

Mediteren, hoe doe je dat?

William Bridge

uitgave van:

De Tabernakel
preken met verwachting

Eerder uitgegeven preken van jaargang 21

- | | |
|--|-------------------------|
| 1. Alzo lief heeft God de wereld gehad | Charles Haddon Spurgeon |
| 2. Mediteren over God | William Bridge |
| 3. Komen tot de genadetroon | Robert Traill |
| 4. Zo wil ik het | William Jay |
| 5. Waarom huilt u? | Ichabod Smith Spencer |
| 6. Christus is alles waard | Robert Smith Candlish |

Jaargang 21 – nummer 7 – juni 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 Hebreeën 12. Niemand kan bij Hem wonen. En toch zingt Psalm 84: ‘Ik koos liever aan den dorpel 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 dorpel, aan deze drempel van Gods huis, van Gods nabijheid, dat William Bridge ons wil brengen door deze verkondiging. Hij wijst in deze preek aan – als vervolg op het eerste deel daarvan – hoe deze meditatie vorm kan krijgen.

Bronvermelding

Oorspronkelijke titel: *Sermon VIII. The Work and Way of 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

Vormgeving en druk: Drukkerij AMV, Lunteren

Mediteren, hoe doe je dat?

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

De vorige keer¹ zagen we hoe aangenaam en nuttig het is om over God en goddelijke zaken te mediteren. We kwamen uit bij de vraag: 'Als deze meditatie zo'n vreugde geeft en zo nuttig is, hoe kunnen wij het dan op de juiste manier in praktijk brengen? Dit werk is mij vreemd. Ik heb de Schriften vaak gelezen, maar ze niet overdacht. Ik heb vaak het Woord gehoord, maar er niet over gemediteerd. Soms probeerde ik het wel, maar dan vond ik het moeilijk en gaf ik het weer op. En soms dacht ik dat mediteren alleen voor studenten en predikanten noodzakelijk is. Maar als het dan toch onze plicht is om over God en goddelijke zaken te mediteren, hoe zal ik dan in staat zijn om het ook echt met vreugde en vrucht te doen?

In antwoord op deze vraag zal ik vijf punten behandelen.

1. Eerst wil ik u graag laten zien dat het inderdaad onze plicht is om over God en goddelijke zaken te mediteren.
2. Daarna bespreken we dat meditatie iets is voor ieder mens en voor elke dag, wat voor werk iemand ook doet en in welke toestand hij zich ook bevindt.
3. Ten derde denken we na over de middelen om op de juiste manier te mediteren.
4. Vervolgens geef ik u enkele praktische aanwijzingen om met vreugde en vrucht te kunnen mediteren.
5. Tot slot noem ik nog enkele redenen om u tot meditatie aan te sporen.

¹ Deze preek is het vervolg op de preek 'Mediteren over God', uitgegeven in jaargang 21 nr 2, januari 2019.

1. Onze plicht

Ten eerste is het onze taak en plicht om over God en goddelijke zaken te mediteren. Dat is in onze vorige overdenking duidelijk geworden. Het wordt goddelozen verweten, zo zagen we, dat God niet in al hun gedachten is (Ps. 10:4, naar de King James Version). Daaruit volgt dat God wél in al onze gedachten behoort te zijn. Gelovige en heilige mensen worden hierover geprezen en hiervoor beloond. 'Zij die de HEERE vreesden, spraken vaak met elkaar (...) en er is een gedenkboek voor Zijn aangezicht geschreven, voor hen die de HEERE vrezen, en voor hen die aan Zijn Naam gedenken' (Mal. 3:16, naar de King James Version). Op de dag dat God Zijn juwelen zal vergaderen, zullen zij daaronder gevonden worden.²

a. Gods Naam, Wezen, benamingen en eigenschappen

Wie weet niet dat het onze plicht is om de Heere te prijzen? Niet alleen om God dankbaar te zijn vanwege de zegeningen die Hij schenkt, maar ook om de Heere te prijzen vanwege Zijn volmaakt-heden? En hoe kan ons hart gestemd en gericht worden om God te prijzen, anders dan door het overdenken van Gods Naam, Wezen, benamingen en eigenschappen? 'De HEERE is groot en zeer te prijzen' (Ps. 48:2). Hoe wekt deze dichter zijn hart op om God te prijzen? 'O God! wij gedenken Uw weldadigheid' (vs. 10). Hoe vaker iemand zich aan gelovige meditatie wijdt, hoe meer stof hij heeft om God te prijzen. Dat is des te meer reden om over Hem te mediteren.

b. Christus

Laten we ook mediteren over Christus, de Zoon van God. Dat is even-goed onze plicht als het mediteren over Gods Wezen, benamingen en eigenschappen. In de Schrift wordt vaak het woord 'Zie' gebruikt wanneer over het geheimenis van Christus geschreven wordt; vaker dan voor enige andere diepte of geheimenis.

² Mal. 3:17 naar de King James Version, zie ook de kanttekeningen bij de Statenvertaling.

Wat zou de reden daarvan zijn? Zo wil God laten zien dat dit het geheimenis bij uitstek is dat onze overdenking en meditatie waard is. Er zijn betreffende Christus vier zaken die ons oproepen tot meditatie: de uitnemendheid van Zijn Persoon, Zijn ambten, Zijn leven en Zijn sterven.

