

# Leren van bomen

50 BIJBELSE MEDITATIES



MIRJAM VAN DER VEGT

Mirjam van der Vegt

# Leren van bomen

50 BIJBELSE MEDITATIES

Met illustraties van Frouckje van der Wal

KokBoekencentrum Uitgevers • Utrecht

## Welkom in het bijbelse bomenbos

Wanneer God scheidt, doet Hij dat nooit voor niets. We leren Gods onzichtbare eigenschappen kennen door zijn scheppingswerk (Romeinen 1:20). De bomen zijn hier bij uitstek een prachtig voorbeeld van. Wie door het bijbelse bomenbos loopt, ontvangt diepe inzichten die ontspanning en genezing brengen.

Leren van bomen is allerminst zweverig – de Schepper zelf gebruikt bomen in de Bijbel regelmatig als metafoor. Bomen rennen niet van hot naar her, maar groeien rustig en gestaag, volgens het ritme dat in de schepping is gelegd. Ze hebben een luchtzuiverende werking, vangen fijnstof op en zorgen voor schaduwrijke, groene plekken, waar mens en dier op adem en tot leven komen. Bomen worden niet voor niets de longen van de aarde genoemd. In de komende vijftig meditaties nemen we je mee naar de bomen die in de Bijbel genoemd worden. Ze komen voor in metaforen en gelijkenissen. Ze waren erbij in het paradijs en zullen erbij zijn aan het einde van de tijd. God vergelijkt de mens heel vaak met een boom en Hij komt de mens ook tegemoet onder de bomen. In het bijbelse bomenbos ontdek je bijzondere lessen voor je geestelijke leven. In dit boek ga je op reis door de Bijbel en kom je de volgende thema's tegen:

Week 1: Kiemkracht van bomen.

Week 2: Bomen als ontmoetingsplek tussen God en mens.

Week 3: Bomen werken mee in Gods plan.

Week 4 : Mensen lijken op bomen.

Week 5: De boom als symbool van afhankelijkheid van God.

Week 6: Bomen onder Gods gezag.

Week 7: Zaai een boom, oogst een leven.

## **DIVERS**

Hoe meer verschillende bomen er in een bos staan, hoe rijker de biodiversiteit. Het bijbelse bomenbos is heel divers. We ontmoeten de eik, terebint, olijfboom, tamarisk, ceder, acacia, vijgenboom, appelboom, populier, amandelboom, moerbeiboom, wilg, mosterdboom en levensboom.

Een boom heeft de tijd. Ze zijn geschapen met kiemkracht en groeien altijd. Zelfs als ze sterven, doen ze nog mee aan de cyclus van leven. Ze reiken naar het licht. Hoe meer licht, hoe dikker de jaarring. Bomen communiceren ondergronds met elkaar door middel van schimmeldradennetwerken. Inmiddels buigen vele wetenschappers zich erover omdat de lessen uit dit *wood wibe web* mensen inzicht geven in communicatie en gezond leven. Bomen leren ons dus iets als individu, maar ook als gemeenschap.

## **GESPROKEN MEDITATIES**

Bij dit boek horen vijftig gesproken meditaties met muziek van Ronald Koops. Deze kun je beluisteren via de QR-code onderaan deze pagina. Zo kun je de overdenkingen uit dit boek ook lopend in het bos beluisteren, in de trein of op jouw stille plek. Omdat we zorg willen dragen voor de natuur, dragen we met dit digitale project bij aan de aanplant van een nieuw bos, in samenwerking met natuurorganisatie A Rocha en groene partner PKN. Muziek, verstillings en gesproken woorden hel-

pen jou in je stille tijd. Naast het boek en de meditaties kun je je ook inschrijven voor een Teken7weekse onder leiding van André Bikker, waarin je creatief aan de slag kunt met het boek. Zoveel bomen, zoveel mensen. De tekeningen in dit boek zijn van Frouckje van der Wal, ook al zo'n bomenliefhebber. Ben je nieuwsgierig naar alle initiatieven rondom dit boek, bezoek dan [www.lerenvanbomen.nl](http://www.lerenvanbomen.nl).

