

Jos Douma, Meditatie

Uit: J.R. Douma, Veni Creator Spiritus. De meditatie en het preekproces, Kampen 2000

Inhoud

- 1 Wat is meditatie?
 - 1.1 Meditatie als vorm van omgang met de Schrift
 - 1.2 Meditatie als inoefening van de contemplatieve grondhouding
 - 1.3 Onderlinge afhankelijkheid
 - 1.4 CvdL: Segal toegepast op Douma
- 2 De predikant en meditatie
- 3 Lectio divina
- 4 Persoonlijke bijbelmeditatie
 - 4.1 Leidraad
 - 4.2 Toelichting
 - 4.3 Bijbelmeditatie, GVI-2002: bijbellezing, bijbelstudie, bijbelmeditatie
- 5 Tentatio en fruitio
- 6 Bijlage: Carl Happich, Anleitung zur Meditation. Das Andreaskreuz: X

1 Wat is meditatie?

(122) Er kan onderscheid gemaakt worden tussen ten minste twee vormen van meditatie:

- Meditatie als vorm van omgang met de Schrift, én:
- Meditatie als inoefening van de contemplatieve grondhouding.

1.1 Meditatie als vorm van omgang met de Schrift

1 Het object van de Schriftmeditatie is de bijbeltekst. Bij die tekst zet de meditatie in omdat via de woorden van de tekst contact wordt verkregen met de inhoud of de werkelijkheid waarover het in de tekst gaat. Over deze werkelijkheid achter de tekst kan ook worden gemediteerd los van de tekst, (123) maar de essentie van de Schriftmeditatie is nu juist dat de mediterende voortdurend verbonden blijft met de woorden van de tekst als de kritische instantie die het mediteren aanstuurt. De Schrift mediteren is niet: je gedachten de vrije loop laten, maar: je met hart en ziel verbonden weten met de woorden van de tekst omdat die de weg vormen naar de werkelijkheid die in de tekst ter sprake wordt gebracht.

2 De meditatie van de Schrift is gericht op persoonlijke toe-eigening van de inhouden die via de Schrift naar de mediterende toekomen. Daarbij speelt het intellect uiteraard een onmisbare rol, maar het accent ligt toch duidelijk op het ervaringsmatige aspect van de toe-eigening. Wie meditatief met de Schrift omgaat, heeft niet als doel meer over de Schrift te weten te komen (hoewel dat automatisch meekomt) maar om aan de Schrift gevormd te worden. Wie werkelijk meditatief met de Schrift omgaat, kan daaruit niet onveranderd te voorschijn komen: toe-eigening betekent verandering, omgevormd worden aan de Schrift. Deze persoonlijke toe-eigening heeft alles te maken met het werk van de Heilige Geest: het is de Geest Zelf die het Woord dat Hij geademd heeft, uitlegt en ingang doet vinden in het hart en leven van de mediterende. Deze Geest komt wanneer om Hem gebeden wordt. Het gebed behoort daarom onlosmakelijk tot de meditatie, sterker nog: aan alle meditatie van de Schrift dient het gebed om de Geest vooraf te gaan.

3 Voor de methodiek van de meditatie van de Schrift kan het beeld van de ruminatio model staan: de mediterende leest hardop de woorden van de Schrifttekst. Dat doet hij bij herhaling: voortdurend hoort hij zelf de woorden van de Schrift klinken. Zo komt het Woord van buiten naar binnen. Dit externe woord wordt geïnterioriseerd: de mediterende maakt zich de tekstwoorden eigen en leert ze van buiten en van binnen kennen. De centrale vraag die in deze meditatieve omgang met de Schrift wordt gesteld, luidt: Wat zegt en doet deze tekst in mijn leven? Of anders geformuleerd, want de gelezen Schrift moet worden tot het gehoorde Woord: Hoe resoneert Gods stem vanuit deze tekst in mijn leven?

4 Het sleutelwoord voor de meditatieve omgang met de Schrift is niet lezen, maar luisteren. Het (onmisbare) lezen blijft staan bij de letter. In het luisteren wordt de letter tot de stem van de Geest. De mediterende is naast lezer dus vooral hoorder van het Woord. Vervolgens zal hij, wanneer hij werkelijk gehoord heeft, ook ge-heor-zamen en het Woord doen. Zalig is hij die Gods Woord hoort en doet.

