

SPIRITUALITEIT, CONTEMPLATIEF GEBED EN DE RAAKVLAKKEN MET NEW AGE EN HET OOSTEN

De christelijke traditie herbergt een aantal elementen in zich, waarbij de raakvlakken met de wereld van new age en oosterse meditatietechnieken op z'n minst opvallend zijn: de aandacht voor stilte en meditatie in de omgang met God, aandacht voor de lichaamshouding tijdens het gebed, bidden op de ademhaling (o.a. het Jezus-gebed), herhalingsgebeden, contemplatief gebed e.a.

Zo kom je al googelend 'contemplatief gebed' ergens tegen in het rijtje (cursusaanbod) naast yoga, meditatie, sacrale dans, allerlei vormen van tovenarij, verering van de godin. Alleen al daarin wordt duidelijk dat er raakvlakken zijn.

In mijn boekje *Bidden is een weg – praktische gebedsvormen voor de binnenkamer en voor groepen* (2007) knoop ik redelijk onbevangen aan bij meditatieve en contemplatieve gebedsvormen. De hoofdstukken 10 t/m 16 gaan resp. over Gebedshouding - Lichaamshouding en ademhaling - Meditatie en stilte - Meditatief bijbellezen - Lectio Divina – Gebedsaanroepen - Jezus-gebed.

Tegelijk wil ik duidelijk afgrenzen tegen new age-achtige meditatietechnieken.

De vraag is nu: waar liggen de kansen voor een spiritualiteit die op Christus gericht is (christocentrisch) en waar liggen de grenzen? In de praktijk blijkt dat vaak een zoektocht te zijn waarbij er door orthodoxe christenen verschillende antwoorden gegeven worden.

Daarachter ligt nog een andere vraag: is alleen de Bijbel een vindplaats van christelijke spiritualiteit en gebedsvormen of mogen we ook putten uit de rijkdom van de christelijke traditie? Kan de Heilige Geest in nieuwe tijden ook nieuwe mogelijkheden geven voor de ontmoeting met God?

Mijn uitgangspunt vind je in de woorden van Paulus in **1 Thessalonicenzen 5:16-24** (NBG) alsook **Filippenzen 1:9-11**.

- Bidt zonder ophouden, dankt onder alles.
- Dooft de Geest niet uit, toetst alle dingen, behoudt het goede.
- Onthoud je van alle soorten van kwaad.
- Hij, de God van de vrede, moge ons heiligen, zodat we bij de komst van onze Heer Jezus Christus onberispelijk zullen zijn.
- Zoek ernaar dat je mag onderscheiden waar het op aan komt.

Tegelijk wil ik duidelijk afgrenzen tegen new age-achtige meditatietechnieken.

Waar liggen dan de kansen voor een spiritualiteit die op Christus gericht is (christocentrisch is) en waar liggen de grenzen? In de praktijk blijkt dat vaak een zoektocht te zijn waarbij er verschillende antwoorden gegeven worden door orthodoxe christenen.

Een voorbeeld van een afwijzende reactie door Ary Geelhoed vind je op zijn website:

"Rick Warren propageert contemplatief gebed".

Vervolgens wordt dat bestempeld als een occulte gebedsmethode. Ik citeer:

"In zijn boek *Op het spoor van meditatie* zegt Douma onthullende dingen als hij spreekt over de praktijk van de meditatie. Hij geeft aanbevelingen over *lichaamshouding en de ademhaling*.

"Zo'n houding kan bijvoorbeeld zijn: .. zitten op een rechte stoel met beide voeten op de grond, met een rechte rug, en de handen omhoog geopend op de bovenbenen (p. 66)"

Over de ademhaling. "Daarbij kan het bewust omgaan met de ademhaling hulp bieden ... wie zich op de ademhaling concentreert en probeert rustig en diep te ademen, zal tot rust komen. Bovendien vormt de ademhaling ook een belangrijk concentratiepunt: de aandacht wordt van de gedachte-

stroom, die alsmaar door wil gaan, afgeleid naar ademen. Inademen - uitademen - rust. Oefen er maar eens mee: inademen - uitademen - rust" (pp. 66,67)

"Het kan helpen om tegelijkertijd de aandacht ook te richten op een bijbelwoord ... dat bijbelwoord kan dan op het ritme van de adem zacht worden gesproken" (p. 67)

Commentaar Ary Geelhoed:

"Dit komt neer op een christelijke vorm van Yoga. Als de voeten ook nog kruiselings worden neergezet zit je bijna in de zogenaamde Lotushouding.

Ook bij Yoga wordt voorgeschreven om de rug recht te houden. En dan natuurlijk de concentratie op de adem, bedoeld om de gedachtestroom stop te zetten. "de gedachtestroom, die alsmaar door wil gaan". Precies hetzelfde gebeurt in het hindoeïsme bij yoga. Ook daar concentreert men zich op de adem, al of niet tegelijk met het reciteren van de mantra. De gedachtestroom moet stoppen, de ziel wordt zo leeg gemaakt, zodat deze ontvankelijk wordt voor het goddelijke.

Douma doet net of het om onschuldige ontspanningstechnieken gaat. Je wordt er ziek van, want hij brengt het zo mooi, zo vroom, met allerlei goedklinkende redeneringen. Douma is een bekwaam schrijver en hij kan goed uitleggen en overtuigend redeneren. Hij voert vele drogredenen aan om deze techniek te rechtvaardigen. *Maar het feit blijft dat de bijbel deze techniek absoluut niet kent. Dit in tegenstelling tot valse godsdiensten als het hindoeïsme.*

Dit soort mystieke technieken zijn een directe weg tot *contact met boze geesten*. Net zoals je door allerlei occulte praktijken in contact komt met boze geesten kom je door het toepassen van de mystieke technieken ook in contact met boze geesten. Machten die zich als God, als Jezus en als de Heilige Geest, kunnen voordoen en ook mooie ervaringen kunnen geven. De Satan kan zich voordoen als een engel des lichts (2 Kor. 11:14)"

Achter deze discussie ligt zoals gezegd meestal een andere vraag: is alleen de Bijbel een vindplaats van christelijke spiritualiteit en gebedsvormen of mogen we ook putten uit de rijkdom van de christelijke traditie? Kan de Heilige Geest in nieuwe tijden ook nieuwe mogelijkheden geven voor de ontmoeting met God?

We proberen de boel in kaart te brengen en van daaruit in een gedachtewisseling de grenzen te ontdekken. Pasklare antwoorden heb ik zeker niet in alle opzichten, wel reik ik enkele zoek sleutels aan.

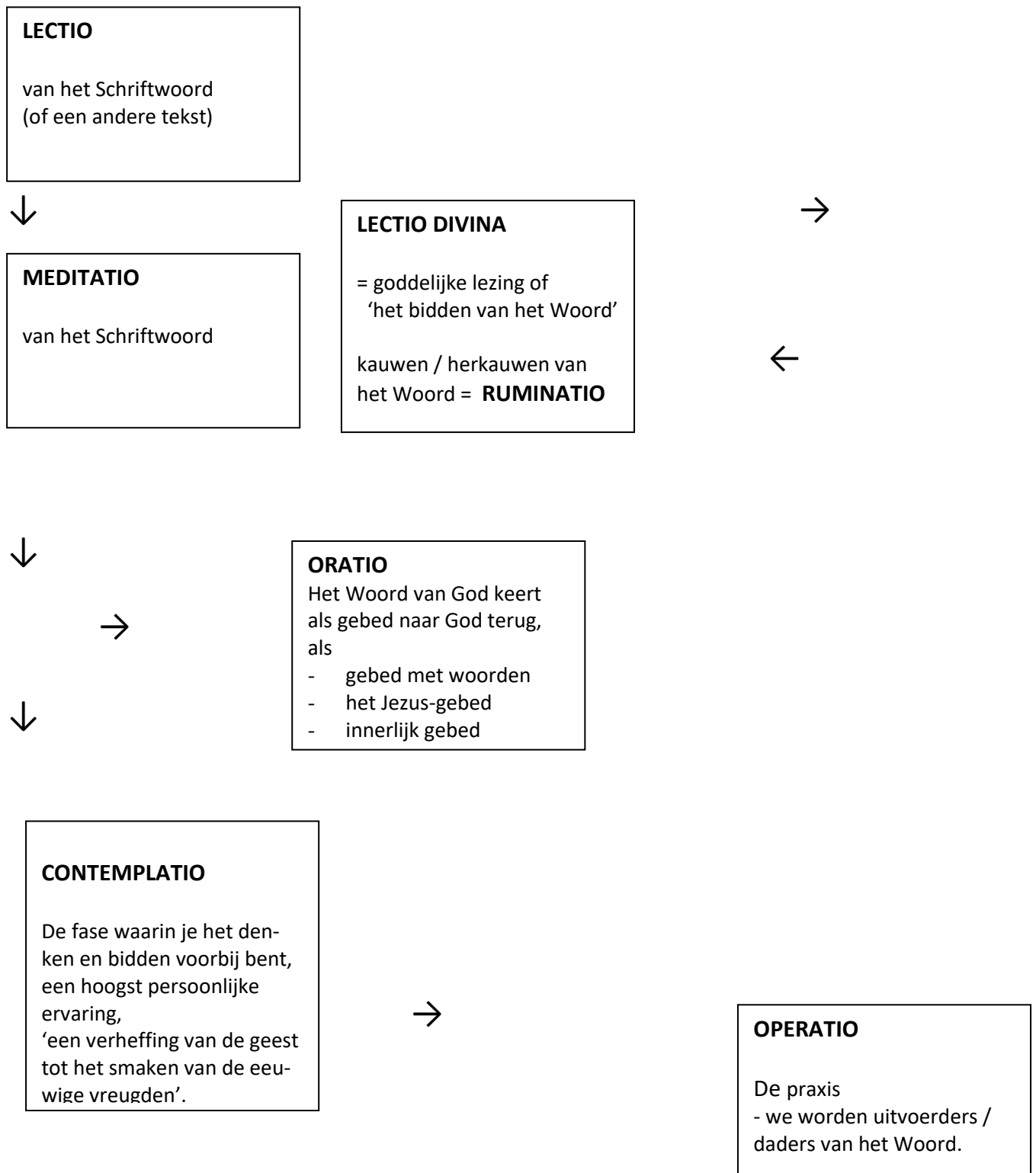
Ik begin met een eerste definitie van 'contemplatie'. Over wat contemplatie is, bestaat veel onduidelijkheid. David Benner vergelijkt het met het turen naar een heldere sterrenhemel. Je kijkt niet als astronoom, je analyseert niet, maar je wordt met ontzag vervuld over de immense grootheid en grootsheid van het heelal. Vervolgens zegt Benner:

*"Contemplatie is een manier om onszelf te openen voor het onuitsprekelijke, voor iets wat ons te boven gaat en waar we in verwondering naar turen. Het is kijken met ogen van verwondering, niet van verstand. We zouden kunnen zeggen dat het kijken is met de ogen van een kind."*¹

Onderstaande schema brengt 'contemplatief gebed' in kaart.