Geen boom is meer hetzelfde na het lezen en beluisteren van dit boek!

Mirjam van der Vegt



Beluister ook de gesproken meditaties bij dit boek en loop met ons door het bos.

*Verwonderd werd ik, en stil. Zo veel wat ik nog niet wist over bomen. Ik maakte opnieuw een keus voor God – net zoals Abraham onder de terebinten. Deze meditaties raakten mij diep en ik raad ze van harte aan! – lezer & luisteraar Gonda*

## De vorm van de meditaties

De meditaties die je in dit boek vindt, zijn opgebouwd volgens een methode uit de kloostertraditie – de lectio divina. Je vindt deze vorm ook in de eerder verschenen dagboeken *Stiltedagboek* en *Herademen met de Psalmen*.

### **SLOW READING**

Lectio divina staat voor ‘heilige lezing’. Wanneer je de Bijbel openslaat, is dat niet zomaar een gebeurtenis: je komt in contact met God en bevindt je op heilige grond. De woestijnvaders lieten de wereld waardevolle lessen na over reflectie en de overpeinzing van Gods Woord. Zo leert de benedictijnse traditie ons dat bijbellezen meer is dan het *bestuderen* van teksten alleen. Wie de Bijbel bestudeert, is bezig op kennisniveau – iets waar we vanaf de dertiende eeuw in Europa erg goed in zijn geworden. Bij *mediteren* brengen we de waarheid van ons hoofd richting ons hart en onze wil. Je leest de tekst dan langzaam en meerdere malen met de bedoeling om de wijsheid uit de tekst tot je te laten doordringen. *Slow reading* is tegengif voor de snelheid waarmee we alles tegenwoordig tot ons moeten nemen. Het woord ‘mediteren’ is verwant aan het woord *medere*, wat genezen betekent. In de stilte is er ruimte om Gods waarheid op te nemen in je onrustige hart. Zo kan je hart genezen.

## DE MEDITATIE ZELF

### *Stilstaan bij het licht*

Aan het begin van elke meditatie breng je jezelf in Gods licht en aanwezigheid door een tekst over het licht uit te spreken. Het is mooi hierbij symbolisch een kaars aan te steken. Zo lang de kaars brandt, duurt jouw meditatie. Het licht houdt je aandacht gevangen.

### *Stilstaan bij je eigen hart*

Het is lastig om een tekst ontvankelijk te lezen als je lichamenlijk en geestelijk erg onrustig bent. Ga daarom aandachtig zitten en word je bewust van je houding en ademhaling. Breng je lijf tot rust door een paar keer heel diep in en uit te ademen. Adem Gods liefde in en adem alle onrust uit. Vertel God eerlijk hoe je er op dit moment bij zit. Breng alle woorden in je hoofd bij Hem.

### *Stilstaan bij Gods Woord*

Lees en overpeins het aangegeven bijbelgedeelte. Welk woord of gedeelte springt er voor jou uit? Roept de tekst jou tot iets op? Ervaar je wellicht irritatie of weerstand bij een gedeelte? Als de tekst je niet direct aanspreekt, kun je je ook inbeelden dat jij bij de beschreven gebeurtenis aanwezig bent. Waar sta je, wat zie je en wat valt je op? Als er niets is wat je opvalt, is dat ook goed. Wanneer je de aangegeven tekst te lang vindt, kun je hem altijd inkorten.

### *Stilstaan en rusten bij God*

In dit onderdeel ga je bidden met de bijbeltekst. Leg de gedachten die jij over de tekst had aan God voor en geef daarna zijn stem ruimte door stil te worden. Neem hier echt de tijd voor. Aan het begin kan dit onderdeel misschien gekunsteld

aanvoelen, maar naarmate je oefent, zul je merken dat het makkelijker wordt om stil te zijn. Betrek al je zintuigen in deze stilte; wat doet deze ruimte zonder woorden met je kijk op dingen, met je gehoor en met je smaak-, reuk- of tastzin? Monniken adviseren drukke mensen om langer stil te zijn dan minder drukke mensen. Dit is oefenen in contemplatio: rusten bij God.

