

Gelukkig de mens die mediteert

Een psalm om mee te beginnen

Psalm 1

De psalmen uit de Bijbel zijn levensliederen. Ze gaan over ons. Ze gaan over God. Ze gaan over het leven. Ze gaan over Jezus. De psalmen vormen een gebedenboek vol wijsheid voor mensen die dagelijks als discipel van Jezus willen leven

Zó moet je lezen

Psalm 1 is niet zomaar de eerste psalm. Dit openingsgedicht helpt de lezer om de juiste houding te vinden als hij het psalmenboek gaat lezen (of zelfs de hele bijbel). Let op de parallel die er is tussen de vijf boeken van Mozes (de thora: Genesis tot Deuteronomium) en de vijf boeken van de Psalmen (1-41; 42-72; 73-89; 90-106; 107-159). Door deze opzet wordt duidelijk dat de Psalmen net als de vijf boeken van Mozes een weg om te leven bieden (thora is: 'wijzing', onderwijzing, levenswijsheid, levenskunst). De psalmen helpen je om te leren leven. Ze bevatten bovendien alle gevoelens die een mens kan hebben: vreugde, schaamte, hoop, wanhoop, teleurstelling, eenzaamheid, liefde, angst, boosheid, vrede, twijfel, pijn, passie enz. Zo vormen de psalmen niet alleen je denken en je bidden maar ook je gevoelens.

Zwart-wit?

Psalm 1 lijkt nogal zwart-wit te zijn: je hebt rechtvaardigen en wettelozen. Je deugt of je deugt niet. Het gaat goed of het gaat slecht. Waar sta jij? Hoe kijk jij tegen een ander aan? De kop 'De twee wegen' boven de psalm (NBG1951) suggereert dat ook. De kop 'De man die gekozen heeft' (Willibrordvertaling) laat zien dat de psalm aanstuurt op een keuze. Niet: wat voor iemand ben jij? Maar: waardoor laat jij je beïnvloeden? Waarmee vullen jouw gedachten zich? Welke woorden, teksten, beelden, geluiden laat jij toe?

Vreugdevol mediteren

Door de waarschuwende insteek (niet meegaan met wie kwaad doen, niet staan bij de zondaars, niet zitten bij de spotters) komt de positieve keuze extra helder naar voren: zoek van binnenuit het gezelschap van Gods Woord! Wie op zoek is naar het echte geluk en in de Bijbel zoekt naar een antwoord

krijgt hier te horen: het echte geluk is voor wie zich verdiept in Gods wet. Zich verdiepen (Hebreeuws *hagah*, te vergelijken met het koeren van een duif en het grommen van een leeuw) is: overdenken, murmelen, hardop sprekend overwegen, zich verdiepen, mediteren, memoriseren, citeren. De diepe vreugde die God wil geven bloeit op in de intensieve omgang met Gods Woord. Tip: wie Bijbelteksten memoriseert kan ook op elk moment (dag en nacht) mediteren: luisteren naar wat God wil zeggen. Hoeveel tijd breng jij door met Gods Woord?

Als een boom

Wil jij verwaaien in de wind (als kaf) of wil jij wortelen waar water stroomt (als een boom)? Wil jij een betekenisloos of een betekenisvol leven leiden? Tot bloei komen en succes hebben worden niet gedefinieerd volgens de maatstaven van onze maatschappij, maar volgens die van Gods Woord. Het beeld van het vrucht dragen (denk ook aan: Johannes 15:1-8 en Galaten 5:22-23) bevrijdt ons van de kramp om zelf actief bloei na te jagen: wie zich onderdompelt in Gods Woorden zal ontdekken dat het Leven pas dan echt begint te stromen. Mediteren of niet mediteren, dat is de vraag! Hoe doe je dat? Kijk naar dat aanlokkelijke beeld van die boom: zorg dat je wortels steeds in contact zijn met het water. Sta stil, neem tijd, geef aandacht, memoriseer en mediteer.

Psalm 1, Jezus en jij

Elke Psalm wijst ons ook de weg naar Jezus. Jezus heeft deze psalm gebeden (we moeten doen wat Jezus deed)! De rechtvaardige uit Psalm 1 is Jezus, want wie anders dan hij kan zeggen: 'Ik ben de Rechtvaardige'? Als Psalm 1 een psalm om mee te beginnen is, bedenk daarbij dan het volgende:

1. Wij blijven in Jezus als zijn woorden in ons blijven (Joh. 15:7). Zo zegt Jezus het: als je met mij verbonden wilt blijven, laten mijn woorden dan in jou zijn en blijven.
2. 'Wie deze woorden van mij hoort en ernaar handelt, kan vergeleken worden met een verstandig man' (Mat. 7:24-27). Mediteren is de manier waarop we ons elke dag bekeeren. Zó vind je je geluk in Jezus en zijn koninkrijk.

Om te lezen

Psalm 1:1-6
Psalm 19:1-15
Psalm 119:105-112
Jesaja 55:6-13
Hebreeën 4:1-13

Voor een geloofsgesprek

1. Wat betekenen de psalmen voor je? Ben je er vertrouwd mee?
2. Vanuit vers 1-2: waardoor laat jij je beïnvloeden? Welke stemmen klinken er in je leven?
3. 'Gelukkig de mens die mediteert.' Wat vind je van deze gelukkigrijzing?
4. Op welke manier kunnen het memoriseren en mediteren van Bijbelwoorden een grotere plek in je leven krijgen?
5. Wat spreekt je aan in het beeld van de boom die bloeit? Wat schrikt je af in het beeld van het kaf dat verwaait in de wind?
6. Hoe pas jij Jezus' woorden uit Matteüs 7:24-27 toe in je leven?

Om te bidden

Leer mij de weg van uw regels begrijpen, en ik zal uw wonderen overdenken. (Psalm 119:27)

Websites

www.josdouma.nl
www.tijdmetjesus.nl
www.plantagekerk.nl
www.mijnpreekplek.wordpress.com

