



Herademen

40 STILTEMEDITATIES

met de Psalmen

MIRJAM VAN DER VEGT

UITGEVERIJ BOEKENCENTRUM, ZOETERMEER

Woord vooraf

De Psalmen zijn veelbezongen en veelbeschreven. Zelf leerde ik deze eeuwenoude liederen opnieuw waarderen toen ik met de woorden van de psalmdichters ging mediteren volgens de methode van kloosterlingen. Mediteren betekent beschouwen, overpeinzen en overdenken. En zoals in Psalm 1 staat opgetekend, word je van het overdenken van Gods wet een gelukkig mens. Je gaat samen met David en de andere psalmdichters op pelgrimage door dalen en groene weiden, over hoge bergen, langs beekjes en kolkende watermassa's. Dwars door dor land richting bloeiende oases. De psalmdichters zijn mensen die hun gevoel niet uitschakelen. Ze doen het leven niet mooier voor dan het is en ze kiezen er met een ijzeren discipline voor om God te blijven loven en op hem te vertrouwen, ook al zijn ze soms diepongelukkig. Een reis met deze muzikale dichters laat je niet onberoerd.

AVONTUUR

In de Psalmen bestaan ogenschijnlijke tegenstellingen naast elkaar. *Ik bleef vertrouwen, ook al zei ik: 'Ik ben diep ongelukkig.'* zegt de psalmdichter in Psalm 116:10. Dat maakt het lezen van een psalm een avontuurlijke onderneming vol hoogte- en dieptepunten. In het dagelijks leven proberen we angst, onrust en rouw vaak weg te redeneren, maar in de psalmen mag het er eenvoudigweg zijn. Wrok, haat en boosheid worden niet weggestopt, maar uitgeschreeuwd naar God. En dat alles vanwege het diepe besef dat alleen bij God de rust te vinden is (Psalm 62).

SLOW READING

Deze stiltemeditaties zijn een aanmoediging om met de Bijbelse zangers op weg te gaan. Om je te helpen de tekst daadwerkelijk te begrijpen en te beleven, heb ik me – net als in het eerder verschenen *Stilteboek met 365 Bijbelmeditaties* – laten inspireren door vormen uit de kloostertraditie. De woestijnvaders lieten de wereld waardevolle lessen na over reflectie en de overpeinzing van Gods Woord. Zo leert de benedictijnse traditie ons dat Bijbel lezen meer is dan het *bestuderen* van teksten alleen. Wie de Bijbel bestudeert, is bezig op kennisniveau – iets waar we in het Europa vanaf de dertiende eeuw 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 medi-

teren 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 en kan je hart genezen.

Lees onder *Verkorte uitleg bij de overdenkingen* meer over de gekozen vorm en het doel van de meditaties.

LEZEN MET JE ZINTUIGEN

Wie op deze manier de Bijbel openslaat, ontdekt nieuwe dingen. De woorden van God worden heel actueel; het is alsof je er zelf onderdeel van uitmaakt. Vanuit de ignatiaanse kloostertraditie word je ook aangemoedigd om tijdens het lezen al je zintuigen te gebruiken. Vaak zijn mensen teleurgesteld als ze niets 'horen' van God. Horen wordt in de kerkelijke traditie vaak verstaan als het horen van gesproken zinnen, maar Gods stem kun je ook met andere zintuigen verstaan. In de Bijbel spreekt God regelmatig zonder woorden, daar getuigen de psalmen van. *De hemel verhaalt van Gods majesteit. De dag zegt het voort aan de dag die komt. Toch wordt er niets gezegd, geen woord gehoord, het is een spraak zonder klank. (Psalm 19:2a, 3a, 4)* Als je met al je zintuigen leert luisteren naar God, word je gevoeliger om te onderscheiden wat er echt toe doet in het leven (Hebreeën 5:14). Voordat je begint met Bijbellezende is het belangrijk dat je open staat om een tekst te 'ontvangen'. Als je onrustig bent, is het moeilijk om je zintuigen te gebruiken. Creëer daarom een stille plek en kies een afgebakende tijd voor je meditatie. Probeer dan, als je gaat lezen, je verbeelding te gebruiken. Wat zou jouw plek in het verhaal geweest zijn? Wat voel, ruik, hoor, zie of proef je?

REFLECTIE EN TROOST

David en de andere psalmdichters reflecteren in de psalmen op hun leven. Daarbij zoeken ze steeds naar wegen die hen dichterbij de troost van God brengen. Twijfelen en roepen zijn geen manieren om afstand van hem te nemen, maar schreeuwende vragen om een antwoord in de nabijheid van de Allerhoogste. In je leven kun je verschillende richtingen inslaan, vertelt kloostervader Ignatius van Loyola ons. Sommige wegen brengen wanhoop, andere hoop. Het is de kunst om door reflectie te leren welke dingen jouw hoop en licht brengen. Elke keer als je dan op een kruispunt staat, kun je beter onderscheiden welke weg je vreugde en verbondenheid brengt. Vreugde, liefde, zachtmoedigheid en andere vruchten van de geest zijn daar waar God is.

