

Bijbelmeditatie in kleine groepen

Uit: Jos Douma, *Op het spoor van meditatie*. Biddend luisteren naar Gods Woord.

In veel kerken hebben kleine groepen een eigen en onmisbare plek gekregen als middel tot geloofsopbouw en gemeenteopbouw. In deze kleine groepen, die gericht zijn op geestelijke groei en onderling pastoraat, zal altijd op een of andere wijze de omgang met de bijbel een plek hebben. Ik geloof dat juist in die kleine groepen de bijbelmeditatie een goede vorm kan zijn om te komen tot werkelijke ontmoeting met elkaar en met Christus.

Daarom wil ik daarvoor een handreiking doen. Die moet wel gelezen worden tegen de achtergrond van wat ik in het eerste hoofdstuk van dit boek naar voren heb gebracht: de drie onderscheiden vormen van omgang met de bijbel hebben elkaar nodig. De bijbelmeditatie moet daarom ook in kleine groepen niet de enige manier zijn waarop je met het Woord van God bezig bent. Want ook het lezen van (grotere) bijbelgedeelten en het bestuderen van bijvoorbeeld een bijbelboek aan de hand van een studieschets of een commentaar, zijn onmisbaar voor evenwichtige geloofsgroei.

Praktijk van de bijbelmeditatie in een kleine groep

Hoe zou de bijbelmeditatie een plek kunnen krijgen in een kleine groep? De aanwijzingen die hier volgen kunnen gebruikt worden in een bestaande kleine groep die besluit om de bijbelmeditatie een vaste plek te geven in de reguliere bijeenkomsten. Ook kunnen ze worden toegepast in een nieuwe kleine groep die speciaal gevormd wordt met als doel: samen oefenen in de meditatieve omgang met de bijbel. Van belang is om goede afspraken te maken met elkaar: Wat willen we precies? Hoe gaan we het doen? Waar komen we samen en hoe vaak? Hoe waarborgen we dat we niet worden gestoord? Hoe lang duurt het? Hoe kiezen we de bijbelgedeelten uit? Enzovoort. Aan de hand van de volgende richtlijnen kan de bijbelmeditatie dan vorm krijgen.

1. Probeer samen stil te worden en een geconcentreerde houding aan te nemen. Dat kan door eerst samen een lied te zingen. Of door een kort gebed om de Geest van Christus. Hierop volgt eventueel een moment van stilte.
2. Een van de groepsleden leest het van te voren vastgestelde Schriftgedeelte voor (niet te lang, zo'n tien tot twintig verzen). Na een korte stilte wordt het bijbelgedeelte voor een tweede keer door een andere stem voorgelezen, eventueel ook uit een andere vertaling. Op deze manier wordt geprobeerd zoveel mogelijk recht te doen aan de eigen kracht van het Woord van de Schrift.
3. In een stilte van zo'n tien minuten tot een kwartier is ieder voor zichzelf met het bijbelgedeelte bezig. Daarbij kiest u zelf een tekstvers uit dat u het meest aanspreekt, dat u het meest raakt. Probeer in gedachten onder woorden te brengen waarom dat zo is.
4. Vervolgens vertelt ieder eerst iets van zijn of haar persoonlijke meditatie: Welke tekstvers hebt u gekozen en waarom? Waarover wilt u zo meteen graag verder samen doorpraten?
5. Dan volgt een gezamenlijk gesprek onder leiding van één van de groepsleden. Dit gesprek wordt gestuurd door de gezamenlijk gedeelde vraag: Wat wil de Here zeggen tegen ons persoonlijk zeggen? Hoe wil de Geest van het Woord via het gelezen en gemediteerde bijbelgedeelte onze levens vernieuwen zodat Christus er steeds meer gestalte in krijgt?

6. Het gesprek mondt uit in een gezamenlijk gebed, door één van de leden uitgesproken of in de vorm van een kringgebed, waarbij er ook persoonlijk voorbede voor elkaar wordt gedaan.
7. Deze ontmoeting rond het Woord van God wordt afgesloten met een lied van lofprijzing voor de Vader die door de Geest van zijn Zoon zo geweldig dichtbij ons wil komen.

Hoe worden de Schriftgedeelten gekozen? Een mooie manier kan zijn dat alle groepsleden zelf een keer een bijbelgedeelte aandragen dat in hun eigen leven een bijzondere plek heeft gekregen (bij acht groepsleden worden dat dus acht bijbelmeditatie-bijeenkomsten). Ook is het mogelijk dat de leiding van de kleine groep een aantal bijbelgedeelten van tevoren vaststelt (eventueel geholpen door de bijbelgedeelten die in hoofdstuk 15 worden genoemd). Nog een andere mogelijkheid is dat een heel bijbelboek meditatief gelezen wordt in de loop van een aantal bijeenkomsten (bijvoorbeeld Paulus' brief aan de Filippenzen).

Om te voorkomen dat de gedachten alle kanten opgaan zonder nog direct verband te hebben met het bijbelgedeelte, is het verstandig dat een lid van de groep enige voorstudie pleegt en bijvoorbeeld op een A4-tje wat uitlegkundige opmerkingen maakt die de meditatieve ruimte enigszins afbakenen.