jaar 1

Kim Nataraja

Wanneer wij mensen vertellen dat we mediteren vanuit de christelijke traditie, gebeurt het vaak, dat ze ons met verbazing aankijken. Christelijke meditatie, dat bestaat toch zeker niet? Als we ze vertellen dat dit al in de eerste eeuwen van ons tijdperk een integraal onderdeel vormde van de christelijke eredienst, verandert hun ongelof in misprijzen: "Als dat zo was, waarom heb ik daar in de kerk dan nooit iets van gehoord?", protesteren ze. Wij kunnen vervolgens vriendelijk uitleggen dat er religieuze, politieke en sociale redenen zijn geweest, die ervoor zorgden dat deze vorm van gebed vergeten werd vanaf de 6e eeuw in het Latijnse Westen, toen we de Donkere Middeleeuwen binnengingen; toen het Romeinse Rijk werd belegerd en uiteindelijk werd overlopen door zwervende Germaanse stammen. Het tegendeel gebeurde echter in het Oosterse Christendom, waar deze vorm van gebed bleef bestaan tot aan de dag van vandaag door het "Jezus Gebed".

Maar waar is het bewijs dat Jezus mediteerde of dat Hij deze vorm van gebed aanraade? Ongelukkigerwijs is er geen specifieke plaats in de Schrift die we kunnen aanwijzen en waar uitdrukkelijk staat, dat Jezus mediteerde door het herhalen van een korte zin. Maar het woord 'Abba' gebruikte Hij vaak en we weten wel dat Hij aanraade om met weinig woorden te bidden: *"Als u bidt, gebruik dan geen omhaal van woorden zoals de heidenen, want zij denken dat zij door de veelheid van hun woorden verhoord zullen worden"*. En direct daarop leert Hij zijn discipelen, als voorbeeld van een juiste manier van bidden, om het "Onze Vader" te bidden (Matt. 6; 7-13). Dit gebed klinkt in het Aramees, de taal die Jezus sprak, heel poëtisch en ritmisch; het is heel waarschijnlijk dat dit gebed voortdurend herhaald werd. Deze zienswijze wordt onderbouwd door het feit dat de gebedswijze van de tollenaar, die voortdurend de zin *"O God, wees mij, de zondaar, genadig"* herhaalt, door Jezus werd aangeraden (Lukas 18; 10-14).

Deze manier van bidden was al in de voorafgaande verzen in Mattheüs in een sfeer van stilte en eenzaamheid neergezet. Hier weten we zeker dat Jezus, behalve dat hij met zijn discipelen in gemeenschap bad, tevens *"...naar buiten ging, naar de berg, om te bidden; en Hij bleef heel de*

nacht in gebed tot God" (Lukas 6;12). We horen dat Hij ons aanraadt "... wanneer u bidt, ga in uw binnenkamer, sluit uw deur en bid tot uw Vader, Die in het verborgene is; en uw Vader, Die in het verborgene ziet, zal het u in het openbaar vergelden" (Mattheüs 6;6). De betekenis van deze zinnen wordt prachtig uitgelegd door Johannes Cassianus, monnik in de 4e eeuw: "Wij bidden in onze kamer als we onze harten volkomen onttrekken aan het geroezemoes van gedachten en zorgen, en onze gebeden in het geheim aan de Heer bekend maken, als het ware in intimiteit. Wij bidden met de deur gesloten als wij bidden tot de Zoeker, niet van stemmen maar van harten, met gesloten lippen en in volkomen stilte".

Bij zijn nadruk op stilte en eenzaamheid put Jezus uit de Joodse traditie waarin hij was opgevoed. Wij vinden in de psalmen *'Wees stil en weet dat Ik God ben' (Ps. 46;10) en in het Oude Testament 'Maar de Heer was niet in de wind.....niet in de aardbeving...niet in het vuur; en na het vuur kwam het suizen van een zachte stilte' (1 Koningen 19; 11,12). Innerlijk stil gebed met weinig woorden is daarom beslist onderdeel van de christelijke traditie.*