Na elke psalmmeditatie vind je twee pagina's met reflectieve vragen. Om je te oefenen in troost, komen twee van deze vragen elke dag weer terug. Wanneer je hier iedere keer bij stilstaat, kan dit je helpen om in je eigen leven sporen van God te ontdekken. Zoeken naar troost betekent niet dat je de wanhoop hoeft te ontkennen. Het kan zelfs heel troostvol zijn wanneer je in de vurige vragen van David herkenning vindt. Misschien geeft het je troost dat er erkenning is voor de diepste dalen in een mensenleven. Het

is belangrijk om aandacht te besteden aan dat wat ons troost biedt, omdat het in een wereld vol wanhoop vaak nauwelijks zichtbaar is. Wanhoop, verbijstering en verdriet komen je leven zonder kloppen binnenstormen, op de meest ongunstige tijdstippen. Troost klopt vaak zacht aan je deur. Het doet zich voor in kleine heilige momenten die regelmatig worden bedolven onder haast en ongeduld. Denk aan het zachte wuiven van koren, iemand die je hand vasthoudt. Een blik van medeleven, een zaadje in de aarde dat langzaam ontkiemt, de aanblik van een machtige berg, een bloem in al haar pracht, een bijzonder inzicht, een mooie herinnering of een belofte voor de toekomst. De psalmen staan er vol mee. Achter in het boek kun je een ‘troostpagina’ maken, voor in lastige tijden. Hierop schrijf je de antwoorden die je bij elke meditatie op de volgende troostvragen gaf.

Welke woorden uit deze psalm brengen troost en waarom?

Hoe kun je deze woorden een plek geven in de komende dag?

PELGRIM

Veel van de psalmen zijn pelgrimsliederen; uitermate geschikt om gedurende de reis (van je leven) te zingen. Alleen, maar vooral ook samen. Het doet me denken aan een strofe uit het prachtige gedicht *Zingen in de kerk* van Willem Barnard:

*Wanneer ik zing met allen om mij heen,
dan wordt mijn adem van mij afgenomen.
Alleen zó kan ik weer op adem komen,
niet meer van mij alleen, maar al-gemeen.*

*Zingen, dat doe je niet uit volle borst –
je zingt inademend, omdat je leeg bent,
tegen de eenzaamheid in zing je, tegen het ‘nee’,
je zingt zoals je drinkt: van dorst.
Het geeft bevrijding uit mijn smalle ik.
Uit een cocon ontpopt, opnieuw geboren,
zal ik tot de gevleugelden gaan behoren,
er groeit een hallelujah uit een snik.*

Mirjam van der Vegt

PS: Achter in het boek vind je verwijzingen naar gebeden, gebruikte boeken en (e-)cursussen. Het zijn interessante publicaties, waarin je meer leest over God in de stilte. Ook vind je daar een code voor het downloaden van lied-mp3's bij deze psalmenmeditaties.

Verkorte uitleg bij de overdenkingen

HOE JE DIT BOEK KUNT GEBRUIKEN

Er staan in dit boek veertig meditaties bij de psalmen. Je kunt deze gebruiken in de veertigdagentijd of beslissen om er 40 weken over te doen. Al kun je alle meditaties afzonderlijk doen, toch is het bijzonder om ze opeenvolgend te beleven. In het oorspronkelijke Psalmenboek zit een opbouw die je dan ook in je eigen geestelijke reis meemaakt. Dit boek is ook te gebruiken met een groep. Lees hierover meer in het volgende hoofdstuk.

VOORDAT JE AAN JE MEDITATIE BEGINT

Kies een goede plek.

- Bepaal hoe lang je deze meditatie wilt laten duren. Langer blijven zitten kan altijd, maar probeer de tijd die je met jezelf hebt afgesproken ook echt vol te houden.
- Ga zitten op een manier waarop jij je concentratie kunt vasthouden. Een meditatiebankje kan hierbij helpen. (In het boek *Koester je hart* staat een werkbeschrijving om zelf zo'n bankje te maken, maar je kunt ze ook aanschaffen via internet.)

OMGAAN MET AFLEIDING

Het kan zijn dat je tijdens de meditatie wordt afgeleid door je eigen onrustige gedachten. Hier kun je op verschillende manieren mee omgaan.

