

Contemplatief gebed, ademgebed, het Jezus gebed

De voorbije twintig jaar wordt deze vorm van gebed steeds populairder in evangelische en orthodox reformatorische kring. Verwarrend is dat voor deze gebedsmethode vijf verschillende namen worden gebruikt. Naast contemplatief gebed spreekt men ook over centreren gebed, repetitief gebed, ademgebed en 'het Jezus gebed'.

+ Wat is contemplatief gebed

Je neemt een woord of een korte zin. Bijvoorbeeld 'Jezus', 'Vader' of 'Ontferm u over mij'. Die naam of het zinnetje ga je langzaam en aandachtig telkens uitspreken. Vaak wordt aanbevolen om het woord of zinnetje uit te spreken op het ritme van je ademhaling. Na een tijd ga je dan dingen ervaren. Je gaat God beleven, je komt er door in een contemplatieve toestand.

+ Verschillende namen voor dezelfde zaak

De verschillende aspecten van de methode kom je terug in de verschillende namen.

- Repetitief gebed, omdat je telkens het gebedswoord herhaalt.
- Contemplatief gebed, omdat het je in een soort trance brengt
- Ademgebed, omdat je het gebedswoord uitspreekt op het ritme van je ademhaling
- Jezus gebed, als je de naam van Jezus als gebedswoord kiest.
- Centreren gebed, omdat dit gebed je in contact zou brengen met het centrum van je identiteit, met God die in je diepste kern woont. God wordt gezocht in het innerlijk.

+ De methode is niet bijbels

In de bijbel vindt je geen spoor van repetitief bidden. Er is geen voorbeeld van te vinden, het wordt niet voorgeschreven. Integendeel, er wordt voor gewaarschuwd. Repetitief bidden is heidens.

Wat moet God hiervan denken? Als je tot Hem komt en telkens zegt: Vader, vader, vader, vader, vader, op het ritme van je ademhaling.

Niet alleen het herhalen is onbijbels, bij contemplatief gebed wordt op subtiële wijze het doel van het gebed veranderd. Ook dat is in strijd met de Bijbel.

Het gebed in de bijbel is altijd rationeel. Zie het *Onze Vader* voor een voorbeeld van het gezonde rationele bijbelse gebed. In antwoord op het verzoek van de discipelen: "*Heer leer ons bidden*" leerde de Here Jezus hun het *Onze Vader* (Lucas 11:1-4). Het onze Vader is een eenvoudig, direct gebed waarin de Vader om allerlei zaken wordt gevraagd, waaronder allerlei praktische zaken zoals het dagelijks brood. Jij bidt, jij spreekt tot God en God hoort en reageert. Hij gaat op het verzoek in door het gebed te beantwoorden en het gevraagde te geven. Bij het contemplatief gebed is het doel van het gebed niet meer de verhooring van een gebed of rationele communicatie met God. Het doel is het ervaren van God, het stil zijn in de aanwezigheid van God.

Bij contemplatief gebed is het gebed veranderd in een methode waardoor de eigen geestelijke toestand wordt veranderd. Het is verander in de weg waarop je God gaat ervaren, de weg waardoor je in contact komt met het hogere. Waardoor je in een een toestand van contemplatie komt, waarin je woordeloos geniet van Gods aanwezigheid.

+ Contemplatief gebed is een oosterse meditatietechniek

Het is een oosterse meditatietechniek die wordt gebracht met een christelijk sausje. In plaats van de naam van één van de hindoe goden als gebedsmantra, gebruikt men de naam Jezus of een korte bijbeltekst. Maar dat verandert niets aan het karakter van de methode. Het is ten diepste geen gebedsmethode, maar een meditatiemethode.

Meditatie in oosterse godsdiensten is een ontledingstechniek. Door concentratie probeert men om de ziel tot stilte te brengen, om de ziel leeg te maken, om het denken te stoppen. Een van de methoden die daar voor wordt gebruikt is het keer op keer uitspreken van een gebedsmantra. Je komt door deze concentratie-oefening in een vernauwde staat van bewustzijn. En in die staat ga je allerlei dingen beleven. Als het denken door de meditatie is gestopt, dan komt er openheid voor contact met de onzichtbare wereld. Zo werkt het repetitief gebed ook, of je het nu zo bedoelt of niet. We zullen zien wat Henri Nouwen beleefde toen hij aan contemplatief gebed deed.

