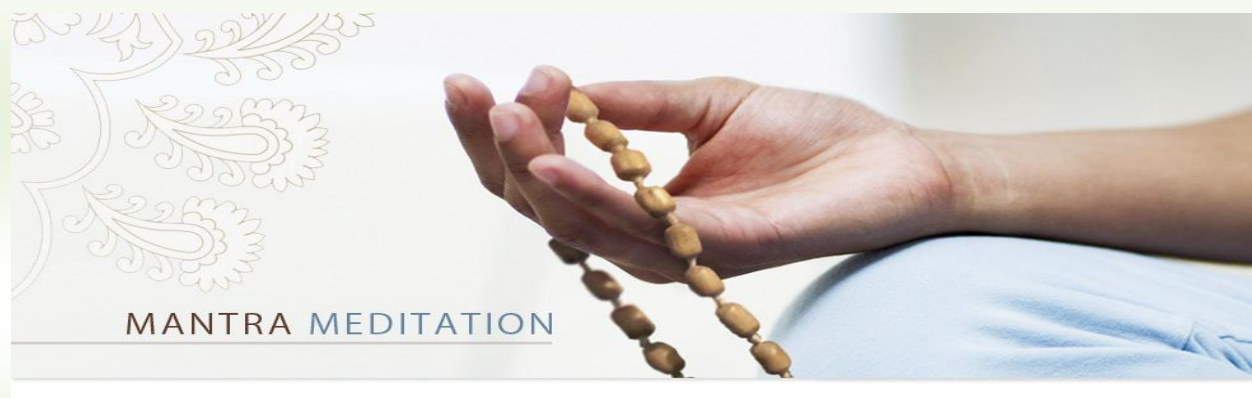


# Contemplatief Gebed en Meditatie

Author: John Witcombe and Amazing Discoveries™

Publish date: Mar 12, 2010



## Bijbelse versus New Age meditatie

New Age-meditatie, die zich via de spirituele formatiebeweging een weg baant naar het reguliere christendom, richt zich op het stillen en ledigen van de geest. Bijbelse meditatie daarentegen vereist een bewuste overdenken van de Schrift en de toepassing ervan. Het is gevaarlijk om in een passieve mentale toestand te geraken, omdat in die situaties onze geest geen bescherming heeft tegen valsheid of kwaad.

***Bijbelse meditatie houdt in dat onze geest actief betrokken is bij het overdenken van Gods woord.***

***Jakobus 4: 7 zegt: "onderwerpt u aan God, biedt weerstand tegen de duivel en hij zal van u vluchten".***

***Weerstand is de sleutel om nuchter te blijven.***

De vrede ervaren in christelijke meditatie wordt niet gevonden door diep ademen of 'innerlijk kijken'. Integendeel, vrede komt door naar God te kijken, te begrijpen dat Hij almachtig is en een overvloedig leven in petto heeft voor ons (zie **Jesaja 40:13 -31** en **Johannes 10:10**). Wanneer we zorgvuldig Gods waarheid in onze geest overdenken, zal de Heilige Geest beginnen om onze harten te veranderen en zal Hij ons tot gehoorzaamheid leiden:

**Dit wetboek zal niet uit uw mond wijken; maar gij zult daarin dag en nacht mediteren, opdat gij moogt waarnemen te doen naar alles wat daarin is geschreven; want dan zult gij uw weg voorspoedig maken, en dan zult u goed succes hebben (Jozua 1: 8).**

## Centerend Gebed en Mantras

Centrerend gebed is een techniek die veel christenen gebruiken in een poging om dichter bij God te komen. Het omvat het mediteren op één enkel woord of gedachte met het doel het hart te openen voor de gemeenschap met God. Volgens een brochure van de **King of Peace Episcopal Church**, is centrerend gebed anders dan New Age-meditatie, omdat centrerend gebed **"geen meditatie is op het woord zelf"**.

***Gebruik gewoon het gebedswoord om je geest ledig te houden terwijl je zonder woorden tijd met God doorbrengt ... Geef niet toe aan het eindeloos nadenken over het geluid en de betekenis van het gebedswoord. Zeg gewoon het woord in jezelf. Het doel van het Centrerend gebed is net zoals bij andere vormen van contemplatief gebed tijd, doorbrengen met je liefhebbende Schepper.ii***

Hoewel het doel anders kan zijn, is centrerend gebed, net zoals oosterse meditatie, nog steeds gevaarlijk. Mantra's worden gebruikt in yoga, zen, hindoe en transcendentie meditatie, zoals deze citaten uit New Age-websites laten zien:



***Mantra-meditatie is een ZEER krachtig techniek! Je zult ontdekken dat de herhaling van Mantra, je geest toestaat om zich te richten en zich vollediger te concentreren op geluid, en andere gedachten, emoties en afleidingen- die onze energieën af doen nemen - weg te nemen.iii***

De herhaling van een mantra ... is bedoeld als een soort oefening die een kracht (siddhi) tot stand brengt om de hoogste staat van bewustzijn te bereiken. In deze toestand is er stilte in de geest die stil wordt (shaant) en uiteindelijk zal je de geest of het individuele gewaarwording samenvoegen met het geheel, wat zuivere bewustzijn en kennis is.

