

The Good News

januari / februari 2010

Mediteren Christelijk of toch niet?

Dit Supplement gaat over mediteren. Zijn alle vormen van meditatie goed? Komt meditatie eigenlijk wel in de Bijbel voor? Is het inderdaad een geestelijk instrument waarmee we dichter tot God kunnen naderen en een persoonlijke relatie met Hem kunnen bouwen? Zo Ja, hoe kunnen wij dit instrument praktisch aanwenden?

God heeft ons diverse geestelijke instrumenten gegeven om nader tot Hem te komen en een persoonlijke relatie met Hem op te bouwen, zoals bidden, vasten, bijbelstudie en meditatie.

Voor wat betreft de eerste 3 instrumenten is voor de meesten van ons wel duidelijk op welke wijze en hoe vaak wij dit dienen toe te gebruiken in ons leven.

Bidden tot God doen we dagelijks – al was het wellicht alleen maar voor de maaltijd en voor het slapen gaan.

Bijbelstudie wordt al iets lastiger: we zijn druk, hebben veel verplichtingen, een veeleisende baan wellicht en zijn 's avonds als we thuis komen blij als we op de bank kunnen neerploffen en wat televisie kunnen kijken, zonder onze hersenen nog wat meer te hoeven laten werken. In bed leest u wellicht nog even in de Bijbel, maar u kunt zich twee tellen later al niet meer herinneren wat u even daarvoor gelezen hebt. Herkenbaar?

Vasten, vervolgens, doen we het liefst maar een keer per jaar, namelijk op de Grote Verzoendag (voor meer informatie over de jaarlijkse

feestdagen kunt u het boekje “Gods Plan volgens Zijn Heilige Dagen” gratis aanvragen of downloaden via onze website).

En dan tot slot dus meditatie. Als we al mediteren, is dit van de 4 basisinstrumenten waarschijnlijk toch wel het meest verwaarloosde. Toch missen zonder meditatie de andere drie (bidden, vasten, bijbelstudie) hun effect. Zonder meditatie blijft er van bijbelstudie bijvoorbeeld weinig hangen.

Wat is meditatie?

Men kan zich afvragen of mediteren überhaupt wel bijbels is, want het woord als zodanig wordt in de Nederlandstalige Bijbel niet eens gebruikt.

De Van Dale geeft 3 betekenissen voor het woord meditatie, namelijk 1) een poging om de diepste werkelijkheid te ervaren door inwendige beschouwing (bijvoorbeeld transcendent meditatie: meditatie die erop gericht is de geest als het ware los te maken van het lichaam), 2) overpeinzing, bespiegeling en 3) contemplatieve, vrome overdenking.

Wikipedia zegt het volgende over de eerste betekenis, transcendent

meditatie: “Transcendente meditatie wordt tweemaal per dag vijftien tot twintig minuten beoefend, in een gemakkelijke zithouding. De TM-techniek bestaat voornamelijk uit het in gedachte herhalen van een geselecteerde woordklank, [mantra](#) genoemd, en het toelaten dat de herhaling stiller en stiller wordt, tot de mantra verdwijnt en men alleen nog bewust is, zonder gedachten. Dit is de inwaartse gang van de meditatie en het doel ervan wordt [transcendent of zuiver bewustzijn](#) genoemd, in het [Sanskriet](#): toerieja (“de vierde bewustzijnstoestand”) of [samadhi](#). Samen met de geest is ook het lichaam tot rust gekomen en begint “stress” op te ruimen, wat lichamelijke en daardoor ook weer geestelijke activiteit betekent: de uitwaartse gang van de meditatie. Als de zuivering afgelopen is begint weer de inwaartse gang, enzovoorts. Na de meditatie is het belangrijk te stabiliseren door middel van vertrouwde activiteit.”

Contemplatie is een andere term voor beschouwing. De term stamt van het [Latijnse](#) *contemplatio*. Letterlijk betekent contemplatie “het scheiden van iets uit zijn omgeving”. Contemplatie is verwant aan

meditatie.