¹ David G. Benner, *Open jezelf voor God – Lectio Divina en leven als gebed*, Coconut Almere, 2013, p. 98.

DE WEGEN VAN LECTIO – MEDITATIE - CONTEMPLATIE



Let erop dat de verschillende stadia wel onderscheiden kunnen worden, maar in de praktijk lang niet altijd strikt te scheiden zijn. Er zijn overlappingen en soms worden stadia overgeslagen. Grondlegend is het model van Guigo de Kartuizer die het beeld gebruikte van een Jakobs ladder met vier sporten: de *lectio*, de *meditatio* (incl. de *ruminatio*), de *oratio* en de *contemplatio*.

1. BENEDICTIJNSE METHODE = LECTIO – MEDITATIO – ORATIO

De Benedictijnse methode wordt al eeuwenlang in de kerkelijke traditie gebruikt en bestaat uit – en dit is de grondvorm van alle vormen van christelijke spiritualiteit:

a. *Bijbellezing* (lectio)

Je leest een vertrouwde bijbeltekst. Je begint te lezen tot het moment dat je op een woord of op een zin stuit, die jouw bijzondere aandacht trekt, die je raakt. Je stopt dan de lezing en gaat over tot de meditatie.

b. *Meditatie* (meditatio)

Kort gezegd komt het erop neer dat je in stilte de aandacht telkens richt op de zin (of woord) die je bij de lezing geraakt heeft. Telkens wanneer je gedachten afdwalen, keer je in gedachten naar die ene zin of dat ene woord terug. Na tien minuten ga je over tot het gebed.

{ Een hulpmiddel voor meditatie kan de **CONCENTRATIEMEDITATIE** zijn.

Dit is een meditatievorm die vooral tot doel heeft de aandacht te leren richten. Dit door je te concentreren op één punt. Onder 'één punt' worden verscheidene dingen verstaan: het kan gaan om het gericht kijken naar bijvoorbeeld een kaars of een schilderij of een icoon. Het kan ook gaan om het overdenken en in jezelf herhalen van bijvoorbeeld een bijbelvers, een woord uit de bijbel of uit een gedicht.

Het gaat erom dat je jezelf concentreert op het van tevoren gekozen 'ene punt', het object van aandacht. Je kunt daar zo'n tien minuten uw aandacht op richten. Na verloop van tijd kun je dat, indien gewenst, opvoeren. Telkens wanneer je gedachten of gevoelens afdwalen, keer je weer terug naar dat ene punt.

Overigens is het heel normaal dat er allerlei gedachten, gevoelens, of pijntjes, de revue passeren. Wees vooral niet boos op jezelf als dat gebeurt. Je kunt die benoemen en dan weer weg laten glijden en je weer richten op dat ene punt.

De oefening gaat als volgt:

- Ga rustig en ontspannen zitten.
- Richt tien minuten de aandacht op een regel uit een Psalm (of een andere bijbeltekst).
- Wanneer je bij jezelf merkt dat je voortdurend denkt aan wat je allemaal nog moet doen (de was in de wasmachine doen, een brief posten, etc.), dan is dit niet erg.
- Benoem de opgekomen gedachte met woorden als 'plannen', 'zorgen maken', 'zich herinneren', etcetera.
- Keer dan weer terug naar de gekozen psalmtekst. }

c. *Gebed* (oratio)

Bid spontaan tot God al wat bij je opkomt.

2. LECTIO DIVINA

= meditatieve vorm van bijbellezen, het 'bidden van het Woord'.

Centraal begrip: *ruminatio* – kauwen, herkauwen van het Woord

Misschien is de Lectio Divina een zijspoor, maar ik noem het uitdrukkelijk wel, omdat de Lectio Divina en de woestijnvaders aan het begin staan van de contemplatieve traditie. Ook het herhaalde gebed is bekend van de woestijnvaders. De psalmen prevelen, het Onze Vader, het Jezusgebed.

Je vindt hier een praktische vertaling van het "Bid zonder ophouden" van 1 Thess. 5:17.

Begin 2008 las ik Wim Reedijk, *Zuiver lezen - de Bijbel gelezen op de wijze van de vroegchristelijke woestijnvaders*, Damon 2006

Een uiterst boeiend boek, een lichte vereenvoudiging van een dissertatie.

Wat sprak me aan?

1. Een kennismaking met de leespraktijk van de woestijnvaders (en –moeders), Egyptische woestijn 4^e en 5^e eeuw (ook in Syrië, Palestina – gingen de onherbergzame woestijn in = een ontwikkeling vanaf de 2^e helft van de 2^e eeuw): andere manier van lezen, mediteren dan in onze westerse traditie. Alleen in de monastieke traditie is er iets van bewaard gebleven.

2. Reedijk brengt de LD in gesprek met bijbelwetenschappen en in hermeneutiek zoals die zich dat in de laatste twee eeuwen in het Westen ontwikkeld hebben. Een zoektocht naar een wetenschappelijke herwaardering van de LD, o.a. in kritisch gesprek met de historische kritiek: "Bestaat er een gelovige wijze van bijbellesing die de historische kritiek afwijst en toch wetenschappelijk is." (p. 14). Kortom: een boek over grondslagenonderzoek. Daarbij passen ook Origenes en Augustinus de revue.
3. Tegelijk legt het een vloertje onder de leespraktijk van de moderne LD, zoals die in protestantse en rk-kringen de laatste jaren geïmplementeerd wordt, zie boekje Wil Derkse (die het toepast op alle meditatieve literatuur) of zoals aanbevolen in de preekvoorbereiding (Jos Douma, *Veni Creator Spiritus, De meditatie en het preekproces*, en artikel Gideon van Dam)

Tijdens het Voorgangersgebed in Ermelo en op Retraites voor Gebed en Vasten² doen we dat in een vereenvoudigde versie:

- a. Bijbellesing, niet te lang, herlezen, stil worden. Kort delen van bijbelwoord
- b. Nog eens herlezen, en weer stil worden. Waar raakt het je leven?
- c. Eventueel nog een keer! Wat vraagt God van je.
- d. Dan voor elkaar bidden

Ervaring: het raakt diepere lagen. Je komt snel tot wat je ten diepste bezighoudt. Een associatieve, meditatieve vorm van bijbellesing waarin God veel geeft.

Woestijnvaders: er is een directe relatie tussen de manier waarop je bijbel leest en hoe je leeft. Er is een samenhang tussen zuiver lezen en zuiver leven, een wisselwerking.

Lezen? Nee, vooral horen.

- een bijbel bezaten de meesten niet; hooguit fragmenten
- zo'n kostbare bijbel bezitten was ook strijdig met armoede ideaal
- zeker geen bijbel in één band zoals wij – dat kon pas vanaf de boekdrukkunst
- een tijd van hoge graad van analfabetisme

Dus: de bijbelwoorden werden gehoord, geciteerd, herhaald en continu overdacht. Een orale cultuur van omgang met het Woord van God dus.

Kortom: memoriseren en onophoudelijk overwegen, zodat het Woord van God als een walkman of een MP3-speler je hoofd en vooral je hart doordringt en zelfs in onze slaap zijn heilzaam werk doet = het *ruminare*, herkauwen de voortdurende Schriftmeditatie: zoals een koe gras eet en herkaut. Of de gebeden reciteren of prevelen: het Onze Vader, de Psalmen of het Jezus-gebed.

Meestal tijdens handwerk, zoals manden vlechten.

Er werden wel bijbels overgeschreven, maar het overschrijven van bijbels kon leiden tot hoogmoed (dat werk kon als hoogwaardiger gezien worden dan manden vlechten) – de valse ambitie/ijdele roemzucht moest ten allen tijde bestreden worden - en bovendien was de bijbel dan niet alleen meer een richtsnoer tot levensheiliging, maar een middel tot levensonderhoud.

{ Het onderzoek van Wim Reedijk richt zich op de **Collatio**, hst XIV, een tekst van Johannes Cassianus uit de 4^e/5^e eeuw (ca. 365 – ca. 430), een gestolde weergave van het mondelinge onderricht door abt Nesteros (p. 37). Waarom een tekst van Cassianus? Cassianus heeft zelf lange tijd tussen de woestijnvaders gewoond en was daarmee een 'participerende observator'. Bovendien hebben we verder geen geschriften van de woestijnvaders, alleen de spreukenverzameling *Apophthegmata Patrum*. }

Wat heeft mij vooral aangesproken in dit boek?

Waar de bijbelwetenschappen een groot risico lopen '*gebruik te maken*' van de bijbel, meer objectiverend, kent de moderne LD een *devote omgang met de Schrift* en geldt deze meer als '**tegenover**' en bemiddelt deze in de ontmoeting met God/Christus.

Anders gezegd: niet wij dringen tot het Woord van God door, met het risico om daar over te heersen (vrucht van Verlichtingsdenken – wij dringen met ons geest in de materie door < wetenschapsfiloso-

² Zie www.biddeniseenweg.nl onder Agenda.

fie), maar **het Woord van God dringt tot ons door en wil in ons wonen.**

“Ik berg Uw Woord in mijn hart, opdat ik tegen U niet zondige” (Psalm 119:11)

{ Vgl. Soteria 1-2008, p. 16, 18, waar Olof de Vries en Gijs van den Brink de wijze van bijbellezen in evangelische kringen tegen het licht houden, pleiten voor het goede recht van de meervoudige Schriftzin (er zijn meerdere betekenislagen), maar tegelijk de waarde van de historische kritiek zien: die methode heeft een bewarende functie en opent onze ogen blijvend voor de historische context en de ‘eerste’ betekenis.}

3. ORATIO

Zie schema: het Woord van God keert in de vorm van een gebed tot God terug.

Vgl. de eenheid van Lukas 10, slot: luisteren naar het Woord van God / Jezus (Maria) en het begin van Lukas 11, waar het in één adem gaat over het bidden (“Heer, leer ons bidden”)

Met andere woorden: bidden is antwoord geven op het Woord van God.

Dat bidden kan met je eigen woorden en je kunt zelfs hele verhalen tegen God houden.

Dat mag. Maar het kan ook verworpen tot een onnodige omhaal van woorden.

Is dat niet een hardnekkig misverstand rondom het bidden: dat er nog steeds mensen zijn die denken dat een gebed bij voorkeur lang moet zijn, met de nodige omhaal van woorden.

