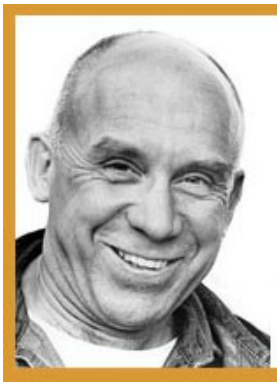

Nieuwsbrief Mertonvrienden van de Lage Landen

Artikel van de maand – Februari 2026

Mentaal gebed

Voor beginnelingen in het spirituele leven geldt deze raad: nadat zij echt de mentale discipline hebben verworven om zich te concentreren op een spiritueel thema, en om zich, meer dan oppervlakkig, de betekenis ervan eigen te maken en die in hun leven te integreren, dienen zij ook de lenigheid en de vrijheid van geest te verwerven die hen zal helpen om, overal waar ze gaan en in al wat ze doen, licht, warmte, ideeën en liefde voor God te vinden. Mensen die alleen weten hoe over God te denken tijdens vaste periodes van de dag, zullen nooit ver raken in het spirituele leven. In feite zullen zij zelfs niet aan Hem denken op de ogenblikken die zij "voor mentaal gebed" vroom hebben afgebakend.

Leer mediteren op papier. Tekenen en schrijven zijn vormen van meditatie. Leer hoe te contempleren bij kunstwerken. Leer in de straten en op het land te bidden. Weet hoe je kunt mediteren, niet alleen wanneer je een boek in je hand hebt, maar wanneer je op een bus wacht of in de trein reist. De beste tip echter is: treed binnen in de kerkelijke liturgie en maak de liturgische cyclus deel van je leven; laat zijn ritme doordringen tot in je lichaam en ziel.

De reden waarom meditatie en mentaal gebed niet hun echte doel bereiken in het leven van zovelen die het beoefenen, is dat ze het eigenlijke doel niet echt begrijpen. Een aantal mensen lijkt te denken dat de enige reden om over God te mediteren erin ligt dat je enkele interessante ideeën over Hem opdoet. Het is waar dat een van de wezenlijke doelen van het mediteren erin bestaat al onze religieuze overtuigingen te versterken en ze een dieper fundament te geven van geloof en begrip – maar dat is alleen het begin. Dat is alleen de drempel tot de meditatie.

Anderen gaan ervan uit dat de functie van meditatie erin bestaat ons de noodzaak te tonen van de beoefening van deugden en in ons de moed en het doorzettingsvermogen te wekken om aan de slag te gaan en eraan te werken. Dat is waar. Dat is een andere elementaire vrucht van de meditatie. Maar het is slechts een andere stap op de weg.

Een minder ernstige vergissing – want nu komen we dichter bij de waarheid – is dat meditatie in ons een grotere liefde voor God zou moeten opwekken. Of dat een overweging is die steek houdt, hangt af van wat je bedoelt met "God beminnen". Als je denkt dat de meditatie zijn werk heeft gedaan wanneer ze je ertoe gebracht heeft te zeggen dat je God bemint of te voelen dat je God bemint, dan heb je het nog altijd bij het verkeerde eind.

Meditatie is een tweevoudige discipline die een tweevoudige functie heeft. Allereerst moet meditatie je voldoende controle over je geest, je geheugen en je wil verschaffen en je in staat stellen om jezelf in de greep te krijgen en je terug te trekken uit uiterlijke zaken en uit de bedrijvigheid, activiteiten, gedachten en zorgen van het tijdelijke bestaan. Ten tweede – en dit is eigenlijk het echte doel van meditatie – leert ze je je bewust te worden van Gods aanwezigheid. En bovenal wil het je in een toestand brengen van bijna constante liefdevolle aandacht voor God en afhankelijkheid van hem.

Het eigenlijke doel van meditatie is dit: de mens leren om zich te bevrijden van al het geschapene en de zorgen van alledag. Die brengen alleen verwarring en verdriet. De mens moet binnentreden in een bewust en liefdevol contact met God, waarin hij zich bereid verklaart van God die hulp te ontvangen waarvan hij weet dat hij ze zo erg nodig heeft, en aan God de eer, de lof, de dank en de liefde te betuigen waarin hij nu zijn geluk vindt.

Het succes van je meditatie zal niet worden gemeten in termen van de briljante ideeën die je krijgt of de grote voornemens die je maakt of de gevoelens en emoties die ze opwekken in je uiterlijke zintuigen. Je hebt pas echt goed gemediteerd als je in bepaalde mate je bewust bent van God.

Maar dat is het ook niet helemaal. Want uiteindelijk beseft iedereen die het heeft geprobeerd, dat hoe dichter je bij God komt, hoe minder er sprake van kan zijn dat je je bewust bent van God of van iets van Hem.

Thomas Merton, *Zaden van contemplatie*. Budel, Damon 2015, blz.150-151.

De Mertonvrienden steunen?