

ZORGEN VOOR JE ZIEL**READER bij het college over de meditatie in de preekvoorbereiding**

In deze reader vind je enkele teksten die je wat verder kunnen inwijden in de theorie en praktijk van de meditatie in de preekvoorbereiding

‘Bonhoeffer over meditatie’ 2

Uit: Jos Douma, *Op het spoor van meditatie*. Biddend luisteren naar Gods Woord, Kok Kampen 2002, blz. 47-54.

‘Kleine theologie van de meditatie’ 6

Uit: Jos Douma, *Op het spoor van meditatie*. Biddend luisteren naar Gods Woord, Kok Kampen 2002, blz. 55-62.

‘Meditatie als concentratie op Christus’ 10

Uit: Jos Douma, *Op het spoor van meditatie*. Biddend luisteren naar Gods Woord, Kok Kampen 2002, blz. 77-80.

‘Het Jezusgebed’ 12

Uit: Jos Douma, *Jezus uitstralen*. Worden als Hij, Kok Kampen 2005, blz. 110-112.

‘Anleitung zur täglichen Meditation’ 14

Uit: Dietrich Bonhoeffer, *Gesammelte Schriften*, Band II, München 1959, blz. 478-482.

Jos Douma
Haarlem, 21 november 2007

Bonhoeffer over meditatie

Dietrich Bonhoeffer leefde van 1906 tot 1945. In dit boek over meditatie is hij de vierde theoloog uit de traditie van de Reformatie die voor ons een leraar kan zijn op het gebied van de meditatieve omgang met Gods Woord. Want in het leven van deze bijzondere christen en theoloog heeft de meditatie van de bijbel een belangrijke rol gespeeld. Dat kwam met name tot uitdrukking in het Finkenwalder predikantenseminarie dat hij leidde in de jaren 1935 tot 1937. In dat predikantenseminarie vond een vorm van gemeenschappelijk leven plaats dat was opgebouwd uit dagopeningen en avondsluitingen, stille tijd, veel zingen en diepgaand theologisch gesprek. Tegen de achtergrond van deze spirituele praktijk ontstonden een aantal bijdragen waarin Bonhoeffers visie op de meditatie van de Schrift naar voren kwam. Voor drie van die bijdragen wil ik hier aandacht vragen, waarbij ik Bonhoeffer zoveel mogelijk zelf aan het woord laat. Uiteraard zal daarbij duidelijk worden dat Bonhoeffer predikanten op het oog heeft, maar wat hij zegt is zonder grote moeite door te vertalen naar de praktijk van elke christen.

Leven met elkander

In zijn boekje *Leven met elkander* geeft Bonhoeffer een beschrijving van de manier van leven in het predikantenseminarie in Finkenwald. In het derde hoofdstuk schrijft hij over de meditatie van de Heilige Schrift:

De tijd voor de meditatie laat ons niet verzinken in de leegte en de afgrond van het alleenzijn, maar hij doet ons alleen zijn *met het Woord*. Daarmee geeft hij ons de vaste bodem waarop wij staan en een duidelijke gids voor de stappen, die wij moeten doen. Terwijl wij in de gemeenschappelijke morgenwijding een lang, samenhangend bijbelgedeelte lezen, houden we ons bij de meditatie aan een korte uitgekozen tekst, waarmee wij misschien wel een hele week bezig zijn. Worden wij door het gemeenschappelijk lezen van de Bijbel meer in de ruimte en de totaliteit van de Heilige Schrift binnengeleid, bij de persoonlijke meditatie worden wij gebracht in de ondoorgrondelijke diepte van de afzonderlijke tekst en het afzonderlijke woord. Beide zijn evenwel noodzakelijk, opdat gij in staat zult zijn om met alle heiligen te vatten, hoe groot de breedte en lengte en hoogte en diepte is (Efeziërs 3:18).

Wij lezen bij de meditatie de ons gegeven tekst, wetend van de belofte, dat hij ons heel persoonlijk voor vandaag en voor ons christen-zijn iets te zeggen heeft, en dat het niet alleen het Woord van God is voor de gemeente, maar ook voor mij persoonlijk. Wij stellen ons zolang voor de afzonderlijke zin en het afzonderlijk woord open, tot wij er persoonlijk door geraakt worden. Daarmee doen wij niets anders dan wat de eenvoudigste, meest ongeletterde christen dagelijks doet: wij lezen het Woord van God als het Woord van God voor *ons*. Wij vragen dus niet, wat deze tekst anderen te zeggen heeft - voor ons, predikanten, betekent dat, dat we niet vragen hoe wij over de tekst preken of onderwijzen zullen - maar wat hij onszelf, heel persoonlijk te zeggen heeft. Her is wel duidelijk, dat we dan eerst de tekst naar zijn inhoud moeten hebben begrepen. Maar we gaan niet exegetiseren, geen preek voorbereiden, er niet een soort bijbelstudie van maken; maar we wachten op het Woord van God voor *óns*. Dat is geen doelloos wachten, maar een wachten op grond van een duidelijke belofte. Dikwijls zijn we zodanig belast en overvoerd met andere gedachten en indrukken, zorgen ook, dat het lang duren kan, eer het Woord van God dat allemaal heeft opgeruimd en tot ons doordringt. Maar het gebeurt vast en zeker, zo zeker als God zelf tot de mensen gekomen is en wederkomen zal. Juist daarom zullen we onze meditatie beginnen met het gebed, of God zijn Heilige Geest door zijn Woord tot ons wil zenden, ons zijn Woord wil openbaren en ons verlichten.

Het is niet nodig, dat wij tijdens de meditatie met het hele bijbelgedeelte klaarkomen. Dikwijls zullen we moeten blijven staan bij een enkele zin, of zelfs wel bij een enkel woord, omdat we erdoor worden vastgehouden, er vóór gezet worden en er niet aan voorbij kunnen. Zijn de woorden 'Vader', 'liefde', 'kruis', 'barmhartigheid', 'heiligmaking', 'opstanding' niet vaak voldoende om onze korte tijd van meditatie meer dan rijkelijk te vullen?

Het is niet nodig, dat wij bij de meditatie ons best doen in woorden te denken en te bidden. Her zwijgende denken en bidden, dat alleen voortkomt uit her luisteren, kan dikwijls nuttiger zijn.