Wat betreft de uitnemendheid van de Persoon van Christus leest u in Hebréeën 7:4: 'Aanmerkt nu, hoe groot deze geweest zij!' Dat gaat over Melchizédek, een type van Christus. Als dit type al zo groot was, hoeveel te groter is Christus dan! En als wij aangespoord worden om over Melchizédek na te denken, hoeveel te meer moeten we dan de grootheid en uitnemendheden overdenken van Christus, van Wie Melchizédek een afschaduwing was.

In hoofdstuk 3:1 leest u wat de apostel schrijft over de ambten van Christus: 'Hierom, heilige broeders, die de hemelse roeping deelachtig zijt, aanmerkt de Apostel en Hogepriester van onze belijdenis, Christus Jezus!'

Over het leven van Christus staat in hoofdstuk 12:2: 'Ziende op de overste Leidsman en Voleinder des geloofs, Jezus! En vervolgens lezen we over Christus' lijden: 'Die voor de vreugde die Hem voorgesteld was, het kruis heeft verdragen, en schande veracht (...) Want aanmerkt Deze, Die zulk een tegenspreken van de zondaren tegen Zich heeft verdragen.' In deze teksten worden wij opgeroepen te mediteren over God; om onze gedachten en overdenking te richten op Christus, de Zoon van God.

c. Gods Woord

Zoals we over de Zoon van God horen te mediteren, zo ook over het Woord van God. In Psalm 119:15 staat: 'Ik zal Uw bevelen overdenken.' Vers 23: 'Uw knecht heeft Uw inzettingen betracht.' Vers 48: 'Ik zal Uw inzettingen betrachten.' En vers 97: 'Hoe lief heb ik Uw wet! Zij is mijn betrachtiging de ganse dag.' Vier dingen zullen u tot deze overdenking aanzetten: de nauwkeurigheid van het gebod, de betrouwbaarheid van de belofte, de gruwelijkheid van de bedreiging

en het gewicht van de voorbeelden. In de Schrift komen deze allemaal samen, zodat het goed is om over Gods Woord te mediteren.

d. Gods daden

Daarnaast behoren we Gods daden te overdenken; Zijn werk van schepping, voorzienigheid en verlossing. Gods daden worden onderzocht door allen die er vreugde in vinden (Ps. 111:2). 'Ik gedenk aan de dagen van ouds; ik overleg al Uw daden; ik spreek bij mijzelf van de werken Uwer handen' (Ps. 143:5). Dat deed David, en wij zouden hetzelfde moeten doen.

Zo ziet u dat het onze taak en plicht is om over God en goddelijke zaken te mediteren, ook met betrekking tot Zijn Wezen, Naam en eigenschappen, Zijn Zoon, Zijn Woord en Zijn daden. Dat was ons eerste, inleidende punt.

2. Voor iedereen, voor elke dag

a. Voor goddelozen en godvrezenden

Ten tweede zien we dat het werk van meditatie iets is voor ieder mens en voor elke dag, wat voor werk iemand ook doet en in welke toestand hij zich ook bevindt. Voor ieder mens, zeg ik; zowel voor de goddeloze als voor de godvrezende. Meditatie is een plicht voor de goddeloze omdat het zijn eerste stap tot bekering is. De verloren zoon kwam tot inkeer en ging terug naar het huis van zijn vader. De profeet Haggai riep de Joden op tot bekering: 'Stelt uw hart op uw wegen!' (1:5). En David schreef: 'Ik heb mijn wegen overdacht, en heb mijn voeten gewend tot Uw getuigenissen' (Ps. 119:59). Wanneer stelt iemand zijn hart op zijn wegen, dat wil zeggen: overdenkt hij zijn handel en wandel? Wanneer hij er rustig over nadenkt en er met ernst over mediteert. Voor een goddeloze is dit de eerste stap tot bekering.

Maar meditatie is evengoed het werk van een godvrezende, of hij nu zwak is of sterk. Als hij zwak is, heeft hij het nodig om erdoor versterkt te worden. Als hij sterk is, heeft hij het nodig om erdoor

verlevendigd te worden. Er is geen mens die het zonder meditatie kan stellen! Een beginner moet mediteren om voortgang te boeken. Een gevorderde moet mediteren om tot volmaaktheid te komen. Wanneer iemand de evangelische volmaaktheid bereikt heeft, moet hij mediteren om aan deze volmaaktheid vast te houden. Volgens Psalm 1 is de algemene omschrijving van een gelovige: 'Zijn lust is in des HEEREN wet, en hij overdenkt Zijn wet dag en nacht!'

b. Voor elke dag en heel de dag

Meditatie is iets voor elke dag. Zoals u zult horen, zijn er bepaalde momenten die hier extra geschikt voor zijn, maar om te beginnen is het een dagelijks werk. 'Word ik wakker', zegt de Psalmist, 'zo ben ik nog bij U' (Ps. 139:18). Hoe? Door gebed en meditatie. 'Ik stel de HEERE gedurig voor mij' (Ps. 16:9). Hoe kan dat anders dan door gelovige overdenking en gebed?

Kunt u een tijdstip noemen dat hier niet geschikt voor is? Is de sabbatdag er ongeschikt voor? Nee. Er is een Psalm voor de sabbat, Psalm 92, bedoeld om te mediteren over de daden van God. Zijn de weekdays ongeschikt om te mediteren? Nee. De sabbat is onze marktdag. Nadat we op de marktdag ons voedsel gekocht hebben, moeten we dat in de loop van de week bereiden. Wij gaan op de marktdag niet naar de markt om alleen voor die ene dag eten te kopen, maar om genoeg in huis te hebben tot de volgende marktdag. Salomo zei dat een luilak zo lui en traag is dat hij zijn wildbraad niet roosteren zal (Spr. 12:27, naar de King James Version). De sabbat is de dag waarop het wild geschoten wordt; de rest van de week moeten we de vangst roosteren, erop teren, en dat doen we onder andere door meditatie. Waarom teren zoveel mensen doordeweeks niet op het wildbraad dat ze op de dag des Heeren buitgemaakt hebben? Omdat ze er niet vaker over mediteren. Daarom horen ze bij de lanterfanter waar Salomo over sprak.

