

# HANDBOEK CHRISTELIJKE MEDITATIE



# Handboek christelijke meditatie *Vertrekpunten, wegen, vruchten*

ONDER REDACTIE VAN LEX BOOT

Derde druk

Uitgeverij Boekencentrum, Zoetermeer

De eerste drukken van deze uitgave bevatten een kleurenkatern. Dit katern is nu gratis te downloaden op de productpagina van dit boek op [www.uitgeverijboekencentrum.nl](http://www.uitgeverijboekencentrum.nl)

De bijbeltekst in deze uitgave is ontleend aan *De Nieuwe Bijbelvertaling*, © Nederlands Bijbelgenootschap 2004.

Ontwerp omslag: Mulder van Meurs

Ontwerp binnenwerk: Anton Sinke

ISBN 978 90 239 7078 1

NUR 708

Derde druk 2015

© 2011 Uitgeverij Boekencentrum, Zoetermeer

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# Inhoud

Vooraf – <i>Lex Boot</i>	7
--------------------------	---

## VERTREKPUNTEN

1 Mediteren in deze tijd – <i>Lex Boot</i>	11
2 De theologie van de meditatieve beweging – <i>Lex Boot</i>	22
3 De geschiedenis van christelijke meditatie – <i>Kick Bras</i>	38
4 Christelijke meditatie in verhouding tot andere tradities – <i>Kick Bras</i>	56
5 Het omgaan met gedachten – <i>Lex Boot</i>	75
6 Het omgaan met de adem – <i>Lisa Böll</i>	82
7 Het omgaan met het lichaam – <i>Lex Boot</i>	88
8 Het omgaan met buitengewone ervaringen – <i>Kick Bras</i>	99

## WEGEN

9 Lectio divina – <i>Jos Douma</i>	117
10 De ignatiaanse methode – <i>Marjan Boot-Gnodde</i>	124
11 Mantrameditatie – <i>Toine van Os</i>	133
12 Centering prayer – <i>Kick Bras</i>	147
13 Iconen; meditatief schouwen – <i>Lex Boot</i>	154
14 Iconen; mediteren als Navolging – <i>Thom Breukel</i>	163
15 Het Jezusgebed – <i>Martine Schram</i>	168
16 Lopen als meditatief ritueel – <i>Lex Boot</i>	175
17 Meditatie en poëzie – <i>Aleida de Hoog</i>	191
18 Dansend mediteren; sacrale dans en bibliodans – <i>Riëtte Beurmanjer</i>	203
19 Meditatief zingen – <i>Leendert Terlouw</i>	211
20 Mediteren met kinderen – <i>Kitty Bouwman</i>	225

## VRUCHTEN

21 Meditatie en gemeenteopbouw – <i>Marius Noorloos</i>	241
22 Meditatie in de preekvoorbereiding – <i>Gideon van Dam</i>	255

23	Meditatief waarnemen – <i>Maria Scherf</i>	265
24	Meditatie als bron van expressie – <i>Marjan Boot-Gnodde</i>	276
25	Meditatie en mededogen – <i>Wim Verschuren</i>	284
26	Meditatie en de geestelijke weg – <i>Mariska van Beusichem</i>	293
	Personalia auteurs	301

# Vooraf

**V** OOR DIT BOEK WAS DE TIJD RIJP. ER IS VANDAAG EEN GROEIENDE BELANGstelling voor mediteren vanuit christelijke bronnen. Wie zich erin verdiept ontdekt dat de meditatieve beweging haar sporen trekt in een breed en veelkleurig veld. Afgelopen jaren verschenen daarover goede boeken en artikelen. Er was echter behoefte aan een handboek dat die breedte zou beschrijven. Een boek dat bovendien een gezamenlijke oriëntatie zou kunnen aangeven in de boeiende dynamiek van het veld, als richtingwijzer voor vandaag en morgen.

Een handboek hoeft niet in een rechte lijn gelezen te worden.

In het middengedeelte worden verschillende lang beproefde vormen van meditatie vanuit de christelijke traditie praktisch beschreven. Nieuwsgierigen die zich afvragen hoe dat mediteren toch in vredesnaam gaat hebben misschien de neiging direct door te bladeren naar dit tweede deel. Sceptici die zich op dit moment nog afvragen wat het allemaal voor zin heeft kunnen in het derde en laatste deel van dit boek lezen welke heilzame vruchten er op een meditatieve bodem kunnen ontkiemen.

De grondige lezer beginne echter bij het begin. In het eerste deel zoeken we naar de historische wortels en naar een theologische fundering van christelijke meditatie en wijzen we op gezamenlijke vertrekpunten.

