

**CHRISTELIJKE MEDITATIE
VROEGER EN NU**

Opgedragen aan Vacare,
platform voor meditatief leven

KICK BRAS
**CHRISTELIJKE
MEDITATIE**

Christelijke meditatie

©2024 Uitgeverij Adveniat
Onderdeel van Jongbloed Media

Grafische vormgeving: Jeanine van Poppel

Uitgeverij Adveniat
Celciusweg 41
8912 AM Leeuwarden, Nederland
Algemeen: +31 (0)88 326 33 40
Helpdesk & verkoop: +31 (0)88 326 33 63
info@adveniat.nl | helpdesk@jongbloedmedia.nl

www.adveniat.nl
www.jongbloedmedia.nl

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 wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN 9789493279728

NUR 728

INHOUDSOPGAVE

WOORD VOORAF	6
1. Joodse wortels	8
2. Gebed en meditatie in de vroege kerk	11
3. Woestijnkluzenaars	14
4. Origenes	17
5. Evagrius van Pontus	20
6. Cassianus	24
7. Augustinus	27
8. Benedictus en paus Gregorius	31
9. De victorijnen	35
10. Guigo II de Kartuizer	38
11. Het belang van het beeld in de meditatie	42
12. Ignatius van Loyola en ignatiaanse meditatie	46
13. Op zoek naar meer eenvoud en verstillings in de late middeleeuwen	52
14. Teresa van Avila en Johannes van het Kruis	55
15. Maarten Luther	63
16. Protestantse meditatie in de zeventiende eeuw	70
17. Rooms-katholieke meditatie in de zeventiende eeuw	80
18. Ontwikkelingen in de twintigste eeuw in rooms-katholieke kring	87
19. Ontwikkelingen in de twintigste eeuw in protestantse kring	93
20. Christelijke meditatie en oosterse vormen van meditatie	101
21. Mediteren in het oosterse christendom: het Jezusgebed	111
22. Christelijke meditatie van 1970 tot nu toe	116
NAWOORD	128
NOTEN	132

WOORD VOORAF

Nog niet eens zo lang geleden hoefde je met het begrip ‘mediteren’ in protestantse kring niet aan te komen. Want dan werd je ervan verdacht dat je boeddhistische praktijken wilde vermengen met het christelijke geloof. Toen ik aan het begin van deze eeuw cursussen meditatie ging geven aan predikanten en samen met enkele anderen Vacare, platform voor meditatie, oprichtte, hoorden we van meerdere kanten verbazing dat er zoiets als christelijke meditatie bestond. Mensen waren vaak op zoek geweest naar verdieping van hun spiritualiteit en hadden het gezocht in wat toen ‘new age’ heette, of hadden een cursus zen meditatie gevolgd. Ze ontdekten nu dat ook het christendom een rijke traditie heeft van meditatie en contemplatie en dat die traditie nog springlevend is. In de afgelopen decennia is gelukkig de kennis van christelijke meditatie toegenomen en wordt deze ook op steeds meer plekken in ons land beoefend. Maar nog steeds is inzicht in de eeuwen van ontwikkeling en het ontstaan van de grote variëteit aan vormen van christelijke meditatie beperkt. Zeker ook bij mensen die weinig of geen band hebben met het kerkelijke christendom, maar wel behoefte hebben aan meditatie die meer is dan een middel tegen spanning en stress.