1.2 Meditatie als inoefening van de contemplatieve grondhouding

1 Terwijl de meditatie als vorm van omgang met de Schrift is gericht op inhouden, richt de meditatie als inoefening van de contemplatieve grondhouding zich op een houding, namelijk een houding die bepalend is voor heel het leven van de mediterende. (124) Vanuit de betekenis van contemplatie als ervaringsmatige ontmoeting met God vul ik deze contemplatieve grondhouding in als een zoeken naar en een ervaren van en een vertoeven in Gods tegenwoordigheid. Waar de meditatie als vorm van omgang met de Schrift gericht is op het horen van Gods stem in de Schrift, is de meditatie als inoefening van de contemplatieve grondhouding gericht op de bewustwording en ervaring van Gods tegenwoordigheid in het eigen leven. Contemplatief leven is in al het aardse een ontmoeting met de hemel hebben, het geheim van de dingen ontdekken in de oorsprong, die ze hebben in de Schepper.

2 Deze vorm van meditatie bedoelt niet de tegenwoordigheid van God te bewerkstelligen. Het is eerder een open houding, een houding van wachtende ontvankelijkheid: 'God, hier ben ik'.

3 Bepaalde (Schrift)teksten kunnen bij deze geestelijke oefening behulpzaam zijn. Te denken valt aan bijvoorbeeld het Jezusgebed (Jezus Christus, Zoon van God, ontferm u over mij) en het sjema ('Hoor, Israël: de HERE is onze God; de HERE is één'). Het bij herhaling zachtjes uitspreken van deze korte teksten (op het ritme van de adem) kan helpen om zich te richten op God, de God die tegenwoordig is in heel het leven. Dergelijke teksten vervullen als meditatie-object een duidelijk andere rol dan in de meditatie als vorm van omgang met de Schrift: ze fungeren als aandachtspunt of concentratie punt.

4 Deze meditatie is een discipline van de aandacht: de mediterende, die voortdurend wordt meegenomen in de maalstroom van zijn gedachten en de bezigheden van de dag, zoekt naar een rustpunt, zoekt naar de stilte om te ontkomen aan de geestelijke gejaagdheid en onoplettendheid. Door de hier bedoelde meditatieve oefening wordt hij zich (opnieuw) bewust van Gods tegenwoordigheid.

1.3 Onderlinge afhankelijkheid

(125) Deze beide vormen van meditatie kunnen niet zonder elkaar. De meditatieve omgang met de Schrift vooronderstelt (de inoefening van) een contemplatieve grondhouding: wie zich niet bewust wordt of is van Gods tegenwoordigheid, zal ook in de Schrift niet het tegenwoordige spreken van God horen. Wie andersom niet, gedreven door de Geest, hoort naar Gods stem zoals die tot ons komt in de Schriften, loopt het gevaar de tegenwoordigheid van een andere god te gaan ervaren dan de tegenwoordigheid van de Zich in de Schrift openbarende God. En verder: de meditatie als vorm van omgang met de Schrift ligt ingebed in het bredere kader van de meditatie als inoefening van de contemplatieve grondhouding terwijl de meditatie als inoefening van de contemplatieve grondhouding een verdichting vindt in de meditatie als vorm van omgang met de Schrift.

De onderlinge afhankelijkheid en nabijheid van deze twee vormen van meditatie komt ook hierin tot uitdrukking dat in beide geestelijke oefeningen centraal staat een door de Geest gegeven wachtende en luisterende ontvankelijkheid: ontvankelijkheid voor de stem van God in de Schrift en ontvankelijkheid voor de tegenwoordigheid van God in het leven.

1.4 CvdL: Segal toegepast op Douma

1 Citaat uit Segal, Werkboek emotionele intelligentie, p.157: Als u zich tijdens de meditatie iets voorstelt, houd het effect ervan gelijke tred met uw vermogen om dingen op lichamenlijk niveau te ervaren. Processen die alleen door gedachten worden aangestuurd, hebben nooit het gewenste resultaat. Wat u zich voorstelt moet u zich lichamenlijk en emotioneel ervaren om ervoor te zorgen dat het invloed heeft op het diepste deel van uw geheugen en uw immuunsysteem.

