

# Mediteren over God

William Bridge

uitgave van:

**De Tabernakel**  
preken met verwachting

# Eerder uitgegeven preken van jaargang 21

Alzo lief heeft God de wereld gehad

Charles Haddon Spurgeon

Jaargang 21 – nummer 2 – januari 2019

## Toelichting foto omslag

Hoe dichterbij het vuur gaat zitten, hoe meer warmte je ervan ervaart. Zo is het ook met het 'mysterie' van het geloof: hoe dichterbij de Heere schuilen, hoe meer we van Hem ervaren. Want onze God is een vuur, zelfs een verterend vuur, zoals Paulus al schrijft in Hebreeënen 12. Niemand kan bij Hem wonen. En toch zingt Psalm 84: 'Ik koos liever aan de drempel in het huis mijns Gods te wezen, dan lang te wonen in de tenten der goddeloosheid.' Hierover kunnen wij ons blijven verwonderen. Het is aan deze drempel, aan deze drempel van Gods huis, van Gods nabijheid, dat William Bridge ons wil brengen door deze verkondiging. Hij wil ons bewegen om de kracht van deze 'zoete, aangename bezigheid' van meditatie en overdenking te ontdekken. Om dan te ontdekken: wie heimwee hebben, komen thuis. 'Welgelukzalig zijn zij, die in Uw huis wonen; zij prijzen U gestadig' (Psalm 84:5). Gelukkig wie zich thuis laat brengen – hoe afgedwaald hij ook is.

## Bronvermelding

Oorspronkelijke titel: *Sermon VII. The Sweetness and Profitableness of Divine Meditation*

Bron: W. Bridge, *The Works of the Rev. William Bridge M.A.*, vol. III (onderdeel 'Christ and the Covenant'), London 1845. Te raadplegen via <http://digitalpuritan.net/william-bridge/>.

De preek is vertaald onder verantwoordelijkheid van Stichting De Tabernakel. De pdf en de originele Engelse tekst zijn te vinden op de website: [www.tabernakel.nl](http://www.tabernakel.nl)

Vormgeving en druk: Drukkerij AMV, Lunteren

# Mediteren over God <sup>1</sup>

*Mijn overdenking van Hem zal zoet zijn; ik zal mij in de HEERE verblijden.  
Psalm 104:34*

Psalm 104 is een dankpsalm, waarin de psalmist de Heere aanroept en zichzelf opwekt God te prijzen vanwege Zijn grootheid. 'Loof de HEERE, mijn ziel! O HEERE, mijn God! Gij zijt zeer groot, Gij zijt bekleed met majesteit en heerlijkheid' (vers 1). Deze grootheid van God wordt geïllustreerd met het werk van de schepping (vers 2-25) en de onderhouding daarvan (vers 25-33).

Nadat de dichter zichzelf opgeroepen heeft om de Heere te prijzen, neemt hij zich voor: 'Ik zal de HEERE zingen in mijn leven; ik zal mijn God psalmzingen, terwijl ik nog ben' (vers 33). 'En', zegt hij, 'mijn overdenking van Hem zal zoet zijn; ik zal mij in de Heere verblijden' (vers 34).

'Mijn overdenking van Hem zal zoet zijn.' Hieruit volgt deze leerstelling: voor iemand die genade ontvangen heeft, is het zoet om te mediteren over God. Zulke overdenking is aangenaam; een gelovige denkt graag aan God. David was een man die genade ontvangen had en hij vond er zoetheid in dit te overdenken. Het is dus een kenmerk van een gelovige dat het mediteren over God aangenaam voor hem is. Laten we hier verder over nadenken aan de hand van vijf punten.

1. Ten eerste zullen we onderzoeken wat deze overdenking inhoudt, dus wat de ware aard en bedoeling van meditatie is.
2. Daarna overdenken we op welke manier en in welke opzichten een mens over God kan mediteren.
3. Vervolgens zien we waarom het zoet is om over God en goddelijke zaken te mediteren.
4. Ook zal ik enkele tegenwerpingen beantwoorden.
5. Tot slot zal ik laten zien hoe we dit werk van meditatie met vreugde in praktijk kunnen brengen. Met die bedoeling heb ik deze tekst gekozen.

---

1 Dit is de eerste preek van een serie van twee preken. De tweede preek wordt later in het jaar gepubliceerd.

## 1. De ware aard en de bedoeling van meditatie

Laten we eerst onderzoeken wat deze overdenking of meditatie nu precies is. In de Schrift wordt het op verschillende manieren omschreven. Soms wordt het genoemd 'aan God gedenken'. In Psalm 63:7 wordt meteen toegelicht wat de dichter daarmee bedoelt: 'Als ik aan U gedenk op mijn legerstede, zo peins ik aan U<sup>2</sup> in de nachtwaken.' In Psalm 48:10 lezen we: 'O God! wij gedenken Uw weldadigheid.' En in Psalm 143:5 staat: 'Ik gedenk aan de dagen van ouds; ik overleg al Uw daden; ik spreek bij mijzelf van de werken Uwer handen.' Het wordt in de Schrift dus op verschillende manieren verwoord.

Ook belangrijke schrijvers gebruiken uiteenlopende bewoordingen. Gerson en anderen schrijven: 'Men richt zijn ziel vol toewijding op een bepaalde zaak, om die te onderzoeken en bevindelijke kennis ervan te verwerven.' Austin schrijft: 'Het is een weloverwogen daad van de geest, waarbij een mens zich moeite getroost om een verborgen waarheid te ontdekken.' De heer Greenham schrijft: 'Het is een zielsoefening waarbij de mens zich in herinnering roept wat hij reeds weet en daar vervolgens verder over nadenkt en die bij zichzelf overlegt, tot zijn eigen nut en voordeel.'

Laten we het zo zeggen: mediteren betekent dat men zijn geest vol toewijding op een bepaalde zaak richt, die overdenkt en rustig van allerlei kanten bekijkt, tot zijn eigen nut en voordeel.