Daarnaast weet ik zeker dat David in de 119e Psalm bedoelt dat hij heel de dag door mediteerde: '[Uw wet] is mijn betrachting de ganse dag' (vs. 97). Niet een deel van de dag, maar elke dag en heel de dag.

In Psalm 1 neemt de psalmist zelfs de nacht erbij. 'En hij overdenkt Zijn wet dag en nacht.'

c. Welk werk u ook doet, hoe het ook met u gaat

Meditatie is verenigbaar met elk soort werk en een mantel die past in iedere toestand waarin wij ons kunnen bevinden. Zelfs op de mesthoop kunnen bloemen bloeien! In Richteren 5:11 wordt gezegd: 'Zij die van het geluid van schutters verlost zijn, in de plaatsen waar men water put, daar zullen zij spreken over de rechtvaardige daden van de HEERE' (naar de King James Version). 'Daar', waar? 'In de plaatsen waar men water put', dus als ze in het veld zijn om water te halen. En als dát een geschikte plaats is om over de rechtvaardige daden van de Heere te spreken, dan is élke plaats een geschikte plaats om te mediteren. En als déze plaats geschikt is voor meditatie, dan zijn ook de plaatsen waar greppels gegraven of goten geveegd worden daarvoor geschikt.

Misschien is iemand ziek en is hij niet in staat om te lezen, of kan hij niet naar preken luisteren. Dan kan hij echter nog steeds over God en goddelijke zaken mediteren. Misschien wordt hij in de gevangenis gegooid en heeft hij geen toegang tot boeken en de Bijbel. Van meditatie kan niemand hem echter weerhouden. De heer Glover, die grote martelaar uit de tijd van koningin Mary, kreeg in de gevangenis van Coventry de boodschap dat hij naar een gesloten gevangenis in Lichfield overgebracht zou worden en dat men hem al zijn boeken zou afnemen. Eerst bezorgde hem dat veel verdriet, 'maar', zei hij, 'toen overdacht ik het, en zei bij mezelf: Is God de God van Coventry, en niet van Lichfield? Is God niet evengoed de God van Lichfield als van Coventry? Toen ik hierover nagedacht en gemediteerd had, was mijn hart weer rustig in mijn binnenste.'

Ik ben ervan overtuigd dat onze omstandigheden nooit zo moeilijk zijn, dat ze het onmogelijk maken om met vreugde te mediteren. En als meditatie dan bij elk soort werk en bij alle mogelijke omstandigheden past, als het iets is voor ieder mens en voor elke dag, waarom zouden wij het dan niet ter hand nemen?

3. De juiste middelen

Iemand zal zeggen: 'Kunt u enkele aanwijzingen of hulpmiddelen noemen om dit werk van meditatie op de juiste manier ter hand te nemen? Wat moet ik doen; op welke manier kunnen wij met vrucht mediteren?'

a. Besef uw tekort

We zullen eerst spreken over de juiste middelen voor meditatie, daarna geef ik u enkele praktische aanwijzingen. Als u naar behoren over God wilt mediteren, wees u dan terdege bewust van uw tekort en nalatigheid hierin. Een mens is nooit beter geschikt voor een plicht dan wanneer hij sterk beseft dat hij daarin tekortgeschoten is. Als iemand zeer veel bezittingen heeft en ze dan verliest, realiseert hij zich zijn verlies maar al te goed. Lees Job 17:11 maar eens: 'Mijn dagen zijn voorbijgegaan; uitgerukt zijn mijn gedachten, de bezittingen mijns harten.' Het Hebreeuws noemt onze gedachten 'de bezittingen van ons hart'. Het is alsof Job zegt: 'Er was een tijd dat ik heel veel gedachten bezat; ik dacht aan God, ik had vreugde in God, ik bezat God. Maar nu heb ik deze bezittingen verloren; en de gedachten van mijn hart, de bezittingen van mijn hart, zijn afgebroken.' Job was zich zeer bewust van het verlies van zijn gedachten. Hoe rijker die geweest zijn, hoe groter ons verlies is. En hoe meer wij ons van het verlies van ons 'gedachtenbezit' en onze overdenkingen bewust zijn, hoe beter wij geschikt zijn voor het werk van meditatie.

b. Word ernstig

Wilt u inderdaad over God en goddelijke zaken mediteren? Span u dan meer en meer in om ernstig of bedachtzaam te worden, want met een frivole, luchthartige houding kunt u niet mediteren. Ik zal een paar zaken noemen die u hierbij behulpzaam zullen zijn: het zien van de heerlijke majesteit van God, het besef van uw eeuwige staat (de eeuwigheid, de eeuwigheid!), verootmoediging vanwege uw zonde en de omgang met mensen die ernstig zijn. Wees ernstig, dan zult u beter in staat zijn om te mediteren.