2 Toepassing op Douma: Als je je op een thema/zaak concentreert en/of daarover mediteert, moet je ook stilstaan bij de vraag: 'Wat roept het in m'n lichaam op aan emoties?' Vooral langs die weg krijg je antwoord op de vragen: 'Wat doet het mij, in hoeverre raakt het mij?' Dan pas ook laat je het bemediteerde echt tot je dóórdringen en werkt het in/op jou het een en ander uit.

2 De predikant en meditatie

(197) In de spiritualiteit van de predikant vormt de overdenking van het Woord een centraal moment. Zijn spirituele existentie wordt gekleurd door het opmerkzaam en aandachtig luisteren naar de stem van God zoals die in zijn eigen leven tot klinken komt. Dat betekent dat de predikant de Schrift vóór alles leest met het oog op zijn eigen leven om pas van daaruit ook met de oren van anderen te luisteren naar wat God zegt. Alleen wie werkelijk en met aandacht heeft geluisterd naar het Woord, kan dat Woord aan anderen doorgeven.

In de meditatio als centraal moment van de spiritualiteit van de predikant gaat het ten diepste om de aanduiding van die manier van leven die luisterend leven kan worden genoemd: een leven waarin voortdurend sprake is van aandachtige opmerkzaamheid op wat God zegt.

(198) De spiritualiteit van de predikant is een leven vanuit een contemplatieve grondhouding. Dat is een levenshouding die gekenmerkt wordt door een bewuste gerichtheid op God, door een zoeken naar en een zich bewust worden van Gods tegenwoordigheid in het eigen leven. Deze contemplatieve grondhouding betekent dat de predikant alles wat hij ziet en doet en ervaart, of het nu om grote dingen gaat of om kleine, ziet en doet en ervaart in het licht van God. Voortdurend betreft hij God en mens, hemel en aarde op elkaar, zoekt hij naar sporen van de aanwezigheid van God met zijn Geest in en achter en onder en boven de mensen en alles wat geschapen is. Vanuit deze houding zal zijn handelen en spreken diepte krijgen, een diepte die open is naar God toe.

Omdat er allerlei oorzaken kunnen zijn waardoor de predikant vergeet vanuit deze contemplatieve grondhouding te leven, is het voor hem noodzakelijk om deze contemplatieve grondhouding altijd opnieuw in te oefenen. Daarbij kan de meditatie helpen. Deze meditatie bestaat allereerst in het zoeken van stilte en rust. Daarvoor moet de predikant zich tijdelijk terugtrekken op een plaats waar die rust en stilte te vinden zijn, een plaats waar het lawaai en de drukte van het leven niet kunnen doordringen. Als hij die plaats gevonden heeft (dat kan op zijn werkkamer zijn maar ook bijvoorbeeld in de natuur), zal blijken dat het lawaai en de drukte niet zozeer om hem heen als wel binnen in hem zijn. Daarom moet hij zijn meditatie beginnen met concentratie: hij moet los proberen te komen van de dingen die hem bezighouden, hij moet een halt proberen toe te roepen aan de voortdurend voortrazende stroom van gedachten (ontleding).

Daarbij kan concentratie op een korte tekst behulpzaam zijn, een tekst die de verwoording van of de bede om de aanwezigheid van God inhoudt (voorbeelden zijn: 'De grond waarop ik sta is heilige grond' of: 'God is in ons midden, God is ons nabij' of: 'Heer ontferm u over mij'). Deze concentratie kan vervolgens verder worden gevuld met een aandachtig stil zijn, een rusten in God, een biddend luisteren naar zijn stem zoals die klinkt in de Schrift, een verwonderd kijken met door God geopende ogen. Deze meditatie-oefening kan worden afgerond met een gebed om ontvankelijkheid en openheid voor Gods aanwezige tegenwoordigheid. Zo kan de predikant dan opnieuw en vernieuwd het gewone dagelijkse leven in om daar met nieuwe ogen te kijken en met nieuwe oren te luisteren.

Kortom: tegen de achtergrond van de apart gezette tijd voor meditatie wordt alle tijd meditatieve tijd, en tegen de achtergrond van de aparte plaats voor meditatie wordt elke plaats een meditatieve ruimte.

