

Lesbrief 6 - De universaliteit van meditatie

Jaar 1

Kim Nataraja

Meditatie is een universele spirituele discipline, die zeer belangrijk onderdeel vormt van de meeste wereldreligies en wijsheidstradities. Er zijn veel verschillende soorten meditatie in de diverse tradities en ze zijn allemaal op hun eigen wijze van grote waarde. Bij alle tradities ligt de nadruk op de praktijk en ervaring, eerder dan op de theorie en kennis.

Het is ook een authentieke discipline in het christendom, hoewel het soms lijkt alsof dit het best bewaarde geheim ter wereld is. Zoals Laurence Freeman altijd benadrukt, onderwees Jezus contemplatief gebed. Dat is de reden waarom deze manier van gebed floreerde in de 4e eeuw bij de Woestijnvaders en –moeders in Egypte en Palestina, want zij baseerden hun leven op het voorbeeld dat Jezus gaf. Johannes Cassianus verzamelde hun onderwijs in zijn boek "Conferenties". Hierin herontdekte John Main OSB, een Benedictijner monnik, deze traditie voor onze tijd, noemde het Meditatie in de Christelijke traditie en stelde het open voor iedereen. Het is dan ook niet alleen de manier van bidden voor de Woestijnvaders en –moeders, maar ook voor ontelbare christelijke mystici door de eeuwen heen en tot op heden.

Het is ook een manier van bidden die al lang in gebruik was vóór de Reformatie en vóór de splitsing tussen het rooms katholicisme en het oosters orthodoxe christendom. Dat is de reden waarom het een prachtige oecumenische manier van samen bidden is. We moeten nooit vergeten dat alle manieren van bidden grote waarde hebben. Laurence Freeman omschrijft het als volgt: "Meditatie is de ontbrekende dimensie in vele christelijke levens van vandaag. Het sluit andere vormen van gebed niet uit en verdiept juist de eerbied voor de sacramenten en de Schrift." Hij legt de verbinding uit tussen alle verschillende vormen van gebed door middel van het ouderwetse houten wiel:

"Het doel van een wiel is een wagen vooruit te laten gaan. Gebed is het wiel dat ons leven in geestelijke zin vooruit laat gaan, naar God toe. Om te kunnen draaien, moet het wiel contact maken met de grond. Als het wiel de grond niet raakt, kan het de wagen niet vooruit laten gaan; het wiel zal wel draaien, maar verder niets doen. Daarom moet er tijd en plaats gemaakt worden voor ons gebed in het dagelijks leven. De spaken van het wiel kunnen vergeleken worden met de verschillende vormen van gebed. Alle vormen van gebed zijn geldig en doeltreffend. We hebben bijvoorbeeld de Eucharistie, de voorbede, de sacramenten, het lezen van de Schrift en persoonlijke devoties. Wat de spaken samenbrengt en het wiel laat draaien, is de as. De spaken

komen samen in de as. We kunnen aan de as denken als het gebed van Christus dat in ons hart leeft. In de as van het wiel is stilte. Zonder dat stille punt in het centrum kan het wiel niet draaien."

Meditatie is het tot stilte komen in het centrum van ons wezen. Wanneer we mediteren, komen we bij die centrale stilte die de bron is van alle actie, onze beweging naar God toe door middel van Christus binnenin ons. De beweging van het wiel vereist stilte in het centrum. Dit is de relatie tussen actie en contemplatie.