Het is niet nodig dat wij bij de meditatie *nieuwe* gedachten vinden. Dat leidt ons vaak alleen maar af en bevredigt onze ijdelheid. Het is volkomen voldoende, als het Woord, zoals we het lezen en verstaan, tot ons doordringt en 'in ons komt wonen'. Het Woord van God wil bij de meditatie tot ons doordringen en bij ons blijven, zoals Maria het woord van de herders 'bewaarde in haar hart', zoals een woord van een mens ons vaak lang bij blijft, ons niet meer loslaat, in ons werkt, ons bezighoudt, ons onrustig of blij maakt, zonder dat wij er iets aan kunnen doen. Zo wil ook het Woord van God dit in onze meditatie. Het wil ons werkelijk raken, zijn uitwerking hebben in ons leven, zodat wij er heel de dag niet meer van loskomen. Dan zal het zijn werk aan ons verrichten, vaak zonder dat wij het beseffen.

En vooral is het bij de meditatie niet nodig, dat wij de een of andere soort onverwachte, buitengewone 'ervaringen' opdoen. Dat kan gebeuren. Maar als het niet zo is, is dat geen teken van een vergeefse meditatie. Niet alleen bij het begin, maar ook later zullen wij telkens weer af en toe bij onszelf een grote innerlijke dorheid en onverschilligheid merken, een tegenzin en zelfs het feit, dat wij niet in staat zijn om te mediteren. Bij zulke ervaringen mogen we niet blijven staan. Vooral mogen wij ons hierdoor niet laten weerhouden om met veel geduld en trouw ons juist dan te houden aan onze vaste ogenblikken van meditatie. Daarom is het ook niet goed, om de vele slechte ervaringen, die wij bij de meditatie met onszelf opdoen, al te ernstig te nemen. Langs een vrome omweg zou hier onze oude ijdelheid en onze ongeoorloofde eis tegenover God kunnen binnensluipen, alsof we ook maar enig *recht* zouden hebben op alleen maar sterkende en gelukkig makende ervaringen, en alsof wij te goed zouden zijn voor de ervaring van onze innerlijke armoede. Met zo'n houding komen we echter niet verder. Met ongeduld en zelfverwijten helpen we alleen maar onze zelfgenoegzaamheid en raken we hoe langer hoe meer verstrikt in het net van de gerichtheid op onszelf. Daarvoor is zelfs bij de meditatie even weinig tijd als overal elders in her christelijk leven. 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.

Handreiking voor dagelijkse meditatie

In het predikantenseminarie in Finkenwald was er ook een concrete handreiking voor de meditatie in omloop. Deze is niet door Bonhoeffer zelf geschreven, maar door zijn latere biograaf Eberhard Bethge. De handreiking is opgebouwd vanuit vier vragen: Waarom mediteer ik? Wat wil ik met de meditatie? Hoe mediteer ik? Hoe overwinnen we de moeilijkheid bij het mediteren? Uit de antwoorden op deze vragen geef ik hieronder iets door.

Waarom mediteer ik? Omdat ik christen ben en omdat daarom elke dag voor mij verloren is, waarop ik niet dieper ben binnengedrongen in de kennis van Gods Woord in de Heilige Schrift. Alleen op de vaste grond van Gods Woord kan ik zekere stappen zetten. Maar ik leer als christen de Heilige Schrift niet anders kennen dan door het horen van de prediking en door de biddende meditatie. 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.

Wat wil ik met de meditatie? We willen in ieder geval anders vanuit de meditatie opstaan dan toen we ons er toe zetten. We willen immers Christus ontmoeten in zijn Woord. In het verlangen om te horen wat Hij ons vandaag door zijn Woord wil laten weten en wil schenken, gaan we naar de tekst. Ontmoet aan het begin van de dag eerst Hem, voordat u andere mensen ontmoet. Leg elke morgen alles wat u bezig houdt en bedrukt op Hem, voordat er nieuwe lasten op u gelegd worden. Vraag uzelf af wat u nog verhindert om Hem helemaal te volgen, en laat Hem daar Heer over worden, voordat nieuwe hindernissen op uw weg komen. Zijn gemeenschap, zijn hulp en zijn onderricht door de dag dor het Woord, dat is het doel. Zo zult u opnieuw in het geloof gesterkt de dag beginnen.

Hoe mediteer ik? Er bestaat vrije en Schriftgebonden meditatie. Omwille van de zekerheid van ons gebed raden we de Schriftgebonden meditatie aan. Ook vanwege het disciplineren van onze gedachten. Bovendien zal de Schriftmeditatie onze liefde hebben vanwege het weten van de gemeenschap met anderen die over dezelfde tekst mediteren. Zoals het woord van een geliefde persoon de hele dag met je meegaat, zo zal het Woord van de Schrift onophoudelijk in je naklinken en aan je werken. Zoals je het woord van een geliefde persoon niet ontleedt, maar het tot je neemt zoals het je gezegd is, neem zo het Woord van de Schrift tot je en beweeg het in je hart zoals Maria het deed. Dat is alles. Dat is meditatie. Zoek geen nieuwe gedachten en verbanden in de tekst zoals met het oog op de preek! Vraag niet: hoe zeg ik het anderen, maar: wat zegt het mij! Beweeg het Woord dan lang in je hart, totdat het helemaal binnenkomt en bezit van je genomen heeft. We beginnen de meditatie met het gebed om de heilige Geest. Met het gebed om de goede concentratie voor onszelf en voor allen van wie we weten dat ze ook mediteren. Dan richten we ons op de tekst. Aan het slot van de meditatie willen we zover zijn, dat we vanuit de diepte van ons hart een dankgebed kunnen uitspreken.

Hoe overwinnen we de moeilijkheid bij het mediteren? Wie zich met grote ernst toelegt op de dagelijkse beoefening van de meditatie, zal al heel snel in grote moeilijkheden komen. Mediteren en bidden moet lang en ernstig geoefend worden. Daarbij geldt allereerst: word niet ongeduldig met jezelf. Raak niet verkrampd in je vertwijfeling over je verstrooidheid. Zet je er elke dag weer toe en wacht heel geduldig. Als je gedachten steeds weer afdwalen, probeer ze dan niet krampachtig vast te houden. Het kan geen kwaad om ze dan maar te laten gaan, waar ze naartoe willen; neem de plaats of de mens op wie ze zich richten dan op in je gebed. Hervind jezelf dan weer voor de tekst en de minuten waarin je afdwaalde zijn dan niet verloren en hoeven je ook niet meer te kwellen. Achter alle moeilijkheden en radeloosheden ligt in de grond van de zaak onze grote gebedsnood; al te lang hebben velen van ons het moeten doen zonder hulp en handreiking. Daartegen helpt niets, dan alleen steeds weer opnieuw trouw en geduldig aan de oefeningen van gebed en meditatie te beginnen. We mogen dit dagelijkse omgaan met de Schrift niet nalaten en moeten er direct mee beginnen als we het nog niet deden. Want daarin hebben we het eeuwige leven.