c. Oefen uw geest

Span u ook in om u te concentreren. Dat is een goede vriend van meditatie. Een onaanachtige, onrustige ziel kan niet mediteren. Zorg dus eerst dat u uw gedachten goed kunt concentreren. Dat kunt u op allerlei manieren bevorderen. Bijvoorbeeld door aan de grote en zwaarwegende oordelen van God te denken, dat hangt gewicht aan de klok.

d. Zoek de afzondering

Laat andere gedachten of zaken u niet belemmeren, als u wilt gaan mediteren of andere godsdienstplichten wilt vervullen. Laat niets bij de deur van uw binnenkamer achter. Tien tegen één dat uw hart tijdens uw gebed of overdenking naar buiten zal stappen, terug naar waar het mee bezig was. Maak u dus eerst vrij van alle andere gedachten als u geconcentreerd uw godsdienstige plichten wilt vervullen.

e. Richt u geheel op het mediteren

Streef naar sterke emotionele betrokkenheid. Wees intens bezig in uw mediteren, bidden en alle andere godsdienstplichten. Wij zeggen weleens: 'Als de kaars brandt, knabbelt de muis niet, maar als de kaars uit is, gaat de muis weer knabbelen.' Als ons hart tijdens het bidden of mediteren van liefde brandt, hebben afleidingen geen vat op ons; dan knabbelt de muis niet.

Wordt u tijdens het mediteren (of een andere godsdienstplicht) toch afgeleid? Schenk daar dan niet veel aandacht aan, maar ga gewoon verder. Als een moeder een kind meeneemt naar vrienden en het huilt daar en veroorzaakt onrust, bestraft zijn moeder hem niet meteen; pas als ze thuisgekomen zijn, roept ze haar kind ter verantwoording. 'Want', zegt ze, 'als ik dat ter plekke had gedaan, zou dat alleen nog maar meer onrust veroorzaakt hebben.' Zo is het ook wanneer wij mediteren. Wordt uw hart afgeleid? Zet uw overdenking dan gewoon voort en roep pas nadien uw hart ter verantwoording zodat verdere verstoring wordt voorkomen. Op deze manier zult u meer geconcentreerd kunnen mediteren.

f. Kies de juiste onderwerpen

Als u over God en goddelijke zaken wilt mediteren, kies dan onderwerpen die u stof tot nadenken geven. Als er geen koren in de molen is, wat kan er dan gemalen worden? Zorg dus dat u altijd thema's gereed hebt waar u uw gedachten over kunt laten gaan. Wanneer u dan wat vrije tijd hebt, hebt u altijd iets bij de hand en kunt u meteen beginnen te mediteren. En laten het aantrekkelijke, boeiende, prikkelende onderwerpen zijn die veel stof tot nadenken bieden.

g. Liefde en blijdschap

Wilt u over God en goddelijke zaken mediteren, maak uw liefde en blijdschap dan groter, want meditatie gedijt aan de stengel van liefde en vreugde. Hoe meer iemand God en goddelijke zaken liefheeft, hoe meer hij daarover mediteert. 'Hoe lief heb ik Uw wet!' (Ps. 119:97). En vervolgens? 'Zij is mijn betrachtning de ganse dag.' Dat is niet niks: Gods wet was heel de dag zijn overdenking! Hoe kwam dat? Doordat zijn liefde onuitsprekelijk groot was. Wie iemand liefheeft, denkt graag aan zijn geliefde en draagt haar foto overal met zich mee. Hoe meer u liefhebt, hoe meer u mediteert; en hoe meer vreugde u hebt, hoe meer u mediteert. Kan een vrouw haar kind vergeten? Nee. Waarom niet? Omdat ze het liefheeft. Kan een ongelovige de wereld, zijn geld, zijn huis of zijn landerijen vergeten? Nee. Waarom niet? Omdat hij ze liefheeft. Waarom mediteren wij niet vaker? Omdat onze liefde voor God niet sterker is. Versterk dus uw liefde tot en uw blijdschap in God en goddelijke zaken en u zult meer mediteren.

h. Een diepe indruk

Als u wilt mediteren, streef er dan naar dat de dingen van God een diepe indruk op uw hart en ziel maken, want een diepe indruk vraagt om meditatie. Iemand kan Gods Woord lezen, en mogelijk begrijpt hij het, maar hij overdenkt het niet. Waarom niet? Omdat het zijn hart niet geraakt heeft. Maar als hij het leest, begrijpt én erdoor geraakt wordt, dan zal hij erover gaan mediteren. Zo kan iemand ook Gods Woord horen, in het openbaar of in het persoonlijke leven, maar daar niet over doordenken, omdat hij er niet door

geraakt wordt. Iemand denkt bijvoorbeeld aan de vrije genade van God, maar dit maakt geen indruk op hem en hij denkt er verder niet over na. Of iemand denkt aan Gods toorn en wordt daardoor geraakt, zodat hij stilzwijgend vertrekt en er in gedachten mee bezig blijft. Hoe komt het dat veel arme zielen onrustig zijn en altijd aan de hel, het oordeel en Gods toorn denken? Omdat Gods toorn diepe indruk op hun ziel gemaakt heeft. Hoe meer u door iets geraakt wordt, hoe meer u het zult overdenken. Hebt u weleens gehoord wat men vroeger soms deed? Men liep in optocht naar het einde van de parochie, nam een jongen en gaf hem zweepslagen. Waarom? Opdat hij de grenzen van het kerkdorp niet vergeten zou. Lijden is de beste deurwachter van ons geheugen. Op dezelfde manier is een diepe indruk de portier van onze meditatie.

i. Aardse beslommeringen

Als u wilt mediteren, let er dan op dat uw hart en uw handen niet te vol zijn van de wereld en haar beslommeringen. Hoe drukker u met aardse zaken bent, hoe meer u daaraan zult denken en hoe minder u in gedachten met God en goddelijke zaken bezig zult zijn. De reden waarom velen zo weinig aan Hem denken, is dat hun hart vol is van de wereld. 'Waar uw schat is, daar zal ook uw hart zijn' (Matth. 6:21).