Met dit boek wil ik in deze leemte voorzien. Uit de rijke geschiedenis van christelijke meditatie heb ik de grootste parels opgediept en hun diepe inzichten beschreven. De woestijnkluizenaars uit de eerste eeuwen droegen hun wijsheid over op de kloosters die in de middeleeuwen de centra waren van de Europese cultuur, en de scholen voor gebed en meditatie. Natuurlijk betekende de Reformatie een breuk met het verleden, maar het gevolg hiervan was dat zowel aan rooms-katholieke als aan protestantse zijde een poging werd gedaan om mensen te winnen en te binden met een ‘heartfelt religion’, een doorleefde spiritualiteit. En daarvoor werd meditatie onder de gewone gelovigen wijd verbreid. Ik beschrijf ook hoe dit in de zeventiende eeuw leidde tot een diepe crisis in de Rooms-Katholieke Kerk waardoor de ontwikkeling van meditatie daar stilviel en pas weer in de twintigste eeuw met nieuwe creativiteit

werd opgepakt. Via esoterische en interreligieuze bewegingen werd meditatie aan het begin van de twintigste eeuw ontdekt door de culturele bovenlaag en door psychologen op zoek naar de lagen van bewustzijn in de mens. Ook protestantse en rooms-katholieke geestelijke leiders dachten mee in de nieuwere ontwikkelingen en vernieuwden de oude christelijke tradities. En zo zijn er in onze tijd allerlei mogelijkheden om vanuit de christelijke inspiratie te mediteren en op zoek te gaan naar een meer meditatief leven. Ik hoop dat de lezer hierdoor geïnspireerd aansluiting zal vinden bij de praktijk van christelijke meditatie.

In het kleurenkatern vindt u een serie foto's van tuinen. Ze zijn gemaakt door mijn vrouw Anke Bras-van Oord. Het zijn tuinen van kloosters en kerken, maar ook hedendaagse spirituele tuinen. Ze laten op hun eigen wijze iets zien van wat meditatie is en willen vooral ook een meditatieve sfeer oproepen.

1. JOODSE WORTELS

De prachtige miniatuur op de voorgaande pagina van dit boek komt uit het getijdenboek voor de Visconti, heersers van Milaan, omstreeks 1400. We zien de tekst van Psalm 119:33 in de Latijnse vertaling: *Legem pone mihi, Domine, viam justificationum tuarum*. Daarbij is de eerste letter, de initiaal, rijk versierd. We zien een grote L, waarin de bidder (koning David) zijn handen uitstrekt naar God, die vanuit de hemel een boek aanreikt. De vertaling luidt: Wijs mij, Heer, de weg van uw wetten, dan volg ik die tot het einde toe.

Psalm 119 is gemaakt door iemand die deel uitmaakte van een Joodse kring die na de Babylonische ballingschap nadruk legde op een biddende verinnerlijking van de Thora (de eerste vijf boeken van de Bijbel). Zij kwamen bijeen in scholen, waar men gezamenlijk aandachtig de Thora las. Niet, dat iedereen de tekst van de Thora voor zich had. Boeken waren toen schaars en zeer kostbaar. Er werd uit een boekrol voorgelezen door de leraar, en de leerlingen herhaalden de woorden en leerden ze zo uit hun hoofd. Zij maakten zich op deze wijze de heilige teksten eigen. In de oudheid werd overal op deze wijze onderwijs gegeven, ook in de scholen van de filosofen. En deze praktijk vindt in veel culturen nog steeds plaats. Wie wel eens in Jeruzalem door het venster heeft gekeken van een *jesjieve*, een Talmoedschool, heeft ze gezien: de leerlingen die van voor naar achteren wiegend de teksten reciteren. Dit reciteren werd met een Hebreeuws woord wel *hagha* genoemd, wat murmelen betekent. Zo komen we het tegen in Psalm 1:

Gelukkig de mens
die niet meegaat met wie kwaad doen,
die de weg van zondaars niet betreedt,
bij spotters niet aan tafel zit,
maar vreugde vindt in de wet van de HEER
en zich verdiept in zijn wet, dag en nacht.