Meestal gebruikt men de term contemplatie specifiek bij de klooster-orden die een beschouwend oftewel contemplatief leven leiden, die gebed, studie en stilte tot het hart van het monastieke leven maakt. De leden van deze orden verlaten hun klooster of abdij niet en houden zich aan een strakke vorm van clausuur. De meeste mensen zullen echter maar met twee van deze betekenissen of opvattingen van meditatie bekend zijn.

De eerste opvatting beschouwt mediteren als overpeinzen: het wordt dan opgevat als ‘ernstig over iets nadenken’.

Het doel is iets beter begrijpen, het verkrijgen van dieper inzicht, het verwerken van dingen.

In de tweede opvatting van wat mediteren is wordt mediteren beschouwd als het toepassen van een speciale meditatietechniek.

Dit kunnen meditatietechnieken uit oosterse godsdiensten zijn (bijvoorbeeld het boeddhisme en het hindoeïsme, waaruit yoga afkomstig is) of de meditatietechnieken van rooms-katholieke en oosters-orthodoxe mystici.

Het verstand: actief of passief?

In de kern zijn bijna alle meditatietechnieken concentratietechnieken, bijvoorbeeld langdurig en geconcentreerd ergens naar kijken, concentreren op de ademhaling, het telkens herhalen van een mantra (een mantra is een gebedswoord of zinnenetje).

Het doel van dit soort technieken is niet het verkrijgen van inzicht of het verwerken van wat men beleefd heeft, het doel is het bereiken van een bepaalde ‘godservaring’.

Is dit verkeerd? Schuilt hierin enig kwaad? De meeste mensen zijn erg gericht op het ervaren en op het voelen, maar God ervaren is ondervinden dat Hij er is, dat Hij bestaat! “Want hetgeen van Hem niet ge-

zien kan worden, zijn eeuwige kracht en goddelijkheid, wordt sedert de schepping der wereld uit zijn werken met het **verstand** doorzien, zodat zij geen verontschuldiging hebben” (Romeinen 1:20).

Om God te kunnen ervaren, om te ondervinden dat Hij bestaat, om gewaar te worden dat Hij er ook is voor ons, moeten we juist wél ons verstand blijven gebruiken!

Het verschil tussen (1) mediteren als overpeinzen en (2) mediteren in de vorm van het gebruik van oosterse of rooms-katholieke, mystieke technieken zit hem dus in het al dan niet gebruiken van het verstand!

Het mediteren als techniek heeft voornamelijk als doel om het eigen denken te stoppen; het is bedoeld om het denken leeg te maken.

Bij mediteren in de betekenis van overpeinzen is het verstand juist alert en actief.

Het kenmerkende van bijna alle oosterse en rooms-katholieke, mystieke technieken is dat het zogenaamde ontledingstechnieken zijn. U draait als het ware de kraan open en alles loopt eruit. Alles, dus ook de zorgen, de problemen, de angsten, de frustraties – al de dingen waardoor men zich ongelukkig voelt. En vandaar het succes ervan ...

De problemen zijn wel niet weg, maar u heeft zich er even van kunnen ontdoen. Ze zijn er natuurlijk nog altijd, en ze komen ook meteen terug na de sessie, zodat u gaat verlangen naar de volgende sessie.

Terwijl u eigenlijk zou moeten concluderen: het helpt niet, weg ermee! Maar wat heeft u dan eigenlijk volgens de Bijbel gedaan? In de welbekende parabel van het onkruid in Mattheus 13 wordt er eerst koren gezaaid en wordt er daarna tussen het koren onkruid gezaaid door de vijand.

“Nog een gelijkenis hield Hij hun voor en Hij zeide: Het Koninkrijk der hemelen komt overeen met ie-

mand, die goed zaad gezaaid had in zijn akker. Doch terwijl de mensen sliepen, kwam zijn vijand en zaaide er onkruid overheen, midden tussen het koren, en ging weg” (Matt. 13:24-25).

Wanneer u echter mediteert door toepassing van een ontledigings-techniek is het resultaat feitelijk nog slechter: u koopt een stuk grond, u spit het om, u harkt het, u bemest het, U ZAAIT ZELF NIETS en uw vijand kan zijn gang gaan en zijn onkruid zaaien.

