

Kauwen

De kunst van Christelijke meditatie

Vanaf de 60'er jaren is er in het 'christelijke westen' een groeiende belangstelling waar te nemen voor oosterse religies en praktijken. De New Age beweging heeft stimulerend gewerkt op de toename van workshops, clubs en klinieken verbonden aan Yoga, Zen, Boeddhisme, Taoïstisch gerelateerde praktijken, Transcendente Meditatie (TM) en soortgelijken. Het beoefenen van meditatie is in het bijzonder populair en zelfs trendy geworden. Vandaag aan de dag is meditatie helemaal 'in'. Verschillende websites bevelen een variëteit in meditatie-technieken aan, met veel belovende resultaten zoals innerlijke rust, betere mentale en fysieke conditie, verhoogde intelligentie en creativiteit. Ze bevelen meditatie krukken, kussens, achtergrond muziek, houdingen en gewijde plaatsen aan. Ze nodigen je uit om "het rijk van meditatie binnen te gaan", om "je persoonlijke openbaring te zoeken", om "aan te sluiten op de kracht van je denken". In de Bijbel treffen we ook verwijzingen aan naar meditatie. Is christelijke meditatie vergelijkbaar met meditatie zoals uitgeoefend in oosterse religies? Kunnen we ze combineren?

Wat is Christelijke meditatie?

Voordat Jozua het beloofde land binnenging, zei de Heer hem: "Leg dat wetboek geen moment ter zijde en verdiep je er dag en nacht in, opdat je je aan alles houdt wat erin geschreven staat. Dan zal alles wat je onderneemt voorspoedig verlopen" (Jozua 1:8). Het is belangrijk te constateren dat de Bijbelse definitie van meditatie een actieve geest aanmoedigt – gefocus-seerd denken. De Heer draagt Jozua op om niet alleen de Wet te lezen, maar om de noodzakelijke tijd er voor te nemen om erover na te denken en zich er in te verdiepen. Deze meditatie is een rustig en gedisciplineerd "kauwen" op de woorden van God. Het inzicht en de overtuigingen die door deze meditatie eigen worden, zullen natuurlijk leiden naar houdingen en activiteiten waarin God zich verheugt en die Hij ook kan zegenen.

What is Oosterse en New Age meditatie?

Om te kunnen ontspannen en innerlijke rust te ontvangen, baseren Oosterse religies zich op het leeg maken van je geest. Door ervoor te kiezen je te onthechten van de werkelijkheid, hetzij door je te concentreren op je ademhaling, of door steeds een woord of een stel klanken ("mantra" genoemd) te herhalen, of door al je aandacht te richten op één object (zoals een licht of een boom), geraakt de geest in een vredige afwachtende toestand. Het is een mystieke of een paranormale ervaring. Het leegmaken van de geest kan ook naar een spirituele ervaring leiden. Velen getuigen ervan hoe hypnose en trance hun levens hebben geopend voor de invloed en kwellingen van boze geesten.

Valt je het sterke contrast tussen Christelijk en Oosterse of New Age meditatie op? Christelijke meditatie leidt naar vrijheid en zegen door het vullen van de geest, terwijl het andere een valse vrede aanbiedt door te oefenen in het leegmaken van de geest. Dit is een valse vrede, omdat het wordt bereikt door ontkenning. Dit is een vrede los van God. Christelijke meditatie spoort aan tot een actieve in plaats van een passieve geest, constructief denken in plaats van onbezonnen drijven. Als we ons in moeilijke tijden

bevinden, dan zal Christelijke meditatie ons uiteindelijk er toe brengen om de bron van onze angst, schuld, zonde of conflict onder ogen te zien. De Heer gebruikt deze meditatie om ons onvolkomen denken te corrigeren, of om ons naar herkenning, belijden en herstel te brengen. Zij die zich er op toeleggen hun geest leeg te maken rennen eigenlijk weg van hun problemen. Het vrede of welzijn gevoel dat door een statische of lege geest wordt bereikt is op zijn best kunstmatig en van korte duur. Jezus zei: "Ik laat jullie vrede na; mijn vrede geef ik jullie, zoals de wereld die niet geven kan. Maak je niet ongerust en verlies de moed niet" (Joh. 14: 27).

De inhoud van Christelijke meditatie

Onze geest kan actief betrokken zijn in goede zowel als slechte dingen (Ps. 38:12). Daarom bidt de Psalmist: "Laten de woorden van mijn mond u behagen, de overpeinzingen van mijn hart u bekoren, HEER" (Ps. 19:14). Enkele Psalmen bieden ons goede meditatie thema's.