Het is niet erg als niet alles in dit boek voor iedereen even licht verteerbaar is. Het buffet is gevarieerd genoeg om ieder iets te bieden.

Ik draag dit werk op aan u en aan jou die vandaag een weg van meditatieve verdieping zoekt, in een stille binnenkamer van je huis of samen met een groep. Ik denk aan de mensen van Vacare – platform voor meditatief leven in en vanuit de Protestantse Kerk in Nederland – die ik een warm hart toedraag. Ik denk ook aan de Nederlandse groepen van de World Community for Christian Meditation, en de vele anderen onder welke paraplu dan ook.

Dit boek is ook bedoeld als ruggeleuning voor meditatiebegeleiders in ons land.

Beste auteurs, dank voor jullie inspirerende bijdragen. Dank je Kick Bras, dat je me een zetje gaf om dit project op te pakken. Dank aan ieder die op wat voor wijze dan ook heeft meegewerkt. Dat het tot zegen mag zijn.

Sjaloom!

Lex Boot  
voorjaar 2011





# **VERTREKPUNTEN**



# Mediteren in deze tijd

**D**E HUIDIGE BELANGSTELLING VOOR MEDITEREN VANUIT CHRISTELIJKE bronnen staat niet op zichzelf. Ze heeft te maken met een gegroeid verlangen naar verdieping en spiritualiteit en met een kentering in kerk en theologie. Ook dat staat niet op zichzelf. We maken deel uit van een veranderende cultuur. Samen met mensen uit andere tradities en stromingen ademen we in de tijdgeest van vandaag. In de boeiende werveling, maar soms ook benauwende hectiek van het post-moderne leven, kwam de vraag op naar ademruimte en verstilling. In een wereld van duizenden verstrooiende prikkels van buiten groeide de aandacht voor concentratie van binnen. Zoektochten naar nieuwe zingeving en een bonte waaier van religiositeit dienden zich aan.

De vraag naar meditatie in het algemeen is van dit alles niet los te zien. De vraag naar christelijke meditatie in het bijzonder heeft ook daarmee te maken. Te midden van de vele wegen wijzen we in dit handboek op de specifieke plek van christelijke meditatie. Ze legt eigen accenten, put uit eeuwenoude christelijke bronnen, en is verbonden met de context waarin dit geloof wordt gevoed. Daarom gaat het in dit hoofdstuk over algemene tendenzen in de hedendaagse cultuur, maar ook over nieuwe openingen in de wereld van kerk en christendom.

## HET VERLANGEN IN DE CULTUUR

### *Onthaasting*

Een glimmende folder van een saunacentrum lokt me om bij hen te komen ‘loungen, relaxen en onthaasten’ om zo ‘de tijd te stillen’. *Stil de tijd*, zo luidde ook de titel van het boek van de filosofe Joke Hermsen (2009) waarin ze pleitte voor een langzame toekomst. Op het Museumplein in Amsterdam werd vorig jaar (2010) een onthaastpad aangelegd (zie [www.onthaastpad.nl](http://www.onthaastpad.nl)), en gisteren hoorde ik een time-managementcoach op de radio vertellen hoe gezond het is om strepen door je agenda te zetten. Kies bewust voor bevrijde tijd!

Het zijn allemaal reacties op een samenleving waarin tijd als een economische factor wordt beschouwd die commercieel zo rendabel mogelijk moet worden benut. Dat leidde tot een opgejaagde wereld waarin het verlangen naar rust universeel is ge-

worden. Druk doen stond in de jaren tachtig van de vorige eeuw nog zo stoer dat Herman van Veen daarop reageerde met een liedje: ‘Opzij opzij opzij, maak plaats maak plaats maak plaats, we hebben ongelofelijke haast.’ Nu we die stoerheid voorbij zijn kwam dat nieuwe woord onze taal binnen: onthaasten. Ook folders van meditatiecentra beloven deze onthaasting en de belangstelling voor mediteren lift uiteraard mee op deze culturele tendens.

Wie begint met mediteren hoopt het geheim te vinden om uit de druk te kunnen stappen. Want mediteren stilt de tijd. Wie mediteert opent zich bovendien voor de gewaarwording van een ándere tijd dan onze kloktijd, voor het tijdloze, of – zoals dat in meditatieve kringen genoemd wordt – het eeuwige nu.