3 Lectio divina

(235) In een brief over het contemplatieve leven (Scala claustralium) vat Guigo II de essentie van de lectio divina samen met behulp van een model van vier trappen: de lezing (lectio), de overweging (meditatio), het gebed (oratio) en het schouwen (contemplatio). Deze vier trappen zijn nauw met elkaar verbonden. Guigo schrijft dan ook "dat lezing zonder overweging vruchteloos is, dat overweging zonder lezing tot dwaling leidt, dat het gebed zonder overweging lauw is en dat overweging zonder gebed geen vrucht geeft; dat het vurige gebed het schouwen kan verwerven en dat het verkrijgen van het schouwen zonder gebed of zeldzaam is of wonderdadig."

(236) Bianchi wijst op het gevaar dat bij mensen die het Woord moeten verkondigen het rechtstreekse contact met de Schrift dreigt te worden verbroken doordat er te veel gebruik wordt gemaakt van allerlei geschriften (zoals exegetische commentaren en postilles) die hulp bij de taak van de verkondiging bedoelen te bieden. Dergelijke publicaties willen het in feite overbodig maken "de tekst persoonlijk voor te bereiden, erin door te dringen - wat zeker inspanning vergt, maar toch noodzakelijk is - en vooral erover te bidden."

De lectio divina als gebeden lezing van het Woord Gods neemt een cruciale plaats in op de weg naar de verkondiging: "Alleen het Woord dat beluisterd, ontvangen, bewaard en overwogen wordt kan mensen scheppen die trouw aan de aarde en aan de mensheid tot ons spreken van God!"

Authentieke christelijke overweging in de vorm van de lectio divina is er niet allereerst op gericht er iets goeds uit te ontvangen. "Als dat gebeurt, des te beter, maar zij streeft slechts één doel na: te groeien in de gemeenschap met God."

Inleidend in een vernieuwde vorm van de lectio divina zet Bianchi in bij het woord van Jezus in Mat.7:7: 'Bidt en u zal gegeven worden, zoekt en gij zult vinden, klopt en u zal opengedaan worden.' In aansluiting hieraan formuleert hij de volgende richtlijnen voor de lectio divina:

- Epiklese: vraag de Geest en u zult verlichting ontvangen.
- Lectio + Meditatio: zoek in de lezing en met de overweging zult u vinden.
- Oratio + Contemplatio: klopt in het gebed en u zult binnengaan in de beschouwing.
- Operatio: verwezenlijk het Woord en u zult getuigen van de Heer.

(241) Er is onderscheid tussen lezen en luisteren. Zo is ook het lezen van de Schrift niet hetzelfde als het luisteren naar God. Lezen doen we alleen: een boek is geen gesprekspartner maar een object en de auteur van het boek is of afwezig. Luisteren vindt altijd plaats tussen personen die in elkaars nabijheid zijn en vraagt om een aanwezig-zijn met heel ons wezen en alles wat in ons is.

Nu leven we in een cultuur waarin door de boekdrukkunst een duidelijke verschuiving heeft plaatsgevonden van het luisteren naar het lezen. Zo kon het gebeuren dat het gedrukte woord van de bijbel synoniem werd met het Woord van God en dat het zicht vervaagde op het feit dat God niet een God is die schrijft maar een God die spreekt. Als gevolg hiervan is ook het lezen van de Schrift verworden tot een gebeuren waarin het gaat om informatieverwerving. (242) Al lezend zijn we helemaal gericht op het verzamelen van informatie in plaats van op het aangaan van een relatie met een persoon.