'Ik wil wel aan God denken', zegt iemand, 'en ik wil wel met heel mijn hart over Hem mediteren, maar dat kost tijd en ik heb geen tijd. Ik heb mijn handen vol aan mijn werk en andere bezigheden, dus voor meditatie heb ik geen tijd. Want mediteren is geen kwestie van wat vluchtige gedachten; je moet er echt tijd in steken.' Let dan eens op wat David in Psalm 119:36-37 zegt: 'Neig mijn hart tot Uw getuigenissen.' Op welke manier? 'Wend mijn ogen af, dat zij geen ijdelheid zien.' Als wij willen dat ons hart naar Gods getuigenissen gewend zal zijn, moeten wij onze ogen van ijdelheden afwenden. Als u over God en goddelijke zaken wilt mediteren, zorg dan dus dat uw hart en agenda niet te vol zijn met aardse bezigheden en beslommeringen.

j. God wil het u leren

Wilt u mediteren? Ga naar God om het van Hem te leren. Vrienden, er is een kunst, een goddelijke vaardigheid van het mediteren, die niemand u leren kan dan God alleen. Wilt u dit onder de knie krijgen, ga dan naar God en smeeek Hem erom. Smeeek dat God uw natuur verandert. Want als de grond hetzelfde blijft, zal er niets dan onkruid groeien; niet de bloemen van meditatie, maar het onkruid van ijdele gedachten. Smeeek God dat Hij uw geest zal heiligen en afzonderen voor Zichzelf, zodat heel uw geest onder Gods opzicht zal staan. Ieder mens is zoals zijn geest is. Onze geest is altijd vol gedachten, zoals de zon vol stralen is. Als God onze geest niet onder Zijn opzicht neemt, zal ons denken vol kwaad zijn.

Ga dus tot God en begeer van Hem dat Hij alle facetten van uw gedachteleven heiligt. Smeeek Hem dat Hij u de onderwerpen aanreikt die het overdenken waard zijn, die uw gedachten en overdenkingen gaande maken. Het is God Die u dit moet geven. Smeeek God ook om gedachten; om het 'bezit van gedachten'. Smeeek God om een geconcentreerd hart, aangezien dat een grote hulp is bij het mediteren. En smeeek God om Zijn Geest. Want de Geest is Degene Die ons alle dingen in herinnering brengt.

Als u deze dingen doet, zult u in zekere mate in staat zijn om op de juiste wijze te mediteren, en dat bovendien met troost en vreugde te doen. Tot zover over de middelen.

Samengevat: wees u ervan bewust dat u hierin tekortgeschoten bent. Streef ernaar ernstiger te worden en een geconcentreerde geest te verkrijgen. Zorg dat u altijd iets bij de hand hebt om over te mediteren. Heb God vuriger lief en vind meer vreugde in Hem. Streef ernaar dat de goddelijke zaken diepe indruk op uw ziel maken. Zorg dat uw hart en uw tijd niet te veel gevuld zijn met wereldse zaken. En ga tot God om het mediteren van Hem te leren.

4. Enkele praktische aanwijzingen

Wat zijn dan de regels en aanwijzingen die ons hierbij zullen helpen? Hoe, op welke manier, kunnen wij met vreugde en vrucht mediteren?

a. De juiste afzondering

Zorg, telkens wanneer u zich afzondert (want meditatie is iets van de eenzaamheid), dat u zich afzondert tot God Zelf. Trek u niet terug in een kloosterachtige devotie, zoals de monniken doen, maar zoek de eenzaamheid met God Zelf.

b. Niet wettisch

Let op dat u niet wettisch te werk gaat. Wettisch werk is zuur werk; het werk van meditatie is zoet werk. Wij mediteren op wettische wijze als het voor ons niet meer dan onze taak is, en ook als we aan God denken los van Christus. 'Dacht ik aan God, zo maakte ik misbaar' (Ps. 73:4). 'Ik dacht aan God en werd niet getroost, maar verdrietig', zei de psalmist. Wij mediteren ook op een wettische manier als we door God tot Christus gaan. Want in de tijd van het Oude Testament kwam men tot Christus door God, maar in deze tijd van het Nieuwe Testament gaan wij tot God door Christus. Een oudtestamentische weg is een wettische weg. Wilt u met vreugde mediteren? Wees dan op uw hoede voor een wettische geest, want die zal alles verzuren.

c. Binnen de grenzen van de Schrift

Verzekert u ervan dat uw meditatie nooit de grenzen van de Schrift te buiten gaat. Misschien denkt u aan God en gaan uw gedachten naar de vraag wat God deed voordat Hij de wereld geschapen had. Hierover zegt de Schrift niets. Daarom moet u er niet over mediteren. Misschien denkt u dat u een verworpen bent, 'want', zegt u, 'ik draag de tekenen van een verworpen'. Maar waar geeft de Schrift ons kenmerken van een verworpen? De Schrift geeft kenmerken van een goddeloze die nog bekeerd kan worden. Als u dus met vreugde wilt mediteren, zorg dan dat uw gedachten de grenzen van de Schrift niet overschrijden.