- Schrijf je gedachten voor dat je de meditatie begint op papier en leg ze aan de kant.
- Stuur je gedachten vriendelijk weg als ze weer opkomen, je geeft ze op een later moment aandacht.
- Leg je gedachten aan God voor bij het onderdeel *stilstaan bij je eigen hart*.
- Integreer je gedachten in je Bijbelmeditatie. Het kan zijn dat je je zorgen maakt over een bepaalde situatie. Heeft de tekst daar misschien iets over te zeggen?
- Als je merkt dat er iets speelt wat tussen jou en God in staat, bijvoorbeeld een ruzie met iemand, maak dit probleem dan tot onderwerp van je meditatie. Iets wat tussen jou en God in staat, moet namelijk eerst opgeruimd worden. Lees de aangegeven tekst en vraag in de stille momenten om Gods oplossing voor dit probleem. Stel je open voor zijn antwoord.

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 jouw aandacht gevangen.

Stilstaan bij je eigen hart

Het is lastig om een tekst ontvankelijk te lezen als je lichamenlijk en geestelijk nog 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 wat je niet kunt loslaten? 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, hoef je niet naar iets te zoeken. Lees de tekst nogmaals en wees eerlijk naar God als er niets is. Als je de aangegeven tekst te lang vindt, kun je hem altijd inkorten.

Stilstaan en rusten bij God

In dit gedeelte 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 en neem hier echt de tijd voor. Aan het begin kan dit gedeelte 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 gedeelte 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! Met dat je de kaars uitblaast, neem je het licht symbolisch mee de dag in. Neem bewust tijd voor deze afsluiting. Het gebed dat wordt genoemd, is een suggestie en grijpt vaak terug op de gedeelde gedachten. Je kunt ook je eigen gebed uitspreken.

REFLECTIE BIJ OF NA DE MEDITATIE

Na elke psalm staan er reflectieve vragen die je persoonlijk kunnen helpen bij het overpeinzen van de tekst of die een handreiking kunnen zijn in groepen. Een aantal vragen komt steeds terug (bijvoorbeeld de troostvraag, om je te oefenen in troost), andere vragen gaan rechtstreeks over de tekst. Ook wordt er altijd een suggestie voor in groepsverband genoemd. Voeg hier gerust nog vragen aan toe, want God kan ieder mens met een ander woord raken.

Herademen met de Psalmen in groepsverband

Psalmen zijn liederen. Zingen kan alleen, maar nog liever samen. Niet voor niets zijn de meditatie bij de Psalmen daarom geschikt om in groepsverband te behandelen. Hier vind je een aantal suggesties:

- Dit boek telt veertig psalmen. Deze kun je verdelen over veertig weken. Als je niet zo vaak bij elkaar komt, kun je van tevoren kijken welke psalmen je graag wilt behandelen. Het is daarbij mooi om wel een bepaalde opbouw te houden naar het einde van het boek Psalmen toe.
- Als voorstudie kun je de meditatie zelf al doen en je gedachten daarbij opschrijven. Wanneer je bij elkaar komt, kun je de vragen beantwoorden en je gedachten en inzichten delen.
- Wat ook mogelijk is dat je de gehele meditatie met elkaar doet op het tijdstip van samenkomen. Neem dan genoeg ruimte voor je persoonlijke gebed en het persoonlijk luisteren naar God. Het is aan te raden van tevoren een stiltetijd vast te stellen of je aan te sluiten bij degene die het langst de stilte nodig heeft.
- Op de eerste bijeenkomst is het goed om je verwachtingen van deze pelgrimage met de psalmen met elkaar te bespreken. In het volgende hoofdstuk staan verschillende creatieve verwerkingsvormen. Die kun je van tevoren zelf invullen of hiervoor een aparte avond beleggen. Tijdens die avond stel je jezelf aan elkaar voor, doe je de oefening met elkaar – desnoods in verschillende groepen – en deel je de creatieve uitkomst.
- Samen eten werkt verbindend. Daarom is het mooi om elke keer voorafgaand aan de bespreking met elkaar de maaltijd te gebruiken.
- Omdat de psalmen al liederen op zichzelf zijn, staan er geen liedsuggesties aangegeven. Daar kun je zelf naar op zoek gaan. Ronald Koops zingt bijvoorbeeld zeven van de psalmen uit dit boekje letterlijk op nieuwe muziek. Het bonusmateriaal dat je bij deze uitgave kunt downloaden komt van deze cd. Prachtige liederen om met elkaar aan te leren.
- Wil je als groep een creatieve verdieping aan het begin, tijdens of aan het eind van de reis, dan bied ik diverse mogelijkheden. Bijvoorbeeld een stiltewandeling, lezing of stiltetour vol beleving.
Kijk op www.mirjamvandervegt.nl voor de mogelijkheden.