Dat moet veranderen: lezen moet luisteren worden. De predikant moet zich realiseren dat hij in het woord van origine en fundamenteel te maken heeft met een gesproken woord dat gehoord wil worden. De Schrift is geen studieboek met informatie over God, maar openbaring van de levende God die spreekt. (244)

4 Persoonlijke bijbelmeditatie

4.1 Leidraad

- a Neem een ontspannen en ontvankelijke lichaamshouding aan. Kom tot rust. Word stil en concentreer je. Adem rustig in en uit. Word je bewust van de tegenwoordigheid van God: 'U bent er, U bent hier, U bent bij mij, U woont in mij'. Maak zo ruimte voor het luisteren naar Gods Woord.
- b Bid de Geest van het Woord om open oren, open ogen, een open hart. 'Heer die levend maakt. Opent U in mij wat gesloten is. Maak mij ontvankelijk voor het spreken van God. Geef dat ik Christus ontmoet. Schep zo licht in de duisternis.'
- c Lees de gekozen tekst hardop en laat de klank van de tekst tot je doordringen. Lees en hoor de woorden alsof ze volledig nieuw voor je zijn. Maak je de tekst door herhaalde lezing eigen, zodat de woorden gaan resoneren in je hart. Raak zo vertrouwd met de woorden van de tekst. Bewaar en koester ze.
- d Leef je in in de woorden en de beelden van de tekst. Speel ermee. Welke belevingswaarde hebben de woorden voor je? Welke wereld roepen de beelden bij je op? Verplaats je in het verhaal. Hoor, kijk, proef, voel, ruik. Gebruik al je verbeeldingskracht bij het luisteren naar de tekst.
- e Stel jezelf vragen. Wat doet de tekst met mij? Voel ik weerstanden: boosheid, verdriet, machteloosheid, verzet? Is er iets wat me treft, wat ik mooi vind, waar ik blij van word? Vragen de woorden van de tekst om verandering in mijn eigen leven met God? Bieden de woorden van de tekst me een nieuwe kijk op het leven in de werkelijkheid van God?
- f Bid de Geest van het Woord om vernieuwing van je eigen leven. Maak dat concreet vanuit het Woord waarnaar je hebt geluisterd. Geef je over aan Christus die in het Woord je tegemoetkomt. Rust in zijn aanwezigheid. Hef de lof aan op God Drie-enig.

4.2 Toelichting

(245) Deze fasering houdt niet in dat de zes fases los van elkaar staan. Integendeel: de fases grijpen op elkaar in en vloeien in elkaar over, en bovendien grijpen volgende fases terug op vorige en omgekeerd. Toch is het met het oog op een gedisciplineerde inoefening en beoefening van de persoonlijke meditatie zinvol deze fases te onderscheiden.

a Wie mediteert, doet dat met zijn hele persoon. Bij mediteren is daarom niet alleen het innerlijke maar ook het uiterlijke belangrijk. Mediteren doe je met ziel en lichaam, want mediteren betekent met je hele persoon naar God toegewend zijn. Daarom is het van belang om ook een lichaamshouding aan te nemen die ontspannen is en die tegelijk ontvankelijkheid tot uitdrukking brengt. Zo'n houding zou bijvoorbeeld kunnen zijn: geknield zittend op een meditatiekrukje (of zittend op een rechte stoel met beide voeten op de grond) met een rechte rug en de handen naar omhoog geopend op de bovenbenen. Wanneer het lichaam tot rust is gekomen moet het ook van binnen tot rust, stilte en ontspanning komen. En dan blijken de drukte en de onrust die zo kenmerkend zijn voor ons leven niet alleen van buiten maar ook van binnen te zitten.

Het is uiterst moeilijk om met het oog op het luisteren naar het spreken van God tot stilte te komen. De gedachtenstroom die maar doormaakt moet worden stopgezet of in elk geval van richting worden veranderd: het bewust zijn moet zich concentreren, de aandacht moet worden toegespitst, de geest moet zich evenals het lichaam ontspannen.

Daarbij kan het bewust omgaan met de ademhaling belangrijke hulp bieden. De adem is immers voor het leven een uiterst wezenlijke functie. De concentratie op de ademhaling als fundamentele schakel tussen lichaam en geest, kan helpen om tot verdere lichamelijke ontspanning te komen. Wie zich op zijn ademhaling concentreert en probeert rustig en diep te ademen, zal tot rust komen. Bovendien vormt de ademhaling ook een belangrijk concentratiepunt: de aandacht wordt van de gedachtenstroom, die almaar door wil gaan, afgeleid naar het ademen. Inademen - uitademen - rust.