Meditatie houdt in dat men zijn *geest* op iets richt. Daarom wordt het ook wel 'ter harte nemen' genoemd. In Jesaja 57:1 bijvoorbeeld: 'De rechtvaardige komt om, en er is niemand die het ter harte neemt.' Of in Maleachi 2:2: 'Indien gij het niet zult ter harte nemen ...'

En dit moet gebeuren *met ijver en toewijding*, want als we alleen maar aan iets denken, is dat nog geen meditatie. Daarvan is pas sprake als we geconcentreerd over iets nadenken, als we al onze aandacht daaraan wijden.

---

2 King James Version: 'meditate on Thee.'

Meditatie is het werk van *heel de ziel*. Onze geest, ons verstand en onze gevoelens zijn er allemaal actief bij betrokken. 'Laat de redenen van mijn mond, en de overdenking van mijn hart ...' (Ps. 19:15). Als wij mediteren, wijden we ons met hart en ziel aan de waarheid.

De ziel moet zich geheel op het onderwerp van haar overdenking *concentreren*. Vluchtige, voorbijgaande gedachten zijn geen meditatie. Zoals in Psalm 119:97: 'Hoe lief heb ik Uw wet! Zij is mijn betrachting de ganse dag.' Meditatie is een 'langzame' daad, zegt Alvares. Een mens kan elke dag aan God denken en elke dag over Hem mediteren. De ziel moet zich heel gericht op een bepaalde waarheid of zaak concentreren en daar langere tijd rustig over nadenken.

Daarnaast dient meditatie iemands eigen *nut en voordeel*. Ik kan veel over de zonde nadenken, maar als ik dat doe zonder de bedoeling die zonde te laten, is er geen sprake van meditatie. Ik kan over het leven en sterven van Christus nadenken, maar als ik dat niet doe om aan Hem gelijkvormig te worden, mogen deze gedachten geen 'mediteren' heten. Ik kan over Gods liefde en goedheid nadenken, maar als ik niet wil dat mijn hart daardoor in liefde ontvlamt, is dit geen mediteren.

## **2. Hoe kunnen wij over God mediteren?**

Op welke manier en in elke opzichten kan een mens over God mediteren? Wanneer iemand mediteert over Gods Naam, Zijn Wezen, Zijn benamingen en Zijn eigenschappen, kan gezegd worden dat hij over God mediteert. Het mediteren over Gods Wezen zien we bijvoorbeeld in Psalm 63:7: 'Als ik aan U gedenk op mijn legerstede, zo peins ik aan U in de nachtwaken.' Als iemand mediteert over Christus, de Zoon van God, kunnen we zeggen dat hij over God mediteert, want Christus is God. Daarom zegt de apostel: 'Aanmerkt de Apostel en Hogepriester van onze belijdenis, Christus Jezus' (Hebr. 3:1). En ook als iemand mediteert over het Woord van God, over Zijn wet en inzettingen, mediteert hij over God. In de eerste

Psalm staat: 'Zijn lust is in des HEEREN wet, en hij overdenkt Zijn wet dag en nacht.' Als iemand mediteert over Gods daden en zaken, noemt de Schrift dat ook 'mediteren over God'. Zo lezen we in Psalm 77: 'Ik zal de daden des HEEREN gedenken; ja, ik zal gedenken Uw wonderen van oudsher, en zal over al Uw werken mediteren' (vers 12,13 naar het Engels).

Kort gezegd, iemand mediteert niet alleen over God als hij Gods Wezen overdenkt, maar ook als hij mediteert over Zijn Zoon, Zijn Woord, Zijn daden en Zijn zaken. Dat was ons tweede punt.

### **3. Een aangename bezigheid**

Hoe weten wij dat het een zoete, aangename bezigheid is om over God te mediteren? Waaruit blijkt dat meditatie een prettig werk is, en dat iemand die genade ontvangen heeft graag over God mediteert? Eerst zal ik kort stilstaan bij het mediteren over God in het algemeen. Vervolgens overdenken we, meer specifiek, het mediteren door een gelovige.

#### *a. Mediteren over God in het algemeen*

In het algemeen kunnen wij zeggen: het is aangenaam om over God te mediteren. Wilt u voorbeelden van het mediteren over Gods natuur, Zijn Naam en Zijn eigenschappen? Zeg eens, is het niet zoet om God te genieten? Het genieten van God is het leven van ons leven! Hoe genieten wij van God? God daalt tot ons af en wij stijgen op tot Hem. Soms komt God helemaal neer tot in onze ziel; soms stijgt de ziel op tot God. Wat is de ladder waarmee wij tot Hem opstijgen anders dan gelovige meditatie?

Hoe volmaakter iets is, hoe meer vreugde het geeft om daarover na te denken. God is een en al volmaaktheid; er is niets onvolmaakts in Hem. Als u een boeket vol prachtige bloemen hebt met één stengel onkruid daartussen, verknoeit dat de schoonheid van het hele boeket. In God zijn alleen maar volmaaktheden en geen enkel onkruid.

Stel dat een van de snaren van een muziekinstrument ontstemd is. Dan klinkt heel het muziekstuk vals. In Gods volmaaktheden klinkt niet één valse snaar. Er is niets dan volmaaktheid in Hem! U geniet ervan om uw landerijen en gebouwen bijeen te zien liggen. Het geeft u vreugde om al uw kinderen bij elkaar te zien. Maar zie slechts op God en mediteer over Hem – en u ziet al uw rijkdom bijeen.

Mediteren over Gods Namen, benamingen en eigenschappen  
Zijn Gods namen, benamingen en eigenschappen uw vermaak, in welke situatie u zich ook bevindt? Dan kan het niet anders of u vindt het heerlijk om ook daarover te mediteren. Luister maar: 'De Naam des HEEREN is een Sterke Toren; de rechtvaardige zal daarheen lopen, en in een Hoog Vertrek gesteld worden' (Spr. 18:10). Ja, het is zoet om over Gods namen, benamingen en eigenschappen te mediteren!