De bijbel op de bidstoel

Ook in zijn colleges over de prediking van Gods Woord besteedt Bonhoeffer aandacht aan de meditatie. Hij doet dat onder het kopje: de predikant en de bijbel. Daarbij onderscheidt hij een drievoudig gebruik van de bijbel: op de kansel, op de studeertafel en op de bidstoel. Op alle drie de plaatsen gaat het erom de bijbel op de juiste wijze te gebruiken. Tegelijk maakt

hij duidelijk dat het ene gebruik niet kan zonder het andere: niemand kan de bijbel op de preekstoel uitleggen, als hij niet ook met de bijbel omgaat op de studeertafel en de bidstoel. Als het gaat om de bidstoel, heeft Bonhoeffer uiteraard de meditatie op het oog. Daarover maakt hij onder andere de volgende opmerkingen.

Iedere dag moet beginnen met de Schriftoverdenking. Voordat mensen ons ontmoeten, moeten wij Christus ontmoet hebben. Voordat we iets beslissen, moet zijn beslissing voor ons hebben gestaan. Deze Schriftoverdenking is echte arbeid en niet maar een wat zitten soezen. Het gaat er niet om grote en nieuwe gedachten te denken, maar het gaat om het eenvoudige horen van de oude gedachten en het bewegen en bewaren daarvan in het hart. We hebben er geen recht op en kunnen er geen aanspraak op maken, dat er in het biddende lezen iets bijzonders gebeurt. We wachten niet op bijzondere belevissen en ervaringen. We hebben slechts de opdracht onze dienst te vervullen. God wil dat zijn Woord gelezen en gebeden wordt. We laten het aan Hem over, wat Hij daarmee wil doen. De predikant moet alleen trouw en gehoorzaam zijn.

De arbeid aan de preek begint voor de opengeslagen tekst met gebed. De preek is immers geen voordracht waarin ik mijn gedachten ontwikkel, het is niet mijn maar Gods eigen Woord. Daarom bid ik om de heilige Geest, dat Hij spreekt. Kom, God, en neem door uw Woord, dat u door mijn mond laat gaan, mensen aan. De meditatie is niet al een verzamelen van gedachten, maar ze bestaat in de toe-eigening van de tekst, woord voor woord. dat voltrekt zich, zonder dat er al een doel vast staat. Het gaat om het bewaren van de woorden zoals Maria ze in haar hart bewoog (Lukas 2:19). De woorden moeten gelezen worden alsof ze volkomen nieuw tot ons komen. Ze gaan ons aan, niet in objectieve distantie, maar als woorden die van de Persoon van Jezus tot ons komen en daarom brandend worden (Kierkegaard noemt dat: lezen als een liefdesbrief). Bij een goede meditatie komen de gemediteerde woorden in de loop van de dag vanzelf steeds weer terug, ze gaan zonder logisch en bewust denkwerk met ons mee.

In de leer bij Bonhoeffer

Ik denk dat er in het bovenstaande heel veel waardevols naar ons toekomt dat ons kan helpen om de weg van de meditatie te gaan. Mij spreken vooral deze twee dingen aan. Allereerst dat Bonhoeffer zegt: het gaat in de meditatie om de ontmoeting met Christus; laat de eerste ontmoeting op elke nieuwe dag de ontmoeting met Hem zijn! In de tweede plaats vind ik het beeld van de liefdesbrief heel waardevol: een liefdesbrief lees je met heel je hart en elke keer zijn de woorden weer als nieuw voor je omdat ze je raken. Zo is het ook met de Schrift: Christus wil het Woord telkens als nieuw tot ons doen komen. Een meditatieve benadering van de bijbel wil juist daaraan bijdragen.

Kleine theologie van de meditatie

Het is zinvol om rond het onderwerp van de meditatie ook enkele meer theologische overwegingen te maken. Want achter dat zo praktische thema liggen ook theologische vooronderstellingen die het waard zijn om geëxpliciteerd te worden.

Het Woord van God

Mediteren is biddend luisteren naar Gods Woord. Over dat Woord van God is van alles te zeggen. We hebben daarin met de sprekende God te maken. De God van de bijbel is niet een God die mensen op aarde allereerst blij maakt met een boek, maar een God die sprekend aanwezig is. Dat blijkt heel duidelijk uit het begin van de bijbel. Daar horen we dat God de wereld sprekend tot stand brengt: 'En God zeide: er zij licht; en er was licht' (Genesis 1:3). Psalm 33 zingt daar dit over: 'Want Hij sprak en het was er, Hij gebod en het stond er.' Gods spreken is scheppend: er gebeurt wat als Hij het Woord neemt.

Dat gold niet alleen bij de schepping, het is ook nu nog altijd waar. Gods Woord doet wat met mensen, het is dynamisch en creatief, krachtig en veranderend. In Jesaja 55:11 wordt dat zo onder woorden gebracht: 'Het woord, dat uit mijn mond uitgaat, zal niet ledig tot Mij wederkeren, maar het zal doen wat Mij behaagt en dat volbrengen, waartoe ik het zend.' En dat Woord van God is niet ver weg: 'Nabij u is het woord, in uw mond en in uw hart, namelijk het woord des geloofs dat wij prediken' (Romeinen 10:8).

Wie mediteert begeeft zich in de directe werkingssfeer van dit krachtige, veranderende Woord van God dat mensen aanspreekt. Gods Woorden zijn geen slagen in de lucht maar ze zijn gericht op het hart van mensen die er biddend naar luisteren.

De Stem van Christus

Wie nadenkt over het Woord van God ontmoet de Persoon van Christus: 'In den beginne was het Woord en het Woord was bij God en het Woord was God' (Johannes 1:1). Als in het evangelie het Woord van God zo radicaal wordt vereenzelvigd met de Zoon van God, dan is het uiterst belangrijk om Christus in beeld te krijgen. Zonder Hem kunnen we God niet kennen. 'Niemand heeft ooit God gezien; de eniggeboren Zoon, die aan de boezem van de Vader is, die heeft Hem doen kennen' (Johannes 1:18). Wie omgaat met Gods Woord, gaat om met Gods Zoon: Jezus Christus, die Heer is. Je zou daarom ook kunnen zeggen dat elke bijbeltekst een ontmoeting met Christus in zich draagt.