### *Innerlijke rust*

Komt die onrust nu van buiten of zit het, zoals dat heet, ‘tussen je oren’? Naast het pleidooi om te onthaasten wordt er vandaag veel geschreven over de manier waarop we om moeten gaan met die opgefokte gedachten in ons hoofd. Want als dat midweekje aan zee niet de gehoopte rust bracht, en de spanningen van het werk tijdens die boswandeling gewoon doorspoken, zit er kennelijk ook vanbinnen iets vast.

Gedachtenprocessen kunnen mooi vloeiend, helder en creatief zijn. Ze kunnen zich ook opsluiten in zichzelf en ons verwarren. Ons brein heeft in onze West-Europese cultuur geconditioneerde patronen opgebouwd die niet altijd zo gezond zijn. In sommige kringen ligt daarbij een bijna obsessieve focus op de ratio, ten koste van het hart. Dan krijgen we hoofdpijn bij die vergadering. Dan wordt een gesprek een verzameling geponeerde meningen, waarbij de een dit vindt en de ander dat. Zonder dat we er erg in hebben lopen we vast in een mentaal circus.

Momenteel is de methode van *mindfulness* erg populair. *Mindfulness* werd ontwikkeld door Jon Kabat-Zinn die wijsheden uit hun boeddhistische context lichtte ten behoeve van een stressreductieprogramma in de gezondheidszorg. Kort gezegd leert *mindfulness* gedachtencirkels die ons gevangen houden te onderbreken. Tegelijk leert ze ons een pauze te houden tussen gewaarwordingen die we zien, horen, ruiken, proeven, voelen, en onze vaak stereotype en ‘oordelende’ gedachten daarover. Dit alles is ook het effect van mediteren. De meditatieve weg biedt mogelijkheden om lossere en opener met onze gedachten om te gaan, en om hoofd en hart te verbinden. Dat kan inderdaad leiden tot een stukje van die innerlijke rust en vrijheid die meditatiecursussen beloven.

### *Stilte*

Ongetwijfeld heeft de populariteit van mediteren ook te maken met het verlangen naar stilte. Ook daar is in deze tijd veel aandacht voor. In bedrijfspanden of op luchthavens ontstonden stiltecentra en in steden zetten kerken hun deur open of worden stiltewandelingen aangeboden. Thom Breukel schreef de *Grote stilteatlas van Nederland* als gids naar plekken waar de sereniteit van de stilte wordt bewaakt. Recent (2011) verscheen *In stilte* van Mirjam van Biemen, die als aanvankelijk scepticus een aantal stilleretraites bezocht en beschrijft hoeveel dat voor haar heeft betekend.

Echte stilte is schaars. Om ons heen is een voortdurend gezoem, geruis, geratel, en gerommel. Hoor maar eens aandachtig hoeveel geluiden er zijn in de ruimte waar u dit boek leest. Ook al lijkt het er stil, er zijn altijd geluiden die te maken hebben met

ons moderne leven. Het tikken van de verwarming, een mobieltje in een andere kamer van het huis.

Te veel en bovendien onnatuurlijke geluiden geven een voortdurende ongezonde ruis. Maar wie heeft geleerd stilte toe te laten kent de ervaring van haar heilzame kracht. Wie ervaring heeft in een meditatiegroep of met een verblijf in een klooster weet ook hoe krachtig een gezamenlijk beleefde stilte kan zijn. Bovendien richt mediteren zich op het ontdekken van innerlijke stilte. Een stilte die er altijd is en waarin we zelfs in de drukke stad kunnen vertoeven.

## *Eenheid*

Authenticiteit, écht overkomen, samenvallen met ons zelf – het zijn vandaag belangrijke zaken. Psychologiebladen moedigen aan je eigen individualiteit te ontdekken. In folders van meditatiecursussen lees ik dat mediteren mij kan helpen om mijn authenticiteit en eenheid rond mijn innerlijke kern te vinden. Dat is een hoge belofte. Waarom scoort dat vandaag zo goed? Omdat onze leefwereld zo gefragmentariseerd is dat we zelf in stukjes en rollen uiteen lijken te vallen. Mensen zoeken een ankerpunt om hun eenheid niet te verliezen en het aanbod van spirituele centra sluit daar bij aan. Hierover moet ik iets meer zeggen.