En vooral: dat het bidden vooral als een activiteit van het verstand wordt gezien.

Daarnaast vind je ook nog steeds de gedachte dat bidden met formuliergebeden tweederangs is, dat vaste gebeden van minder waarde zijn.

Henri Nouwen gaat in zijn *De Woestijn zal bloeien* uitgebreider op deze eerste twee misverstanden in en dan vooral op de gedachte dat bidden primair een activiteit van het verstand is, op basis van onze intellectuele vermogens. Zo reduceer je bidden tot spreken met God, met als gevolg dat je het gevoel kunt hebben dat je maar wat in het luchtledige zit te praten en dat je meer met een monoloog dan met een dialoog bezig bent (p. 76-79).

Bidden als activiteit van het verstand geen wonder dat een gemeentelid ooit zei: ‘Dominee, bid u maar, u hebt ervoor gestudeerd.’

Maar er is nog iets. Bidden op basis van je intellectuele vermogens kan betekenen dat bidden vooral denken over God is, dus een zware geestelijke arbeid en per definitie vermoeiend.

De achtergrond van deze misverstanden wordt gevormd door een cultuur waarin we de wereld om ons heen vooral willen beheersen, verstandelijk willen begrijpen, ook de wereld van God en God zelf. God wordt tot een object. In alle gevallen geldt dat je bij bidden moet nadenken. Maar, zo verzucht Nouwen, “hoe kan iemand ooit echte voeding, troost en bemoediging vinden in een gebedsleven, dat een overmatige belasting vormt voor het verstand en nog een afmattende activiteit toevoegt aan de vele die al op het programma staan?”

Dit misverstand kun je ook letterlijk opvatten: ‘mis het verstand’, bidden is niet een activiteit waarbij je altijd maar weer moet nadenken. Van daaruit pleit Nouwen voor het ‘bidden van het hart’ (p. 82) en dan het hart in de bijbelse zin van: de kern van ons bestaan, de bron van alles wat uit ons voortkomt, dus alles wat onze persoonlijkheid bepaalt en niet te versmallen tot de plaats waar onze gevoelens zetelen.

Nouwen noemt drie kenmerken van het bidden van het hart (p. 85):

- a. Het bidden van het hart wordt gevoed door korte, eenvoudige gebeden: de korte gebeds-aanroepen, toepasbaar door de hele dag heen. ‘Want dikwijls zijn het de eenvoudige, herhaalde zinnestukjes van een klein kind, die onze Vader in de hemel het meest onweerstaanbaar vindt.’ (zoals een van de woestijnvaders dat heeft gezegd)
- b. Het bidden van het hart kent geen einde. Nouwen wijst op het verhaal van de Russische pelgrim die op een gegeven moment woordeloos bidt en in zijn innerlijk op het ritme van elke hartklop telkens één woord van het Jezus-gebed bidt. Daarover straks meer.

- c. Bidden van het hart is alomvattend. Want hoe meer ons hart overeenstemt met Gods barmhartige hart, hoe meer nood het kan insluiten.

Henri Nouwen geeft ons ook mee hoe men op eenvoudige wijze dit 'bidden van het hart' kan beoefenen, de hele (drukke) dag door: door een kort, eenvoudig gebed te bidden, liefst één regel, of door een woord uit de Schrift telkens te herhalen. Ik noem enkele voorbeelden:

- 'Heer Jezus Christus, ik aanbid U.'
- 'Jezus, Zoon van David, ontferm U over ons.'
- 'Christus, Heilig Godslam, dat de schuld der wereld draagt, ontferm U over ons / geef ons/hem/haar Uw vrede'
- 'Abba Vader'
- 'Immanuël'
- 'Kom Heilige Geest (vernieuw uw kerk, vernieuw ons leven)'
- 'Geef Jeruzalem uw vrede.'
 - 'Maranatha' - in de dubbele betekenis van: 'Onze Heer is gekomen' (in menswording, als heilsfeit) en 'Onze Heer, kom' als vraaggebed, hetzij nu al in deze concrete situatie, hetzij straks in de wederkomst.

Ook bijbelwoorden of psalmteksten bieden een rijkdom aan mogelijkheden voor deze korte gebedsaanroepen:

- 'Wees mij zondaar genadig.'
- 'Kom mijn ongelooft te hulp.'
- 'Zend uw licht en uw waarheid' (Psalm 43)
- 'Bij U, HERE, schuil ik.' (Psalm 31:2a)
- 'In Uw hand beveel ik mijn geest' (Psalm 31:6)

In mezelf merk ik hoe gebedsregels uit de bijbel, uit liederen of uit de christelijke traditie regels kunnen worden waarop je kunt ademen, die je bij herhaling gaat bidden.

JEZUS-GEBED

Het 'herhaalde gebed' heeft in de kerkelijke traditie dus oude papieren. Het is ook een manier om je soms onrustige gedachten los te kunnen laten en jezelf te richten op God. Dit gebed kan bijvoorbeeld het 'Onze Vader' zijn of het 'Jezus-gebed' of varianten van dit laatste.

Het Jezus-gebed is in zekere zin te traceren tot op de woestijnvaders³, kennen we vooral uit de oosters-orthodoxe traditie en heeft zijn oorsprong in Markus 10:47 waar de blinde Bartimeüs uitroept: "Zoon van David, Jezus, heb medelijden met mij".

Het gebed is gegroeid tot: 'Heer Jezus Christus, ontferm U over mij (zondaar).'
Of dichterbij bij de aanroep van Bartimeüs 'Jezus, Zoon van David, ontferm U over mij'.
Dit gebed kun je steeds herhalen, bijvoorbeeld tien keer of langer.
Je kunt daarbij gebruikmaken van de ademhaling.
Inademend zeg je dan stil voor jezelf: 'Heer Jezus Christus' en uitademend 'ontferm U over mij'.

Een iets uitgebreidere versie van het Jezus-gebed: 'Jezus Christus, Zoon van God' (inademend), vervolgens 'ontferm U over mij' of 'ontferm U over ons' (uitademend).
Een aanbedingsvariant zou kunnen zijn: 'Heer Jezus Christus, ik aanbid U'.

Het bidden op de ademhaling kan op diverse wijzen gedaan worden.
Bijvoorbeeld inademend: 'De Heer is mijn herder' en uitademend 'mij ontbreekt niets'.

De ervaring van de Russische Pelgrim: op een gegeven moment neemt het Jezus-gebed het van je over. Het bidden gaat dan vanzelf. De pelgrim werd zelfs door dit gebed gewekt.
Waar het Jezus-gebed het bidden a.h.w. van je overneemt, zodat het bidden van het 'gebed van het hart' als vanzelf in je doorgaat, daar ga je het denken voorbij en kom je dichtbij het stadium van de contemplatie.

Zelf vind ik het uitermate vruchtbaar om het te bidden, bijvoorbeeld in onrustige situaties waarin ik toch wil bidden (bijv. in een zeer gesecculariseerde omgeving, of bij stress en innerlijke onrust.
Of tijdens een gebedswandeling.

Korter is het alleen maar noemen van de naam 'Jezus'.
Dit hoef je niet letterlijk onafgebroken te doen. Als je de naam 'Jezus' hebt uitgesproken, kun je vervolgens vele seconden of zelfs minuten lang in zwijgende rust en aandacht doorbrengen. Op het moment dat er zich storende gedachten, aan wat dan ook, aan je opdringen om zo de gedachte aan Jezus te verdringen, begin je opnieuw met het aanroepen van de naam 'Jezus'.

K. Ware, *The Origins of the Jezus Prayer: Diadochus, Gaza, Sinai*, in: C. JONES (ed.) e.a., *The Study of Spirituality*, London 1986, pag.175-184

In het christelijke Oosten ontstond tussen de 5e en 8e eeuw n.C. het Jezus-gebed. De vormen ervan verschillen, maar het was ongebruikelijk enkel de naam van Jezus zonder meer erin te gebruiken. Rondom dit schietgebed ontstond geleidelijk een spiritualiteit die gekenmerkt wordt door vier elementen:

- 1^e. *Devotie* voor de heilige Naam van Jezus, die als een semi-sacramentele bron van kracht en genade gevoeld wordt.
- 2^e. Smeken om de Goddelijke genade, vergezeld van een levendig besef van *berouw* en verdriet (*penthos*).
- 3^e. De discipline van het *veelvuldig herhalen* ervan .
- 4^e De queeste naar innerlijke stilte of rust (*hesychia*), d.w.z. een beeldeloos en non-discursief gebed

De laatste drie elementen kunnen alle gevonden worden in monastieke bronnen van de 4e eeuw n.C. in Egypte. In de *Apophthegmata* of 'Uitspraken van de woestijnvaders' wordt vooral sterk de nadruk gelegd op het

³ *De ware verhalen van een Russische pelgrim*, 1974, nawoord door Emmanuel Jungclaussen, p. 189.
In de *Philokalia*, een verzamelwerk waarin teksten van ruim 30 schrijvers uit het christelijke Oosten van de 3^e tot de 15^e eeuw, wordt melding gemaakt van het bidden op de ademhaling, als een volledig uitgewerkte techniek, bij de monnik Nicephorus, leermeester van Gregorius Palamas op de berg Athos.

tweede element, de *penthos*. Maar ook het derde element, het regelmatig herhalen van korte gebeden, werd benadrukt. In navolging van Paulus' oproep tot het voortdurende gebed streefden zij naar de *mnèmè theou*, het voortdurende besef van de aanwezigheid van God. De *mnèmè* was voor hen het hart van het spirituele leven. Om deze te ondersteunen had men de gewoonte voortdurend een vers uit de Schrift, vooral de Psalmen, te herhalen, luidop of inwendig. Vanaf de tijd van Johannes Climacus (7e eeuw n.C.) stond deze wijze van bidden bekend als het 'monologistisch' gebed. Hoewel de naam van Jezus in de monologistische gebeden van de vierde-eeuwse woestijnvaders af en toe voorkomt, domineert het deze toch niet; er is een grote variatie aan gebeden. Er is dan nog geen spiritualiteit die zich speciaal op de Naam concentreert. Samenvattend: het eerste element ontbreekt in de 4e eeuw als enige.

De ware verhalen van een Russische pelgrim (Gottmer, Haarlem 1977)

De weg van de pelgrim is het verhaal van een man die als kind bij zijn grootvader opgroeit. Als hij twee jaar is zijn de beide ouders gestorven en wordt hij met zijn oudere broer van 10 jaar opgenomen door de grootvader. Zijn oudere broer is een wildebras en gaat later aan de drank.