(246) Wie zo tot uiterlijke en innerlijke rust en ontspannenheid is gekomen, kan de aandacht gaan concentreren op de tegenwoordigheid van God. Deze God is, als de tegenwoordige Schepper, wel altijd bij ons maar wij zijn niet altijd bij Hem. Daarom moet degene die mediteert zich deze tegenwoordigheid van God bewust worden. Dat kan gebeuren door de aandacht te concentreren op een bijbelwoord waarin die tegenwoordigheid van God tot uitdrukking komt. Dat bijbelwoord kan dan op het ritme van de adem zacht worden gesproken.

Te denken valt aan bijvoorbeeld: 'O God, gij zijt mijn God, u zoek ik' (Ps.63,2), 'Ik zal bestendig bij U zijn, Gij hebt mijn rechterhand gevat' (Ps.73,23), 'Heilig, heilig, heilig is de HERE der Heerscharen, de ganse aarde is van zijn heerlijkheid vol' (Jes.6,3), 'Ik ben met u al de dagen tot aan de voleinding der wereld' (Mat.28,20) of 'In Hem leven wij, bewegen wij ons en zijn wij' (Hand.17,28).

Het zich concentreren op dergelijke bijbelwoorden, die (het verlangen naar) Gods tegenwoordigheid uitdrukken, leiden tot een houding van deemoed en eerbied tegenover de heilige en tegelijk intiem nabije God die spreekt.

Zo stelt de mediterende zich bereid voor God om zich door Hem te laten bewegen, leiden en omvormen, om werkelijk door Hem aangesproken te worden.

b Het Woord zal niet werkelijk tot klinken kunnen komen in het eigen leven van de mediterende zonder het werk van de Geest. Daarom moet de Geest van God gesmeekt worden of Hij de meditatie tot een echte ontmoeting met God wil maken, of Hij het laat komen tot een werkelijk door God aangeraakt worden. Meditatie is immers geen maakbare menselijke mogelijkheid omdat mensen van zichzelf, vanwege de zonde, doof zijn voor het Woord van God en blind zijn voor zijn daden.

Dit gebed tot de Geest moet een korte en krachtige epiklese zijn. De mediterende vraagt de Geest, die Here is en levend maakt, om ontvankelijkheid voor de stem van God die spreekt door het Woord van de Schrift. Dit komen tot de Vader is ten diepste alleen mogelijk door Christus die de Weg, de Waarheid en het Leven is. Dit trinitarisch gestructureerde gebed loopt uit op een bede om licht in het donkere mensenhart. (247)

c Nu is het de tijd om de tekst te lezen. Dat kan het beste hardop gebeuren omdat de woorden van de Schrift dan niet alleen via het oog maar ook via de ademhaling, de mond en het oor naar binnen komen. Het lezen wordt zo een lichamelijk lezen waarbij het erom gaat de klank van de tekstwoorden te voelen en te proeven. Het is daarbij belangrijk om de vaak overbekende woorden als nieuw te horen. Routinematig lezen is dodelijk voor de meditatie.

In dit luisterende, proevende en voelende lezen van de woorden van de tekst gaat het om een gebeuren waarin het uiterlijke Woord innerlijk Woord wordt: het Woord van God die sprekend naar ons toekomt, gaat resoneren in het hart. De woorden worden eigen, worden woorden om mee te leven, woorden om te bewaren in het hart (Luk.2,19).

d Nu de tekst eigen is geworden, komt de volgende fase: al cirkelend rond de woorden en de beelden van de tekst gaan die woorden en beelden leven, krijgen ze een eigen gezicht. Wat betekent dit woord ('vergeving' bijvoorbeeld) in mijn eigen leven? Welke ervaring, welke existentiële werkelijkheid gaat er schuil achter zo'n woord? Welke plaats heeft dit beeld ('boom' bijvoorbeeld) in mijn eigen bestaan? Waar staat zo'n beeld voor? Wat doet zo'n beeld me en wat beleef ik erbij? Hoe sta ik zelf in dit verhaal (het verhaal van Jezus in de synagoge te Nazareth bijvoorbeeld)? Verplaats je in de verschillende personen die in het verhaal een rol spelen. Hoor met hun oren, kijk met hun ogen, proef en voel en ruik de gebeurtenissen die plaatsvinden.