### *Gedeelde gedachten*

Dit onderdeel kun je lezen na je eigen tijd met de bijbeltekst. Samen ontdekken we de diepte, hoogte, lengte en breedte van wie God is. In dit gedeelte geef ik meestal een open vraag, stiltespreuk of opdracht mee voor de dag die komen gaat. Je kunt dit gedeelte ook lezen als je niet zo goed weet wat je uit de bijbeltekst moet halen, als voorbeeld van hoe het zou kunnen. De uitdaging blijft om zelf met de tekst bezig te gaan. Tenslotte zit de wijsheid vooral in Gods levende woorden verborgen.

### *Vanuit de stilte de wereld in*

Als je een kaars aangestoken hebt, vergeet de vlam dan niet te doven! Op het moment dat je de kaars uitblaast, neem je het licht symbolisch mee de dag in. Neem bewust tijd voor deze afsluiting. Het gebed dat is opgenomen, is een suggestie en grijpt vaak terug op de gedeelde gedachten. Je kunt ook je eigen gebed uitspreken.



'Geloof jij in God?' vraag ik aan mijn boom  
onder de sterrenhemel.

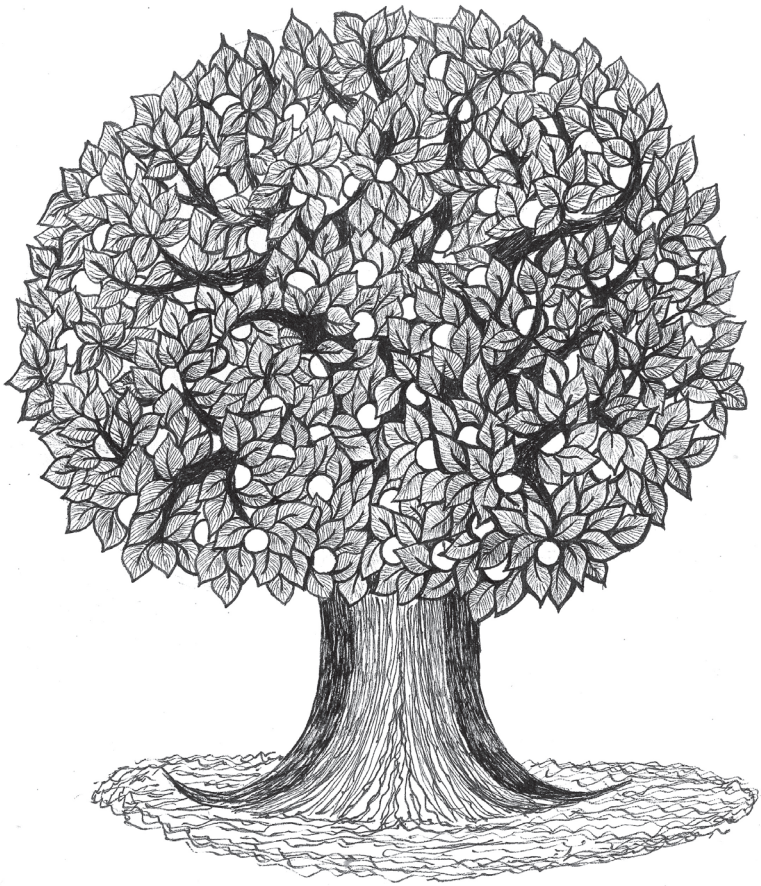
'Geloven, wat is dat?' murmelt de boom.

'God gelooft in mij – het enige wat ik kan doen  
is dat tegemoet groeien.'

(Uit: Mirjam van der Vegt, *Een traan is als een bos*)

WEEK 1

# Kiemkracht van bomen



*Levensboom*

## Dag 1 – Genesis 1:11-12

*God zei: 'Laat overal op aarde jong groen ontkiemen: zaadvormende planten en alle soorten bomen die vruchten dragen met zaad erin.' En zo gebeurde het. De aarde bracht jong groen voort: alle soorten zaadvormende planten en alle soorten bomen die vruchten droegen met zaad erin. En God zag dat het goed was.*

### **STILSTAAN BIJ HET LICHT**

Steek een kaars aan en bid: *Laat uw licht in mij ontkiemen en wortelen.*

### **STILSTAAN BIJ JE EIGEN HART**

Word je bewust van je ademhaling. Vertel God eerlijk hoe het met je gaat.