De pelgrim zelf is een rustige jongen en is veel thuis bij zijn grootvader. Door een ongeluk kan hij zijn rechterhand niet gebruiken en de grootvader leert hem lezen en schrijven. Ze lezen uit de bijbel.

Hij trouwt en ze erven alles van de grootvader, maar zijn jaloerse broer steekt zijn huis in brand en ze verliezen alles. Zijn vrouw wordt ziek en sterft na een paar gelukkige jaren samen.

Hij gaat op weg met een rugzak en de meest elementaire dingen, droog brood, water en zijn bijbel.

Hij hoort vele mooie preken over het gebed, over wat bidden is, hoezeer wij het nodig hebben en wat de vruchten zijn, maar hij hoort niet hoe hij moet bidden. Hij zoekt iemand die hem de betekenis kan leren van de uitspraak: "bidt zonder ophouden" en zo zoekt hij een antwoord op zijn verlangen.

Onderweg komt hij mensen tegen en hij loopt ook hele eind in eenzaamheid.

Op een zeker moment ontmoet hij een *starets*, een monnik die door grote vroomheid en ervaring in het geestelijke leven anderen kan onderrichten.

Deze *starets* vertelt hem over het Jezusgebed en leert hem hoe hij daarmee kan oefenen.

Hij aanvaardt de leiding van de *starets* en begint het gebed 3000 keer per dag te zeggen met behulp van een rozenkrans. De week erna 10.000 keer per dag en later 12.000 keer per dag. Eerst is het moeilijk, maar het gaat steeds gemakkelijker, het brengt rust, blijdschap en er is een gewenning.

Er ontstaat door vermoeidheid moeite bij de aantallen gebeden die hij opgedragen krijgt, maar hij merkt dat het gebed in hem zelf gaat bidden als hij stil is en dat hij in de ochtend gewekt wordt door het gebed.

De *starets* sterft en de pelgrim gaat verder zijn weg.

Hij zoekt verdere verdieping en hoort van iemand over het boek *de Filokalia*. Hij kan een oud exemplaar kopen in een kerk, hij knapt het op en neemt het mee onderweg.

De Filokalia betekent: "de Liefde tot de Geestelijke Schoonheid" het is een verzameling geschriften over het gebed en mystiek, geschreven door de Vaders van de Oosters Orthodoxe kerk gedurende een periode van elf eeuwen.

Hij leest er veel in en leert over het gebed, onderweg blijft hij voortdurend bidden en merkt dat het gebed van de lippen zich verplaatsen naar zijn hart, hij voelt een lichte pijn in zijn hart en hij voelt een liefde in zijn hart voor Jezus.

Hij komt onderweg mensen tegen met wie hij kan praten over deze dingen, hij verblijft op sommige plekken wat langer. Hij vertelt hoe zijn levenswijze en het voortdurend gebed doorwerken in de ontmoetingen die hij heeft en alles wat hij meemaakt.

Aan het eind van het boek maakt hij zich gereed om als pelgrim verder te trekken naar Jeruzalem.

Een variant: het **INNERLIJK GEBED**

Ontmoeting met God. Een introductie tot innerlijk gebed, Elizabeth Smith en Joseph Chalmers, Gorinchem/Gent 2001, 127 pag.

Het *innerlijk gebed*, of, zoals dat in het Engels heet, *Centering Prayer*.⁴

In hoofdstuk 3 wordt de methode van het innerlijk gebed besproken en aanbevolen als een weg die ons kan helpen om 'los te laten en God te laten handelen'.

Wat is het innerlijk gebed niet? Het is niet een weg om onze geest leeg te maken, want dat levert geen lege geest op, maar integendeel een geest die vol is van zichzelf; zó vol dat het licht van God nergens meer bin-

⁴ Inmiddels is er een App onder de naam *Centering Prayer*.

nen kan komen. Het is ook geen mantra, geen ontspanningsoefening of een techniek. Het gaat er ook niet om dat het innerlijk gebed andere manieren van bidden zou vervangen, maar veeleer dat ze erdoor bevorderd worden.

Wat is het dan wel? Het innerlijk gebed heeft zijn wortels in de traditie van het contemplatieve gebed. Het is tegelijkertijd een relatie en een geestelijke oefening. En vooral: het verkleint de neiging om juist in het gebed overactief te zijn en de hemel met een veelheid van menselijke woorden en begrippen te bestormen. De methode van het innerlijk gebed ziet er als volgt uit:

1. Kies een gewijd woord, d.w.z. een woord dat helpt om het hart op God te richten. Enkele voorbeelden van een gewijd woord: *Jezus - Vader - Abba - Geest - Liefde - Vrede*. Daarnaast geeft Appendix 2 enkele korte gebeden: *"God, kom mij te hulp" - "Jezus, ontferm U" - "Uw wil geschiede" - "Uw Rijk komen"*. Je zou ook kunnen denken aan: *"Ontvang mijn geest" - "Maranatha" - "Kom Heilige Geest" - "Kyrie Eleison" - "Leer mij Uw nederigheid" - "Zevenmaals daags loof ik U"*.
2. Ga rustig zitten, liefst met rechte rug, met gesloten ogen, concentreer je en neem het gewijde woord in je op. Na een korte tijd van rust zeggen we stil het gewijde woord. Dit gebeurt innerlijk, niet met de lippen. We laten het woord als het ware binnendrijven in ons bewustzijn. (Een vraag: mag het ook hardop gezegd worden? Mijzelf helpt dat om bij de les te blijven).
3. Wanneer bepaalde gedachten zich aan je opdringen, keer dan rustig terug naar het gewijde woord. Gedachten zijn een onvermijdelijk onderdeel van het innerlijk gebed. Het is niet wijs om gedachten te bestrijden. Je kunt ervoor kiezen om je gedachten te volgen, je kunt er ook voor kiezen om terug te keren naar het gewijde woord. "Het is alsof we midden in een gesprek met iemand ineens worden afgeleid. Waarschijnlijk zouden we ons verontschuldigen en terugkeren tot de persoon die met ons in gesprek was." (p. 44)
4. Blijf aan het einde van de gebedsperiode enkele minuten met gesloten ogen in stilte zitten. Afsluiten met het Onze Vader kan helpen om weer naar het alledaagse leven terug te keren.

Op pag. 32: "Er is een tijd om te lezen, een tijd om mondelinge gebeden uit te spreken en een tijd om te overwegen." Maar elke bidder kan op een punt komen dat lezen en bidden niet langer voldoende zijn. Het hart verlangt ernaar om verder in te groeien in de relatie met God. Zo'n crisis in het gebedsleven is een groeikans. De verleiding is groot om ervan weg te vluchten. De praktijk van het innerlijk gebed biedt een weg om verder te groeien.

Uit ervaring weet ik hoe moeilijk het is om het lang in de stilte uit te houden. Een paar minuten is me soms al veel. Anderzijds ontdek ik ook dat de gewijde woorden/korte gebeden met je mee gaan het hele leven door. Ze worden gaandeweg een deel van jezelf en je bidt ze ook onderweg, op de fiets, in de auto, tijdens het wachten bij de kassa of op het station.

De kracht van het innerlijk gebed zit in de eenvoud - het is immers voor iedereen.

Over de contemplatie: (hoofdstuk 2)

Contemplatie is enkel en alleen een gave, maar - let wel - voor gewone mensen, voor jan en alleman, niet voor een elitekorps van 'geestelijke olympische atleten' (p. 31)

Johannes van het Kruis zegt treffend: "Al lezende moet je zoeken; dan zul je vinden in de meditatie. Klop aan in gebed en dan wordt er voor je opengedaan in contemplatie." (p. 29-30)

Innerlijk gebed is op zichzelf geen contemplatie, maar helpt wel op de weg naar de contemplatie; het ruimt - met een minimum aan eigen activiteit - de hindernissen uit de weg die contemplatie in de weg staan. "Gebed is wat wij doen; contemplatie is wat God doet." (p. 33).

De overige hoofdstukken leiden nog dieper in op de weg van het innerlijk gebed. Dan gaat het o.a. over de vrucht, over het contemplatief gebed, over de donkere nacht van de ziel (Johannes van het Kruis) en over het valse zelf: "Een oefening zoals het innerlijk gebed breekt onze verdedigingsmechanismen af, en helpt ons om onze verborgen motieven duidelijker te zien. Het lijkt op het aandoen van het licht. Hoe meer we God toelaten om dichterbij ons te komen, des te duidelijker zien we onszelf." (p. 101).

Iets over de achtergrond van het *Centering Prayer*. De methode van het innerlijk gebed, en soms ook van de *Lectio Divina*, wordt vooral onderwezen door de *Contemplative Outreach*, gesticht in de Verenigde Staten als antwoord op een breed gevoelde behoefte. Deze *Contemplative Outreach* is inmiddels uitgegroeid tot een netwerk van geloofsgemeenschappen, verspreid over de hele wereld.

4. CONTEMPLATIEF GEBED

Contemplatie is een woord met verschillende betekenissen.

Brede betekenis: aandachtig iets beschouwen. Nog breder: een alomvattende term voor een beschouwend leven, bijvoorbeeld in een contemplatieve orde (je bent dan een contemplatief).

In de engere betekenis is contemplatie het hoogtepunt van de meditatie, waarbij de mens niet langer zelf actief mediteert (nadenkt, zijn gevoel of fantasie laat spreken), maar God de leiding overneemt en men rechtstreeks door God geraakt wordt (beeldloos, de gedachten en fantasie staan stil).

(Kick Bras, *Lichtspoor, een jaargang meditatie*, 1996, p. 166)

De contemplatieve ervaring is ten diepste niet in woorden te vatten. Het is uitdrukkelijk een geloofs-ervaring. De trappist Thomas Merton (VS) beschrijft een contemplatieve ervaring 'pur sang' tijdens de eucharistie, nog specifiek: tijdens de consecratie (waarbij brood en wijn op mystieke wijze veranderen in lichaam en bloed van Christus):

"En toen, even plotseling als die kreet, even zeker en nog duizend maal stralender, kwam er in mijn geest een bewust- worden, een begrijpen en realiseren van het tegenwoordig komen van God door de woorden van de consecratie op een wijze die maakte, dat Hij mij toebehoorde. En welk een wonderbaarlijk gebeuren was die bewustwording, volkomen geestelijk en toch mij treffend als een donderslag! Het was een licht, zo helder stralend, dat het met geen enkel zichtbaar licht kon worden vergeleken en zo diep innerlijk, dat het iedere geringere ervaring scheen teniet te doen."

(LOUTERINGSBERG, 284)

Kick Bras geeft de volgende toelichting:

"Thomas Merton ervaart deze presentie in 'bewustzijn, verstaan, besef'. Het is een gewaarwording, echter niet van begrippen die begrepen worden, maar van een aanwezigheid die waargenomen wordt.