Voor de meditatie is dit ook van wezenlijk belang: het gaat daarin ten diepste om de ontmoeting met een Persoon, om het horen van de Stem van de Levende, de Stem van de Meester. Wie omgaat met de bijbel, gaat als eens Maria zitten aan de voeten van Jezus om te luisteren naar wat Hij te zeggen heeft (Lukas 10:38-42).

Dat betekent dus dat de bijbel geen doel maar middel is. Het christelijk geloof is geen boekgeloof, maar geloof in een Levende persoon met wie we in gemeenschap mogen leven. Deze persoon komt door het Woord van de Schrift dat in de bijbel is geboekstaafd naar ons toe. Ik vind het erg belangrijk om dat te benadrukken: christenen vereren geen boek (de bijbel) maar waarderen de bijbel als een geweldig geschenk van de hemelse God waardoor de openbaring van zijn Zoon tastbaar en concreet wordt voor alle eeuwen. Christen zijn betekent niet: je houvast vinden in de bijbel, maar Christus volgen die we door middel van de bijbel leren kennen. Christen zijn betekent niet: leven vanuit de bijbel, maar leven van

genade en van de kracht van Christus die ons in de bijbel geopenbaard worden. Christen zijn betekent niet: steeds meer weten over de bijbel, maar luisteren naar de Stem van Christus die tot klinken komt als we de Schriften openen.

Nogmaals: wezenlijk voor meditatie is het besef dat we de Persoon van Christus mogen ontmoeten door middel van de bijbel. De letters van de Schrift worden de klanken van het Woord in een door de Geest gewerkte ontmoeting.

De kracht van de Heilige Geest

Wie spreekt over Schrift en Woord, spreekt over het werk van de Heilige Geest van God en Christus. Hij heeft de Schriften ge-ademd (2 Timoteüs 3:16) en Hij is er als de Auteur ook bij als de Schriften gelezen worden in de verwachting de stem van Christus te horen. De bijbel is een boek waardoor altijd de frisse wind van de Geest waait. Wie bijbelleest krijgt te maken met de dynamiek, de kracht, het vuur en de storm die zo kenmerkend zijn voor de Derde Persoon van de Heilige Drie-eenheid. Het Woord op Schrift is vol van de Geest.

Als mensen kunnen we de bijbel dan ook niet op een gelovige manier benaderen zonder deze Geest. Het evangelie landt niet in ons hart als we er buiten de Geest van Christus om naar luisteren: 'Wij nu hebben niet de geest der wereld ontvangen, maar de Geest uit God, opdat wij zouden weten, wat ons door God in genade geschonken is. Hiervan spreken wij dan ook met woorden, die niet door menselijke wijsheid, maar door de Geest geleerd zijn, zodat wij het geestelijke met het geestelijke vergelijken. Doch een ongeestelijk mens aanvaardt niet hetgeen van de Geest Gods is, want het is hem dwaasheid en hij kan het niet verstaan, omdat het slechts geestelijk te beoordelen is' (1 Korintiërs 2:12-14). Als mediteren biddend luisteren naar Gods Woord is, dan gaat het in dat bidden allereerst ook om het gebed om de Geest, of Hij ons hart opent, ons verstand verlicht, ons gevoel ontvankelijk maakt voor het evangelie.

Door de krachtige werking van de Geest van het Woord (zij zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden) zal er dan iets gebeuren. Want de Geest is de grote Veranderaar, de Vernieuwer, die erop uit is om in ons steeds meer het beeld van Christus te scheppen. De Heilige Geest wil ons door het Woord steeds weer en steeds meer Christus toe-eigenen als de Verlosser en Heer van ons leven.

Een mens mediteert

De meditatie van de bijbel is altijd de activiteit van een mens, van een gelovige. Het is een van de geestelijke oefeningen die er zijn om te groeien in geloof en om de eigen spiritualiteit te verdiepen. Tegen de achtergrond van de praktijk van de meditatie in kloosters, laat de vraag zich stellen of de meditatie niet in van de manieren is waarop mensen menen zelf hun weg naar God te kunnen gaan. Staat de meditatie van Gods Woord niet in het kader van werkheiligheid? Is het niet een poging om in eigen kracht een ontmoeting met God te realiseren?

Juist in de aanduiding 'geestelijke oefening' ligt een antwoord op deze vragen. Meditatie is een oefening 'in de Geest', dat wil zeggen: het is een oefening die door de Geest gebruikt wordt als middel tot geloofsgroei. Bijbelmeditatie is niet anders dan bijbelstudie of het bijwonen van een kerkdienst of het vieren van het heilig Avondmaal een middel in handen van de Geest om Christus toe te eigenen.

Meditatie is dus net zo min een vorm van werkheiligheid of van in eigen kracht God zoeken als bijvoorbeeld bijbellezing en Avondmaalsviering dat zijn. Het is een manier die door de

Geest van Christus wordt geheiligd tot vervulling van de belofte: dat we Christus' nabijheid mogen ervaren. En het is juist eigen aan het werk van de Geest om de gelovige niet uit te schakelen maar in te schakelen: 'Blijft uw behoudenis bewerken met vreze en beven, want God is het, die om zijn welbehagen zowel het willen als het werken in u werkt' (Filippenzen 2:12-13).

Waar mensen bezig zijn met geestelijke dingen, ligt natuurlijk altijd de zonde op de loer. Ook bij de geestelijke oefening van de meditatie als het biddend luisteren naar Gods Woord is dat het geval. Mensen die intensief mediteren over bijbelteksten kunnen hoogmoedig neerkijken op wie dat niet doen. Wie mediteert loopt het gevaar uit te zijn op bijzondere ervaringen terwijl het daar niet om gaat. Het gaat om God Zelf en zijn Zoon Christus. De meditatieve omgang met de bijbel, die een sterk persoonlijke kleur heeft, kan ook individualistische of zelfs egocentrische trekken ('Ik en mijn God') aannemen als ze niet ligt ingebed in gemeenschappelijke eredienst en gezamenlijk geestelijk gesprek.

Voor deze geestelijke gevaren moet ieder die mediteert open ogen hebben. Het is door de genade van Christus' Geest dat bijbelmeditatie een middel mag zijn tot geloofsopbouw en geloofsverdieping voor de individuele gelovige, maar van daaruit ook voor medegelovigen: de persoonlijke ontmoeting met Christus in zijn Woord krijgt telkens weer een vervolg in een leven in de navolging van Jezus. En wat ook belangrijk is: de persoonlijke, meditatieve omgang met de bijbel vooronderstelt het gezamenlijk luisteren naar Gods Woord in de kerkdiensten en het gezamenlijke gesprek over de bijbel. Wie door meditatie groeit in de gemeenschap met Christus zal dat temeer willen delen met en beleven in de gemeenschap der heiligen.

