

Gebedsgereedschap: Hoe beoefen je christelijke meditatie?

Wat?

Christelijke meditatie is een simpele manier om even te stoppen, gas terug te nemen en te genieten van Gods aanwezigheid. Dit gebedsgereedschap zal je helpen om christelijke meditatie deel te maken van je dagelijkse leven.

Waarom?

‘Gebed is de interactieve relatie die we met God hebben. Het gaat over waar wij en God samen mee bezig zijn. Christelijke meditatie is het luisterende aspect van deze interactieve relatie.’ Richard J. Foster

Bijbelgedeelten

‘Welzalig de man die... Zijn wet dag en nacht overdenkt.’ Psalm 1:1-2 (HSV)

Een korte inleiding op christelijke meditatie

Meditatie is een eeuwenoud geestelijk gebruik dat veel christenen verder helpt groeien in hun ontwikkelende vriendschap met Jezus.

Het doel van christelijke meditatie is je ziel de ruimte geven om naar God te kijken. Dat zal in ons resulteren in een verschuiving, zoals Richard Foster zegt, van ‘theologisch dogma tot schitterende realiteit.’

Het resultaat kan een verdieping van onze intimiteit met God zijn en grotere eerbiedige verwondering. De woorden van apostel Paulus aan de kerk in Korinthe roepen ons op om deze vorm van aanbeddend gebed in de praktijk te brengen:

‘Wij allen die met onbedekt gezicht de luister van de Heer aanschouwen, zullen meer en meer door de Geest van de Heer naar de luister van dat beeld worden veranderd.’
2 Korintiërs 3:18

Paulus' woorden aan de kerk in Korinthe geven met zoveel woorden aan dat deze manier van mediteren over de schoonheid van Jezus ertoe leidt dat wij naar Zijn beeld worden veranderd. De schrijvers van de bijbel, zowel van het Nieuwe als het Oude Testament, hadden er geen twijfel over – we kunnen niet worden wat we niet aanschouwen.

Onze hoogste prioriteit is aanbidding. Alleen door Jezus te aanschouwen kunnen we invulling geven aan de hoogste roeping van de mens: helderder te schijnen dan de sterren door Zijn glorie. Aanbiddend gebed in de vorm van intieme meditatie zorgt dat we onze ogen lang en vol liefde op Hem vestigen. Als we Hem dan zien, zijn we nooit meer dezelfde.

Doen: Hoe beoefen je christelijke meditatie?

Gebruik je verbeelding

De collectieve wijsheid van vele gelovigen door de eeuwen heen biedt ons een veelheid aan manieren waarop we onze verbeelding kunnen gebruiken bij onze meditatie. We kunnen bijvoorbeeld mediteren over Gods schepping, prachtige kunst en zelfs over wat er nu om ons heen gebeurt, maar christelijke meditatie moet altijd beginnen met meditatie over de bijbel.

'Uw regels wil ik overdenken... Neem de sluier van mijn ogen - dan zal ik zien hoe wonderlijk mooi uw wet is.' Psalm 119: 15, 18

Dit is een vorm van de bijbel lezen die zich niet zozeer richt op 'bijbelstudie', zoals we dat woord gewoonlijk begrijpen, maar meer op hoe we de woorden in ons op kunnen nemen in liefdevolle eenheid met God.

Er is een vorm van meditatief gebed genaamd 'De plaats zien', gestimuleerd door Ignatius van Loyola in zijn beroemde Geestelijke Oefeningen. Het moedigt lezers aan om zichzelf in een scène uit de Bijbel voor te stellen, eraan deel te nemen, al hun zintuigen te gebruiken en zich bewust te worden van wat hen opvalt.

Luister. Voel. Proef. Kijk. Ruik. Besteed aandacht aan wat je opvalt.

Gebruik ‘De plaats zien’ als meditatief gebed

Je kunt de verheerlijking van Jezus op de berg (Matteüs 17:1-8) gebruiken als voorbeeldtekst:

1. Begin met de **aanwezigheid van God uit te nodigen** en vraag de Heilige Geest om je denken opnieuw te heiligen.
2. **Stel jezelf voor dat je in het verhaal bent** en laat al je zintuigen meedoen. Stel je bijvoorbeeld voor dat je net als Petrus, Jakobus en Johannes samen met Jezus de berg oploopt. Waarom ben jij uitgekozen? Wat gaat er in je hart om terwijl je naar boven loopt? Je ziet Jezus’ gedaanteverwisseling – Zijn gezicht ‘straalt als de zon’ en Zijn kleren worden ‘wit als het licht’. Wat zie jij? Op welke manier overvalt dit je? Je hoort de stem van de Vader die zegt: ‘Dit is mijn geliefde Zoon, in hem vind ik vreugde. Luister naar hem!’ Hoe reageer je? Hoe ben je veranderd, als je samen met Jezus de berg weer afloopt?
3. **Reageer door je liefde voor God uit te spreken**. Als je wilt kun je met je hele lichaam reageren – hef je handen op in aanbidding, zing een liefdeslied, buig je neer in heilig ontzag.
4. **Denk na over een specifiek aspect van Gods karakter** dat Hij je op dit moment openbaart of laat zien.
5. **Overpeins hoe jij wordt veranderd** door deze ontmoeting met Gods aanwezigheid.

Boeken over christelijke meditatie

Engels

- Into the Silent Land: A Guide to the Christian Practice of Contemplation – Martin Laird
- Everything Belongs – Richard Rohr