Dat is iets wat in de natuur ook gebeurt. Als u zelf niets zaait op zo’n stuk grond staat het na een paar weken vol met onkruid. Dat is het trefende beeld van de gevolgen van mediteren aan de hand van een meditatietechniek: het maakt de geest klaar voor geestelijk onkruid en dat onkruid komt er altijd, zonder dat u er iets voor hoeft te doen.

God geeft u namelijk Zijn geest naarmate u Hem vraagt en naarmate u zich bekeert.

Satan geeft daarentegen zijn geest zonder dat u hem vraagt en zoveel tot u zelf stop zegt.

God plaatst Zijn ideeën in ons als wij daar actief om vragen en als wij er plaats voor maken, terwijl Satan zijn ideeën in ons plaatst zonder dat wij er om hoeven te vragen en wel zodra de gelegenheid zich voordoet.

Satan heeft gezorgd voor de meest diverse vormen van meditatie, zoals bijvoorbeeld yoga (waaronder tantra yoga en mantra yoga) en zen. Daarin kan iedereen wel aan zijn trekken komen, maar al die meditatietechnieken leiden uiteindelijk rechtstreeks tot satan en weg van God!

Geen meditatietechnieken

In de Bijbel vinden we geen spoor van meditatietechnieken. In de Bijbel vinden we niets van concentratie op de ademhaling, van het telkens herhalen van een bepaald ge-

bed, van het lezen van de Schrift met de bedoeling dat er een speciaal woordje voor u uit zal springen of van het lezen van de Schrift met de bedoeling dat u er een godservaring door krijgt. Dit wordt ook wel *lectio divina* genoemd, waarbij men herhaaldelijk een bijbelgedeelte leest met de verwachting dat er een gedeelte uit zal springen. Bij de techniek van *lectio divina* is het bijbellezende daarop gericht. Aldoende ontvangt men, althans zo verwacht men, een persoonlijk woordje van God. Heeft men het zinnetje of het woord gevonden dan concentreert men zich daar op. Wat men gevonden heeft wordt vervolgens gebruikt als een gebedsmantra, en dat alles met het doel om een ervaring met God te hebben. U vindt in de bijbel ook geen spoor van het mediteren bij iconen, of het sluiten van de ogen en het visualiseren van Jezus, Die vervolgens boodschappen aan u doorgeeft.

In de Bijbel staan wél verzen waar sprake is van **overpeinzen**, zoals bijvoorbeeld in Jozua 1:8: “Dit wetboek mag niet wijken uit uw mond, maar overpeins het dag en nacht, opdat gij nauwgezet handelt overeenkomstig alles wat daarin geschreven is, want dan zult gij op uw wegen uw doel bereiken en zult gij voorspoedig zijn.”

In dit vers staat het woord ‘overpeinzen’. In veel Engelse vertalingen wordt in deze verzen het woord ‘meditate’ gebruikt. In het Hebreeuws staat het werkwoord ‘hagah’. Het gaat hier om het rationeel overdenken van het woord van God: wat staat er, wat betekent het, wat kan ik ervan leren, hoe raakt het mijn leven, hoe kan ik het toepassen?

Het overpeinzen heeft een praktisch doel. Het doel is, volgens Jozua 1:8, het toepassen van het woord van God in het dagelijks leven “opdat gij nauwgezet handelt over-

eenkomstig alles wat daarin geschreven is.” Het overpeinzen waar Jozua 1:8 over spreekt heeft dan ook niets te maken heeft met bijvoorbeeld de eerder genoemde techniek van *lectio divina*.

Het gaat in Jozua 1:8 namelijk niet om het ontvangen van een persoonlijke woord van God. De bedoeling is dat Jozua het objectieve en voor eenieder geldige woord van God bestudeert en dat hij “nauwgezet handelt overeenkomstig alles wat daarin geschreven is.

” Let op het woordje ‘alles’. Niet alleen wat je al of niet aanspreekt, maar het gehele Woord is van belang en moet toegepast worden.

We moeten dus dadert van het woord zijn (Jakobus 1:22).

Als u op die wijze bezig bent met het onderzoeken, overdenken en toepassen van het Woord van God, dan is het verstand niet passief, maar juist actief.