Meditatie en gebed

Meditatie is: biddend luisteren naar Gods Woord. Zo luidt de ondertitel van dit boek. Daarmee maak ik duidelijk hoe nauw meditatie en gebed met elkaar verbonden, zelfs verweven zijn. Het gebed is een van de allermooiste dingen die God ons gegeven heeft: dat we contact met hem mogen hebben, dat er sprake mag zijn van sprekende en luisterende omgang met de Heer in de hemel. En omdat God beter dan wie ook weet hoe kostbaar en onmisbaar het gebed voor zijn kinderen is, gebiedt Hij ons te bidden. 'Roep Mij aan!' 'Zoek mijn aangezicht!' 'Bidt zonder ophouden!'

Nu is het wel duidelijk dat christenen bijbellezen en gebed altijd heel dicht bij elkaar houden. Ze vormen een soort onlosmakelijke tweeslag: 'bijbellezen en bidden'. Toch is het naar mijn indruk zo dat veel gelovigen hun bijbellezen afsluiten met het uitspreken van een gebed, of aan het doen van bijbelstudie altijd een gebed vooraf laten gaan, maar is dat hetzelfde als biddend luisteren naar Gods Woord? Dat vooronderstelt namelijk niet een na-elkaar van bijbellezen en bidden, maar een gelijktijdigheid, een verwevenheid.

En dat is nu precies wat de meditatie bedoelt: al lezend, al luisterend is er voortdurend weer de vraag: 'Here, wat wilt U tegen mij zeggen?' De bijbelmeditatie is het op de manier van het gebed omgaan met een bijbelwoord: er wordt gesproken, gevraagd, geantwoord. 'Here, wijs mij de weg.' 'Jezus, laat me zien welke zonde mijn relatie met U in de weg staat.' 'Heilige Geest, wijs de plek in mijn leven aan waar U nu heel concreet uw vernieuwende werk wil doen.'

Zo vormen het luisteren naar een bijbelwoord en het biddend contact oefenen met de Heer van de Schriften twee kanten van dezelfde zaak: de vertrouwelijke omgang met God (Psalm 25:14). De Here God Zelf komt naar ons toe in zijn Woord en Hij nodigt ons uit in de intieme, de biddende omgang met Hem.

Het mediteren van een bijbelgedeelte kan ook heel concreet een biddende vorm krijgen door dat wat bijvoorbeeld *over* Christus wordt gezegd in aanbidding *tegen* Hem te zeggen. Ik geef daar even een voorbeeld van. In Kolossenzen 1:15-18 wordt over Christus het volgende gezegd: 'Hij is het beeld van de onzichtbare God, de eerstgeborene der ganse schepping, want in Hem zijn alle dingen geschapen, die in de hemelen en die op de aarde zijn, de zichtbare en de onzichtbare, hetzij tronen, hetzij heerschappijen, hetzij overheden, hetzij machten; alle dingen zijn door Hem en tot Hem geschapen; en Hij is voor alles en alle dingen hebben hun bestaan in Hem; en Hij is het hoofd van het lichaam, de gemeente. Hij is het begin, de eerstgeborene uit de doden, zodat Hij onder alles de eerste geworden is.'

Deze bijbelwoorden kunnen al mediterend worden omgevormd tot een aanbeddend gebed met daarbij voortdurend de vraag: Wat betekent dit in mijn leven? 'Here Jezus Christus, U bent het beeld van de onzichtbare God, de eerstgeborene van de ganse schepping. In U zijn alle dingen geschapen, die in de hemelen en die op de aarde zijn, de zichtbare en de onzichtbare, hetzij tronen, hetzij heerschappijen, hetzij overheden, hetzij machten. Alle dingen zijn door U en tot U geschapen; en U bent voor alles, en alle dingen hebben hun bestaan in U. U bent het hoofd van het lichaam, de gemeente. U bent het begin, de eerstgeborene uit de doden, zodat U onder alles de eerste geworden bent.'

Zo wordt het mediteren heel concreet tot biddend luisteren naar het Woord van Christus, tot een aanbeddende opmerkzaamheid voor wat God door zijn Woord concreet tegen jou wil zeggen. Dit biddend mediteren of dit meditatieve bidden is iets dat zich afspeelt in de sfeer van de Heilige Geest: alleen Hij kan mensen echt in contact brengen met de stem van de Heer, alleen Hij leert je luisteren en kijken met de oren en ogen van je hart (Efeze 1:17-18).

Meditatie en aanvechting

Waar het Woord werkt, werkt ook de duivel. De biddende omgang met het Woord van God is een aangevochten zaak. Dat Woord wordt dan ook het zwaard van de Geest genoemd (Efeze 6:17) in een context waar sprake is van een geestelijke strijd en een geestelijke wapenrusting. De duivel zal als de grote tegenstander van Christus alles op alles zetten om christenen weg te houden van de bijbel, weg te houden van het Woord dat levend maakt.

'De duivel, de wereld en ons eigen vlees houden niet op ons aan te vechten.' Die uitspraak uit de Heidelbergse Catechismus in Zondag 52 is wel in het bijzonder van toepassing als het gaat om de biddende omgang met Gods Woord. Wie mediteert moet zich daarvan bewust zijn: je komt jezelf tegen als zondaar en de satan als tegenstander. In die zwakte geldt dit woord van God: 'Weest krachtig in de Here en in de sterkte van zijn macht' (Efeze 6:10).

Meditatie als concentratie op Christus

De meditatie van een bijbelwoord heeft uiteindelijk maar één doel: dat we Christus ontmoeten en dat we leren leven met Hem die door zijn Geest in ons woont en ons van binnenuit wil veranderen tot zijn beeld.

In dat kader reik ik hier een meditatieve methode aan om u te concentreren op Christus, de Levende, die in het centrum van ons bestaan aanwezig wil zijn. Het is een manier om gestalte te geven aan het verlangen dat Christus steeds meer centraal komt te staan in uw leven.