Het gaat hier niet om *conceptie*, maar om *perceptie*. Dat is een belangrijk verschil. We kunnen van een object kennisnemen door er over na te denken en er ons een denkbeeld van te maken. We spreken dan van conceptie. Maar we kunnen ook kennis opdoen door een directe ontmoeting met de ander/het andere. We houden ons dan niet bezig met denkbeelden over de werkelijkheid, maar worden direct door die werkelijkheid geraakt. We spreken dan van ervaringskennis, ofwel perceptie. De kennis van de ander die we opdoen, ontstaat niet in de afstand van het denken, maar in de nabijheid van de ontmoeting, in de directe waarneming van wat de ander zegt, doet, van hoe de ander zich manifesteert."

"Het gaat hier wel om een waarneming die uniek in zijn soort is, onvergelijkbaar met het waarnemen van zichtbare objecten. Want God is niet van de zintuiglijk waarneembare orde. Hij is alleen geestelijk waar te nemen, door een innerlijke ontsluiting voor zijn presentie. En toch is het mysterie dat Thomas treft geen esoterisch verschijnsel. Het is dat wat *allen* aangeboden krijgen, waar *allen* in delen. Het is de *ervaring* van dat wat alle kerkgangers *geloven*: dat God present is in brood en wijn."

"Eigenlijk weet Thomas niet goed onder woorden te brengen, wat het nu was. Het was niet te vergelijken met ons normale kennis nemen van, waarbij we altijd gebruik maken van zintuiglijke waarneming of denkbeelden en symbolen. Kan er dan helemaal niets van gezegd worden? Jawel, maar beter in termen van voelen dan van weten, in termen van liefde dan in termen van verstaan."

(Kick Bras, *Leven met Thomas Merton, wegwijzer naar vrijheid*, p. 32-33. Een soortgelijke contemplatieve ervaring wordt beschreven op p. 54)

In zekere zin is dit de sfeer van **Psalm 131**, versie NBG
(NB heeft ook 'gespeend kind', NBV heeft 'kind')

1. Een bedevaartslied. Van David.

*HERE, mijn hart is niet hovaardig, mijn ogen zijn niet trots;
ik wandel niet in grootse dingen, noch in dingen die te wonderbaar voor mij zijn.*

2. *Immers heb ik mijn ziel tot rust en stilte gebracht
als een gespeend kind bij zijn moeder; als een gespeend kind is mijn ziel in mij.*

3 *Israël hope op de HERE van nu aan en voor immer.*

Of in de woorden van Juliana van Norwich, 1342 – ca. 1416 :

Geef me U zelf

God, ik vraag U om het beste wat U me kunt geven: Uzelf.

Meer dan U heb ik niet nodig.

U bent alles voor mij. Amen.

Thomas Merton weet overigens deze bijzondere ervaringen ook weer te relativieren. Ook vind je bij hem geen najagen en cultiveren van bijzondere religieuze ervaringen.

Over contemplatie doet hij niet al te verheven. De weg omhoog gaat via omlaag, via onthechting, ontleding, vereenvoudiging, via de weg van geloof, hoop en liefde.

Daarom zegt Merton: “De enige echt waardevolle mystieke ervaring is een verdieping en intensivering van geloof door liefde en door de gaven van de Heilige Geest. Een intensivering die ons geloof alleen maar eenvoudiger maakt en klaarder, door het te zuiveren van alle beperkte beelden en manieren.”

Deze weg is lang niet altijd gemakkelijk, integendeel. Er zijn maar al te vaak ‘onzuivere verlangens’ die zich aan bijzondere ervaringen weten te hechten.

(Kick Bras, *Leven met Thomas Merton, wegwijzer naar vrijheid*, p. 58)

Het contemplatieve gebed is dus het stadium waarin je het denken (meditatio) en ook het bidden (oratio) in zekere zin voorbij bent. In het denken en het bidden ben je meestal zelf nog actief bezig. De contemplatie is het stadium van de verstilling, van de volstreekte ontvankelijkheid.

En elke keer als de aandacht toch weer wordt afgeleid, als een gedachte zich aan ons opdringt, benoemen we dat, parkeren we dat, of we herhalen een gebedsregel of een bijbelwoord, om onszelf in stilte weer te openen voor de aanwezigheid van God.

Die korte momenten van diepe, volle stilte, van uiterste ontvankelijkheid, zijn momenten van contemplatieve aandacht. Je bent op die momenten meer dan ooit wakker voor de dingen van ‘boven’. (Niet omdat je ‘leeg’ bent, zoals in oosterse meditatievormen, maar omdat je ‘vol’ bent van Christus en de aanwezigheid van God.)

Samengevat door Kick Bras, kopie, p. 56:

Meditatie is onze menselijke inspanning, contemplatie is een gave van God.

Ook: “Meditatie is kauwen teneinde te proeven wat de contemplatie is” (Emery, in Reedijk 180)

Meditatie en ook gebed is toch nog steeds een activiteit, contemplatie is een rusten aan de boezem van de Vader, van Christus. En dan nooit als eindpunt, maar als nieuw begin op je geloofsweg (Kick Bras, *Lichtspoor*, p. 166-167)

“Gebed is wat wij doen; contemplatie is wat God doet.” (Smith, Chalmers, *Ontmoeting met God, een introductie tot innerlijk gebed*, p. 33).

Je kunt dat alleen maar ontvangen. Maar je kunt je er wel op voorbereiden, je kunt bij wijze van spreken de randvoorwaarden creëren en je ontvankelijkheid vergroten.

Om toch nog wat dichterbij het wezen van het contemplatief gebed te komen, volg ik nu de tastende beschrijving van contemplatie van Thomas Merton, *Contemplatief gebed*, Zoetermeer 2003, vooral pag. 64-68, pag. 86-91, ook pag. 8, 19, 23, 25, 64v.

Wat opvalt: een breed begrip, waar veel in te passen valt.

(voorwoord Kick Bras, p. 8: Merton geeft geen praktische aanwijzingen om tot meditatie en contemplatie te komen, maar veeleer leidt hij als een echte mystagoog in de richting van de juiste geestesgesteldheid, een geest van eenvoud.)

“In het ‘gebed van het hart’ zoeken we eerst en vooral de diepste grond van onze identiteit in God. We redeneren niet over dogma’s of ‘mysteries’ We zoeken eerder een rechtstreeks existentieel be-

wustworden, een persoonlijke ervaring van de diepste inhoud van het leven en van het geloof *door onszelf te zien in Gods waarheid.*"

"De donkere nacht zuivert onze diepste intenties."

"We leren innerlijke *concentratie* die erin bestaat naar Gods wil te luisteren in een eenvoudige en onverdeelde aandacht voor de *werkelijkheid* (.....) *Gebed* betekent dan verlangen naar de pure tegenwoordigheid van God, naar een persoonlijk inzicht in zijn woord, naar kennis van zijn wil en naar kracht om deze uit te voeren." (p. 64)

Dit alles begint met de erkenning van de eigen nietigheid en onze hulpeloosheid in het aangezicht van God (p. 67).

"Contemplatief gebed is, in zekere zin, niets anders dan voorkeur voor de woestijn, voor onthechting, voor armoede." (p. 86)

"Echte contemplatie is geen psychologische kunstgreep maar een goddelijke genade. Ze kan ons alleen te beurt vallen als een gave, nooit als het gevolg van een knappe geestelijke techniek."

"De weg van de contemplatie is dus allerminst een opzettelijke 'techniek' om zichzelf te ontledigen en zodoende een esoterische ervaring op te roepen. Hij is het paradoxale antwoord op een bijna onbegrijpelijke roeping vanwege God die ons naar de eenzaamheid trekt, ons in duisternis en stilte dompelt."

"De weg van de contemplatie is in feite geen weg. Christus alleen is de Weg en Hij (Christus) is onzichtbaar." Let wel: **Christus alleen is de Weg!!!!!!!!!!!!** (p. 89)

Over de innerlijke leegte:

"We kunnen 'innerlijke leegte' niet gelijkstellen met 'tegenwoordigheid van God' ..."

Het geheim van Gods liefde is een vrije gave van God.

"Een leegte die opzettelijk aangekweekt wordt om een persoonlijke geestelijke ambitie te vervullen is helemaal niet leeg: ze is vol van zichzelf. Ze is zo vol dat het licht van God er nergens binnen kan."

En dan: "De beste manier om contemplatief te worden is misschien, wie weet, het beslist niet te willen worden." (p. 91)

Van esoterie en gnostiek moet Merton niks hebben:

"Niets is vreemder aan de echte monastieke en 'contemplatieve' traditie van de kerk dan een soort gnostiek die de contemplatieve geest zou verheffen boven de gewone christen, hem zou inwijden in een soort esoterische kennis en deel geven aan buitengewone ervaringen." (p. 19)

Meditatie en contemplatie is ook altijd ingebed in het grotere geheel van koorgebed, liturgische viering en meditatieve lezing van de Schrift (*Lectio Divina*), p. 23, 25

En gaat langs de weg van boetvaardigheid, ascese, een zich gestaag afkeren van de wereld en zich toekeren tot God.

Over contemplatie moet je daarom niet al te verheven doen.

De weg omhoog gaat via omlaag !

"Onze contemplatie is geheel en al verlangen en zoeken" (Reedijk, p. 179)

Zoals die joodse rabbi, aan wie door een leerling een vraag werd gesteld:

"Vroeger waren er mensen die God van aangezicht tot aangezicht zagen.

Waarom zijn die er vandaag niet meer?"

De rabbi antwoordde: "Omdat vandaag niemand zich meer zo diep wil bukken."

Vroege Kerk

Ook van Augustinus is een mystieke ervaring bekend, samen met zijn moeder Monica, tijdens hun laatste ontmoeting, vlak voor Augustinus naar Noord-Afrika vertrekt.

Ze spreken over het eeuwige leven, dat geen oog heeft gezien en geen oor heeft gehoord en in geen mensenhart is opgekomen, en terwijl zij de toekomstige heerlijkheid overdenken, ondergaan zij een mystieke of contemplatieve ervaring.

Zie S. de Jong, *Varen naar de overkant*, 1987, p. 88 vv

(hij onderscheidt dan ook tussen een Augustijnse mystiek met Christus in het middelpunt en een Byzantijnse mystiek in de traditie van de theologie van Origines).

