

Bijbellezen met het hart

Eerder verschenen in Groei, 3 najaar 2004

Harald Overeem

Een paar jaar geleden las ik een gedeelte uit het Evangelie naar Johannes en bleef haken bij een woord van Jezus: 'Wie in Mij gelooft, gelijk de Schrift zegt, stromen van levend water zullen uit zijn binnenste vloeien' (Johannes 7.37). Naarmate ik er langer over doordacht, kwam ik steeds meer onder de indruk van het beeld van stromend water. In mijn herinnering fietste ik weer als tienjarig jongetje door het stadspark van mijn geboorteplaats. De fontein in de aangelegde vijver spoot het water - in mijn beleving - zeker tien meter de lucht in. Vaak stond ik even stil bij deze fontein, vergat alles en staarde met grote jongensogen naar dat krachtige water. Nu, terwijl ik de verzen weer eens overlas, kwam een sterk verlangen naar boven om 'vol te zijn van Jezus'. Niet een paar druppels, nee, stromen van levend water. En tegelijk . . . de confrontatie met de dorheid in je geloofsleven. In mijn overdenken van het bijbelwoord sijpelde dit vers naar binnen en kleurde vervolgens mijn gebed: een gebed om de verfrissing in mijn omgang met God, om Zijn aanwezigheid van binnenuit als stromen van levend water te mogen ervaren.

lets nieuws onder de zon?

Bovenstaand biografisch verslag is een typisch voorbeeld van wat we meditatief bijbellezen of bijbellezen met het hart noemen. De laatste jaren is het meditatief bijbellezen sterk opgekomen. Naast het vele bijbelstudiemateriaal dat de afgelopen twintig jaar is verschenen, het bijbelkringwerk dat in tal van kerken is opgezet, klinkt de vraag 'hoe spreekt God in de bijbel tot mij persoonlijk?' steeds vaker. In deze bijdrage noem ik eerst (te) kort de achtergronden en kenmerken van bijbellezen met het hart. Het zal duidelijk worden dat haar wortels ver terug gaan. Daarna geef ik een aantal handreikingen voor degene die daadwerkelijk met het meditatieve lezen van de bijbel aan de slag wil. Alleen zo, door het te doen, kom je ermee in aanraking. Hoezeer het meditatieve bijbellezen in onze dagen steeds meer de aandacht trekt, ze is al

zo oud als de geschiedenis van de kerk. Iemand als Origenes (185 – 254) kende al meer dan één betekenis aan de tekst toe. Naast de letterlijke of historische betekenis van de bijbeltekst, heeft het Woord van God ook betekenis voor het geestelijk leven van de bijbellezer. Van Origenes is de term *Lectio Divina* afkomstig, ietwat gekunsteld vertaald met 'geestelijke lezing'. Daarbij gaat het erom dat de bijbelse tekst doordringt in het leven van de lezer. In de kloosters is deze manier van bijbellezen beoefend en verder uitgewerkt. Opmerkelijk is dat terwijl in de middeleeuwen de bijbel nauwelijks of niet door de gewone man en vrouw werd gelezen, de lezing van de Schrift in de kloosters wel voortgang vond. Nog weer later vond het bijbellezen met het hart zijn ingang in de bevindelijke traditie van het gereformeerde protestantisme. Juist als 'tegenhanger' bij een al te rationele, op het verwerven van kennis gerichte, manier van bijbellezen.

Bijbellezen met het hart – waarom?

Vandaag de dag is de behoefte aan het persoonlijke bijbellezen voor een deel te verklaren uit de jachtigheid waarmee het leven geleefd wordt. Onze tijd kenmerkt zich door een enorme informatiestroom van belangrijke en onbenullige zaken (het onderscheid is niet voor iedereen even helder!). We doen veel indrukken op: impulsen waar we op reageren, verwachtingen waaraan we willen voldoen, meningen die we ons 'moeten' vormen, prestaties die we 'moeten' leveren. Ons leven wordt bepaald door onze agenda en we merken: dit alles sluipt ons geestelijk leven binnen. Velen van ons leven van buiten naar binnen. Ik heb gemerkt hoezeer het bijbellezen met het hart dit 'mechanisme' kan omdraaien: leven van binnen naar buiten. Leven en lezen vanuit de rust – het is velen van ons vreemd geworden. Wie gewend is om alle informatie over een vakantie naar het buitenland binnen vijf minuten te downloaden zal merken dat deze houding ook zijn bijbellezen kleurt. Maar daarvoor is de bijbel toch een te weerbarstig boek. En: rusteloos laat de bijbel zich niet lezen. We hebben er de tijd voor nodig. En een plaats om te zijn.