Hagha, murmelen, is hier vertaald met 'zich verdiepen in'. Dat is een mooie vertaling, maar het kan gemakkelijk misverstaan worden, alsof het om een intellectuele activiteit gaat, die zich alleen in je brein afspeelt. Terwijl murmelen allereerst een fysieke activiteit is, waarbij je mond, je tong, je gehemelte, je speekselklieren allemaal betrokken zijn. We moeten het beeld van die *jesjieve* voor ogen houden: die wiegende, prevelende leerlingen. Toen Hiëronymus deze tekst in het Latijn vertaalde, moest hij een Latijns woord vinden voor *hagha*. En hij koos voor het woord *meditari*. Dat woord komt uit de militaire wereld en betekent zoiets als oefenen. Het werd het woord waarmee de vroege christenen hun vormen van biddend, aandachtig herhalen van heilige teksten gingen aanduiden. Mediteren, dat is dus voortbouwend op de joodse traditie het reciteren van Gods Woord.

En we zouden ons vergissen, als we teleurgesteld zouden zeggen: wat een oppervlakkig gedoe, het uit je hoofd leren van teksten en die dan hardop opzeggen. Want het ging in de Thoraschool van de dichter van Psalm 1 of Psalm 119 om veel meer. Kees Waaijman heeft dat in zijn prachtige boek over Psalm 119 beschreven.¹ Het ging om een proces van verinnerlijking, waarbij hoofd en hart, lichaam en ziel intens betrokken waren. Een verinnerlijking die moet uitmonden in een levenspraktijk. Want de woorden wijzen een weg, en 'die weg wil ik gaan tot het einde toe'. Tegelijkertijd is het proces van verinnerlijking, waarbij heilige teksten worden geciteerd om ze in zich op te nemen, een mystiek proces. Want de woorden die worden verinnerlijkt leiden je naar de *viva vox*, de levende Stem, de Bron van de woorden. De cadans van het gezamenlijk reciteren van woorden sluit de geest af van de dagelijkse zaken en zorgen, en opent de geest voor een innerlijke werkelijkheid. En we moeten ons ook realiseren dat het reciteren van de heilige teksten vaak melodieus van karakter was en nog steeds in veel culturen is. Daardoor wordt reciteren tot een vorm van lofprijzen, aanbidding, liturgie. Mediteren gaat hand in hand met bidden, wordt een vorm van mystiek zingen. En als men, zoals in de *jesjieve*, daar ook ritmisch het lichaam bij heen en weer beweegt, krijgt het haast het karakter van een dans. Mediteren als zingend dansen. Zoals men dat doet op het feest van Simchat Thora. Zo intensief omgaan met heilige teksten heeft in het jodendom de

eeuwen door een blijvende betekenis gehad en heeft in de kabbala (de joodse mystiek) geleid tot een haast magisch omgaan met taal en tekst en ook tot vormen van mantrameditatie, waarbij bepaalde (Bijbel)woorden een groot aantal keren worden herhaald. De beroemde Amerikaanse rabbijn Aryeh Kaplan schreef een boek over joodse meditatie, waarin hij stelt:

Het valt niet meer te ontkennen dat gedurende de periode waarin de Hebreeuwse Bijbel werd geschreven (tot uiterlijk 400 v.Chr.) meditatie door een groot gedeelte van het volk Israël werd gepraktiseerd. De Talmoed en de Midrasj [commentaren op de joodse Bijbel] stellen uitdrukkelijk dat meer dan één miljoen mensen zich daar mee bezighielden. Er bestonden meditatiescholen die werden geleid door gekwalificeerde leermeesters. Deze hadden zelf onderricht gekregen van de eerste profeten, degenen die in de Bijbel geciteerd worden. In die meditatiescholen kon men speciale methoden aanleren om tijdens de meditatie tot gereinigde inkeer te komen en zo dichter tot de nabijheid van God te geraken.²

Of de aantallen die Kaplan noemt historisch betrouwbaar zijn, durf ik niet te zeggen. Maar wel is duidelijk dat het jodendom een eigen meditatiepraktijk opgebouwd heeft die aan de basis heeft gestaan van de meditatie die binnen het christendom gepraktiseerd ging worden.