Wie zo mediterend omgaat met de werkelijkheden en gebeurtenissen die in de woorden en de beelden en het verhaal van de tekst tot uitdrukking komen, zal merken dat de tekst tot leven komt in de context van het eigen leven. Via het middel van de verbeeldingskracht gaat de tekst in de diepere lagen van de eigen persoon, in de eigen existentie spreken. (248)

e De in de eigen existentie klinkende woorden van de tekst lokken ook persoonlijke reacties uit:

- Negatief: de tekst klinkt in een bestaan dat per definitie aangevochten is, een bestaan dat wordt bepaald door zonde, door onmacht en onwil om met God om te gaan. Binnen die realiteit resoneren de woorden van de tekst en roepen ze boosheid, verdriet, machteloosheid, verzet en andere emotionele reacties op.

- Positief: naast de aanvechting bepaalt ook de vreugde het bevindelijke leven in de omgang met God. Daarom zal degene die mediteert ook merken dat bepaalde woorden en beelden van de tekst hem treffen in die zin dat ze herkenning oproepen. Van hieruit kan dan concreet de vraag naar verandering en omvorming onder woorden worden gebracht: Op welk punt moet de meditatie van de tekst uitlopen op een vernieuwd handelen in de omgang met God en mensen? Resulteert de meditatie in een door de Geest gelouterde en getransformeerde kijk op de werkelijkheid zoals die eruit ziet voor Gods aangezicht?

f De meditatie, die eigenlijk een voortdurend bidden is, mondt uit in een expliciet gebed waarin de mediterende vraagt of de Geest van het gehoorde Woord gehoorzaamheid wil werken. Want het doel van alle meditatie van de Schrift is: omvorming door de Geest, een omvorming (transformatie) die bestaat in een gelijkvormig worden (conformatie) met Christus, de Christus die de weg ten leven ging en wees, de Christus aan wie we ons kunnen overgeven, de Christus in wie God ons zeer nabij komt. In Hem vinden we rust.

De meditatie loopt uit op een doxologie: de drie-enige God moet worden geprezen. Het slotakkoord van de meditatie is een Drie-klank.

4.3 Bijbelmeditatie, GVI-2002

Er zijn drie verschillende vormen van omgang met de Bijbel, die elk hun sterke en zwakke punt hebben:

a Bijbellezing

Je leest een bijbelgedeelte, zonder daar verder op in te gaan door studie of meditatie of gesprek of iets dergelijks. Zo gebeurt het vaak aan tafel, na de maaltijd. Alleen al het zondermeer lezen van de bijbel is iets waarvan we geloven dat het goed is: 'Zalig hij die voorleest' (Openb.1:3). We geloven dat ook op het moment van het gewoon lezen de Geest van Gods Zoon aan het werk is. Want de Schriften zijn door de Geest geademd (2Tim.3:16).

- Sterk: de rotsvaste overtuiging dat Gods Geest spreekt als de Schriften opengaan, dat Gods Stem klinkt, en dat wij daar niet altijd direct iets van hoeven te vinden.

- Zwak: de bijbellezing kan een ritueel worden: 'even een stukje lezen', terwijl we vergeten dat God ons dan echt wil aanspreken, en dat zijn Woord ons antwoord wil wekken.

b Bijbelstudie

Kenmerkend hiervoor is dat je je verdiept in de Bijbel, dat je er meer over te weten komt zodat je kennis van de Bijbel en je inzicht in de Bijbel en de bijbelse verbanden vergroot worden. Daarbij kun je dan gebruik maken van allerlei studiemateriaal óver de Bijbel. Je kunt dit ook Schriftonderzoek noemen. En dat is heel waardevol en onmisbaar voor ons geloofsleven: we onderzoeken de Schriften omdat we geloven daarin het eeuwige leven te hebben, want de Schriften getuigen van Christus (Joh.5:39).

- Sterk: we leren de rijkdom en de diepgang van heel de Bijbel ontdekken, we zien verbanden, we komen onder de indruk van de wijsheid van de Schriften.
- Zwak: we blijven steken in een verstandelijk bezig zijn met de bijbel: we vergroten onze bijbelkennis maar vergeten dat het niet om het boek van God gaat maar om de God van het boek die omgang met ons zoekt.

c Bijbelmeditatie

Dat is een manier van bijbelomgang die heel sterk gedacht is vanuit de vraag: wat wil God mij nu persoonlijk door dit bijbelgedeelte zeggen? Je zou kunnen zeggen (maar dan maak ik het onderscheid expres groter dan die in werkelijkheid is) dat je bij bijbelstudie vraagt: 'Wat staat er? Wat betekent het?', en dat je in de bijbelmeditatie vraagt: 'Wat wil God tegen mij zeggen? Hoe wil God mij door dit bijbelwoord aanraken en zo veranderen dat Christus steeds meer gestalte in mij aanneemt?'