d. Meditatie gaat gepaard met lezen en gebed

Begin uw geplande momenten van overdenking altijd met lezen of luisteren. Vervolg dan met mediteren en besluit met gebed. Want zoals de heer Greenham terecht zei: 'Lezen zonder mediteren is onvruchtbaar; meditatie zonder lezen is schadelijk; mediteren en lezen zonder te bidden is zonder zegen.' Als u iets leest zonder het te overdenken, zult u er nauwelijks door geraakt worden. Als u mediteert en daar niets bij leest of luistert, zult u geen goed oordeel hebben en gemakkelijk verkeerde opvattingen aankweken. Als u leest, luistert of mediteert zonder daarbij te bidden, zult u de zegen van de Heere erover missen. Dus lees of luister eerst, overdenk dat vervolgens en breng beide in gebed. En laat ze in de juiste verhouding tot elkaar staan. Ik spreek nu over geplande meditatie.

e. Onderzoek uw ziel

Als u met vreugde en vrucht wilt mediteren, onderzoek dan ook uw eigen ziel. Mediteert u over God en Christus? Vraag uzelf dan af: 'Heb ik hier deel aan? Ik denk en mediteer nu over God en over de uitnemendheden van Christus, maar heb ik zelf wel deel aan Hem?' Als u bij uw overdenking zelfonderzoek voegt, zal het vruchtbaar zijn en blijdschap geven. Anders is het slechts een beschouwing of studie.

f. Kies de juiste momenten

Onderzoek welke tijden en gelegenheden het best geschikt zijn om te mediteren en zorg dat u die momenten aangrijpt. Ook al is meditatie een dagelijks werk, sommige momenten zijn er bij uitstek geschikt voor. Ik zal er een aantal noemen.

Heeft de Heere door Zijn Woord of daden diepe indruk op uw ziel gemaakt? Dat is een goed moment voor uw meditatie. Want indrukken roepen om meditatie.

De ochtend is een geschikt moment om te mediteren voordat de wereld tussenbeide komt. Welke tijd is beter geschikt voor God dan de beste tijd? De ochtend is de beste tijd van de dag en dus een heel geschikte tijd om over God te mediteren.

De sabbat is een geschikte dag om te mediteren. Daarom is Psalm 92 'een psalm, een lied, op de sabbatdag', zoals het opschrift zegt.

Daarnaast is de tijd van Gods bijzondere bedelingen een gepaste tijd voor meditatie, zowel wanneer Zijn barmhartigheid als wanneer Zijn oordeel op bijzondere wijze blijkt. In Psalm 9 lezen we: 'De HEERE is bekend geworden; Hij heeft recht gedaan; de goddeloze is verstrikt in het werk zijner handen! Higgajon, Sela' (vs. 17). Wat betekent dat laatste? Het komt van het Hebreeuwse *hagah*, wat 'mediteren' betekent. Als de goddelozen verstrikt raken in het werk van hun eigen handen, is dat aanleiding om te mediteren.

Ook de periode rondom belangrijke momenten is bijzonder geschikt voor meditatie. Om een voorbeeld te geven: stel dat we het Avondmaal zullen ontvangen, dan zijn de dagen ervoor geschikt om te mediteren. En stel dat iemand tot een grote taak geroepen wordt; de dagen die daaraan voorafgaan, zijn zeer geschikt om het werk rustig te overdenken. Want hoe beter iemand zich op zijn werk voorbereidt, hoe waarschijnlijker het is dat hij zijn taak goed zal uitvoeren. En meditatie is een goede voorbereiding. Zie daarom wat de tijden zijn vlak voor of rondom een groot werk van de Heere; dat is een geschikte tijd om te mediteren.

Zo ziet u welke momenten bij uitstek geschikt zijn voor meditatie: tijden van indrukken, de ochtend, de sabbat, de tijd van Gods bijzondere bedelingen (hetzij van barmhartigheid, hetzij van oordeel), en de dagen voorafgaand aan of rondom grote werken van de Heere. Zorg dat u deze momenten aangrijpt als u met vrucht en vreugde wilt mediteren.

g. Alles op zijn tijd

Ik wil nog één ding noemen: pas op dat u niet zoveel over één van Gods uitnemendheden mediteert, dat u een andere vergeet. En besteed niet zoveel tijd aan meditatie dat dit andere godsdienstplichten verdringt. God wil dat wij na dit werk van meditatie met gezonde trek weer opstaan. Vrienden, God wil dat wij niet overvoerd, maar hongerig

opstaan na elke plicht. Variatie is verfrissend. Hij heeft ons vele plichten gegeven, zodat wij niet helemaal zullen opgaan in één daarvan.

Als u zich aan meditatie gewijd hebt, is God al dan niet met Zijn bijzondere werking overgekomen. Indien wel, prijs de Heere dan voor Zijn bijstand! Het is genade als u ook maar één goede gedachte over God gehad hebt. Maar meditatie is meer dan een gedachte; het is gedachte op gedachte. Prijs God; dat is de weg naar méér! En als God tijdens uw overdenking niet op bijzondere wijze tot u gekomen is, wees dan niet ontmoedigd, want God wil niet dat u overvoerd raakt en Hij zal u naar een ander werk leiden. En één plicht, één werk mag de andere niet verdringen. Laat dus niet uw tijd de maatstaf voor uw meditatie zijn, maar uw meditatie de maat voor uw tijd. En laat uw overdenking u opwekken tot uw andere godsdienstplichten.