Het begin van de reis

Je gaat 40 dagen of weken op weg met de Psalmen. Een weg over woeste hoogten en door diepe dalen, langs kabbelende beekjes en door kolkende watermassa's. Wat zal deze weg je brengen? Wat verwacht je van deze reis of waar hoop je op? Op wat voor plek sta jij nu in je leven en wat zijn jouw ervaringen daarbij? Zet je pen op papier en schrijf de komende twee bladzijdes helemaal vol. Begin met hoe het nu met je gaat, wat je verwachting is en wat je hoopt dat deze reis je zal brengen. Denk er niet te lang over na, maar schrijf zonder intern oordeel, al je gedachten op papier. Het kan helpen om dit in de vorm van een brief aan God te doen.

Vind je schrijven echt verschrikkelijk? Probeer bovenstaande vragen dan te vangen in een van de volgende vormen:

- Maak een moodbord met platen en spreuken uit tijdschriften en kranten die het begin en einde van je reis markeren.
- Schrijf je verwachting in één woord op papier en maak er een mindmap omheen.
- Schrijf een elfie: een klein gedichtje van elf woorden verdeeld over 5 regels. De eerste zin kent één woord, de tweede twee woorden, de derde drie woorden, de vierde vier woorden en de vijfde weer één woord. Je kunt meerdere elfies na elkaar plaatsen als één niet genoeg is. Van bijgaand voorbeeld schreef ik het eerste couplet aan het begin van de reis, het tweede na lezing van Psalm 139 en het laatste couplet aan het eind van de veertig dagen.

Dag 1 – Psalm 4

STILSTAAN BIJ HET LICHT

Steek een kaars aan en bid: *Heer, laat het licht van uw gelaat over ons schijnen. (Psalm 4:7b)*

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 Psalm 4. 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

Psalm 4:2c: *Geef mij ruimte als ik belaagd word.*

Als je belaagd wordt, wil je dat jouw belager ermee stopt. Je focus ligt vaak bij degene die je dicht op de huid zit. Als hij of zij nu maar zou ophouden met het verspreiden van leugens of het doen van aanvallen.

David focust in deze psalm niet op zijn vijand, maar op zijn eigen hart. Hij bidt hier niet: laat hen ophouden, maar: geef mij ruimte. De God die bergen en dalen, hoogtes en dieptes schiep; de God van de ruimte zelf. David vraagt of God hem lucht in de situatie wil geven. Alsof hij weet: ik ben zelf niet in staat dit te creëren; hierin heb ik hulp van Boven nodig.

Welke situatie perkt jou momenteel in? Hoe en waarheen zou je in deze situatie je focus kunnen verleggen?

*Focus op de ruimtegevende God
in plaats van op de inperkende situatie.*

VANUIT DE STILTE DE WERELD IN

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

Vader, zegen mij met uw blik om ruimte te zien midden in de duisternis.

Jezus, zegen mij met uw geduldige liefde om in herstel te geloven, waar gebrokenheid de toon voert.

Heilige geest, zegen mij met uw adem om verlichting te brengen in verkrampte harten.

Reflectie bij Psalm 4

Op welke situatie in jouw leven is deze psalm van toepassing?

Welk woord of gedeelte viel jou op en waarom?

Werd jou in de stilte iets duidelijk (van God)?

Welke woorden uit deze psalm brengen troost en waarom?

Hoe kun je deze woorden een plek geven in de komende dag/nacht?

Welke oproep klinkt er in deze psalm voor jou door?

Hoe kun jij je meer focussen op de ruimte gevende God in plaats van op de inperkende situatie?

Waar of bij wie ervaar jij geestelijk en lichamelijk ruimte?

*Een vogel kan zijn vleugels uitslaan en hoog vliegen als er ruimte is.
(Chinese filosoof)*

SUGGESTIE VOOR DE GROEP:

Wanneer we angstig zijn, raakt ons lichaam letterlijk benauwd. We ervaren geen ruimte. Pas als er ruimte is, ontstaan er mogelijkheden om anders te gaan kijken. Kijken als een vogel vanaf grote hoogte, is anders dan kijken vanaf de grond. Breng een inperkende situatie in een leven uit jullie groep naar voren. Leg de situatie voor aan God en vraag zijn wijsheid. Probeer met elkaar vervolgens te kijken vanuit een helicopterview. Waar zien jullie mogelijkheden in deze situatie?

Dit vergt enige kwetsbaarheid voor de persoon die last heeft van de inperkende situatie. Doe wel recht aan zijn of haar gevoelens! Bespreek met elkaar wat jou ruimte geeft in lastige situaties.

