

# Lesbrief 33 Meditatie in de Christelijke Traditie

Jaar 3 –  
lesbrief 33 Meditatie in de Christelijke Traditie

door Kim Nataraja

Daar het een menselijk gegeven is om over te kunnen schakelen van de ene staat van zijn naar de andere, is alles wat ik hierover zei, niet alleen van toepassing op de meditatie in de Christelijke traditie, maar ook op elke vorm van stil en aandachtig gebed in andere belangrijke religieuze tradities. Laten we ons daarom even bezinnen op wat onze meditatie Christelijk maakt.

In zijn onderricht gaat het er Jezus om ons te helpen opnieuw bewust te worden van het Koninkrijk, de Aanwezigheid van God, en Hij raadt het stille, innerlijke gebed aan. De essentie van meditatie/contemplatief gebed – stilte, eenzaamheid en innerlijkheid – vinden we in de Bergrede: “Maar als je bidt, ga dan je binnenkamer in, doe de deur dicht, bid tot je Vader, die in het verborgene is; en je Vader, die in het verborgene ziet, zal het je lonen”. (Mt 6,6) Cassianus legt dit als volgt uit: “We bidden in onze kamer als we onze harten volledig terugtrekken uit het tumult van elke gedachte en zorg, en stilzwijgend onze gebeden vertrouwelijk voor de Heer blootleggen. We bidden met een gesloten deur, met gesloten lippen en in volkomen stilte; we bidden tot de zoeker van harten, niet van stemmen.”

Blaise Pascal, een Franse wetenschapper uit de 17de eeuw, schrijver, filosoof en atholiek theoloog, was van mening dat al onze ellende voortkwam uit één enkele oorzaak: ons onvermogen om alleen in stilte in een kamer te zitten en hij geloofde dat dit uiteindelijk tot onze ondergang zou leiden. Tenzij we, volgens John Main, het zoeklicht van het bewustzijn afwenden van het ego en de innerlijke stilte ingaan, kunnen we het licht van ons werkelijke zelf niet ontwaren noch bewust worden van onze verbinding met de Ultieme Werkelijkheid en ‘leven in al zijn volheid’. Als Laurence Freeman van gedachte wisselt over meditatie in ‘Jesus, the Teacher Within’ dan onderstreept hij het belang van deze verschuiving: “gebed moet veeleer geworteld zijn in waarachtigheid van het ware Zelf dan in het bewustzijn van het ego.” Dit baseert hij op de uitspraak van Jezus: Wees voorzichtig met het belijden van je religie voor het oog van de mensen. Belijd dit niet om door hen gezien te worden. Anders wacht je geen loon bij jullie Vader in de hemel.” (Mt 6,1) Vervolgens zegt hij: “Als we ons veilig voelen in of plezier beleven aan de goedkeuring van anderen, wordt er geschipperd met de authenticiteit van gebed.” Jezus verruimt deze onthechting van de noden en de wensen van het ego naar het gewone leven: “Daarom zeg Ik jullie: maak je niet bezorgd over wat je zult eten of drinken om in leven te blijven, en ook niet over de kleding voor je lichaam. Is het leven niet meer dan het eten, en het lichaam niet meer dan de kleding?” (Mt 6,25)

Het gebruik van een kort woord of korte zin wordt ook in deze Preek benadrukt: “Gebruik bij het bidden geen omhaal van woorden zoals de heidenen, want die menen dat ze vanwege hun talrijke woorden verhoord zullen worden. Neem daar geen voorbeeld aan, want jullie Vader weet wat je nodig hebt, voordat je het Hem vraagt.” (Mt 6,7-8) Verderop beveelt Jezus in de parabel van de Farizeeër en de tollenaar de manier van bidden van de tollenaar aan, die slechts de zin: “O God, genade voor een arme zondaar!” (Lc 18,13) steeds herhaalt.

Onze meditatie is derhalve Christelijk, omdat het gebaseerd is op ons vertrouwen en geloof in het onderricht van Jezus.