Definitie: Kick Bras, *Lichtspoor, een jaargang meditatie*, 1996, p. 142:

"Mystiek is het zoeken naar en ervaren van eenheid met God. Het is God zelf die zich present stelt in het leven van mensen (.....). Wanneer een mens een ervaring ten deel valt waardoor hij de reële presentie van God gewaarwordt, of anders gezegd, waarin hem gemeenschap met God geschonken wordt, of nog anders, hij innerlijk door God geraakt wordt, dan spreken we van een mystieke ervaring. (.....). Dergelijke ervaringen zijn niet bedoeld om op te rusten, maar om de mens in beweging te zetten, op de mystieke weg te plaatsen, opdat het angstige ego van de mens steeds meer af zal sterven en steeds meer Christus in hem zal leven....."

De fases of cyclisch terugkerende kernelementen in de mystiek: 1. de weg van de reiniging; 2. de weg van de verlichting; 3. de weg van de vereniging. Kick Bras voegt eraan toe: 4. de weg van de roeping in de wereld.

De mystici uit de middeleeuwen

S. de Jong, *Varen naar de overkant*, 1987, p. 97 vv onderscheidt tussen:

1. de Frankische mystiek, met als belangrijke representant Bernard van Clairvaux (een mystiek in de traditie van Augustinus, christocentrisch, gericht op het leven en lijden van Christus). Ook Jan van Ruysbroeck (1293-1381) is in deze traditie te plaatsen met zijn *Geestelike Brulocht* (een bezinning op Christus' woord: "de Bruidegom komt, gaat uit Hem tegemoet", zie S. de Jong, p. 121 vv)
2. de Duitse mystiek in de 13 eeuw, met meester Eckhart (circa 1260-1328), Hendrik Seuse ('Suso', 1295-1366) en Johannes Tauler (ca 1300 – 1361), die op z'n minst beïnvloed is geweest door meester Eckhart, ook al stond hij ook weer voorzichtig tegenover diens aanvechtbare leer.⁵ Johannes van het Kruis leefde twee eeuwen later (Juan de la Cruz 1542 – Spanje, 1542-1591).

In het boekje *De innerlijke grond*, uit preken van Tauler, door Emmanuel Jungclaussen ('de innerlijke grond', de titel zegt al het nodige ...) spreekt hij over de mystieke weg als een geheel en al wegzinken van de geest van de mens, met zijn meest innerlijke wezen, en een versmelten met Gods innerlijk. Maar daarin gaat het altijd maar om ogenblikken (p. 53, 55) .

Ook hier gaat de weg omhoog via omlaag: "Keer in tot jezelf en zie hoe ver je nog af bent van het beeld van onze Heer Jezus Christus en hoe weinig je al op Hem lijkt." (p. 69)

"God wil een arm mens: geef je aan hem over!

God wil een zuiver mens: dat zoekt Hij." (p. 70)

Opvallend in de preken van Tauler:

- Verwacht geen mystieke eenheid / vereniging met God voor je 50^e levensjaar, p. 24.
- Zo'n ervaring 'blijft alle verstand onbekend' / "gaat alle verstand te boven", p. 54

⁵ Suffridus de Jong, *Varen naar de overkant*, 1987, p. 101-102, wijst op drie centrale thema's bij Meister Eckhart:

1^e. Christus als oriëntatiepunt, maar *niet* als het middelpunt van Eckharts mystiek. Wat in Christus gebeurt, heeft overal elders plaats (de geboorte van God in de ziel). Zo centraal als Christus en zijn lijden in de mystiek van Bernard van Clairvaux staat, zo marginaal is de plaats van Christus bij Eckhart.

2^e. Het Godsbeeld van Eckhart: de godheid als hoogst denkbare ideaal en doel van het menselijk leven.

3^e. Zijn mensbeeld: de geboorte van Christus (via het Woord in het oergoddelijke vonkje) is niet eenmalig, maar vindt zijn herhaling in de menselijke ziel.

Wegens zijn omstrede leer werden kort na zijn dood 28 van zijn stellingen veroordeeld in een pauselijke bul.

- Een mystiek die op Christus gericht is (p. 18, 59). Christus staat centraal. Andere aspecten: het sacrament (ook dat is Christus!), verering van Maria, de biecht.
- Het gewone dagelijkse werk is ons door God gegeven. Het ongeregelde uitvoeren daarvan of ongehoorzaamheid zijn een belemmering in onze weg met God, p. 40-42, 51 (= contra het valse quietisme, vgl. Merton, p. 88)
- Vragen heb ik waar hij termen spreekt die aan emanatie doen denken, wat gnostisch aandoend (p. 55). Toch blijven de grenzen tussen schepsel en Schepper wel in tact (p. 59). Ook bij Merton kwam ik dat tegen, waar hij spreekt over “de geestelijke kracht die diep in het centrum van ons wezen schuilt” (p. 75)

Reformatoren

Goed om te vermelden dat Luther en Calvijn kritisch stonden t.a.v. contemplatie.

Luther zette het meer op de *'tentatio'*, de aanvechting, met de benen in de modder, dan op de *contemplatio*. Zoals Luther zich ook afkeerde van het getijdengebed en de vele gebeden tot heiligen. Hij wilde het gebed terugvoeren tot zijn bijbelse wortels en ontdoen van alle wildgroei. Toch waren voor Luther meditatie en gebed een levende werkelijkheid. Hij leerde zijn barbier Peter bidden met de vier B's (bedenken, bedanken, belijden en bidden)

Zijn variant op de middeleeuwse vierslag *Lectio - Meditatio - Oratio - Contemplatio* werd *Lectio - Meditatio - Oratio - Tentatio*

De contemplatie als mystieke verzinking in God zag hij niet als een begaanbare route, als een bijbelse weg. Calvijn volgt hem hierin, ook al kan Calvijn ook zeggen dat de beste gebeden soms gebeden zonder woorden zijn.

Goed om te bedenken dat de Reformatoren temidden van het gewone volk leefden, temidden van de concrete noden van de mensen en de samenleving (Kick Bras, *Talen naar stilte*, p. 59-60)

5. AFRONDEND

Opvallend bij de woestijnvaders, de mystici (Tauler, Johannes van het Kruis) en ook Merton: de realiteit van de zonde wordt gepeild. Hoe diep die zit. En dat de verlossing alleen in Jezus Christus is, door de weg van zijn lijden, sterven en opstanding. Dat is heel anders in de wereld van new age.

Zie Merton, pag. 93 vv over de realiteit van de zonde:

“We zijn zondaars die *vrijwillig* de verhouding tot onze Schepper hebben verworpen. We hebben ons tegen Hem verzet.. En die geest van opstandige weigering blijft in ons hart aanwezig, zelfs wanneer we trachten naar Hem terug te keren.”

Ook elders spreekt Merton van de vrees, de verlorenheid, de angst, de verlatenheid en verworpenheid van de gekruisigde (Christus), waaraan een christen deel heeft en waar hij doorheen moet gaan (p. 102-107)

WAT ZIJN DE KANSEN?

1. Ik versta bovenstaande, de weg van *lectio, meditatio, oratio* en *contemplatio*, als een praktische toepassing van het “Bidt zonder ophouden” (1 Thess. 5:17). Zo is het in de traditie ook verstaan, vanaf de woestijnvaders tot de kloosters, de mystieke traditie, de Russische pelgrim.
2. Ook de contemplatieve ervaring / mystieke ervaring heeft zijn bijbelse wortels:
 - in het leven van Jezus de doop in de Jordaan en de stem uit de hemel: “Jij bent Mijn Zoon, de geliefde”
 - in de verheerlijking op de berg, met een soort gedaantewisseling, en de ontmoeting met Mozes en Elia.
 - in de verschijning van de Mensenzoon aan Johannes op het eiland Patmos
 - misschien nog wel het meest in de mystieke ervaring van Paulus, waar hij terughoudend en

in sobere woorden over spreekt in 2 Cor. 12⁶

Trouwens, de bekering van Paulus op weg naar Damascus was ook een contemplatieve ervaring *pur sang*. Een andere vraag is: kun je deze weg ook methodisch gaan?

3. In deze weg mag de stilte zijn plaats hebben. De stilte is een scheppingsgegeven. De duivel grossiert in drukte, lawaai en massaliteit (Richard Foster).
Stilte is de zendtijd van de Heilige Geest.
Psalm 65:1 "U komt toe, stilheid, een lofzang, o God, op Sion." (Naardense Bijbel)
Vgl. Liedboek: "De stilte zingt U toe, o Here, in uw verheven oord"
Overigens was de stilte (als afwezigheid van lawaai) in bijbelse tijden eerder een veronderstelling van het leven, dan dat het methodisch beoefend werd. Een scheppingsgegeven. Ook een ervaringsgegeven. Waar de stilte beoefend wordt, als weg, is het een zwijgen, als discipline, om zo ruimte te krijgen voor God.

Over de stilte valt natuurlijk meer te zeggen:

- er is een uiterlijke stilte (afwezigheid van geluiden, lawaai)
- er is een innerlijke stilte: de rust binnen jezelf om tot meditatie en gebed te komen. Dat is vaak veel moeilijker. Toch kun je ook deze innerlijke stilte bereiken, allereerst door al je eigen onrust, verwarrende gedachten en gevoelens tegenover God uit te spreken.⁷
- Tegelijk kent de stilte een dubbelheid. We kennen allemaal het verschil tussen heilzame stilte, een stilte die geneest, en bedreigende stilte of een dodelijk stilzwijgen.
Je kunt Gods aanwezigheid in de stilte ervaren, maar ook zijn Gods afwezigheid
- In de bijbel kom je die dubbelheid ook tegen. De stilte als verborgen 'aangezicht van God' (Jesaja 45: 15). Denk aan het roepen van de mens in de Psalmen om God ("o God, houd U niet stil" – "Zwijg niet" Psalm 28: 1; 35: 22; 39: 13; 50: 3; 83: 2; 109: 1).
Anderzijds is het juist in de stilte dat God tot Elia spreekt, en niet in de gebruikelijke theofanie-verschijnselen zoals een storm, een aardbeving of vuur (1 Kon. 19: 12). Overigens is daar de dodelijke stilte van de depressie/wanhoop aan voorafgegaan (Elia onder een bremstruik)

4. Ook het bidden op de ademhaling zie ik als een begaanbare weg
Adem, is een scheppingsgegeven, Gen. 2:7

Ruach, Geest, adem, wind (boek Van de Beek: *de Adem Gods*, over de heilige Geest)

"Toen maakte God, de HEER, de mens. Hij vormde hem uit stof, uit aarde, en blies hem **levensadem** in de neus. Zo werd de mens een levend wezen." (NBV)

Of: "blaast in zijn neusgaten ademhaling van leven" (NB)

Op het ritme van deze door God gegeven adem mag je ook bidden.