Ook de wetenschap zegt dat indien men echt iets wil leren alleen het consumeren van informatie niet afdoende is. Men zal zaken grondig moeten uitpluizen en voor zichzelf moeten bewijzen. Nieuwe informatie toetsen aan eerder opgedane kennis en ervaring en er vervolgens actief mee aan de slag gaan. Experimenteren en in praktijk brengen. Volgens de leercirkel van Kolb is ‘leren’ het doorlopen van 4 leerfasen, welke kort neerkomen op actief zijn (dingen doen), maar ook passief zijn (gebeurtenissen van een afstandje bekijken), dingen ervaren (voelen), maar ook abstraheren of theoretisch denken.

Door te mediteren doorlopen we tenminste een (of misschien zelfs wel twee) van de leerfasen zoals Kolb die heeft gedefinieerd. Meditatie is dus eigenlijk een geestelijk herkauwen.

Een ware discipel blijft in het woord van Jezus, hij blijft bezig

met de Bijbel. “Jezus dan zeide tot de Joden, die in Hem geloofden: Als gij in mijn woord blijft, zult gij waarlijk discipelen van Mij en gij zult de waarheid verstaan, en de waarheid zal u vrijmaken” (Joh 8:31-32).

Het doel van het overpeinzen, waar Jozua 1:8 over spreekt, is dus niet het gaan ervaren van God, of het ontvangen van een woord speciaal voor u; het doel is het in de praktijk van het leven toepassen van het objectieve woord van God.

Als Jozua dat zou doen dan zou hij voorspoedig zijn: “... want dan zult gij op uw wegen uw doel bereiken en zult gij voorspoedig zijn.”

Hoe zit het dan met de teksten over stil worden?

In kringen van de oosterse godsdiensten en in New Age kringen spreekt men vaak over het bereiken van een toestand die “De Stilte” wordt genoemd. Dat is het moment waarop de ziel volledig passief is geworden. Het denken ligt stil, de wil is uitgeschakeld en de emoties zijn ook losgelaten. Het bereiken van die toestand zou dan de voorwaarde zijn tot het verkrijgen van bovennatuurlijke godservaringen. In de Bijbel komen we verschillende teksten tegen met betrekking tot ‘stil worden’. “Waarlijk, mijn ziel, keer u stil tot God, want van Hem is mijn verwachting” (Psalm 62:5). “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” (Psalm 131:2).

Het is echter jammer dat men de paar Bijbelteksten die over ‘stil zijn’ spreken misbruikt voor het goed praten van on-Bijbelse ontledigingstechnieken.

Voorstanders van ontledigingstechnieken willen deze verzen namelijk nogal eens aanhalen om te bewij-

zen dat het toepassen van deze meditatietechnieken gewoon bijbels is. Deze teksten gaan echter niet over ontlediging. Ze gaan over tot rust komen. In plaats van na te denken over al uw zorgen en over al uw bezigheden, richt u uw denken op God. In plaats van zelf te zwoegen en te tobben werpt u uw bekommernis in geloof op God, zodat u het los kan laten (“Werpt al uw bekommernis op Hem, want Hij zorgt voor u” (1 Petrus 5:7)). Psalm 62:6 en Psalm 131:2 hebben niets met het stoppen met denken te maken. Het denken blijft actief, maar het wordt anders gericht. De kramp van het zelf vechten wordt vervangen door het vertrouwend steunen op Gods genade.

De Bijbelse weg tot het ervaren van vrede is het door gebed en smeking met dankzegging al uw wensen bekend te maken bij God. “Weest in geen ding bezorgd, maar laten bij alles uw wensen door gebed en smeking met dankzegging bekend worden bij God. En de vrede Gods, die alle verstand te boven gaat, zal uw harten en uw gedachten behoeven in Christus Jezus” (Fil. 4:6-7). De Bijbelse weg tot het verkrijgen van rust is dus tot God en Jezus Christus gaan en het juk van Jezus Christus opnemen: “Komt tot Mij, allen, die vermoeid en belast zijt, en Ik zal u rust geven; neemt mijn juk op u en leert van Mij, want Ik ben zachtmoedig en nederig van hart, en gij zult rust vinden voor uw zielen; want mijn juk is zacht en mijn last is licht” (Matt 11:28-30). Zich bekeren, zich onder Hem stellen, in contact met Hem blijven door gebed en het lezen van de Bijbel, op Hem vertrouwen en Hem gehoorzamen naar het inzicht dat u in het Woord van God hebt. Dat is de weg naar rust voor onze ziel en dat is een héél andere weg dan het gebruik van mystieke technieken.