Voor de achtergrond van die fragmentarisering moeten we kijken naar het proces van modernisering dat ongeveer zes eeuwen geleden in Europa inzette. Daarover is veel geschreven en ik beperk me tot een hoofdlijn. Dit door de rede aangestuurde proces raakte, met name door de industrialisering en de ontwikkeling in wetenschap en techniek, in de achttiende en negentiende eeuw in een stroomversnelling. Fundamenteel voor dit proces is het verschijnsel van differentiëring. De samenleving splitste zich op in autonome sectoren, waarbij elke sector een eigen levensfeer ontwierp met elk eigen specialismen, logica en vakjargon. Begeleid door het proces van individualisering bracht ons dat in een veelkleurige wereld, met meer vrijheid, welvaart en democratie. Maar de samenleving verloor ook haar innerlijk cement dat alles bijeen hield. Dat leidde tot wat de socioloog Habermas ‘de nieuwe onoverzichtelijkheid’ noemde (1989). In een chaotische cultuur van duizenden stemmen, prikkels, keuzemogelijkheden en eisen kunnen mensen verdwalen en de diepere verbinding met zichzelf verliezen. Tegelijkertijd wordt door de voortgaande individualisering juist steeds meer een appèl op dat ‘zelf’ van mensen gedaan om authentieke keuzes te maken en een eigen zin aan het leven te geven.

Dit proces werd lange tijd wel opgemerkt, maar nog niet in uiterste consequentie aanvoeld. Er waren altijd nog de eenheidstichtende grote verhalen van godsdienst en ideologieën die als een soort paraplu boven het moderne bestaan hingen. Vooral in ons land golden tot de jaren zestig van de vorige eeuw de zogenaamde zuilen waarvan de uitlopers tot op vandaag zichtbaar zijn. Binnen die zuilen vonden bijvoorbeeld rooms-katholieken, gereformeerden, marxisten en socialisten hun eigen sociale cohesie en geborgenheid.

Aan die cohesie is een einde gekomen en vanaf de jaren tachtig van de vorige eeuw werd gesproken over een postmoderne cultuur. Dit woord verwijst dan onder meer naar de ervaring dat met het verval van die grote verhalen ook hun samenbindende vermogen is weggefallen, waardoor wij vandaag leven in een wereld van fragmenten. Mensen hopen meerdere keren per dag tussen verschillende leefwerelden

waarin zij ook telkens weer van rol moeten verspringen. Waar vind ik in een post-modern klimaat richtingwijzers voor waardenoriëntatie? En als dat kompas alleen in mezelf ligt, wie ben ik dan? Is er nog een ankerpunt voor de beleving als mens één geheel te zijn?

In deze tijd lijkt het erop dat mensen verwachten dat die doorgaande verbroekeling halt kan houden voor de poorten van de individualiteit. Men zoekt ‘zichzelf’, mocht er zo’n zelf bestaan. In meditatieve kringen spreekt men over een innerlijke kern of een centrum van waaruit we onszelf als eenheid beleven. In sommige tradities heet dat ki, chi of hara, soms gelokaliseerd in een gebied of punt onder de navel. Later in dit boek komen we hierop terug.

### *Spiritualiteit*

Ten slotte heeft de groei van meditatiecentra natuurlijk alles te maken met de brede belangstelling voor het spirituele. Sociologen, psychologen of theologen die in de zestiger jaren of eerder zijn opgeleid wrijven vandaag hun ogen uit. Volgens de secularisatiethese waar men lange tijd van uitging zou de behoefte aan religie in onze westerse cultuur vanzelf uitsterven. Inmiddels zien we echter in het postmoderne landschap van onze tijd onverwachte sporen van nieuwe spiritualiteit. Er is ook buiten de geïnstitutionaliseerde godsdienst een vermoeden dat er meer is tussen hemel en aarde, of men dat ‘meer’ nu ietsistisch, zoekend, of op wat voor wijze dan ook wil invullen.

Een groot deel van de mensen dat vandaag een weg zoekt naar een meditatiecursus stapt over de drempel van een spiritueel centrum. In de sfeer van wierooklucht en new-agemuziek wordt iets gezocht wat raakt aan het geheim van het bestaan en onszelf te buiten gaat.

De filosoof Maarten Meester onderscheidt in zijn boek *Nieuwe spiritualiteit* verschillende stromen. De belangrijkste is de alombekende ‘mainstream spiritualiteit’ waarvan glanzende tijdschriften als *Happinez* symbool zijn. Bladen vol verhalen over zoektochten naar balans, heelheid, en het goddelijke, die nota bene in de wachtkamer van de tandarts liggen. Maar ook in mediaprogramma’s en in boeken uit de hoek ‘esoterie’ van de boekhandel gaat het veel over mindful leven, intuïtie, droomsymboliek, aura’s en chakra’s. Elke plaats heeft vandaag haar eigen centra en praktijkjes met cursussen sacrale dans, labyrinthlopen, rebirthing, healing, mantrazingen, en workshops over luisteren naar je ziel, mandala’s, engelen en innerlijk licht, en... meditatie.