Daarnaast is de opkomst van het meditatieve bijbellezen te verklaren uit de behoefte aan geloofservaring. Spiritualiteit hangt in de lucht en allerhande cursussen worden gretig gevolgd. We zoeken, soms ook: snakken, naar momenten en vormen om het geloof te beleven. En hoezeer het meditatieve bijbellezen hierop inhaakt, zij sluit niet klakkeloos bij de behoefte aan geloofservaring aan. Wezenlijk is dat je als bijbellezer de gemeenschap met God zoekt en niet de ervaring.

Bijbellezen met het hart – wat is het?

In de paragraaf hierboven klonk al iets door over waar het in bijbellezen met het hart om gaat. Ik waag me niet direct aan een definitie, maar zal aan de hand van een aantal trefwoorden en kenmerken laten zien wat meditatief Bijbellezen is (overigens zonder volledig te zijn).

Het gaat erom dat er een *verbinding* tot stand komt tussen de bijbeltekst en de geloofs- en levenservaring van de bijbellezer. Dat gebeurt niet zomaar. Van belang is een *heel langzame lezing* van het bijbelgedeelte, bij voorkeur hardop, zodat je de woorden van de tekst proeft en in je opneemt. Je leest door totdat je bij een vers of een woord blijft haken. Dat woord geef je de ruimte, in je hoofd en in je hart. Herinneringen en associaties komen op. Die verlenen geen betekenis, maar ze raken aan pijn of aan verlangen. Zo kan een woord als verzoening een moeizame situatie oproepen. Je overdenkt de woorden van de Schrift en legt deze naast je eigen leven. Je proeft de woorden zoals je een druif eet, alle sappen neem je in je op. In het Latijn heet dit proces *ruminatio*, herkauwen – gewoon wat je koeien in een weiland ziet doen. Je vraagt je af: wat zegt dit woord me? Wat raakt me? Waarom raakt het mij? Wat kan het betekenen in mijn situatie? Hoe kan ik op deze woorden reageren?

Al lezend en mediterend op deze wijze is er iets bijzonders gebeurt. Veelal is het zo dat wanneer wij bijbelstudie doen, *wij* de bijbel lezen en *wij* betekenis verlenen en *wij* onszelf afvragen wat we met de woorden van de bijbel kunnen. Met andere woorden: *wij* lezen de tekst. Bij het bijbellezen met het hart worden de rollen omgedraaid, niet wij lezen

de tekst, maar: *de tekst leest ons*. Het bijbelwoord houdt ons een spiegel voor. Ik kan het niet laten een fraai citaat van Augustinus te geven: 'Als de tekst gebed is, bid dan; bevat hij klachten, klaag; heeft hij betrekking op dankbaarheid, wees dankbaar; is het een tekst van hoop, wees hoopvol; drukt hij vrees uit, wees bevreesd'.

Het blijkt dat het Bijbellezen met het hart twee brandpunten heeft. Er wordt volop recht gedaan aan de 'beginsituatie' van de lezer: hoe zit je, op het moment dat je leest, in je vel? Dat is van belang: het woord wil immers landen in onze levens en dan helpt het wanneer we enig zicht hebben op ons zelf.. En tegelijk ben je erop uit om het Woord de volle ruimte te geven, in het besef dat datgene wat je in de bijbel leest een persoonlijk woord van God voor jou is! En ook dat is van belang: dit Woord kan immers vernieuwend in onze levens doorwerken. Ten slotte vraag je je al lezend en overdenkend af: hoe kan ik op dit woord reageren? Wat kan ik in *gebed* aan God teruggeven. De cirkel is rond: God spreekt en zijn Woord staat geschreven en komt tot ons en in gebed keert dit Woord weer tot Hem terug (vergelijk Jesaja 55.11).

Bijbellezen met het hart – in de praktijk

Wat hierboven beschreven staat, zet ik nog fasegewijs op een rij. Wie met het bijbellezen met het hart verder wil, kan gebruik maken van onderstaande handreikingen.

1. Ontspan je. Wie direct begint met bijbellezen zal al snel merken, dat zijn gedachten er niet naar staan. Kies een houding die prettig is en waarbij je lichaam zich ontspant. Dat kan een stoel zijn, een bidbankje of op een kussen op de grond. Sommigen schrijven nog even wat gedachten op die hen in beslag nemen. Op deze wijze kun je je ook bewust worden van blokkades.

2. Een plaats en tijd voor God. Jarenlang heb ik mijn 'stille tijd' achter mijn bureau gehouden, te midden van talloze paperassen, allerlei (theologische) boeken en met m'n neus voor mijn computer. Voor mij niet echt een omgeving waarin ik tot rust kon komen. Sinds een paar jaar hebben we een aparte, sobere ruimte gemaakt op zolder waar we kunnen bidden. We maken niet alleen tijd voor God, maar ook een plaats. Juist deze plaats kan je

helpen je meer bewust te worden van de aanwezigheid van Christus.