Gods Woord zegt over Christus: De behoudenis is in niemand anders, want er is ook onder de hemel geen andere naam aan de mensen gegeven, waardoor wij moeten behouden worden (Handelingen 4:12). Want ik had niet besloten iets te weten onder u, dan Jezus Christus en die gekruisigd (1 Korintiërs 2:2). God heeft Hem ook uitermate verhoogd en Hem de naam boven alle naam geschonken, opdat in de naam van Jezus zich alle knie zou buigen en alle tong zou belijden: Jezus Christus is Heer, tot eer van God, de Vader (Filippenzen 2:9-11). Christus is het geheimenis Gods, in Hem zijn al de schatten der wijsheid en der kennis verborgen (Kolossenzen 2:2-3). Christus is alles (Kolossenzen 3:11).

Deze Christus, die Jezus heet en Heer is, wil elk moment van de dag door ons beleden worden en van zijn intense en intieme tegenwoordigheid mogen we ons voortdurend bewust zijn en bewust worden. Zodat we het met Paulus gaan mee zeggen: Niet meer mijn ik, maar Christus leeft in mij (Galaten 2:20).

De oefening

Ik doe hier een handreiking in zes stappen voor meditatieve concentratie op Jezus Christus.

1. Neem een ontspannen, geconcentreerde lichaamshouding aan.
2. Kom tot rust en word stil.
3. Adem rustig in en uit.
4. Spreek zachtjes of alleen in je hart een kort woord dat je ontleent aan de Schriften. Doe dit, bij herhaling, op het ritme van je adem.
5. Rust in de aanwezigheid van Christus Jezus.
6. Aanbid Christus' Naam.

Ter toelichting maak ik hierbij de volgende opmerkingen. Voor meer uitgebreide aandacht voor verschillende aspecten kunt u ook terecht in de voorgaande twee hoofdstukken van dit boek.

1. Een ontspannen lichaamshouding vindt u bijvoorbeeld door te knielen, eventueel met behulp van een meditatiëkrukje, en door de handen open naar boven toe neer te leggen in de schoot. Maar ook in een gewone stoel of achter je bureau kunt u een ontspannen houding vinden.
2. Rustig en stil worden is erg moeilijk: u zult merken hoezeer uw gedachten voortdurend met u op de loop gaan. Schrijf die gedachten weg op een papiertje, of leg ze biddend in Gods hand.
3. Concentratie op de ademhaling helpt om tot rust te komen: inademen... uitademen... rust.... Herhaling brengt intensiteit aan in.

4. Wezenlijk voor christocentrische meditatie is de gebondenheid aan een Schriftwoord. Bij dat Woord begin je en tot dat Woord keer je steeds terug. Waar de Schrift klinkt, horen we Gods Stem.
5. Het ademen van het gekozen Woord kan uitlopen op een rusten in Christus waarin u misschien geen woorden meer nodig hebt: het besef van Christus' aanwezigheid is voldoende. Daar geniet u van, vol dankbaarheid en verwondering.
6. De meditatie loopt uit op aanbidding van Christus Jezus, tot eer van God de Vader, door de Geest die levend maakt.

Wie zich zo concentreert op Christus, zal door Hem aangeraakt verder gaan. In de Geest mag u verwachten dat wat u doet (gesprekken voeren, omgang met gezinsleden, collega's, burens en medegelovigen, het dagelijkse werk dat u doet, uw ontspanning) gekleurd wordt door Christus' nabijheid.

Ik kan me voorstellen dat u als lezer nu zegt: Ik wil me graag meer bewust zijn van Christus' tegenwoordigheid. Maar moet ik daar dan per se op deze manier mee bezig zijn? Nee, natuurlijk niet! Zo kán het. Het is een handreiking. Staande in de vrijheid van Christus schrijven we elkaar niks voor, maar sporen we elkaar wel aan: concentreer u op Christus en zoek daarvoor vormen die behulpzaam zijn. Misschien is het bovenstaande zo'n vorm.

Woorden die concentreren

Hieronder reik ik nog een aantal bijbelwoorden of bijbelse zinnen aan die gebruikt kunnen worden als concentratiepunt. Als u dat wilt, zou u ze op het ritme van uw adem zachtjes kunnen spreken of denken.

inademen / uitademen

Zonder Mij / kunt gij niets doen.
(Johannes 15:5)

Het leven is mij Christus / het sterven gewin.
(Filippenzen 1:21)

De kennis van Christus Jezus / gaat alles te boven.
(Filippenzen 3:8)

Kom, Here Jezus / kom haastig.
(Openbaring 22:20)

Here Jezus Christus, Zoon van God / ontferm U over mij.
(Jezusgebed)

Het Jezusgebed

Wees altijd verheugd, bid onophoudelijk, dank God onder alle omstandigheden, want dat is wat hij van u, die één bent met Christus Jezus, verlangt
1 Tessalonicenzen 5:16-18

Een speciale vorm van bidden is het zogenaamde Jezusgebed. Dit gebed heeft zijn wortels in de oosters-orthodoxe traditie. Daar wordt het verhaal verteld van een Russische pelgrim die tijdens een kerkdienst diep in zijn ziel werd getroffen door het woord: 'Bidt zonder ophouden.' Hij had het gevoel: dát vraagt God van mij, te bidden zonder ophouden. Hij ging naar veel kerken en hoorde veel mooie preken over het gebed. Maar nergens vond hij het antwoord op de vraag hoe men zonder ophouden kan bidden. Dan trekt hij er op uit om na veel omzwervingen een geestelijk leider te vinden die hem het Jezusgebed leert bidden. Dat gebed is een samenvoeging van de bede van Bartimeüs: 'Zoon van David, Jezus, heb medelijden met mij' (Marcus 10:48) en het gebed van de tollenaar uit de gelijkenis: 'God, wees mij zondaar genadig' (Lukas 18:13). Het traditionele Jezusgebed luidt zo: 'Here Jezus Christus, Zoon van God, ontferm U over mij.' De geestelijk leider leert de pelgrim om dit gebed zo vaak te bidden - eerst hardop en later in het hart - dat het op den duur als het ware altijd voortdurend als vanzelf in het binnenste tot klinken komt. Dat is het onophoudelijke gebed.

In dit hoofdstuk wil ik je de suggestie doen om een nog kortere vorm van het Jezusgebed te beoefenen, namelijk het biddend uitspreken - in je hart of hardop - van de naam 'Jezus'.

