

Mediteren kan heel goed in de kerk

Emiel Hakkenes

Mediteren hoort bij het christendom, vindt Kick Bras. „Het bestaat sinds het jaar nul.”



‘Dominees en kerkgangers zouden veel baat kunnen hebben bij regelmatige meditatie.’ Kick Bras weet dat zo’n opmerkingen her en der tot gefronste wenkbrauwen zal leiden, maar toch is het zo, zegt hij.

Bras (1949) is predikant in de protestantse gemeente van de Johanneskerk te Gorinchem en drijvende kracht achter het protestantse platform voor meditatief leven

[Vacare](#). „Meditatie is een belangrijk middel tot verinnerlijking”, zegt Bras. „Het raakt aan een diepere laag.”

Het platform Vacare (‘vrij zijn’) maakt binnenkort, in de [Maand van de Spiritualiteit](#), een nieuwe start. Waren de activiteiten – meditatiegroepen, trainingen, publicaties – voorheen alleen gericht op predikanten en theologen, nu hoopt Bras ook ‘gewone’ kerkgangers warm te maken voor meditatie.

Toch lijkt het geen gelukkige combinatie, kerk en meditatie. Want vindt het mediteren niet zijn oorsprong in oosterse, niet-christelijke religies? Dat is een misvatting, volgens Bras. „Het is wel te begrijpen dat veel mensen meditatie in verband brengen met yoga, zen of mindfulness. Door het niet-christelijke karakter daarvan vragen mensen zich af of ze met het beoefenen van die methodes ook een onchristelijke levensbeschouwing omarmen.”

Dat valt volgens Bras nogal mee. „Van mij hoor je geen kwaad woord over mindfulness, zen of yoga. Elementen daarvan zijn heel goed te integreren in een christelijk leven. Dan kun je denken aan de innerlijke aandacht die het doel van mindfulness is, en de ontspanning die yoga biedt.”

Maar, zegt Bras, er bestaat daarnaast ook christelijke meditatie. Hoelang dat al bestaat? „Vanaf het jaar nul”, lacht Bras. „Meditatie speelt al een rol in het allervroegste christendom. Denk maar aan het contemplatieve gebed van de woestijnkluizenaars in de eerste eeuwen, en dat verder is ontwikkeld door zestiende-eeuwse mystieke schrijvers als Johannes van het Kruis en Teresia van Avila. Ook in de Moderne Devotie van de veertiende eeuw speelde meditatie een belangrijke rol. Iemand als Geert Grote trok zich regelmatig terug in de stilte.”

Maar ook in de recentere geschiedenis van het protestantisme is er aandacht voor meditatie, weet Bras. „Van Maarten Luther is bekend dat hij mediteerde. En in de Nadere Reformatie in de zeventiende en achttiende eeuw werd er behalve aan een ascetisch leven en strenge zondagsheiliging veel waarde gehecht aan persoonlijke meditatie. En tegenwoordig zie je er een goed voorbeeld van bij evangelische christenen die spreken van ‘stille tijd’.”

Doel van christelijke meditatie is volgens Bras te komen tot ‘een verinnerlijkte relatie met God’. Dat hoeft volgens de predikant geen individueel streven te zijn, het zou heel goed een activiteit in een kerkelijke gemeente kunnen zijn.

Bras: „In de liturgie zouden we ruimte kunnen maken voor meditatieve momenten. Of gemeenteleden zouden in een groepje kunnen mediteren, om elkaars spiritualiteit te stimuleren.”

Ook dominees zouden volgens Bras veel baat bij meditatie kunnen hebben. „Als je moet preken over een bepaalde bijbeltekst, zou je eerst op die tekst kunnen mediteren. Dan gaan de woorden echt voor je leven en merk je hoe ze bij luisteraars in de kerk overkomen.”

‘Westerlingen’ die aan meditatie doen, krijgen wel eens honend te horen dat zij hun weldoorvoede lichamen en verzadigde geesten kietelen met spirituele zelfbevrediging. Bras kent de kritiek. Maar volgens hem overstijgen de effecten van meditatie het individu.

„Meditatie kan een stimulerende rol vervullen voor maatschappelijke verantwoordelijkheid”, meent hij. „Doordat je regelmatig mediteert, maak je je los van maatschappelijke conditioneringen, zodat er ruimte komt voor een kritische visie, die stimuleert tot acties om de maatschappij te veranderen.”

Bras: „Ik hoop dat christenen steeds meer gaan mediteren, en oog krijgen voor de diepere dingen. Van boeddhisten is bekend dat zij gezamenlijk mediteren voor wereldvrede. Dat zouden we in de protestantse kerk ook kunnen doen.”

Bron: <http://www.trouw.nl/tr/nl/4324/nieuws/article/detail/1181702/2009/10/21/Mediteren-kan-heel-goed-in-de-kerk.dhtml>