Mediteren over Christus, de Zoon van God

Wilt u een voorbeeld van het mediteren over Christus, de Zoon van God? U weet wat de bruid in het Hooglied zegt: 'Ik heb grote lust in Zijn schaduw, en zit er onder' (Hoogl. 2:3). Zitten, hoe? Het is meditatie die de ziel onder Christus' schaduw doet neerzitten. En dan Zijn vruchten; of de vrucht nu rechtvaardigmaking, heiligmaking of vertroosting is, Zijn vrucht was zoet voor mijn gehemelte. Als Jezus Christus onze opgerichte Sterkte tegen elke verleiding en verlating is, dan moet het wel aangenaam zijn om veel aan Hem te denken en over Hem te mediteren. En Hij is onze koperen slang, onze opgerichte Sterkte tegen al onze verleidingen en verlatingen!

Mediteren over Gods Woord

Wilt u een voorbeeld van het mediteren over Gods Woord? 'Het licht is zoet, en het is de ogen goed de zon te aanschouwen' (Pred. 11:7), en het Woord is 'een lamp voor mijn voet, en een licht voor mijn pad' (Ps. 119:105). Als u honing proeft, is dat heerlijk zoet. David zei: 'Liefelijke redenen zijn een honingraat, zoet voor de ziel, en medicijn voor het gebeente' (Ps. 19:10,11). En hoe meer u erover mediteert, hoe meer u ervan geniet. Als het overdenken van Gods Woord en erover mediteren ons kracht geeft tegen alle minachting, afkeuring

en tegenwerking van de wereld, is deze meditatie ongetwijfeld aangenaam. Lees Psalm 119:22,23 maar en u hoort David zeggen: 'Wentel van mij versmaadheid en verachting (...) als zelfs de vorsten zittende tegen mij gesproken hebben.' Wat was zijn troost? 'Uw knecht overdacht Uw inzettingen.' Hier vindt u zijn troost, vorsten, belangrijke mannen! 'Zij zaten en spraken tegen mij, zij versmaadden mij, zij werkten me tegen, maar dit gaf mij kracht: ik mediteerde over Uw Woord!'

Mediteren over Gods daden: schepping, voorzienigheid en verlossing  
Wilt u een voorbeeld van het mediteren over de daden van de Heere? We kunnen drie soorten goddelijke daden onderscheiden; het werk van de schepping, van de voorzienigheid en van de verlossing. Wat betreft het scheppingswerk: als wij het resultaat van menselijk vakmanschap al met bewondering bekijken, hoeveel te meer dan het resultaat van het werk van de oneindige Wijsheid!

Wat betreft het werk van Gods voorzienigheid: als het overdenken van Gods voorzienigheid ons tot grote hulp is om ongelovige gedachten te bestrijden, moet het wel aangenaam zijn om daarover te mediteren. Vrienden, u die God kent, u weet uit eigen ondervinding hoe pijnlijk ongelovige gedachten zijn. O, wat een leed veroorzaken ze! En welke hulp hebben wij ertegen? Het overdenken van Gods voorzienigheid, zo zegt onze Zaligmaker in Mattheüs 10:30,31: 'En ook uw haren van het hoofd zijn alle geteld. Vreest dan niet; gij gaat vele musjes te boven.' Wat is uw troost? 'Wees niet bezorgd.' Het overdenken en bemediteren van Gods bijzondere voorzienigheid helpt u om uw ellendige ongelooft te bestrijden.

Wat betreft het werk van verlossing: hier komen al Gods eigenschappen samen. Hier zien we Zijn wijsheid, Zijn kracht, Zijn barmhartigheid, Zijn rechtvaardigheid, Zijn trouw. En als het voor de ogen zoet is om de zon te aanschouwen, hoeveel zoeter is het dan om te zien hoe alle stralen van Gods heerlijke eigenschappen samenkomen in dat ene grote werk, waarin de engelen begerig zijn zich te verdiepen (1 Petr. 1:12)! Hierin schittert Gods heerlijkheid. Ja, het is aangenaam om over Gods daden te mediteren.



*b. Meditatie door een gelovige*

We hebben enkele algemene zaken aangestipt; laten we nu meer specifiek nadenken over het mediteren door iemand die genade ontvangen heeft. Waarom is het mediteren over God zoet voor hem? Dat zal u duidelijk worden uit de volgende zaken.

Mediteren hoort bij de nieuwe natuur van de gelovige

Het geeft een gelovige vreugde om over God en goddelijke zaken te mediteren, omdat dit bij zijn nieuwe natuur hoort. Zaken die bij onze natuur passen, geven ons vreugde, terwijl het onprettig en vermoeiend is om tegen de stroom van onze natuur op te roeien. Voor een natuurlijk mens is het vanzelfsprekend om in gedachten met de dingen van deze wereld bezig te zijn. Net zo vanzelfsprekend is het voor een gelovige om in gedachten met God en goddelijke zaken bezig te zijn. Ik vraag u wat de reden is dat goddelozen zoveel vreugde scheppen in het denken, mijmeren en mediteren over hun zondige wegen. De zonde past bij hun goddeloze natuur. En omdat een gelovige deel gekregen heeft aan de goddelijke natuur, geeft het hem juist vreugde en is het zoet voor hem om aan God en Zijn zaken te denken.

Mediteren past bij de gelovige

Het is voor een gelovige niet alleen een natuurlijke zaak om aan God en goddelijke zaken te denken, maar ook passend. Wat bij ons past, is plezierig. Hoe beter iets bij ons past, hoe meer blijdschap het ons geeft. Alle vreugde en genot ontstaan uit een optelsom van zaken die bij ons passen. Ook al bezit u een enorm landgoed, als dat niet bij u past, zult u er geen vreugde uit putten. Ook al bezit u maar een piepklein huisje, als dat bij u past, bent u er zielsgelukkig mee. En wat ter wereld past nu beter bij een gelovige ziel dan God? Immers – is het voorwerp van iemands verstand de waarheid? God is waarheid. Is het voorwerp van zijn wil goedheid? God is goed. Is het voorwerp van zijn genegenheden liefde? God is liefde. Is de ziel van een mens onsterfelijk, onstoffelijk? God is een onsterfelijk, onstoffelijk Wezen. Is de ziel van een mens eeuwig, in die zin dat ze nooit zal ophouden te bestaan? God is eeuwig en onveranderlijk. Zijn onze verlange ns oneindig? God is oneindig. Is er ook maar iets

wat een mens begeren kan, dat niet in God gevonden wordt? God is, om zo te zeggen, een 'gepast goed', dus het kan niet anders of het geeft vreugde om over God en goddelijke zaken te mediteren.

