

ZORGEN VOOR JE ZIEL

Handout voor een college over de meditatie in de preekvoorbereiding

Jos Douma, Leuven 22 november 2007

A. Be-ziel-de prediking

1. Be-ziel-d en be-ziel-end preken
2. Waken over en arbeiden aan de zielen van de hoorders
3. Ont-ziel-de prediking die ont-ziel-end werkt
4. De ziel is:
 - 4.1. Je kwetsbare binnenruimte
 - 4.2. De plek waar je gevoelens wonen
 - 4.3. Je vermogen om bij de A/ander te zijn
5. De Psalmen als gebeden waarin we de ruimte van onze ziel leren kennen:
 - 5.1. Psalm 13:3
 - 5.2. Psalm 16:9
 - 5.3. Psalm 30:13
 - 5.4. Psalm 42:3,6
 - 5.5. Psalm 103:1,2
 - 5.6. Psalm 119:67
 - 5.7. Psalm 131:2
6. Zorgen voor je ziel: stilte, gebed, meditatie

B. Bonhoeffer, ziel, meditatie

1. Uit **'Mut zur Stille'**, een preek uit 1928/1929 (Barcelona): "Dat woordje 'ziel' klinkt zo vreemd temidden van de verwarring en het geschreeuw van de stemmen die zichzelf aanprijzen. Het heeft een zo rustige en stille klank, dat het nauwelijks meer uitkomt boven het razen en woeden in ons innerlijk. Maar het heeft een klank van grote verantwoordelijkheid en ernst: jij, mens, hebt een ziel. Let op dat je die niet verliest, dat je niet op een dag ontwaakt uit het gewoel van het leven - zowel beroepsmatig als privé - en ziet dat je van binnen hol bent geworden, een speelbal van gebeurtenissen, een blad waarmee de wind speelt, en dat uiteindelijk verwaait; dat je geen ziel hebt. Mens, let op je ziel!"
2. Uit **'Gemeinsames Leben'**: "Wij moeten alleen letten op het Woord en alles overlaten aan de werking daarvan. Kan het ook soms niet zijn, dat God zelf ons de momenten van leegte en dorheid zendt, opdat wij weer alles van zijn Woord zullen verwachten? 'Zoek God, en geen blijdschap' - dat is de grondregel van elke meditatie. Zoekt u God alleen, dan zult u blijdschap ontvangen - dat is de belofte voor elke meditatie."
3. Uit **'Anleitung zur täglichen Meditation'**: "Ik mediteer ook omdat ik een vaste gebeds-tucht nodig heb. We bidden graag al naar gelang onze stemming is, kort, lang of helemaal niet. Dat is willekeur. Het gebed is niet een vrijwillig offer aan God, maar verschuldigde dienst, die Hij van ons verlangt. Het staat ons niet vrij om daarmee naar eigen wens om te gaan. Gebed is de eerste dienst aan God op een nieuwe dag. God maakt voor deze dienst aanspraak op onze tijd (Psalm 119:147-148 en 164). God heeft tijd nodig gehad voordat Hij in Christus met zijn heil tot ons kwam. Hij heeft tijd nodig voordat Hij met zijn heil in ons hart komt."

C. Een leidraad voor de meditatie in de preekvoorbereiding

LEIDRAAD VOOR DE MEDITATIE IN DE PREEKVOORBEREIDING

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: 'Hij is er, Hij is hier, Hij is bij mij, Hij 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.