1. Het Woord van God: "Hoe lief heb ik uw wet, heel de dag is hij in mijn gedachten Ik ben verstandiger dan al mijn leermeesters, want ik overdenk uw richtlijnen" (Ps. 119:97-99). Meditatie van Gods Woord leidt tot vergroot begrip.
2. Het werk van God: "Ik overweeg elk van uw werken en houd in gedachten uw grote daden" (Ps. 77:12; 145:5). Dit kan ook het mediteren zijn over de wonderen van Gods schepping, Gods handelen in oordeel en in genade, het sublieme handelen van God de Vader in de gave van Zijn geliefde Zoon en wat het gevolg is van het levensoffer van de Heer Jezus om de verloren wereld te redden.
3. Ervaringen met de Heer: "Daarom versmacht mijn geest in mij, mijn hart is ontsteld in mijn binnenste. Ik gedenk aan de dagen van ouds, ik overpeins al uw daden, ik overdenk de werken uwer handen" (Ps. 143:3-6 NBG). We kunnen mediteren over Gods handelen met mensen over de jaren heen. Dit is een bijzonder soort werk van God. We kunnen ons ook bezinnen op hoe de Heer in het verleden ons eigen leven heeft geraakt en hoe Hij dat vandaag doet.
4. De Heer Jezus zelf: "In uw tempel, God, gedenken wij uw blijken van trouw". "Moge mijn lofzang de HEER behagen, zoals ik mijn vreugde vind in hem." (Ps. 48:9; 104:34). We kunnen mediteren over enkele eigenschappen van God, zoals: Zijn liefde, goedheid, genade, geduld, heiligheid, rechtvaardigheid, trouw, nabijheid, grootheid, bovennatuurlijkheid, enz., alsook de aantrekkelijke deugden die we in de Here Jezus zien. Je zult ervaren dat het moeilijk is om over Hem te mediteren zonder met Hem te spreken. Christelijke meditatie en gebed staan heel dicht bij elkaar.

De praktijk van Christelijke meditatie

Er wordt gezegd dat wanneer je weet hoe je je zorgen moet maken, dat je dan over de noodzakelijke eigenschappen beschikt om te mediteren! Je praat met jezelf. Je vraagt je af: "wat als ...", "waarom deed ..." "hoe kan het ...". Zo is het ook als je over de Schrift mediteert, dan praat je er ook over met jezelf. Dat proces heet 'kauwen'. We beginnen met de Heer te vragen om tot ons te spreken door Zijn Woord, om onze geest verlichten. We lezen dan een hoofdstuk of zo, maar we stoppen en gaan terug naar het vers of de expressie dat onze aandacht trok. Dan gaan we er met onszelf over praten. We kunnen onszelf vragen stellen als: Wat zou dit kunnen betekenen? Wat zegt dit over God? Is dit iets dat ik zou moeten weten? Hoe kan ik op deze waarheid leunen? Wordt er een zonde aangewezen die ik zou moeten belijden? Afwisselend spreek je met jezelf en de Heer.

Waar en wanneer kunnen we mediteren? In de Bijbel treffen we mensen aan die mediteren in een veld (Gen. 24:63), in een plaats van aanbidding (Ps. 48:9), zelfs liggend op bed! (Ps. 63:6). “Hoe lief heb ik uw wet, heel de dag is hij in mijn gedachten” (Ps. 119:97). Christelijke meditatie is niet iets voor ‘gevorderden’. Het is een kunst die voor iedereen beschikbaar is van te genieten! Meditatie is, en is altijd, een primair en noodzakelijk gereedschap geweest, voor oprechte Christelijke spiritualiteit.

Opbrengst van Christelijke meditatie

Het is natuurlijk altijd goed om naar Bijbelse toespraken te luisteren en om seminars bij te wonen. Uiteraard is het ook goed om christelijke boeken te lezen, christelijk video's te bekijken en christelijke muziek te beluisteren. Maar niets van dit alles zal de opbrengst van meditatie opleveren. C.H. Spurgeon zei eens: ‘Het is prima om over de dingen van God te mediteren, want daardoor zullen we de ware voedingsstoffen eigen maken.’ De waarheid wordt door meditatie bevestigd. Het is het transportmiddel om de waarheid vanuit het hoofd naar het hart te laten afdalen. Het maakt de waarheid toegankelijk, verankert het in onze gedachten, en verwarmt onze harten.

Gevaren van Christelijke meditatie

Kan christelijke meditatie gevaarlijk zijn? Ja, dat kan! Het kan gevaarlijk zijn, want wanneer we mediteren, richten we onze aandacht vaak slechts op één tekst of één waarheid. We kunnen alleen maar kauwen op wat er in onze mond past! Daarom is het gevaarlijk om alleen met één vers bezig te zijn zonder aandacht te hebben voor de Bijbelse context, waardoor je slechts op één aspect van een waarheid kauwt, die ook eet en ‘verteert’. Bijvoorbeeld, we kunnen over Gods onfeilbare liefde mediteren, zoals ook David dat deed. Daar kunnen we van genieten en zelfs ook de warmte van Zijn liefde gaan ervaren. Maar wanneer we dat doen, moeten we niet vergeten dat onze liefhebbende God ook een rechtvaardige en een heilige God is.

Samenvatting

Christelijke meditatie onderscheidt zich radicaal van ‘New-Age-achtige’ meditatie. Er naar streven om onze geest leeg te maken of los te koppelen, kan heel gevaarlijk zijn. Daarentegen zouden we het advies van Paulus aan Timotheus moeten opvolgen en onze geest moeten vullen met de woorden van God: “Denk na over wat ik je heb gezegd; de Heer zal ervoor zorgen dat je dit alles ook begrijpt” (2 Tim. 2:7). Christelijke meditatie is een kauw-proces. Als christenen worden we aangespoord om Gods Woord, Gods werk en God zelf te overpeinzen ... daarover te mediteren. Door Gods waarheid werkelijkheid te maken in onze ervaring zal het onze spiritualiteit verintensiveren. De volgende keer als je je Bijbel leest, ruim wat tijd in om stil te zijn en te mediteren. Als je hiermee gestopt bent, begin er dan weer mee. De uitnodiging van de Heer is nog steeds geldig: “Laat af en weet, dat Ik God ben” (Ps. 46:10 NBG).

Philip Nunn
Eindhoven, NL
December 2008

Vertaald door:
Albert van Klinken

Bron: www.philipnunn.com