

THEMA

WOORDWIJS

Biddend luisteren naar Gods Woord

Jos Douma

‘Mediteren: komt dat eigenlijk ook voor in de Bijbel?’ Op die vraag wil ik in dit artikel graag een antwoord geven. En het antwoord is positief: ja! Mediteren, dat is iets wat we in de Bijbel tegenkomen. Dat laat ik zien aan de hand van een aantal bijbelteksten.

Jozua 1

De eerste bijbeltekst waar het woord mediteren voorkomt, is Jozua 1:8. Daar lezen we het volgende: ‘Dit wetboek mag niet wijken uit uw mond, maar *overpeins* het dag en nacht, opdat gij nauwgezet handelt overeenkomstig alles wat daarin geschreven is, want dan zult gij op uw wegen uw doel bereiken en zult gij voorspoedig zijn.’ (Het Hebreeuwse woord dat hier vertaald wordt met ‘overpeinzen’, wordt in het Latijn vertaald met ‘meditari’.)

Deze schriftplaats maakt al direct een heel aantal dingen helder die belangrijk zijn voor het onderwerp van de meditatie. Zo zien we hier heel duidelijk de lichamelijke van de meditatie: de mond is erbij betrokken, want het wetboek mag niet uit de mond wijken. Dat gaat over het prevelen, het hoorbaar murmelen van de woorden van God. (Hetzelfde Hebreeuwse woord wordt ook wel gebruikt voor het koeren van een duif of het grommen van een leeuw.) Verder wordt duidelijk dat het mediterende bezig zijn met wat God zegt, niet beperkt kan worden tot een enkel moment. Jozua wordt, op de drempel van het beloofde land, opgeroepen zonder ophouden bezig te zijn met de wet van God. Dat is om zo te zeggen de menselijke kant van wat God wil doen in zijn leven: ‘Ik zal met u zijn, Ik zal u niet begeven en u niet verlaten’ (Joz. 1:5). Gods onophoudelijke aanwezigheid krijgt vorm in onze onophoudelijke meditatie van Gods wet, dat is: Gods wegwijzende Woord (Thora).

Dat de meditatie niet maar een stil en afgeschoten hoekje van het leven is, zonder een relatie met de dagelijkse werkelijkheid, wordt duidelijk als gezegd wordt: ‘opdat gij nauwgezet handelt.’ Meditatie van Gods Woord heeft de praktijk als doel. Het mediteren van Gods Woord moet de bron worden van handelen naar Gods Woord. En daaraan is zelfs een belofte verbonden, Gods eigen belofte: ‘je zult je doel bereiken, je zult voorspoedig zijn.’

Psalm 1

Misschien wel de meest in het oog springende bijbelplaats over meditatie is de eerste psalm. Deze psalm neemt in de literatuur over meditatie dan ook een belangrijke plaats in. Want hier wordt de mens zalig gesproken die ‘aan des Heren wet zijn welgevallen heeft, en diens wet overpeinst (mediteert) bij dag en bij nacht’. We zijn hier in dezelfde sfeer als in het begin van het boek Jozua: mediteren, het gaan van Gods weg, de wet als Gods wegwijzende Woord en de belofte van voorspoed. Want, zegt de psalm in vers 3: ‘al wat hij onderneemt, gelukt’.

Vooraf het beeld dat in vers 3 gebruikt wordt, maakt de meditatieve omgang met het Woord van God heel aanschouwelijk:

*Hij is als een boom,
geplant aan waterstromen,
die zijn vrucht geeft op zijn tijd,
welks loof niet verwelkt.*

En dat moet je je eens concreet proberen voor te stellen: God ziet mij als een boom, wortelend waar water stroomt (Willibrordvertaling). Een boom, geplant aan een rivier, of een kanaal, of bij een vijver, een dikke stam, prachtige takken met groene bladeren, er hangen vruchten in. God ziet mij als een boom, wortelend waar water stroomt. Dat water is het Woord. Mediteren is dus: pootjebaden in het Woord van God. Dat is wat een rechtvaardige het liefste doet. En de vruchten doen denken aan de vrucht van de Geest: liefde, blijdschap, vrede, lankmoedigheid, goedheid, trouw, zachtmoedigheid, zelfbeheersing (Gal. 5:22). Ze groeien als vanzelf, dankzij het water van het Woord. Wie mediteert over het Woord van God, verandert.

Dat is een prachtig plaatje van de mens die dag en nacht Gods wegwijzende Woord mediteert. Welzalig ben je als je zo’n boom bent. En zo is het juist de eerste psalm, de inleiding tot het hele Psalmenboek, de toegangspoort die ons leert de liefde voor Gods Woord en de intense omgang ermee. Zouden we Psalm 1 zelfs niet kunnen lezen als een inleiding op de

hele Bijbel?