3. Bid om de Heilige Geest. Dit is geen 'christelijk ritueel' maar een uiting van ons besef dat we eenvoudigweg niet zonder de Geest van God kunnen als we de bijbel lezen. Iemand zei eens dat de Schriften gelezen willen worden in dezelfde Geest als waarin ze geschreven werden.

4. Lees het gedeelte. Doe het langzaam. Denk niet te snel: ik ken dit gedeelte wel of juist: ik snap er niets van. Het kan helpen om hardop te lezen. Is het een bekende tekst: schrijf 'm over, wellicht vallen woorden op waar je eerder overheen las. Neem de tijd om te lezen en laat je niet leiden door haast. Herkauw het woord. Neem in je op wat je leest en prent de tekst in je hart. Maak gebruik van een bijbelleesrooster of van de zogenaamde lectio continua, voortgaande lezing. Dat voorkomt dat je je iedere keer af moet vragen wat je nu weer eens zult gaan lezen. Neem geen lange passages.

5. Associeer. Dit gaat volledig samen met de vorige 'fase', maar ik noem het toch even apart. Leg het woord naast je leven: welke herinneringen en associaties komen op? Komen er andere woorden op? Andere beelden? Welke gevoelens maakt de tekst los? Boosheid, verdriet, machteloosheid, verzet, angst, ..? Lees, al biddend, en vraag je af op welk punt God vernieuwend en omvormend kan werken.

6. Wat wil God tegen mij zeggen? Luister nog eens grondiger naar de tekst of naar de woorden die zijn blijven haken. Wat wil het je zeggen?

7. Antwoorden in gebed. Hoe zal de tekst 'vruchtdragen'? Wat wil je in je gebed aan God teruggeven? Vraag aan God op welk punt Hij je leven wilt aanraken of veranderen.

Deze aandachtspunten zijn beslist geen garantie voor een florerende omgang met de bijbel. Mijn verhaal over bijbellezen met het hart wil ook geen succesverhaal zijn. Iedere keer zitten we onszelf in de weg en is het God zelf die met een ontembare liefde ons voor zich wint. Ons meditatieve omgang met de bijbel heeft juist dáár ogen voor; zoals het omschreven is in een boek met bijbelstudies van de broeders in Taizé (ook dit citaat mag je

gerust vaker lezen!): *bijbellezen met het hart 'is het binnengaan van een geschiedenis van liefde en vertrouwen. Een geschiedenis van liefde, omdat zich daarin iedere keer de oneindige liefde van God en zijn vurig verlangen openbaart. Zodat ieder ontdekt dat hij zó enorm bemind wordt en wenst dat hij op een dag Hem met heel zijn hart liefheeft. Een geschiedenis van vertrouwen, omdat de Schrift een God onthult die, zelf verworpen en verlaten, blijft geloven in de mens, hem blijft liefhebben tot het einde en alles doet om zijn vertrouwen te wekken. Inderdaad een geschiedenis van liefde en vertrouwen, omdat door de bijbel heen, God ieder persoonlijk uitnodigt om zich aan liefde toe te vertrouwen, om Hem zijn vertrouwen te geven een relatie met Hem aan te gaan die geen einde zal hebben'.*

Om over door te denken / praten

1. Wat vind je aantrekkelijk aan Bijbellezen? Wat vind je er lastig aan?

2. Wat voor een boek is de Bijbel voor je?

Landkaart | liefdebrief | gebruiksaanwijzing | doolhof | ...

3. Benoem een situatie waarin God door de bijbel persoonlijk tot je sprak. Hoe was dat?

4. Hoe vul je jouw 'stille tijd' in? Wat zou je daarin willen vasthouden of juist veranderen?

Om verder te lezen

Enzo Bianchi, *God ontmoeten in zijn woord. Inleiding tot de Lectio Divina*, (Monastieke Cahiers 40) Bonheiden 1991

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

Harald Overeem werkte jarenlang aan bijbelschool De Wittenberg en is sinds 2010 predikant in Boskoop. Van zijn hand verschenen in de Bijbelstudieserie 'Luisterend Leven': *Kolossenzen, Met Christus geborgen in God* (2004) en *Exodus. Bevrijd om God te dienen* (2010). In 2014 verscheen *Om te geloven heb ik de kerk nodig* (2014) en *Barrevoets* (2014 – een veertigdagentijdskalender, samen met ds Evert Westrik en ds Anne-Marie van Briemen) en in 2015 *Werken aan eenheid. Bijbelstudie over 1 Korinte*.