- Sterk: heel nadrukkelijk wordt de persoonlijke omgang met God gezocht vanuit de vraag: 'Here, wat wilt U vandaag tegen mij zeggen?' Want dat is toch het uiteindelijke doel van onze omgang met de bijbel: dat God ons door zijn Woord persoonlijk aanraakt en aanspreekt. Het gaat om ontmoeting.
- Zwak: in de omgang met de (vaak wat kortere) bijbeltekst kunnen we te veel met onze eigen gedachten en gevoelens bezig zijn; ook kunnen we al mediterend de band met de tekst in de context kwijtraken.

De drie verschillende vormen van omgang met de Bijbel kun je dus opvatten als drie dimensies die elk hun eigen waarde hebben en die elkaar aanvullen en corrigeren. Sterker nog: in een werkelijk gezonde, betrokken omgang met het Woord van God zullen alledrie dimensies aanwezig zijn. Ze hebben elkaar nodig. Laat de bijbelmeditatie daarom nooit de enige manier zijn waarop je met het Woord van God bezig bent. Ook het lezen van (grotere) bijbelgedeelten en het bestuderen van bijvoorbeeld een bijbelboek aan de hand van een studie zijn onmisbaar voor evenwichtige geloofsgroei.

5 Tentatio en fruitio

- Het is belangrijk om ruimte te scheppen voor de ervaring van de niet-ervaring van God, van het niet-ontmoeten van de Heer van het Woord. Ik zou die ervaring willen aanduiden met een aan Luther ontleende term: tentatio (de aanvechting). Wie omgang zoekt met het Woord, doet dat in het besef dat onze tijd een tijd van Godsverduistering is. Waar is God? Heeft Hij zich teruggetrokken? Of hebben wij Hem uit deze wereld en uit ons leven weggeduwd? Deze vragen zijn heel existentieel omdat ze opkomen uit de ervaring van de afwezigheid van God, van een God die zich verbergt. En er is geen garantie dat die afwezigheid en die verberging ongedaan worden gemaakt in de lectio divina.
- Tegelijk mag er ook hoop zijn op de vervulling van de belofte van Jezus Christus: 'Zoekt en u zult vinden'. Want ook dat bestaat: dat je God vindt, of liever: dat je door God gevonden wordt. Die ervaring zou ik hier willen aanduiden met een aan Augustinus ontleende term: fruitio (het genieten). In deze fruitio kan het gaan om het smaken van Gods goedheid, het vol worden van Gods vergevende liefde, het ervaren van zijn intieme nabijheid. En dat alles als de vrucht van de lectio divina: een geschenk van de Geest van het Woord.

6 Bijlage: Carl Happich, Anleitung zur Meditation. Das Andreaskreuz: X

- Romeinse tien, het teken van de tien geboden, de eis die God vandaag aan ons stelt. Daaraan kunnen we ons niet houden, waarom we in God de rechter ontmoeten, wiens straf we verdiend hebben.
- Als we dit erkennen en naar hulp omzien verandert dit teken in de beginletter van Christus, die bewijst dat God niet alleen een straffende rechter is maar ook een vergevende vader, die ons zijn Zoon gaf om ons van onze schuld te bevrijden. Door Christus mogen we ons kinderen van God weten.
- Sprekend over de navolging van Christus verandert het teken in het andreaskruis. Andreas was de eerste die Christus navolgde; zo willen ook wij Christus navolgen met vreugde en vastbesloten dapperheid, desnoods tot in de martelaarsdood zoals Andreas die heeft ondergaan.
- Zo Christus volgend hebben we de belofte van het paradijs. Dit teken ziet dan op het paradijs waarin de vier stromen van het leven vanaf één punt naar de vier windstreken stromen.