Psalm 119

Ook in Psalm 119 komt de zaak van de meditatie vaak voor. Dit is bij uitstek een psalm die je de liefde leert voor het Woord van God. Psalm 119 is ten diepste één lang biddend loflied op Gods Woord. Inderdaad, de psalm is lang (naar onze smaak wel eens te lang). Maar dat maakt duidelijk dat het Woord van God geen einde heeft, en dat het spreken over dat Woord en het loven van dat Woord en de intense omgang met dat Woord iets eindeloos moois en kostbaars is. Logisch dus dat juist in deze psalm de zaak van de meditatie ook veelvuldig voorkomt. Zoek voor uzelf maar eens op de verzen: 11, 16, 47-48, 97 en 162. Laat deze Psalm 119 voor u een uitnodiging zijn tot de meditatieve omgang met Gods wegwijzende Woord!

Lucas 2

Hoewel het woord meditatie er niet voorkomt, vinden we in Lucas 2 toch zeker een vrouw die weet wat het is om meditatief om te gaan met het Woord van haar Heer. Want van Maria, de moeder van de Messias, wordt gezegd: 'Doch Maria bewaarde al deze woorden, die overwegende in haar hart' (Luc. 2:19). Maria mediteert dus over de woorden die de herders tot haar hebben gesproken. Ze legt die woorden om zo te zeggen om en om in haar hart. Ze luistert er intens naar, steeds weer.

Het wordt even verder nog een keer van haar gezegd: 'En zijn moeder bewaarde al deze woorden in haar hart' (Luc. 2:51). Nu zijn het woorden van Jezus zelf die het centrum vormen van Maria's meditatie: 'Wist gij niet, dat Ik bezig moet zijn met de dingen mijns Vaders?' Zo is Maria, die zich zo bijzonder en intens verbonden wist met Gods Zoon die ook haar zoon was, voor alle christenen een voorbeeld van meditatief leven.

Johannes 15

Ook in Johannes 15:1-8 kunnen we iets belangrijks leren over het mediteren. Het bekende beeld van de Wijnstok en de ranken, dat we daar tegenkomen, is een bijbelwoord dat uitnodigt tot meditatie. Sterker nog: Jezus Christus zelf maakt hier duidelijk dat er maar één manier is waarop wij aan Hem verbonden blijven ('Blijft in Mij, gelijk Ik in u'). En dat is deze manier: 'zijn woorden moeten in ons blijven' (Joh. 15:7). De Stem van Christus moet om zo te zeggen resoneren in heel ons lichaam. Die Stem moet niet alleen in ons hoofd klinken, maar doordringen in ons hart en ons hele lijf. Zo is Christus in ons. Zo beleven we de gemeenschap met Hem. Door de woorden waarmee Hij ons persoonlijk aanspreekt.

En net als in Jozua 1 en Psalm 1 wordt er ook hier gesproken over voorspoed en over vrucht dragen. Dat is de geweldige belofte voor alle meditatieve omgang met het Woord van Christus: dat er iets gebeurt in je leven, dat er verandering plaatsvindt, dat je steeds meer vernieuwd wordt tot het beeld van Gods Zoon, dat de wil van Christus jouw wil wordt. Jezus Christus meent het voluit: 'Indien gij in Mij blijft en mijn woorden in u blijven, vraagt wat gij maar wilt, en het zal u geworden' (Joh. 15:7).

Meditatie praktisch

Helaas ontbreekt de ruimte om ook nog wat uitgebreider in te gaan op de praktijk van de meditatie. Wel geef ik hier graag nog een kleine handreiking voor persoonlijke meditatie in een aantal stappen.

1. Reserveer wat tijd voor meditatie (een kwartier tot een half uur).
2. Kom tot rust: word stil, concentreer je.
3. Bid de Geest om ontvankelijkheid voor het Woord van de Here.
4. Lees de gekozen bijbeltekst, als nieuw. En nog eens. En nog eens.
5. Leef je in in de woorden en beelden van de tekst.
6. Stel al biddend vragen: 'Here, wat wilt U mij hier leren? Op welk punt wilt U mijn leven aanraken en veranderen?'
7. Bid om de doorwerking van Christus' aanwezigheid in je leven.
8. Loof en prijs de drie-enige God.

Gesprekspunten

1. Wat zijn uw eerste gedachten als u het woord meditatie hoort?
2. Helpen deze artikelen u om iets van uw weerstanden tegen dit onderwerp te overwinnen?
3. Bespreek samen de verschillen tussen bijbelstudie en bijbelmeditatie.
4. Denkt u dat je over elke bijbeltekst kunt mediteren?
5. Vindt u het moeilijk om tijd en rust en stilte te vinden voor uw persoonlijke omgang met de Here in meditatie en gebed?

En verder...

Over het onderwerp meditatie heb ik uitgebreider geschreven in:

Jos Douma, *Op het spoor van meditatie. Biddend luisteren naar Gods Woord*, Kampen 2002.

Ook op het internet is meer te vinden dat ook wat praktischer hulp biedt: www.josdouma.nl.

Graag wijs ik ook op een zestal artikelen van ds. T.S. Huttenga over 'Mediteren'. Ze zijn te vinden in de *Gereformeerde Kerkbode voor Groningen, Friesland, Drenthe*, jaargang 51, nr. 43, 44, 45 (november 1995) en jaargang 52, nr. 20, 21, 22 (mei 1996).

Mocht u iets willen vragen of vertellen naar aanleiding van deze artikelen, mail gerust: contact@josdouma.nl.