Je zou kunnen zeggen dat dit precies het tegenovergestelde vormt van het misbruik van de naam waarvoor we in het derde gebod worden gewaarschuwd: 'Misbruik de naam van de HEER, uw God, niet, want wie zijn naam misbruikt laat hij niet vrijuit gaan' (Exodus 20:7). We misbruiken de naam als we die als een vloek gebruiken, als een krachtterm om onze woede of frustratie te uiten. We misbruiken de naam als we die gedachteloos zeggen of onnadenkend meezingen in een Psalm of een ander lied. We misbruiken de naam als we die naam gebruiken om een ander over te halen tot ons eigen standpunt.

Gods naam mag niet misbruikt worden, omdat de naam staat voor God zelf. Zo was het in het Oude Testament: in de naam Jahweh openbaarde God zijn wezen. Zo is het ook in het Nieuwe Testament: in de naam Jezus openbaart de Zoon van God zichzelf als de enige reddende weg tot de Vader. Want alleen in de naam van Jezus is behoud: 'Door niemand anders kunnen wij worden gered, want zijn naam is de enige op aarde die de mens redding biedt' (Handelingen 4:12).

Van deze Jezus zegt de bijbel: 'Daarom heeft God hem hoog verheven en hem de naam geschonken die elke naam te boven gaat, opdat in de naam van Jezus elke knie zich zal buigen, in de hemel, op de aarde en onder de aarde, en elke tong zal belijden: "Jezus Christus is Heer," tot eer van God, de Vader' (Filippenzen 2:9-11).

Als we eerbiedig en liefdevol deze naam noemen, de naam die elke naam te boven gaat, gaan we de weg van het bidden zonder ophouden. En het zal een weg worden van vreugde en van dankbaarheid onder alle omstandigheden. Want in voorspoed en in tegenspoed, in gezondheid en ziekte, in rijkdom en armoede is het liefdevol een eerbiedig onophoudelijk noemen van de naam van Jezus een geweldige kracht. Het is een manier van bidden, zo eenvoudig en zo direct, die duidelijk maakt dat we volkomen afhankelijk willen zijn van de God die zich heeft geopenbaard in Christus, zijn geliefde Zoon. Waar de heilige naam van Jezus wordt genoemd in een hart dat bidt, daar is bescherming en liefde en troost en ontferming en kracht en aanvaarding.

We kunnen de naam Jezus overal en op elk moment bidden: op straat, in de trein, in bed, tijdens onze wandeling, als we in gesprek zijn, als we in nood zijn en als we blij zijn. De naam van Jezus brengt licht in elke situatie. Om je te oefenen in dit Jezusgebed, kan het goed zijn om ook een bepaalde tijd te reserveren voor het aanroepen van deze naam. Probeer dan rustig en stil te worden en vraag de heilige Geest of Hij je wil leiden, want 'niemand kan ooit zeggen: "Jezus is de Heer," behalve door toedoen van de heilige Geest' (1 Korintiërs 12:3). Noem dan in je hart of hardop de naam van Jezus, en laat die naam en de betekenis en de kracht ervan tot je doordringen. Noem de naam vol liefde en denk alleen aan Hem. Laat de naam je ziel doordringen zoals een druppel olie zich uitbreidt in een kleed en het doordringt.

Leer zo de naam Jezus te bidden en steeds meer vervuld te worden met zijn Geest. Dan zal de naam een thuis vinden in je hart en worden tot de adem van je leven. Dan zal de naam het rustpunt zijn waar je altijd terug kunt keren. Want in die ene naam vind je altijd opnieuw alles wat je nodig hebt.

Here Jesus Christus, uw naam wil ik eren en liefhebben en de kracht ervan ervaren, omdat het de naam is die elke naam te boven gaat. Leer me om vreugdevol en dankbaar te bidden zonder ophouden. Geef dat uw naam steeds meer mijn hart vervult en in mijn leven te lezen is. Groot is uw naam, o Heer, groot en vol glorie. Amen.

Anleitung zur täglichen Meditation

Dietrich Bonhoeffer

(Uit: *Gesammelte Schriften*, Band II, München 1959, 478-482)

1) Warum meditiere ich?

Weil ich Christ bin und weil darum jeder Tag für mich verloren ist, an dem ich nicht tiefer in die Erkenntnis des Wortes Gottes in der heiligen Schrift eingedrungen bin. Nur auf dem festen Grund des Wortes Gottes kann ich gewisse Tritte tun. Ich lerne aber als Christ die heilige Schrift nicht anders kennen als durch das Hören der Predigt und die betende Meditation.

Weil ich Prediger des Wortes Gottes bin. Ich kann die Schrift nicht anders auslegen, wenn ich sie nicht täglich zu mir selbst reden lasse. Ich werde das Wort in meinem Amt mißbrauchen, wenn ich nicht anhalte, es betend zu meditieren. Wenn mir im täglichen Amt das Wort oft leer wird, wenn ich es nicht mehr erfahre, dann soll mir das ein untrüglicher Hinweis darauf sein, daß ich das Wort lange nicht mehr habe zu mir selbst reden lassen. Ich versündige an meinem Amt, wenn ich nicht selbst täglich betend das Wort suche, das mein Herr mir heute sagen will. Den Wortverkündigern wird Apostelgesch. 6, 4 besonders das Amt des Gebetes auferlegt. Der Pfarrer muß mehr beten als andere und er hat mehr zu beten.

Weil ich eine feste Gebetszucht nötig habe. Wir beten gern nach Stimmungen, kurz, lang oder gar nicht. Das ist Willkür. Das Gebet ist nicht freies Opfer an Gott, sondern schuldiger Dienst, den er fordert. Wir sind nicht frei, damit nach eigenem Wunsch umzugehen. Gebet ist der erste Gottesdienst am Tage. Gott beansprucht für diesen Dienst unsere Zeit. (Ps. 119, v. 147f. 164). Gott hat Zeit gebraucht, ehe er in Christus zum Heil zu uns kam. Er braucht Zeit, ehe er zum Heil in mein Herz kommt.

Weil ich Hilfe brauche gegen unfromme Hast und Unruhe, die auch gerade meine Arbeit als Pfarrer gefährdet. Nur aus der Ruhe des Wortes Gottes kommt der rechte hingebende Dienst des Tages.

2) Was will ich mit der Meditation?

Wir wollen jedenfalls anders von der Meditation aufstehen als wir uns hinsetzten. Wir wollen ja Christus begegnen in seinem Wort. In der Begierde zu hören, was er uns heute durch sein Wort wissen lassen und schenken will, gehen wir an den Text. Begegne am Tage erst ihm, ehe du anderen Menschen begegnest. Lege jeden Morgen alles, was dich bewegt, beschäftigt und bedrückt auf ihn, ehe neu Last auf dich gelegt wird. Frage dich, was dich noch hindert, ihm ganz zu folgen, und laß ihn Herr darüber werden, ehe neue Hindernisse sich in den Weg stellen.