5. Aansporing

Zo hebt u enkele adviezen voor het mediteren gekregen en enkele aanwijzingen om dat met vreugde en vrucht te doen. Wat rest ons nu nog? Sta op en sla de hand aan de ploeg! Want u hebt gehoord dat het onze plicht is, u hebt gehoord hoe aangenaam en nuttig het is, u hebt gehoord over welke zaken wij behoren te mediteren en u hebt de praktische aanwijzingen gekregen.

O, u die heel uw leven lang nog nooit een uur gemediteerd hebt – als dit voor iemand van ons geldt, kom dan tot inkeer en wijd uw gedachten aan God. U die jaar na jaar, week na week doorgeleefd hebt zonder tijd te besteden aan het overdenken van God en goddelijke zaken, kom toch tot inkeer, neem dit werk ter hand en laat u hiertoe opwekken. Vergun me u nog enkele redenen te geven om uw en mijn ziel tot dit grote werk op te wekken.

a. Geen tijd te verliezen

Vrienden, hoe meer u met dit mediteren vertrouwd raakt, hoe meer tijd u zult krijgen en hoe minder u zult verliezen. Iemand die er

vaardig in geworden is, zal nooit een uur verliezen. Wie kent de waarde van tijd? Van dit kleine stipje tijd hangt onze eeuwigheid af! En toch, Heere, wat zijn er veel mensen die hun kostbare uren en tijd verliezen! En waarom? Omdat ze dit werk van meditatie niet gewend zijn. Anders zouden ze het na afloop van hun andere werk meteen ter hand kunnen nemen, zodat ze geen tijd verliezen.

b. De geheimenissen van goddelijke zaken

Door deze meditatie zult u binnentreden in de geheimenissen van goddelijke zaken. Elk ambacht kent zijn eigen geheimen. Je beheerst het ambacht niet voordat je het geheim ervan kent. Daarom lezen we: 'De verborgenheid des HEEREN is voor hen, die Hem vrezen' (Ps. 25:14). Kennis brengt ons bij de deur van waarheid, maar meditatie leidt ons het huis binnen en brengt ons in alle kamers. Door meditatie zult u de binnenvertrekken, de geheimenissen van de goddelijke zaken, betreden.

c. Proef de zoetheid

Door meditatie zult u ook de zoetheid proeven van alle goddelijke en dierbare dingen die u kent. Zoals iemand de zoetheid van zijn zonden proeft door daar in gedachten mee bezig te zijn, zo proeft u de zoetheid van de dingen van God in uw eigen ziel.

d. Het getuigenis in uw ziel

Door meditatie ontvangt u het getuigenis in uw ziel dat u werkelijk godvrezend bent. Ieder mens is ten diepste zoals hij in het verborgene is. Het werk van een goed mens ligt voor het grootste deel onder de grond, uit het zicht.

In de tijd van Mozes waren de dieren die hun voedsel herkauwden rein, en die niet herkauwden onrein. In de tijd van David werd een godvrezend mens als volgt beschreven: 'Zijn lust is in des HEEREN wet, en die overdenkt hij.' Zo hebt u dus het getuigenis in uw hart dat u godvrezend bent. Maar u zult niet alleen dit getuigenis hebben, maar het ook in praktijk brengen, en daardoor zult u zeer godvrezend zijn. Want hoe godvrezender u leeft, hoe godvrezender u bent.

e. Inwendige schoonheid

Door meditatie kunt u uw gedachten verder brengen dan uw daden. Als iemand in gedachten met de zonde bezig is, kan hij daarin verder gaan dan in de praktijk. Zo kunnen wij door meditatie over God en goddelijke zaken in gedachten verder gaan dan wij in praktijk kunnen brengen. Iemand kan in gedachten grote zonden begaan, terwijl hij daar metterdaad niet toe in staat is. Zo kan iemand door gelovige overdenking verder reiken dan hij metterdaad kan uitleven. De psalmist zegt in de 45e Psalm: 'De dochter des konings is geheel verheerlijkt inwendig; haar kleding is van gouden borduursel' (vs. 14). Haar kleding is geborduurd met gouddraad; is dat niet prachtig? Kleding is iets uiterlijks, maar, zo zegt hij: 'Zij is innerlijk één en al heerlijkheid.' Het is niet het gouden borduurwerk dat haar deze schoonheid verleent, maar haar innerlijk. Hierin ligt de schoonheid van een christen, om inwendige heerlijkheid te hebben. En hoe kunnen wij deze inwendige heiligheid, genade, goedheid en heerlijkheid hebben, tenzij wij in dit werk van meditatie bedreven zijn?

f. Gods liefde ontvangen

Door meditatie kunt u uzelf overgeven aan goddelijke omhelzingen. In antwoord op uw overdenking zal God u Zijn liefde geven. In Hooglied 7:12 zegt Christus: 'Daar zal ik U Mijn uitnemende liefde geven.' Wat bedoelt Hij met 'daar'? 'Laat ons vroeg ons opmaken naar de wijnbergen, laat ons zien of de wijnstok bloeit, de jonge druifjes zich opendoen, de granaatappelbomen uitbotten.' Dit is de openbare samenkomst. Wat betekent dit voor meditatie? In het vorige vers staat: 'Kom, mijn Liefste! laat ons uitgaan in het veld, laat ons vernachten op de dorpen'; dat zijn plaatsen van afzondering en 'daar zal ik u Mijn liefde geven.' Wat een grote genade, dat u zich door dit werk van meditatie niet alleen aan goddelijke omhelzingen overgeeft, maar dat God Zelf daar in de afzondering Zijn liefde aan u zal geven!