+ Henri Nouwen en contemplatief gebed

Nouwen was een rooms-katholiek priester. Zijn boeken zijn populair in evangelische en reformatorische kring. Hij beveelt in één van zijn boeken het contemplatief gebed aan. Hij raadt aan om een eenvoudig gebed te nemen - een zin of een woord - en dat langzaam te herhalen. Keer op keer hetzelfde woord of het zelfde korte zinnetje. (Hier en nu, leven in de Geest, p. 16)

Door het toepassen van deze methode ging Nouwen innerlijke beelden zien. Er verschenen in de loop der jaren beelden van allerlei personen op "de binnenmuren van zijn hart". (Hier en nu, leven in de Geest, pp. 81, 82)

Jezus, Maria, rooms-katholieke heiligen, maar ook heidense figuren als de Dalai Lama en Ramakhrisna. De Dalai Lama is de geestelijk leider van het door en door occulte lama boedhisme uit Tibet. Ramakhrisna was de belangrijkste mysticus uit het India van de negentiende eeuw. Een hindoe. Hij kreeg, volgens de encyclopedie van de mystiek, een onvergetelijke ervaring van de moedergodin, Kali. Hierdoor verkreeg hij toegang tot de hogere werkelijkheid, die zich uitte in het ontvangen van vele visioenen¹.

+ Het is een gevaarlijke meditatietechniek

¹ Ramakhrisna propageerde een weg van jnana-joga, de weg van inzicht, en van bhakti-joga, de weg van overgave aan de moeder. Hij legde een sterke nadruk op het universele mystieke in alle religies. Enkele van zijn volgelingen richtten een orde op, men wilde het Westen kennis laten maken met het wezenlijke van het hindoeïsme. (Bron Encyclopedie van de mystiek, uitgeverij Kok-Lanoo, 2003, pp. 1059)

Alle vormen van meditatie zijn gevaarlijk, ook meditatie in de vorm van contemplatief gebed. Meditatie is gevaarlijk omdat het je in een staat van vernauwd bewustzijn brengt. En in die toestand kom je open te staan voor invloeden vanuit de onzichtbare wereld. Boze geesten kunnen daar gebruik van maken. Ook zij kunnen mensen beelden, visioenen, indrukken, stemmen laten ervaren. Dat gebeurde bij Henri Nouwen.

Boze geesten kunnen zich voordoen als Jezus, als de Heilige Geest, als God de Vader. De satan kan zich voordoen als een engel des lichts (2 Kor. 11:14). De bijbel spreekt over dwaalgeesten (1 Tim. 4:1).

Ook boze geesten kunnen mooie ervaringen geven. Een illustratie uit de zielzorg. Het ging om een vrouw die naar een nieuwe centrum ging voor yoga lessen. Ze was op dat moment nog geen christen. Ze leerde om haar denken en ziel volledig stil te zetten. De instructeur noemde dit 'tot volkomen ontspanning en stilte komen'. Vanaf de nacht nadat ze dit had bereikt, verschenen er personen in haar dromen die haar allerlei prachtige ervaringen lieten beleven. Niet lang daarna kwam ze in contact met christenen die haar het evangelie vertelden, ze kwam tot geloof, maar toen veranderden de dromen in nachtmerries. Zo kwam ze bij ons terecht. Na gebed is ze bevrijd.

+ Een directe weg naar het occulte

Het toepassen van meditatietechnieken als het contemplatief gebed is een directe weg naar het occulte.

+ Het werkt bij iedereen

Het maakt niet uit of je een wedergeboren christen bent of niet. Het werkte bijvoorbeeld ook bij Henri Nouwen die niet in het bijbelse evangelie geloofde. (Zie deze artikelen over Nouwen. www.toetsalles.nl/bio.nouwen.htm)

Voor meer informatie.

Over contemplatief gebed:

www.toetsalles.nl/contemgebed.index.htm en www.toetsalles.nl/

Over het mystieke Christendom, wat het is, waarom het gevaarlijk is, klik hier

www.toetsalles.nl/html/doc/contemplatiebeweging.ha.htm en