Meditatie is nuttig voor de gelovige

En dat is voor een gelovige niet alleen gepast, maar ook nuttig. Winst maken is prettig, en het mediteren over God en goddelijke zaken levert zeer veel op. Mediteren is een lucratieve bezigheid, zagezegd.

Meditatie is een uitstekend hulpmiddel om onze kennis te vermeerderen. Hoe meer u nadenkt en mediteert over wat u leest en hoort, hoe meer u weet. En hoeveel u misschien ook leest en hoort, als u daar niet over mediteert, zal het u weinig opleveren. U zult er niet wijzer door worden. Als iemand echter mediteert, komt zijn wijsheid openbaar. Hoor maar wat David in Psalm 119 zegt: 'Ik ben wijzer dan mijn vijanden. Ik ben verstandiger dan al mijn leraars. Ik ben voorzichtiger dan de ouden.' Hoe komt dat? 'Door Uw geboden hebt U mij wijzer dan mijn vijanden gemaakt!' Inderdaad, dat kunnen dwaze mensen zijn. Maar, zegt David, 'ik ben verstandiger dan al mijn leraars.' Goed, maar deze leraar kan een jonge man zijn die net naar de universiteit komt. Toch, zegt David, 'ik ben voorzichtiger dan de ouden.' Waarom kan hij dat zeggen? 'Omdat Uw getuigenissen mijn betrachting zijn. Door Uw geboden maakt U mij wijzer dan mijn vijanden zijn, want zij zijn in eeuwigheid bij mij. Ik ben verstandiger dan al mijn leraars, omdat Uw getuigenissen mijn betrachting zijn; omdat ik daarover mediteer' (Ps. 119:98-100).

Meditatie is de vader van wijsheid. Als u een boek leest, kunnen daar veel goede dingen en gedachten in staan, maar als u zich die niet eigen maakt, als u de stof niet onder de knie krijgt, hebt u er niets aan. Het middel om ons de zaken die wij lezen of horen eigen te maken, is meditatie. Anders kunnen ze wel in het boek staan, maar profiteert u daar niet van. Door na afloop van een preek over het gehoorde te mediteren, kunnen wij een waarheid verder uitdiepen dan de predikant ooit in de zin had. Meditatie helpt om tot meer kennis te komen. Dat is het eerste punt.

Daarnaast is meditatie een uitstekend hulpmiddel voor ons geheugen. Meditatie versterkt ons geheugen. Het verankert de dingen die wij horen of lezen in ons geheugen. Velen klagen dat ze een slecht geheugen hebben. Ze kunnen zich zo weinig herinneren! Hoe komt het dat wij ons niet beter herinneren wat we lezen en horen? De oorzaak is dat we niet vaker mediteren over wat we lezen en hoorden.

Verder is meditatie een hartverwarmend werk. Als iemands lichaam koud is, wrijft u het stevig warm. Door dat wrijven en masseren brengt u er weer leven en warmte in. Zo verwarmt meditatie de ziel. Het masseert de ziel met een bepaalde waarheid. Waarom wordt ons hart niet warmer door wat wij lezen, horen of opmerken? Omdat we er niet vaker over mediteren.

Ook zal meditatie uw hart en ziel voor zondige gedachten bewaren. Als een vat helemaal gevuld is, past er niets meer bij. Als een vat vol modderwater zit, kunt u er geen wijn in schenken. Als het vol wijn zit, kunt u er geen modderwater in schenken. Als ons hart vol zondige gedachten is, is er geen ruimte voor heilige en hemelse gedachten. Als ons hart dankzij onze meditatie vol heilige en hemelse gedachten is, is er geen ruimte voor kwade en zondige gedachten. Waarom is het hart van veel mensen zo vol zondige en kwade gedachten? Omdat hun hart niet voller is van God. Zij denken niet veel aan God, ze mediteren niet veel over Hem. Door meditatie zult u echter van zondige gedachten weerhouden worden.

Tevens zal meditatie uw hart voorbereiden om uw godsdienstplichten te vervullen; gebed, dankzegging, heilige gesprekken en het overdragen van goede dingen aan anderen. Zoals meditatie de zuster van ons lezen is, zo is het de moeder van ons gebed. Misschien heeft iemand helemaal geen zin of behoefte om te bidden. Als hij er dan maar toe komt over God en goddelijke zaken te mediteren, zal zijn hart al snel tot bidden komen. Meditatie ligt zo dicht bij gebed, dat het Hebreeuwse woord voor 'bidden' ook 'mediteren' betekent. Daarom kunt u opmerken dat sommige boeken zeggen: 'Izak ging uit om te bidden', terwijl in andere boeken staat: 'Izak ging uit om te mediteren.' Meditatie is een vriend van gebed.

Bovendien is het een vriend van dankzegging. Daarom zegt de psalmist in onze tekst: 'Ik zal mijn God psalmzingen; mijn overdenking van Hem zal zoet zijn.' Deze twee gaan samen op.

Zoals gezegd is persoonlijke meditatie over God en goddelijke zaken een uitstekend hulpmiddel voor heilige gesprekken, die – vrees ik – onder ons veel te weinig plaatsvinden. In Psalm 45:1 lezen we: 'Mijn hart geeft een goede rede op.' Waarover spreekt de psalmist? 'Ik zeg mijn gedichten uit van een Koning; mijn tong is een pen van een vaardige schrijver.' Wanneer? Nadat het hart aan het mediteren geweest is, zie maar in Psalm 77:12: 'Ik zal al Uw werken betrachten', daarover mediteren, en dan? '... en van Uw daden spreken.' Daar ziet u het gezamenlijk spreken over Gods daden. Meditatie is dus een voorbereiding om uw hart te richten op gebed, dankzegging, heilige gesprekken en andere godsdienstplichten.