Praktische tips

Hier volgen enkele praktische tips bij het effectief toepassen van de bijbelse vorm van meditatie.

1. Zonder u af op een plaats en tijdstip dat u niet gestoord wordt en de dingen van God kunt overpeinzen. Dat is misschien gelijk al het moeilijkste punt. Zeker als u een gezin heeft met jonge kinderen en een full-time baan zal het niet meevalen om wat tijd voor uzelf te vinden. In sommige gevallen betekent dat 's ochtends vroeg, voordat de rest van het gezin opstaat.

2. Isoleer het onderwerp waarover u wilt mediteren.

Dat kan een moeilijk schriftgedeelte zijn of een onderwerp dat erg actueel of een slechte gewoonte waarmee u wilt breken. Alleen als u voor uzelf een duidelijk onderwerp heeft gedefinieerd kunt u tot een bepaald resultaat komen.

David wist dat Gods wet een onderwerp is dat zich bijzonder leent voor meditatie: “Hoe lief heb ik uw wet! Zij is mijn overdenking de ganse dag” (Psalm 119:97). David dacht erover na hoe Gods wet in zijn eigen leven kon worden toegepast. Hij kreeg oog voor de geestelijke oorzaken en hun gevolgen. Hij concentreerde zich op de gebieden in zijn leven die verbetering behoeften.

3. Ga eerst tot God in gebed en leg het onderwerp aan Hem voor.

Bid Hem om inspiratie en om inzicht in Zijn woord de Bijbel. Bid Hem om Zijn heilige geest en om wijsheid. Bid Hem om Zijn waarheid.

4. Heb tijdens het mediteren altijd een bijbel bij de hand. Op die manier kunnen we dan de gedachten die bij ons opkomen toetsen, zoals in 1Thess. 5:21 staat (“maar toetst alles en behoudt het goede”). Waar aan gaan we alles toetsen? Wat is ons referentiekader? Gods woord is de waarheid. “Heilig hen in uw

waarheid; uw woord is de waarheid” (Joh. 17:17).

In Handelingen 17 vers 11 kunnen we lezen dat de broeders te Berea ook zo te werk gingen en alles toetsten aan de Schriften.

Ook wij kunnen door gebruikmaking van de Bijbel elke gedachte in gevangenschap brengen, zoals Paulus zegt: “Want al leven wij in het vlees, wij trekken niet ten strijde naar het vlees, want de wapenen van onze veldtocht zijn niet vleeselijk, maar krachtig voor God tot het slechten van bolwerken, zodat wij de redeneringen en elke schans, die opgeworpen wordt tegen de kennis van God, slechten, elk bedenksel als krijgsgevangene brengen onder de gehoorzaamheid aan Christus” (2 Kor 10:3-5). Zo laat u aan satan geen plaats, want als u mediteert volgens Gods methode dan bepaalt ú wat er in uw geest komt.

Tot slot

Meditatie is een zich persoonlijk wijden aan een diep, langdurig, zinvol nadenken over één enkel, betekenisvol thema, met als doel het in de praktijk van het leven toepassen van het objectieve Woord van God. Het verstand dient actief ingezet te worden; slechts als wij God vragen om Zijn heilige geest, Zijn inzicht, zullen wij dit van Hem krijgen. Het leeg maken van ons verstand heeft helaas uiteindelijk het tegenovergestelde effect en zal ons bij Hem vandaan leiden.

Hoewel meditatie dus in verschillende vormen voor komt en de meeste vormen van meditatie ons niet tot God leiden, maar juist van Hem af, is de **bijbelse vorm** van meditatie de enig juiste vorm.

Laten we dit wellicht wat verwaarloosde instrument opnieuw ter hand nemen en de bijbelse vorm van meditatie toepassen om zodoende nader tot God en Jezus Christus te komen.