⁶ Zo herinnert Paulus zich als de dag van gisteren, hoe hij 'tot in de derde hemel werd weggevoerd'. Of – zoals hij het later zegt – 'tot in het paradijs'. De Bijbel kent niet één hemel, maar meerdere 'hemelen'. Latere Joodse traditie denkt aan drie, zeven, negen of zelfs dertien hemelen, die als de ringen van een ui om de aarde heen liggen. Volgens sommigen ligt het paradijs, de hemelse tuin, in de derde hemel en woont God Zelf in de 'zevende hemel'. Paulus vertelt dus, dat hij eens in de derde hemel is geweest. Blijkbaar een paradijselijke omgeving met heldere kleuren, adembenemend mooi licht en hemelse geluiden... 'In het lichaam of buiten het lichaam' – dat weet ik niet, schrijft hij. 'Onuitsprekelijke woorden' heeft Paulus daar horen spreken.

⁷ *De stilte geneest*

Er was eens een Russische priester die van ver werd opgezocht om zijn wijsheid. Op een dag kwam een jonge vrouw naar hem toe en zei: "Ik zit heel de dag te piekeren, ik geraak niet los uit mijn problemen, zeg me wat ik moet doen." De oude priester nam haar mee naar buiten, naar een klein beekje, gaf haar een stok in de hand en zei: "Roer nu in dit water en zeg me wat je ziet." De vrouw begon te roeren en zei: "Het water wordt vuil, de modder komt naar boven." "Leg nu je stok neer en wacht", zei de oude man. Gehoorzaam legde zij de stok neer. Na enkele minuten vroeg de priester: "Wat zie je nu?" De jonge vrouw boog zich voorover naar het water en zei: "De modder zinkt naar beneden, het water wordt helder". De priester keek haar glimlachend aan: "Dit is wat jij nu moet doen ..." Zolang we blijven roeren in onze problemen, zal het duister blijven. Maar in de stilte zien we onszelf, als in een spiegel. De stilte verheldert, de stilte geneest, de stilte is een bron van vrede.

(Ria Weyens, *Scheppende overgave*, p. 15-16)

God heeft het zelf gegeven in zijn schepping.

Sommigen: bidden op de ademhaling kan je (als je diep gaat), op een ander bewustzijnsniveau brengen Maar is daar iets op tegen? Ook de slaap is een ander bewustzijnsniveau.....

5. Achterliggende vraag: **is alleen de Bijbel vindplaats van christelijke spiritualiteit en gebedsvormen** of mogen we ook putten uit de rijkdom van de christelijke traditie?

Kan de Heilige Geest in nieuwe tijden ook nieuwe mogelijkheden geven voor de ontmoeting met God?

Mijn uitgangspunt: de Geest kan met de bouwstenen van de Schrift en wat God ons in de schepping gegeven heeft (adem, stilte) nieuwe dingen geven.

Dat heeft natuurlijk alles met je bijbelvisie te maken. Mijn uitgangspunt:

"Wat met de bijbel is afgesloten, namelijk de openbaring van God in de heilsgeschiedenis (canonvorming), dat alles is nog niet in die bijbel opgesloten."

"God was niet uitgepraat, toen de bijbel/ canon eenmaal tot stand was gekomen." (Veenhof).

God is niet opgehouden tot ons mensen te spreken, toen de boeken van de bijbelse canon voltooid waren (Cees van der Kooi). In, met en in samenhang met het gegeven Woord, wil de Geest ook nu nog spreken (Jan Minderhoud, *New Age, esoterie en evangelie*, p 156)

Daarom kan de Geest in aansluiting op de Schrift nieuwe dingen geven. Een voorbeeld: in het exorcisme vermindert wijwater of een kruisteken de kracht van demonen.

Dat is natuurlijk wat anders dan al die doorgevingen en nieuwe openbaringen – dat Jezus in India is geweest en ingewijd is in de mysteriereligijs van Egypte – die je in new age tegenkomt. Het probleem in de christelijke gnostiek of met de kerkelijke new agers (Stolp c.s) is vanuit theologisch gezichtspunt dat een veel te zelfstandige rol aan de Heilige Geest wordt toegedacht, dat deze als kleine zelfstandige los staat van Jezus Christus en van het geschreven Woord. De Geest is de perschef van Jezus, wil mensen bij Christus brengen.

6. Ander uitgangspunt: **naast Gods transcendentie** (de Schepper God, de Vader boven en buiten ons), is er ook de God die nauw met zijn schepping verbonden is, inwoont in het geschapene, en door de Heilige Geest en 'in Christus' ook in zijn kinderen woont = **de immanentie van God**. De aanwezigheid van God is in zekere zin ook zijn *inwezigheid*.

Wat je wel ziet bij de contemplatieven en vooral de mystici: ze spreken daarover soms in termen waarbij de grenzen tussen Schepper en schepsel niet altijd meer helder zijn, vooral als het gaat over mystieke eenwording. Dat is misschien meer taal van de liefde, van de ervaring, dan van de bijbelse theologie en de dogmatiek.

(Kick Bras, *Leven met Thomas Merton, wegwijzer naar vrijheid*, p. 107-108, 113 waar Merton niet denkt vanuit een subject-object-denken = scheidingsdenken, want zodra God een object is, is Hij niet aanwezig, maar slechts een dode idee. Nee, Merton denkt meer vanuit een subject-subject-relatie, een geheel eigensoortige intersubjectiviteit, waarbij de mens beperkt subject is, God onbeperkt subject. De mens is een fragment, God is het geheel. De mens is een stukje *zijn*, God is het *Zijn zelf*, de Grond van het *zijn*. De mens rust in God als een foetus in de moeder, als een golf in de zee.)

7. De kracht van de 'verstillende gebedsvormen' zit ook hierin, dat het aanknoopt bij een christelijke contemplatieve traditie die al die eeuwen voorhanden is geweest, maar waar we weinig tot niets mee deden.

"Wat hebben we zelf in huis?" Dat is een heel relevante vraag, juist in een tijd waarin allerlei new age-achtige spirituele methodes om aandacht schreeuwen.

WAT ZIJN DE GRENZEN?

1. Voor alle duidelijkheid: integratie van oosterse meditatietechnieken in het christelijk geloof zie ik niet als een begaanbare weg.

Ik neem vaak het volgende schema op in mijn publicaties:

Verschillen tussen christelijke en oosterse meditatie

Soms is het voor mensen niet helder dat meditatie niet 'waardenvrij' is en altijd is ingebed in een bepaalde traditie. Vooral het verschil tussen christelijke meditatie en meditatie vanuit de oosterse godsdiensten is niet altijd duidelijk. Onderstaande schema kan dan verder helpen.

<i>Oosterse meditatie</i>	<i>Christelijke meditatie</i>
onpersoonlijk Godsbeeld eenwording met God = verzinking in kosmos, in Al leegworden van jezelf onthechting van de materie	persoonlijk Godsbeeld God = aanspreekbaar Hij hoort, verhoort en Hij antwoordt
zelfverwerkelijking en zelfvergoddelijking	alleen God verlost God blijft God, de mens blijft mens
stilte is een lege stilte waarin je alleen met jezelf overblijft en ook in contact kunt komen met kwade machten	een gevulde stilte gericht op ontmoeting met God, met Christus stilte als lofzang gebed als een gesprek met God
geen object geen maatstaf, geen norm	object: Schriftwoord dat ons aanspreekt en dat maatstaf, norm is, om de ervaring te toetsen

Hoofdbezwaren oosterse meditatietechnieken⁸:

- filosofisch kader: oosterse godsdiensten – programma's van zelfverwerkelijking en zelfverlossing
- Daarnaast in Hindoeïsme: veelgodendom, demonische machten
- Waar stel je je voor open, wat haal je binnen, als je aan Yoga of TM doet? Je bewustzijn komt op een ander niveau

Yoga is ingebed in een hindoeïstisch kader, en daarbij krijg je dat hele hindoeïstische pantheon (godenwinkel) cadeau. Vooral de diepere, verdergaande vormen van yoga kan je in contact brengen met demonische machten en puur demonische ervaringen geven.⁹

(zomaar een voorbeeld: de Messiasbelijdende Jood Ofer Amitai, *Israel GemeenteNieuws*, mei 2008)

Dat geldt ook **Transcendente Meditatie**.

⁸ Zie ook www.pravoslavie.ru/english/7423.htm, "Buddhism and Eastern Asceticism Compared to Orthodox Christian Asceticism", waar van Oosters-Orthodoxe zijde de fundamentele verschillen tussen o.a. Jezus-gebed en oosterse meditatiewegen worden uitgelegd.

⁹ Prachtig voorbeeld over Gods bijzondere genade in dit verband, zie *Soteria* 4/2000 (??), p. 7

over Tatjana Goritsjewa, die door het atheïstische marxisme / leninisme heen ging, vervolgens het existentialisme van Sartre en tenslotte bij het boeddhisme en yoga terecht kwam:

"In een yogaboek werd een christelijk gebed, het Onze Vader, als oefening voorgesteld (.....). Ik begon het op te zeggen als een mantra, automatisch en zonder veel expressie. Ik zei het ongeveer zes keer op, en toen werd ik opeens binnenste buiten gekeerd. Ik wist (.....) dat Hij bestond; Hij, de levende, persoonlijke God. Dit was echte, ultieme verlossing. Op dat moment veranderde alles in mij. Mijn oude ik stierfetc."

De mantra is niet zelden (altijd?) een naam van een hindoe-god, waarachter je een demonische macht kunt vermoeden. Geen wonder dat je met verder gevorderde TM gaat 'hoppen' (levitatie), paranormale vermogens kunt ontwikkelen en diverse bewustzijnsniveaus kent (oud TM-leraar Hesley Dijkgraaf, in JM, *New Age, esoterie en evangelie*, p. 23, 147)

Ingewikkelder vind ik dat met **Zen**. (zie ook uitgebreider referaat van pater Lasalle en mijn kritische kanttekeningen erbij, uit *Monastieke informatie*, juni 1976)

Je hebt *zazen* (zitten-in-meditatie) en *kinhin* (lopende meditatie).