Naast dat meditatie u bij deze plichten behulpzaam is, helpt het ook om te groeien in genade en in de kennis van Christus. Een hulp om te groeien: hoe meer wij mediteren over wat we lezen en horen, hoe meer we zullen groeien. Waarom groeien mensen niet meer, na alles wat ze gehoord en gelezen hebben? Omdat ze er niet vaker over mediteren. De beste student leest en overdenkt het gelezene, hij overdenkt en leest. De groeiende christen doet hetzelfde. Stel dat u een kar mest of mergel beschikbaar hebt om uw landbouwgrond vruchtbaar te maken. Als u die kar op één plaats leegstort en de mest vervolgens niet uitspreidt, zal het uw gras of koren dan doen groeien? Nee, het zal de groei belemmeren. Juist het uitspreiden ervan zorgt voor groei. Wel, als u een kar waarheid over een arme ziel uitstort en daar op een grote hoop laat liggen, zonder het uit te spreiden, zal het haar groei eerder hinderen dan bevorderen. Meditatie is het middel om de waarheid uit te spreiden. Waarom groeien mensen niet harder, terwijl er ladingen aan preken of waarheden over de ziel uitgestort worden? Omdat ze niet door middel van meditatie uitgespreid worden.

Meditatie zorgt dat uw hart fris en geestelijk blijft te midden van al uw uitwendige en aardse aangelegenheden. O, zegt iemand, wás mijn hart

maar frisser en geestelijker! Meditatie brengt een kalmte in de ziel. Zo kan iemand versterkende sappen destilleren uit de bladeren van Gods voorzienigheid waarmee hij in zijn roeping te maken krijgt. U weet toch wel hoe dat bij koeien en schapen gaat? Het gras dat zij eten, is groen, maar doordat ze het herkauwen en verwerken, wordt het wit en verandert het in melk. Wat u leest en wat u in uw dagelijks leven meemaakt, kan zo alledaags zijn als het groene gras, maar als u het kunt verteren en verwerken, zal het als melk voor u worden. En hoe kunnen deze dingen anders verwerkt worden dan door meditatie?

Vrienden, door meditatie kunt u tijdens uw dagelijkse bezigheden tot God opklimmen. Door meditatie krijgt uw hart een zoete geur, terwijl u op uw eigen plaats en in uw aardse roeping bezig bent. Hierdoor zal uw hart in al uw uitwendige en aardse bezigheden fris en geestelijk blijven. Hiermee zult u alle kieren en gaten in uw leven opvullen en uw vrije tijd met God doorbrengen. Er is geen mens die geen vrije tijd heeft. Sommigen hebben er meer van, anderen minder, maar iedereen heeft wel wat vrije tijd. Vergelijk het met een boek; alle boeken hebben een kantlijn, sommige een brede en andere een smalle. Sommige mensen weten niet wat ze met hun vrije tijd moeten doen. Daarom gaan ze dobbelen, kaarten of andere zinloze dingen doen. Sommigen zitten zonder werk en mijden het alleen-zijn. Als u maar in staat bent om over God en goddelijke zaken te mediteren, zult u nooit bang zijn om alleen te zijn. Uw kantlijn zal altijd opgevuld worden, alle kieren en gaten van uw leven zullen met God vervuld worden. O, wat is dit mediteren toch nuttig!

Door meditatie zult u bovendien in staat zijn het goede tevoorschijn te brengen uit het kwade. Dit is de 'steen der wijzen'! Wat is er in de wereld veel ophef geweest over die zogenaamde steen der wijzen, een felbegeerd elixer dat velen wilden achterhalen. En waarom? Vanwege het nut ervan; deze substantie zou lood en andere metalen in goud veranderen. Maar wij hebben hier écht een 'steen der wijzen' in handen; meditatie verandert álles in goud! Het verandert kwaad in goed, brengt iets goeds voort uit iets kwaads, brengt

genade voort uit zonde. Als er een hoop aarde voor uw deur ligt, groeien daar geen bloemen op. Maar breng diezelfde aarde naar uw tuin en er zullen bloemen groeien! Als de zonde voor uw deur ligt, groeien daar geen bloemen op; maar breng uw zonde, die vuiligheid, in uw tuin van meditatie, en er zullen bloemen uit opbloeien.

Door meditatie zult u omgang met God hebben en God genieten. Ons levensgeluk ligt in het genieten van God en in onze omgang met God. Laat al in dit leven onze handel en wandel in de hemel zijn! Hoe is dat mogelijk? Door meditatie stijgen we op tot God en wandelen we met de Almachtige. Zo handelen we met God, zo hebben we omgang met Hem.

Mediteren schenkt de gelovige bevrediging en voldoening  
Het zal u inmiddels ongetwijfeld duidelijk zijn dat het werk van meditatie zoet is, omdat het nuttig is. Samengevat: meditatie is voor een gelovige zeer nuttig, passend en het hoort bij zijn nieuwe natuur. En daarnaast schenkt het hem veel bevrediging en voldoening. Als u iemand liefhebt, denkt u toch heel graag aan hem of haar? Welk liefhebbend kind denkt niet graag aan zijn vader als die op reis is naar een ander land? Lees eens wat David in Psalm 63:6,7 zegt: 'Mijn ziel zou als met smeer en vettigheid verzadigd worden.' Wanneer? 'Als ik aan U gedenk op mijn legerstede, en over U peins in de nachtwaken.' Ik zal niet alleen tevreden zijn; mijn ziel zal verzadigd worden! Hoe? Door middel van meditatie. Mediteren is zielsverzadigend werk!

Mediteren geeft de gelovige vreugde

Voor een gelovige is het ook een heerlijk werk. Het geeft hem grote vreugde. Wat geeft hem méér blijdschap dan het denken aan die God in Wie hij zich het meest verheugt? Schept een goddeloze er vreugde in om aan zijn zondige wegen te denken, en zal het een gelovige géén blijdschap geven om aan de Heere te denken?