Naast deze hoofdstroom zijn er tal van boeken en cursussen die een bepaald gedachtegoed vertolken in een taal en terminologie die gemakkelijk lijkt te kunnen aanhaken aan het christelijk geloof. Maarten Meester spreekt hier dan ook over ‘christelijke nieuwe spiritualiteit’ (pag. 81). Wie het christelijk geloof van binnenuit kent, voelt echter aan dat het hier vaak om een wezenlijk andere koers gaat. Ik laat dat hier rusten, maar te noemen zijn bestsellers als *De kracht van het NU* en andere boeken van Eckhart Tolle, *De Celestijnse belofte* van James Redfield of *Een cursus in wonderen* van Helen Schucman en anderen.

Er is een bont aanbod aan nieuwe spiritualiteit. Inderdaad, sceptici hebben niet altijd ongelijk, dit alles wordt vaak opgediend in een feelgoodsfeer van lounge en wellness.

Echte levensvormende spiritualiteit vraagt om een diepgaander commitment en is niet altijd zo comfortabel. Er is ook veel mistigheid. Het is echter te gemakkelijk om alles maar af te doen als oppervlakkige zweverigheid.

En inderdaad, wie spiritueel struint op het internet ziet de gekste dingen, en niet altijd ongevaarlijke uitwassen. Maar het is niet vruchtbaar om op authentieke zoekbewegingen van mensen buiten de traditie altijd maar paniekerig en antithetisch te reageren. Of om – zoals vanuit de geïnstitutionaliseerde godsdienst nog weleens gebeurt – alles als occult te verwerpen. Het is juist dat we ook hier ‘de geesten moeten onderscheiden’, en we zullen daar in dit boek nog over schrijven. Zinvoller dan een oordeel vooraf lijkt het me echter om achter de vele uitingen een dieper verlangen te beluisteren. De auteurs van dit handboek willen in liefde kijken naar mensen in de hedendaagse cultuur en hebben de intentie om iets van het heil in Christus via meditatieve vormen uit te delen. Zij benaderen de zoektochten naar het spirituele dan ook als een vraag aan, en een uitdaging voor de kerken.

## HET VERLANGEN IN DE CHRISTELIJKE TRADITIE

### *Rust bij God*

Alles wat hiervoor gezegd is geldt in zekere zin ook voor christelijke vormen van mediteren. Allereerst prikkelt de brede belangstelling in de cultuur velen tot nieuwsgierigheid naar wat christelijke meditatie beoogt te zijn. Op de oriëntatiecursussen binnen het netwerk van Vacare komen her en der ook mensen af die niet geworteld zijn in het christelijk geloof of die daarvan vervreemd zijn geraakt. Zij hebben dikwijls goede ervaringen opgedaan in bijvoorbeeld zenmeditatie, zijn vaak verrast dat mediteren vanuit christelijke bronnen mogelijk is, en vragen zich af of het hun iets te bieden zou kunnen hebben. Het is een missionaire uitdaging om deze bronnen niet op te sluiten binnen de muren van de kerk of binnen de grenzen van traditioneel christelijke vormen, maar ze juist in de cultuur van vandaag open te leggen voor velen.

Uiteraard zijn er ook belangstellenden die zich van harte verbonden voelen met de kerk en het christelijk geloof en zich tegelijk hebben verdiept in yoga of oosterse vormen van meditatie. Op hun meditatieve weg zoeken zij verbreding en verbinding met hun eigen religieuze wortels. Uit wat voor hoek we ook komen, we zijn allen kinderen van deze tijd en weten bijvoorbeeld maar al te goed wat het is om ademnood te voelen onder de druk van de agenda. Misschien herkent u, die dit boek leest, zich in hen die zo nu en dan met een onrustig hoofd en hart verlangen naar verstillen en verdieping, naar balans en innerlijke vrijheid. Het horen of lezen over meditatief leven kan dan de hoop wekken dat mediteren verder kan helpen om de rust bij God te vinden. De hoop om ongezonde gedachten en ‘zorgen over de dag van morgen’ (Mat. 6:34) los te kunnen laten in vertrouwen. Om onze ziel tot rust brengen zoals dat kind uit Psalm 131, dat stil geworden is op de arm van moeder.

### *Vacare*

Zoals gezegd zijn momenteel veel effectieve methoden die geënt zijn op *mindfulness* populair in de brede wereld van therapie en coachingstrajecten. We weten allen hoe