Seine Gemeinschaft, seine Hilfe und seine Weisung für den Tag durch sein Wort, das ist das Ziel. So wirst du aufs neue gestärkt im Glauben den Tag beginnen.

3) Wie meditiere ich?

Es gibt freie und schriftgebundene Meditation. Um der Gewißheit unseres Gebetes willen raten wir zur schriftgebundenen Meditation. Aber auch der Zucht unserer Gedanken willen. Schließlich wird auch das Wissen um die Gemeinschaft mit anderen, die den gleichen Text meditieren, uns die Schriftmeditation lieb machen.

Wie das Wort eines lieben Menschen dir den ganzen Tag lang nachgeht, so soll das Wort der Schrift unaufhörlich in dir nachklingen und an dir arbeiten. Wie du das Wort eines lieben Menschen nicht zergliederst, sondern es hinnimmst, wie es dir gesagt ist, so nimm das Wort der Schrift hin und bewege es in deinem Herzen wie Maria es tat. Das ist alles. Das ist Meditation. Suche nicht neue Gedanken und Zusammenhänge im Text wie zur Predigt! Frage nicht: wie sage ich es weiter, sondern: was sagt es mir! Dann bewege dieses Wort lange in deinem Herzen, bis es ganz in dich eingeht und Besitz von dir genommen hat.

Es kommt nicht darauf an, jeden Tag den ganzen vorgenommenen Text durchzugehen. Oft werden wir Tagelang an einem Wort hängen bleiben. Unverständlichen Stellen laß ruhig aus und fliehe nicht in die Philologie. Das griechische Neue Testament hat hier nicht seinen Platz, sondern der vertraute Luthertext.

Wenn die Gedanken beim Meditieren nahestehenden Menschen oder zu solchen, um die wir in Sorge sind, gehen, dann verweile dort. Da ist der rechte Ort für die Fürbitte. Bete dann nicht Allgemeines, sondern ganz Besonderes für die dir befohlenen Menschen. Vom Schriftwort laß dir sagen, was du erbitten darfst. Wir dürfen uns auch zur Hilfe ruhig die Namen der Menschen aufschreiben, derer wir täglich gedenken wollen. Auch die Fürbitte fordert ihre Zeit, wenn sie ernst sein soll. Zu gegebener Zeit achte darauf, daß die Fürbitte nicht wieder zur Flucht vor dem Wichtigsten wird: Der Bitte um das eigene Seelenheil.

Wir beginnen die Meditation mit dem Gebet um den Heiligen Geist. Mit der Bitte um rechte Sammlung für uns und für alle, von denen wir wissen, daß sie auch meditieren. Dann wenden wir uns zum Text. Am Schluß der Meditation wollen wir soweit sein, daß wir aus vollem Herzen ein Dankgebet sagen können.

Welchen Text und wie lange denselben Text? Es hat sich bewährt, einen Text von ungefähr 10 bis 15 Versen eine Woche lang zu meditieren. Es ist nicht gut, jeden Tag einen anderen Text zu meditieren, da wir nicht immer in gleicher Aufnahmebereitschaft sind und die Texte meistens viel zu groß sind. Keinesfalls aber nimm deinen Predigttext vom nächsten Sonntag. Der gehört in der Predigtmeditation. Es ist eine große Hilfe, wenn eine Bruderschaft sich allwöchentlich um denselben Text gesammelt weiß.

Die Zeit der Meditation liegt Morgens vor dem Beginn der Arbeit. Eine halbe Stunde wird die geringste Forderung sein, die eine rechte Meditation an uns stellt. Völlige äußere Ruhe und der Vorsatz, sich durch keinerlei noch so wichtige Dinge abzulenken zu lassen, sind die selbstverständlichen Voraussetzungen.

Eine leider sehr seltene, aber durchaus mögliche Betätigung christlicher Bruderschaft ist die gelegentliche Meditation zu zweien oder mehreren. Zwischen falscher frommer Redseligkeit und unverbindlicher theologischer Diskussion geht ein schmaler Weg.

4) Wie überwinden wir die Nöte der Meditation?

Wer sich mit großem Ernst der täglichen Übung der Meditation unterzieht, der wird bald in großen Schwierigkeiten geraten. Meditieren und beten will lange und mit Ernst geübt sein. Dabei gilt zuerst: Werde nicht ungeduldig mit dir selbst. Verkrampfe dich nicht in Verzweiflung über deine Zerstretheit. Setz dich aber jeden Tag wieder hin und warte sehr geduldig. Wenn die Gedanken immer wieder fortlaufen, so such sie nicht krampfhaft zu halten. Es ist kein Schade, sie dann einmal dorthin laufen zu lassen, wohin sie zielen; dann aber nimm den Ort oder den Menschen, zu dem sie gehen, in dein Gebet hinein. So findest du zurück zu deinem Text, und die Minuten solchen Abschweifens sind nicht verloren und quälen nicht mehr.

Mannigfaltig sind die Hilfen, die sich jeder für seine besondere Schwierigkeiten suchen wird: Immer wieder dasselbe Wort lesen, sich die Gedanken niederschreiben, zeitweilig die Verse auswendig lernen (man wird zwar jeden wirklich durchmeditierten Text sowieso auswendig können). Dabei lernen wir aber bald die Gefahr kennen, daß wir wieder von der Meditation in die Bibelwissenschaft oder sonstwohin fliehen. Hinter allen Nöten und Ratlosigkeiten steht ja im Grunde unsere große Gebetsnot; allzulange sind da viele von uns ohne jede Hilfe und Anleitung geblieben. Dagegen hilft nichts, als die allerersten Übungen des Gebets und der Meditation treu und geduldig wieder anfangen. Wir wollen uns weiterhin dadurch helfen lassen, daß andere Brüder auch meditieren, daß allezeit die ganze heilige Kirche im Himmel und auf Erden mitbetet. Das ist ein Trost in der Schwachheit des Gebets. Wenn wir wirklich einmal nicht wissen, was wir beten sollen, und darüber ganz verzagen, so wissen wir doch, daß uns der Heilige Geist vertritt mit unaussprechlichem Seufzen.

Wir dürfen von diesem täglichen Umgehen mit der Schrift nicht lassen und müssen gleich damit beginnen, wenn wir es noch nicht taten. Denn wir haben das ewige Leben darin.