#### 4. Tegenwerpingen

*Hoe kan meditatie zo'n vreugde geven? Mediteren is toch moeilijk, een zwaar werk? Hoe kan een gelovige er dan zo'n behagen in scheppen?*

Ja, dat is waar, maar ook al is de praktijk van het mediteren moeilijk, dan nog kan het zoet en aangenaam zijn als we zien wat het oplevert. Is het voor een landbouwer geen zwaar werk om te ploegen, te zaaien en te oogsten, maar tegelijk een vreugde als hij ziet op de oogst? Is het voor een mijnbouwer geen zwaar werk om daar diep onder de grond aan het graven te zijn, maar tegelijk een vreugde als hij ziet op de opbrengst? Is het voor zeelui geen zwaar werk om grote reizen te maken en stormen te trotseren, en tegelijk een vreugde met het oog op de winst? De opbrengst van de reis maakt die tot een vreugde.

U hebt nu gehoord over het nut van meditatie. Het is een hulpmiddel om kennis te verwerven; uw kennis wordt erdoor vergroot, uw geheugen versterkt en uw hart verwarmd. Door meditatie wordt u van zondige gedachten verlost. Uw hart wordt op uw godsdienstige plichten voorbereid. U zult groeien in genade. U zult alle kieren en gaten van uw leven opvullen en weten hoe u uw vrije tijd kunt benutten voor God. Door meditatie zult u het goede voortbrengen uit het kwade. En u zult omgang en gemeenschap hebben met God en Hem genieten. Ik vraag u, is dit niet genoeg winst om de reis van uw gedachten zoet te maken?

*Mediteren is zwaar werk, zegt u. Hoe kan het dan vreugde geven?*

Vrienden, hoe zwaarder het werk, hoe zoeter als het achter de rug is. Het gevecht is zwaar, maar de overwinning is zoet. Hoe moeilijker een noot te kraken is, hoe lekkerder hij uiteindelijk smaakt. Hoe moeilijker het Schriftgedeelte dat opengelegd moet worden, hoe zoeter de pit, de waarheid uiteindelijk smaakt. Toen God de rots spleet, smaakte het water dat eruit stroomde zo zoet als honing. Meditatie zorgt voor overwinning!

Ja, het is moeilijk om over God en goddelijke zaken te mediteren, maar bedenk waarom het moeilijk is en u zult zeggen dat de zwaarte van dit werk niets afdoet aan de zoetheid ervan. Twee zaken maken meditatie moeilijk. De ene is dat men het niet gewend is; men is er niet in geoefend. De andere is dat men God niet genoeg liefheeft. Alle begin is moeilijk. Leren schrijven is moeilijk, leren schilderen is moeilijk, talen leren is moeilijk. Handeldrijven is in het begin moeilijk. Zo zal ook mediteren in het begin moeilijk zijn. Voor iemand die onwillig is, is alles moeilijk! Maar voor iemand die liefheeft, is niets moeilijk, want liefde maakt alle dingen gemakkelijk. Is het moeilijk om veel aan je geliefde te denken? Is het voor een kind moeilijk om veel aan zijn vader en diens liefde en vriendelijkheid te denken? Voor een opstandig kind is dat moeilijk. Voor een kind dat bij zijn vader wegloopt, is dat moeilijk. Maar voor een kind dat zijn vader liefheeft, een gehoorzaam kind, is het helemaal niet moeilijk. Waarom is mediteren voor velen van ons zo moeilijk? Omdat wij het niet gewend zijn, of omdat wij opstandige kinderen zijn en de Heere niet liefhebben zoals we Hem behoren lief te hebben.

*Maar, zult u vragen, kan een goddeloze niet over God mediteren en daar zoetheid in vinden?*

Ik antwoord: het is mogelijk dat een goddeloze zichzelf afzondert om zich te wijden aan het lezen, onderzoeken en overdenken van Gods Woord en wet. In 1 Samuël 21:7 staat: 'Daar was nu een man van de knechten van Saul, te dien dage opgehouden voor het aangezicht des HEEREN, en zijn naam was Doëg.' Hij had zich daar afgezonderd om de wet te bestuderen, en toch was hij Doëg, een vervolger. Zelfs tot op de dag van vandaag zonderen fraters en monniken zich af om veel tijd te besteden aan wat zij meditatie noemen. Ja, het is mogelijk dat een goddeloze niet alleen over Gods wet nadenkt en mediteert, maar daar ook enige zoetheid in vindt. Want als goddeloze mensen er vreugde in vinden om tot God te naderen, zoals we in Jesaja 58 lezen, waarom zouden ze er dan niet ook vreugde en zoetheid in vinden om over Hem te mediteren?



Dit is het grote verschil: bij een goddeloze wordt deze vreugde veroorzaakt doordat het mediteren zijn natuurlijke geweten bevredigt, en niet doordat deze meditatie wezenlijk bij zijn natuur hoort. Mogelijk kan een Doëg, een goddeloos mens, ervan overtuigd zijn dat hij de Schriften behoort te lezen en daarover behoort te mediteren. Door dat te doen, stelt hij zijn geweten tevreden en dat geeft hem vreugde. Maar dit is dus een heel andere blijdschap of zoetheid dan die door een gelovige geproefd wordt.

Het is één ding om zoetheid te vinden in het overdenken van zaken die onze eigen bezigheden, roeping of levensonderhoud betreffen. Het is iets heel anders om zoetheid te vinden in het overdenken van God en onze levenswandel, de heiligheid van onze woorden en daden. Stel dat ik predikant ben; dan is het mijn plicht om de Schriften te bestuderen. Al onderzoekend mediteer ik erover, en als het goed is, vind ik daar vreugde in. Dit alles kan echter net zo goed waar zijn met betrekking tot mijn aardse roeping, bezigheden en levensonderhoud. Maar nu een gelovige: hij mediteert over God en goddelijke zaken met betrekking tot zijn eigen heiligheid en levenswandel. David zegt in Psalm 119:47,48: 'Ik zal mij vermaken in Uw geboden, die ik liefheb. En ik zal mijn handen opheffen naar Uw geboden, die ik liefheb, en ik zal Uw inzettingen betrachten.' 'HEERE', zegt hij, 'ik heb Uw geboden lief, en daarom mediteer ik erover. En dat niet alleen, maar ik hef ook mijn handen op naar Uw geboden.' Ik zal niet alleen mijn ogen gebruiken om Uw Woord te lezen, ik zal niet alleen mijn hoofd gebruiken om het te bestuderen, maar ik zal ook mijn handen naar Uw geboden opheffen; en wel om ze aan te grijpen en te gehoorzamen. Op deze manier vindt een gelovige zoetheid in het mediteren over God en goddelijke zaken met betrekking tot zijn eigen levenswandel in heiligheid.