g. Overgave aan God

Door meditatie zullen uw hart en ziel aan God onderworpen worden. Net als bij de zonde, vrienden, geldt ook hier: het is niet een

losse zondige gedachte of ingeving die mij onderworpen doet zijn aan de zonde, maar ik ben een dienstknecht van de zonde wanneer ik zondige gedachten gewillig toelaat en koester. Op dezelfde manier zal een vluchtige goede gedachte ons hart niet aan God onderwerpen; dat gebeurt alleen wanneer we met instemming goede gedachten in ons hart laten wonen. En dat gebeurt door meditatie. Wat is dit een genade!

h. Leven uit God

Door te mediteren over God en goddelijke zaken zult u leven uit God. Iemand kan naar het koninklijke hof komen en toch niet op kosten van de koning leven, omdat hij daar niet verblijft. Maar degenen die aan het hof wonen, leven op kosten van de koning. Als ik af en toe eens aan God denk, leef ik niet uit God, maar bij voortdurende meditatie is dat wel het geval.

i. Voortdurende vertroosting

Door meditatie hebt u een voortdurende vertroosting in al uw beproevingen, zowel in- als uitwendig. Wat betreft de inwendige beproevingen, zie bijvoorbeeld Psalm 143. 'Wees mij genadig, o HEERE, want mijn geest wordt overstelpt in mij, mijn hart is ontzet in mijn binnenste', bidt David. En wat doet hij dan? 'Ik gedenk aan de dagen van ouds; ik overleg al Uw daden.' Mediteren over God op de juiste wijze geeft kracht in al onze geestelijke angsten en het biedt troost wanneer onze ziel overstelpt wordt. Hoewel ik overstelpt ben, zal ik al Uw daden overdenken en al de werken van Uw handen overpeinzen.

Wat betreft de uitwendige beproevingen lezen we in Psalm 119:23: 'Als zelfs de vorsten zittende tegen mij gesproken hebben, heeft Uw knecht Uw inzettingen betracht!' Een bestraffing door een gewoon mens is al beproeving genoeg, maar als koningen en vorsten tegen ons getuigen, is dat nog veel erger. Welke troost blijft dan over? Het overdenken van Gods verordeningen.

j. Bevrijd van Gods ongenoegen

Door meditatie zult u bevrijd worden van Gods ongenoegen over het feit dat u zo weinig aan Hem denkt. Vrienden, als u niet over God en goddelijke zaken mediteert, zal God u dat zeer kwalijk nemen. Als een man tijdens een verre reis hoort dat zijn vrouw thuis volop plezier maakt en nooit aan hem denkt, zal hij dat haar niet kwalijk nemen? Wij zijn ver bij God vandaan. Als we dan plezier maken en met allerlei dingen bezig zijn, maar niet aan God denken, niet over Hem mediteren, wat zal Hij daar dan van denken? Als iemand iets tegen u zegt, is het een blijk van minachting als u niet over zijn woorden nadenkt. Dus als wij lezen wat God zegt of zien wat Hij doet en daar niet over nadenken, daarover niet mediteren, wat is dat anders dan een blijk van minachting voor God?

Eerbied en meditatie gaan samen op. 'Ik zal Uw bevelen overdenken, en op Uw paden letten' (Ps. 119:15). Als wij weinig eerbied hebben voor Gods woorden en daden, minachten we Hem en God zal dat ook als zodanig opvatten. Hij zal met u omgaan zoals u met Hem omgaat. Als u niet aan Hem denkt, zal Hij niet aan u denken. En als u tot Hem zult roepen op de dag dat u in nood bent, zal Hij niet aan u denken, omdat u niet aan Hem dacht.

k. Tot slot

God weet, en uw eigen ziel weet, hoe u in gedachten met de zonde bezig geweest bent. Hij en u weten hoe u soms het kwade bedenkt op uw bed, hoe vaak u het voedsel van de duivel herkauwde en welke zwermen onreine, hoogmoedige en ongelovige gedachten uw hart bezet hebben. O vrienden, zullen wij op bed liggen mijmeren over de zonde en niet denken, mijmeren en mediteren over God en goddelijke zaken? Is de zonde ons meer waard dan God? Wij hebben onze tijden van zondige overdenking gekend; zullen wij dan nu geen heilige overdenkingen kennen?

Heilige meditatie is zeer behulpzaam bij een hemelse wandel. Zoete, persoonlijke meditatie over God is een grote hulp voor een heilige levenswandel. Verlangt u naar grotere heiligheid in uw

levenswandel? Wilt u in uw gedachteleven net zo godvrezend zijn als u ooit goddeloos geweest bent? Wilt u dat God u niets kwalijk neemt? Wilt u voortdurende vertroosting in al uw beproevingen, zowel in- als uitwendig? Wilt u leven uit God? Wilt u met hart en ziel aan God onderworpen zijn? Wilt u dat God u Zijn liefde geeft? Wilt u zeer godvrezend zijn? Wilt u het getuigenis in uw ziel hebben dat u werkelijk godvrezend bent? Wilt u de zoetheid proeven van alles wat u kent? Wilt u binnengelaten worden in het geheim van godzaligheid en niet buiten bij de deur van kennis blijven staan? Wilt u nooit een kostbaar uur verliezen, maar uw tijd uitbuiten? Aan het werk! Hebt u het mediteren al lange tijd nagelaten? Schaam u dan niet om er uiteindelijk toch mee te beginnen.