### **STILSTAAN BIJ GODS WOORD**

Lees en overpeins Genesis 1:11-12. Welk woord of gedeelte springt er voor jou uit?

Roept de tekst jou tot iets op?

### **STILSTAAN EN RUSTEN BIJ GOD**

Leg je gedachten aan God voor. Word daarna stil om in Gods aanwezigheid te zijn.

Wat heeft Hij jou te zeggen?

### **GEDEELDE GEDACHTEN**

Genesis 1:11. *Laat overal op aarde jong groen ontkiemen.*

Het verhaal van de bomen begint met kiemkracht. God schiep geen kant-en-klare bomen, maar zaaigoed dat langzaam kon

ontkiemen. God legde de tijd als gift in de armen van de bomen. De tijd om te wortelen, een plaats in te nemen onder de blik van zijn goedkeurende liefde. Wanneer je kijkt naar een machtige boom, besef dan waar zijn oorsprong lag. Ooit was hij een klein zaadje, dat uit de hand van de Schepper aan de aarde werd toevertrouwd. Het leven wordt hier gegeven als een langzame gift die diep mag wortelen. Niet alleen wortelen in de grond, maar ook in generaties die na hem komen. Want deze boom is niet alleen. Op het moment dat hij geplant wordt, ontvangt hij zijn plaats in de eeuwigheid – zijn zaden zullen ver reiken, tot in de hemel. Dat zul je ontdekken wanneer je deze reis met de bijbelse bomen aangaat. De reis van de bomen heeft veel te maken met jouw reis, dus kniel vandaag neer bij het zaaigoed en ontdek de lessen voor jouw eigen grond. Meer nog: leer God kennen door de bomen heen. In Romeinen 1:20 staat dat we Gods onzichtbare eigenschappen leren kennen door zijn scheppingswerk. Welke onzichtbare eigenschappen van de Liefde kom je hier op het spoor?

*God legde de tijd als gift in de armen van de bomen.*

### **VANUIT DE STILTE DE WERELD IN**

Doof de kaarsvlam. Sluit af met een eigen gebed of bid:

*Zaai in mij en schenk mij  
geduld om te rusten in de aarde,  
licht dat mij tevoorschijn roept,  
ruimte die ik mag innemen  
onder uw blik van liefde.*

In dit unieke boek met meditaties ontvang je elke dag een lectio divina over een boom uit de Bijbel. Zo ontdek je hoe de bomen ons als gaven werden gegeven en welke rijkdom ze in zich dragen in symboliek en werkelijkheid. Nieuwe lessen uit de schepping verbinden je opnieuw met je omgeving. De lectio divina kun je dankzij een exclusieve code ook beluisteren. De meditaties zijn ingesproken door onder andere Ronald Koops, Embert Messelink en Mirjam van der Vegt, en omlijst met muziek. Het boek bevat prachtige illustraties van Frouckje van der Wal.

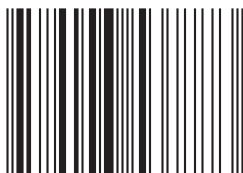


Mirjam van der Vegt is auteur en stiltetrainer. Eerder verschenen van haar hand o.a. *Koester je hart*, het *Stiltedagboek*, *Herademen met de Psalmen* en *Eeuwenoude stilte*. Haar boek *De kracht van rust* werd verkozen tot Spirituele boek 2021.

*‘Wat een bron van inspiratie die mij elke dag geschonken wordt. Ik geniet elke dag!’* – André, lezer en luisteraar

*‘Ik voel me rijk gezegend met deze lessen van de bomen. Teksten gaan opnieuw voor mij leven en ik loop anders door mijn omgeving.’* – Anna, lezer en luisteraar

ISBN 9789043537773 | NUR 707



9 789043 537773



**KokBoekencentrum.nl**  
UITGEVERS | UTRECHT

[WWW.MIRJAMVANDERVEGT.NL](http://WWW.MIRJAMVANDERVEGT.NL)