Hoewel ook een goddeloze zoetheid kan vinden in het mediteren over God en goddelijke zaken, vindt hij net zoveel (of nog meer) vreugde in andere dingen, in de wereld en in het nadenken over zijn zondige levenswandel. In Job 20:12 lezen we: 'Indien het kwaad in zijn mond zoet is, hij dat verbergt onder zijn tong, hij dat spaart, en

het niet verlaat, maar dat in het midden van zijn gehemelte inhoudt ...', alsof het een zoet snoepje was; daar vindt hij vreugde in! Ook al kan hij over goddelijke zaken mediteren en daar een zekere blijdschap in vinden, meer en grotere vreugde vindt hij in de dingen van de wereld en in zijn zonden.

Een gelovige verheugt zich in de wet van de Heere en mediteert daarover (Ps. 1:2). Staat hij tegelijkertijd in de raad van de goddelozen? Nee, 'hij wandelt niet in de raad der goddelozen, (...) maar zijn lust is in des HEEREN wet, en hij overdenkt Zijn wet dag en nacht.' Evenmin staat hij op de weg van de zondaars. Hij kan wel zondaars en goddelozen ontmoeten, maar gewoonlijk trekt hij niet samen met hen op, want hij vindt zijn vreugde in de wet van de Heere en dáárover mediteert hij.

Om niet meer te noemen: hoewel een goddeloze over God kan mediteren en daar een zekere blijdschap in vinden kan, doet hij dat niet voortdurend. 'God is niet in al zijn gedachten' (Ps. 10:4, Eng. vert.). Misschien wel in sommige van zijn gedachten, maar niet in allemaal. Voor een gelovige is dit mediteren over God en goddelijke zaken echter alledaagse kost; hij verheugt zich in de wet van de Heere en overdenkt die dag en nacht. Hier ziet u het verschil tussen hen beiden.

Meditatie is voor een gelovige dus zoet omdat het bij zijn nieuwe natuur hoort, omdat het passend en nuttig voor hem is en omdat het bevrediging en vreugde schenkt. Als deze dingen zo zijn, wat zullen wij dan zeggen over mensen die zich nooit afzonderen om in stilte over God en goddelijke zaken te mediteren?

Mensen die nooit een dag, een halve dag of zelfs maar een uur in deze persoonlijke overdenking doorbrengen – zullen wij zeggen dat zij godvrezend zijn? In de tijd van het Oude Testament waren dieren die niet herkauwden onrein. In het Nieuwe Testament gaat het zaad dat op de weg valt, dat niet door meditatie en overdenking bedekt wordt, verloren.

Is het de eigenschap van iemand die genade van God ontvangen heeft, dat hij over God mediteert en daar zoveel zoetheid in vindt? En heb ik nu al twintig, dertig, veertig jaar geleefd en nog nooit één uur in persoonlijke overdenking van God en goddelijke zaken doorgebracht? Hoe kan ik dan denken dat ik godvrezend ben?

Als deze leer waar is, vrienden, waarom zou u zich dan niet inspannen om dit werk van meditatie op te pakken? Ik vrees dat wij hier vreemden van zijn. Velen komen naar preken luisteren en schrijven ze zelfs op, maar vervolgens staan die aantekeningen op stoffige planken en ze overdenken het gehoorde nooit meer.

## **5. In de praktijk**

U zult tegen mij zeggen: 'Mediteren is aangenaam, dat geef ik toe, en erg nuttig. Maar hoe zal ik in staat zijn om het ook echt met vreugde te doen? Ik heb gemerkt dat het moeilijk kan zijn en ben er daarom weer mee gestopt. Soms dacht ik dat mediteren alleen iets voor predikanten is, maar nu zie ik dat het voor iederéén aangenaam en nuttig is. Wat raadt u mij aan?' De volgende keer zal ik dieper op deze vraag ingaan. Vandaag bespreek ik in het kort vier zaken en daarmee besluit ik deze overdenking.

### *a. Mediteren over Gods Wezen en eigenschappen*

Wilt u met vreugde over God en goddelijke zaken mediteren? Als u over Gods Wezen en Zijn eigenschappen wilt mediteren, zorg dan voor afwisseling, want variatie is zeer verfrissend. Al Gods eigenschappen zijn onze overdenking waard. Beperk u daarom niet tot één van Zijn volmaaktheden of eigenschappen. Bent u erg bang, vestig uw gedachten dan op de goddelijke eigenschap die u het meeste troost of opmontert.

Bent u juist erg opgewekt, denk dan na over die goddelijke eigenschap die het meest schrikwekkend is. Kies zo altijd weer een ander onderwerp wanneer u over God en Zijn Naam, Wezen en eigenschappen wilt mediteren.

Zorg dat u niet alleen met uw verstand over God mediteert, maar ook met geloof. Want wie kan Zijn Drieheid in Zijn Eenheid verklaren, en de Eenheid in de Drieheid? Hoe kan een mens dit weten en begrijpen: dat de Tweede Persoon van alle eeuwigheid door de Vader gegenereerd is, en toch aan de Vader gelijk is? Dit kan ons verstand onmogelijk vatten. Terecht zei iemand: ga niet in discussie met God, opdat u niet verbijsterd zult raken; ga niet in discussie met satan, opdat u niet overwonnen zult worden. En ik zeg, als u wilt voorkomen dat uw mediteren op niets uitloopt, zorg dan dat u over God en Zijn Wezen, Namen en eigenschappen mediteert in geloof, en niet alleen met uw verstand.