## Voorstanders van Oosterse Meditatie

***Volgens Roger Oakland brachten de katholieke mystici Thomas Merton en Henri Nouwen contemplatief gebed "uit de kloosters ... naar protestantse en zelfs evangelische kringen". V***

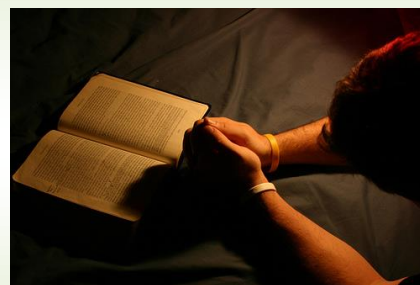
In zijn boek **The Way of the Heart** (De weg van het hart) bespreekt Henri Nouwen het herhalen van één woord in gebed:

***De stille herhaling van één enkel woord, kan ons helpen om met de geest naar het hart af te dalen. Deze herhaling heeft niets met magie te maken. Het is niet de bedoeling om God te betoveren of hem te dwingen om ons te verhoren. Integendeel, een vaak herhaald woord of zin kan ons helpen ons te concentreren, naar het centrum te gaan, een innerlijke stilte te creëren en zo naar de stem van God te luisteren.vi***

Eén evangelical die dit soort contemplatief gebed ondersteunt, is **Richard Foster**. Zijn boek **Celebration of Discipline**, dat meditatie gebed promoot, heeft meer dan twee miljoen exemplaren verkocht. **Albert Dager** van **Media Spotlight** schreef dat **Celebration of Discipline** vol zit met **'oosterse religie en extreem spiritueel destructieve praktijken'**.

Dager schreef ook een speciaal verslag over het werk van Foster. Hij gelooft dat Foster New Age-rituelen promoot:

***Helaas, al deze oefeningen dienen om de weg vrij te maken voor demonische invloeden die het geweten geruststellen met gevoelens van euforie en zelfs "liefde", die voortkomt uit dat wat het bewustzijn is binnengedrongen. Er wordt aangenomen dat deze euforie bevestigt dat de persoon op het juiste spirituele pad is. Het kan visioenen, uittredingen, stigmata, levitatie, zelfs genezingen en andere schijnbare wonderen tot gevolg hebben.vii***



Let Us Reason Ministries zegt, ***"Richard Foster spreekt over persoonlijke vernieuwing door meditatief gebed waarbij men stil en passief wordt en vervolgens geleide beeldspraak en visualisatie van Christus gebruikt ... zijn aangeboden methoden hebben overeenkomsten met new age of oosterse technieken die in meditatie worden gebruikt. Foster's meditatie, gericht op het centreren van zichzelf, begint bij het concentreren op de ademhaling. "Viii***

Tony Campolo beoefent ook een centrereend gebed, zoals we kunnen lezen op pagina 26 van zijn boek 'Letters to a Young Evangelical'. Hier is een kort fragment:

***Ik zeg zijn naam steeds opnieuw om de 101 dingen terug te brengen die me beginnen te vervelen zodra ik mijn ogen open. Jezus is mijn mantra, zoals sommigen zouden zeggen.'***

We moeten onze harten en onze geest beschermen als we proberen God te volgen en we moeten een gedisciplineerd leven leiden dat Hem eert. God belooft vernieuwing en vrede voor degenen die Hem zoeken in rust en stilte (zie **Jesaja 30:15**), maar niet door het gebruik van hypnotische trances, mantra-herhaling of ademhalingsoefeningen.

## Volgend artikel: Labyrint Lopen

i. ["Meditation: Finding the god within," Let Us Reason Ministries.](#)

ii. [Centering Prayer: An Ancient Christian Prayer Form \(Kingsland, Georgia: King of Peace Episcopal Church\).](#)

iii. "Mediation," Rhea's Rhapsody website.

iv. ["Four Stages of Mantra Meditation," Meditation4Life website.](#)

v. Roger Oakland, Faith Undone (Oregon: Lighthouse Trails Publishing, 2007): 83.

vi. Henri Nouwen, The Way of the Heart (New York: Ballantine Books, 2003): 80-81.

vii. Albert James Dager, "Special Report: Renovaré, Taking Leave of One's Senses," Media Spotlight: 5.

viii. ["Meditation: Finding the god within," Let Us Reason Ministries.](#)

ix. [Tony Campolo, Letters to a Young Evangelical \(Basic Books 2006\): 26.](#)

<http://radio7.interamerica.org>