- Zen is er vooral op gericht om - in een nagenoeg absoluut stilzwijgen - door de juiste lichaams-houding (bij voorkeur de lotushouding, maar niet persé, je zoekt je eigen 'zit') en door concentratie op de ademhaling of op het 'alleen maar zitten' het denken tot rust te brengen en de meditatie te bevorderen, waardoor de geest uiteindelijk vrij en onbeperkt kan worden. (ook de zogenaamde *koan* kan in dit proces helpen. *Koan* = kort verhaal waarvan de bedoeling erg onduidelijk is). Zen beoogt een houding van optimale ontvankelijkheid te creëren.
- Zen gebeurt onder begeleiding van een meester (*dokusan*). Dit persoonlijk contact met een meester is belangrijk, omdat niet een leer, maar een ervaring moet worden doorgegeven: de ervaring van de Verlichting. Het gaat erom dat de leerling wordt geholpen tot dezelfde ervaring te komen als de meester. Het is dus een initiatie. De Verlichting is de doorbraak van de volledige werkelijkheid van het Absolute Zijn in ons bewustzijn. Het is een eenheidservaring en eigenlijk niet in termen te vatten of te vangen.
- Overigens is er hier ook veel wildgroei. Er wordt veel Zen aangeboden dat het in feite niet is, maar een aan het Westen aangepaste methode.
- Zen is ingebed in een atheïstische godsdienst, het boeddhisme. Zen is anders dan Yoga niet persé religiegebonden. Zen is zen. Het gedijt wel sterk binnen de context van het boeddhisme, een oosters holistisch filosofisch kader, een zelfverwerkelijkingprogramma, uiteindelijk gericht op Verlichting. Dat blijkt ook uit termen als 'het geheim van de ademhaling', 'de aarde waartoe wij behoren', het gericht zijn op niet-denken, het 'ik' voorbij (zoals in lezing pater Lasalle)

Daar richten zich dan ook de bezwaren vanuit christelijke hoek tegen (o.a. vanuit de charismatische vernieuwing). Het is vooral op het 'ik' gericht en niet op Christus.

Het is een programma voor zelfverwerkelijking.

Dat gaat via de weg van het niet-denken, dus ook niet over God/aan God denken of over Christus mediteren. Het denken zelf moet ophouden. Het gaat er in Zen dan ook niet om WAT we denken, maar DAT we denken. Als ik denk, dan ben ik nog actief. Niet-denken is passief worden. Als er dan toch, onvermijdelijk, gedachten, beelden of gevoelens voorbij komen, moet je die als wolken aan je voorbij laten trekken. Niet verdringen, erop ook niet op in gaan, maar eenvoudig laten passeren. Pater Lasalle: als je als christen de weg van Zen gaat, en je wordt je tijdens het mediteren sterk bewust van Gods aanwezigheid of van je geborgenheid in God, dan moet je dit niet wegduwen, ook niet met geweld vasthouden. Want in ieder vastklampen doet het 'ik' zich nog gelden en in Zen moet het 'ik' juist helemaal worden opgegeven.

Het evangelie wijst m.i. een andere weg. Joh. 3:30 "*Hij moet wassen/groeien, ik moet minder worden.*" En waar Zenmeesters graag het woord van Paulus citeren "Niet ik leef, maar Christus leeft in mij" (Gal. 2:20), omdat dat 'ik' er niet meer is en als het ware verdwijnt, daar zie ik echt niet hoe Christus dan wel in ons tot leven komt via de weg van Zen.

Wat me ook te denken geeft: bij Zen-meditatie kunnen nieuwe krachten en paranormale vermogen vrijkomen, weliswaar onbedoeld en ongewild, maar toch.

Binnen Zen worden ze vooral beleefd als hindernissen op de weg naar de Verlichting, net als angsten, zorgen, gedachten en gevoelens, maar toch

(binnen de Yoga is men veel uitdrukkelijk gericht op de ontwikkeling van het paranormale, vandaar die verhalen van die zwevende yogi's of yogi's die zichzelf onzichtbaar maken. Overigens is ook bij Yoga het einddoel de ervaring van het Absolute Zijn).

Bij Zen is dat onbedoeld / ongewild, het zit je juist in de weg, het gaat vooral om (zie lezing Lasalle), maar je krijgt het onderweg toch cadeau

Wat ook altijd weer opvalt: de uniciteit van Christus wordt ontkend of gerelativeerd. Of je krijgt een kosmische Christus die ook in andere religies aanwezig is (pater Lasalle, p. 82)

Ik heb me afgevraagd, of en in hoeverre de basismethodiek van Zen desondanks een toegankelijke weg is, en of dat ook religie-vrij kan worden beoefend

Zo zeggen dat diegenen die Zen binnen een christelijke context beoefenen.

Die zeggen: "Zen is geen religie, maar een meditatieweg, en kan daarom in het christelijk geloof worden geïntegreerd." (pater Lasalle, p. 81-83)

Een voorbeeld: ik ken iemand die het Jezus-gebed of teksten uit het getijdengebed bidt, maar dan binnen de context van Zen-meditatie. Voor haar betekent deze weg een weg van zuivering, uitzuivering en toevertrouwen aan God, haar Schepper.

Ik vind deze weg wel de nodige risico's in zich hebben.

Waar stel je je voor open?

Wie is de meester die jou inwijdt in Zen?

Bovendien: waarom zouden we 'Zen proberen', als we binnen de eigen traditie zoveel onbewerkt laten liggen: contemplatief gebed – centering prayer – Jezus-gebed

2. Waar liggen dan de eventuele verbindingen tussen Zen en christelijk geloof?

Opvallend vond ik dat ook Thomas Merton, met behoud van een persoonlijke God, toch op bepaalde punten inspiratie vond bij de contemplatieve stromingen in andere godsdiensten, o.a bij de zenmeesters. Ook al kwam hij aan een concrete ontmoeting met de zenmeesters niet toe door een plotselinge dood op een hotelkamer in Thailand (door defecte ventilator?)

(zie vooral Kick Bras/Thomas Merton, p. 84-85, 109-112, ook 116-117)

Wat nam Merton mee uit de oosterse tradities?

1. Het besef dat we God niet kunnen kennen als een object. Dat is de wrange vrucht van het Verlichtingsdenken, dat we God, het mysterie van het geloof en het Woord van God (o.a. door eenzijdig rationalistische exegese), a.h.w. als met een fileermes zouden kunnen ontleden door onze ratio. Juist omdat God persoon is, kun je Hem niet objectiveren (p. 113).
Ik zou zeggen: juist omdat Hij de Gans Andere is (JM)
Kick Bras, *Lichtspoor*, p. 170: uit *Wolk van niet-weten*:
"God kan wel bemind worden, maar niet bedacht."
2. Er wordt nog teveel gedacht vanuit een subject-object denken = *scheidingsdenken*.
Daar zit een terechte vraag van new age-zijde.
Merton denkt meer vanuit een subject-subject-relatie, maar wel in een geheel eigensoortige intersubjectiviteit, waarbij de beide partijen niet gelijkwaardig zijn.
Wij mensen zijn beperkt subject, God is dat niet, Hij is niet aan beperkingen onderhevig. Wij zijn fragment, God is het geheel. Wij rusten in God als een foetus in de moeder, als een golf in de zee. We kunnen Gods aanwezigheid dan ook niet objectiverend ervaren, vanaf een afstand, maar slechts participierend in een intersubjectieve relatie.
3. Dat is ook de lijn van het joods-bijbelse denken (Buber, Levinas): niet het autonome 'ik' als uitgangspunt, maar een ik-Gij-relatie.
4. Die benadering vanuit de intersubjectiviteit vond ik ook bij Wim Reedijk, in zijn beschrijving van de omgang met het Woord door de woestijnvaders en de Lectio Divina (p. 218-221). Niet wij dringen door tot het Woord (objectiverend, Verlichtingsdenken), maar het Woord van God dringt door tot ons en doet zijn heilzaam werk (intersubjectief)
5. Merton zag deze werkelijkheidsbenadering, ook die van Zen, als een welkom tegengif tegen het westerse scheidingsdenken tussen subject en object (Descartes).
Zen en christelijk geloof zijn bondgenoten in het zoeken van een derde weg.

In de hermeneutiek zie je m.i. deze beweging ook, deze zoektocht, zonder dit te kunnen afdoen als new age denken (zie Reedijk)

3. Nadere toespitsing op de christelijke contemplatieve weg:

a. De grenzen worden voor mij bereikt waar de contemplatieve / mystieke weg - voorzover je van een weg kunt spreken, de contemplatie is vooral een gave Gods – niet christocentrisch is (zoals bij Eckhart het geval lijkt) en de grenzen tussen Schepper en schepsel niet alleen in de ervaring (de mystieke eenwording), maar ook in de theologie vervagen.

Het is dat ook niet zo moeilijk om al googelend op de trefwoorden Eckhart en new age of gnostiek een keur aan links te krijgen. Het was me overigens allang duidelijk dat Eckhart en andere mystici graag door new agers worden geannexeerd.

Kortom: **christocentrisch** is voor mij een eerste norm, en binnen de grenzen van het bijbels getuigenis

Daarnaast wijzen de mystici altijd op het gevaar van ervaringsgerichtheid: jezelf gaan hechten aan bijzondere ervaringen (Kick Bras, *Lichtspoor*, p. 145).

De sleutel is: "Zoek geen ervaring, zoek God."

b. Altijd en alleen onder goede begeleiding.

Karel Kraan in, *Opdat u genezing ontvangt* (1973): "Het is de ervaring van de christelijke mystiek van alle tijden en plaatsen, dat mystische verzinking het grote gevaar meebrengt van beïnvloeding van de ziel door de duistere, onverloste machten in het Al. Daarom het oud-kerkelijke voorschrift dat men mystieke oefeningen altijd alleen zal doen met begeleiding van een ervaren mystagoog."

Zo ook Kick Bras, voorwoord bij Thomas Merton (p. 9): "... meditatie / contemplatie is voor Merton geen onschuldige ontspanningstechniek, en ook niet alleen maar bedoeld om tot innerlijke vrede te komen. Wie zich serieus op dit pad begeeft, heeft geestelijke begeleiding nodig, want men wordt op deze weg geconfronteerd met veel innerlijke strijd."

Vergelijk ook Emmanuel Jungclaussen die in het nawoord bij de ware verhalen van de Russische pelgrim waarschuwt tegen een roekeloos experimenteren (p. 194)

Kortom: **goede begeleiding** is een tweede norm

Samenvattend: zo'n weg van verstillig, waardoor je zelfs op een ander bewustzijnsniveau kunt komen, ook in het contemplatieve gebed of op de mystieke weg, kan alleen risicoloos als het **gericht is op Christus en met een open Bijbel**.

De christelijke traditie biedt daartoe mogelijkheden. We doen er goed aan die mogelijkheden te verkennen, royaal, ruimhartig. We hebben in onze samenleving al teveel weggegeven aan new age en oosterse meditatietechnieken. Terwijl de Bijbel en de christelijke traditie zoveel moois in huis heeft.

Mooi verwoord door Guillaume van der Graft:

Maar als Hij er niet was
en Zijn stem was er niet
dan was er van stilte
geen sprake.
Alleen maar van zwijgen
zo hard als graniet
en dat kan je
doodeenzaam maken.
Maar de stilte:
dat is een tweestemmig lied
waarin God en de mens
elkaar raken