Zorg ook dat u nooit over God denkt los van Christus. ‘Dacht ik aan God, zo maakte ik misbaar’, zegt de psalmist (73:4). Waarom? Hij dacht niet óók aan Christus. ‘Als ik aan God dacht, dan kermde ik’ – ja, maar denk aan God in Christus en u zult dat verdriet niet ervaren. ‘Het is afschuwelijk’, zei Luther, ‘om aan God te denken los van Christus.’ Doe dat nooit!

#### *b. Mediteren over Christus, Gods Zoon*

Als u wilt mediteren over Christus, de Zoon van God, zorg dan dat u aan Hem denkt als uw grote Voorbeeld én als uw Geschenk. Wanneer uw hart goedsmoeds is, denk dan aan Christus als uw Voorbeeld; wanneer uw hart terneergeslagen is, denk dan aan Christus als uw Geschenk. Betrek beide in uw meditatie. Denk nooit aan Christus los van het Evangelie, net zoals u niet aan God moet denken los van Christus. Christus is een levend Evangelie en het Evangelie is een dode Christus. Wilt u over Christus mediteren? Bedenk dan altijd welke benaming van Christus het meest gepast is in uw situatie en richt uw overdenking daarop.

#### *c. Mediteren over Gods Woord*

Als u wilt mediteren over het Woord van God, heb dan oog voor de vier zaken die u daarin vindt: het gebod, de belofte, de bedreiging, het voorbeeld. Deze vier treft u in heel Gods Woord aan. Overdenkt u een gebod of voorschrift, bedenk dan dat deze allemaal door meerdere beloften omringd en ondersteund worden; zowel beloften van bijstand als van beloning.

Overdenkt u een belofte, weet dan dat God net zo nauwgezet is in het vervullen daarvan als Hij genadig is in het beloven.

Overdenkt u een bedreiging, bedenk dan het volgende: zoals God iets belooft om die belofte vervolgens te kunnen vervullen, zo dreigt Hij met iets opdat Hij die dreiging géén werkelijkheid hoeft te maken. Overdenkt u een voorbeeld, bedenk dan dat elk voorbeeld wel een belofte of bedreiging in zich bergt.

Als u wilt mediteren over God en Zijn Woord, beschouw heel de Schrift dan als een brief van uw Vader en als een eigendomsakte. Als een kind overzee verblijft en daar een brief van zijn vader ontvangt, leest en herleest dat kind die brief steeds opnieuw. Het is er in gedachten telkens mee bezig. Maar als een vreemde die brief in handen krijgt, zal deze hem niet zo vaak lezen en overdenken. Waarom doet die zoon dat wel? 'Het is een brief van mijn vader', zegt hij, 'en daarom lees ik hem vaak en dwalen mijn gedachten daar steeds weer heen.' Zo beschouwen sommige mensen de Schriften niet als brieven van hun Vader, die Hij vanuit de hemel naar hen gestuurd heeft. Gelovigen zien elk hoofdstuk echter als een brief van hun Vader; daarom lezen en overdenken ze Gods Woord zo vaak.

Beschouw de Schrift daarnaast als een eigendomsakte. Stel, iemand krijgt een eigendomsakte voor een stuk land. Het is een stoffig stuk perkament, maar hij getroost zich veel moeite om het te ontcijferen en erover na te denken. 'Waarom steekt u toch zoveel tijd in het lezen van dat stoffige perkament?', vraagt iemand. 'Beste vriend', zal hij antwoorden, 'dit is de eigendomsakte van mijn erfenis.' Als iemand het Woord beschouwt als zijn eigendomsakte van een geweldige erfenis zal hij er maar al te graag over nadenken. Zo niet, dan zegt het hem weinig.

Onthoud dus deze twee zaken: alles wat in het Woord staat, is een bevel, een belofte, een bedreiging of een voorbeeld. En beschouw het Woord als de brieven van uw Vader en de eigendomsakte van uw erfenis.

#### *d. Mediteren over Gods daden*

Als u wilt mediteren over Gods daden, zorg dan dat u ze ziet als versierd en verfraaid met de vele eigenschappen van God. Want hoe meer u in Gods daden Zijn eigenschappen ziet schitteren, hoe meer vreugde het mediteren daarover u geven zal. Wanneer u Gods eigenschappen niet ziet schitteren in Zijn werken, zult u geen zoetheid proeven in het overdenken ervan. Verzekeer u er daarom van dat u zaken niet van elkaar scheidt. Mediteer erover in hun samenhang. Als u Gods daden allemaal afzonderlijk overdenkt, zult u daar geen schoonheid of zoetheid in vinden; maar als u Zijn daden en ook Zijn bedoelingen daarmee samenneemt, zult u de schoonheid ervan zien.

Mediteer nooit over God en Zijn daden zonder het licht van Zijn kandelaar. Gods daden vormen een dik boek, dat niet gelezen kan worden zonder het licht van Gods Woord. God heeft Zijn eigen kandelaar gegeven; bij dat licht moet u Zijn daden lezen. Op die manier zult u er veel meer van leren.

Al Gods daden komen uit de hand van uw Vader. Wanneer u dat erkent, kunt u zeggen: 'O, dit is het werk van mijn Vader!' Londen is verwoest, maar dat is het werk van mijn Vader. En hebt u gehoord over die oprechte, gelovige man in Chelmsford? Het donderde en bliksemde zo geweldig dat heel de stad vreesde dat de oordeelsdag aangebroken was, maar hij ging de straat op en zei: 'Dit is de stem van mijn Vader!' Beschouw alle daden van de Heere dus als het werk van uw Vader. Dan zal het overdenken ervan u vreugde en bevrediging geven.

#### *Tot slot*

Zo heb ik u een klein voorproefje gegeven. Hoe kunnen wij met vreugde mediteren? Die vraag bewaar ik voor de volgende keer. Vandaag hebt u vooral gehoord hoe nuttig het is om over goddelijke zaken te mediteren. Nu zeg ik slechts nog: ga aan de slag! Laat onze overdenking en meditatie op God en goddelijke zaken gericht zijn.



