

# Contemplatie: ontdekken dat God aanwezig is in heel het leven

Hierbij een vraag over contemplatie: **hoe kun je op een goede manier bezinnen?** In gebed? Tijdens yoga? Door middel van transcendente meditatie? En wat zegt de Bijbel hierover?

Ik heb vragen over *contemplatie* — of anders gezegd: bezinning. Kun je geestelijke contemplatie in de Bijbel terugvinden? Kun je er iets mee staven? En hoe zouden wij als mensen op een gezonde manier kunnen contempleren? Wat is daarin wijs en goed?

Misschien zijn vormen als yoga, geleide meditatie, of transcendente meditatie voor sommigen behulpzaam. Maar hoe verhouden die zich tot gebed of tot het mediteren over de Bijbel? Zijn die dingen vergelijkbaar? Of zijn het werkelijk verschillende wegen?

## Wat is contemplatie?

Contempleren is onderzoeken, schouwen, inspecteren, waarnemen, overdenken, overwegen en beschouwen. Het is een vorm van aandachtig kijken — niet vluchtig, maar met diepgang.

En eerlijk gezegd: **hoe zou iemand ooit goed kunnen leven zonder dit soort innerlijke oefeningen?**

Hoe groei je, ontwikkel je je, rijp je, leer je en pas je je aan, zonder vaste gewoonten van reflectie, luisteren en contemplatie?

Daarom stel ik de vraag:

### Wat helpt jou om te groeien?

Wat helpt jou het best om in verbinding te komen met Gods bron van leven, waarvandaan al het goede stroomt? Wat helpt jou om emotioneel in evenwicht te blijven — en om je innerlijk te ontwikkelen?

Voor sommige mensen is dat stilte. Voor anderen is dat yoga, begeleide meditatie, studeren, lezen, lange wandelingen maken of surfen. Wanneer zo'n gewoonte bij je past en je die toepast, merk je vaak dat je weer in verbinding komt met jezelf, met de aarde, met het leven.

En je zult herkennen dat mensen, wanneer ze hierover praten, soms terecht komen op een plek waar taal niet meer toereikend is. Alsof woorden eenvoudigweg niet sterk genoeg zijn om de kracht weer te geven van wat er op die heilige momenten gebeurt.

## Contemplatie en de Bijbel

Jazeker: contemplatie en meditatie gericht op de Schrift kan ontzettend waardevol zijn. Ik merk zelf regelmatig dat een regel, een zin of een vers dagenlang rondzingt in mijn hoofd en hart.

Maar... de Bijbel kan ook verrassend frustrerend zijn.

Je slaat hem open omdat je bemoediging zoekt, of inspiratie, of een woord dat richting geeft — en dan lees je vervolgens dit soort teksten:

- “Versla Amalek... **man en vrouw, kind en zuigeling.**”  
(1 Samuël 15:3; zie ook Jozua 6:21)
- “De Chivvieten, de Arkieten, de Sinieten, de Arwadieten, de Semarieten en de Hamatieten...”  
(Genesis 10:17-18; 1 Kronieken 1:15-16)
- “De HEER zei tegen mij: ‘Koop een linnen gordel en bind die om je middel.’”  
(Jeremia 13:1)

Wat moet je nou met zulke verzen?

Waarover kun je nadenken of peinzen als je dit leest? Wat neem je in beschouwing, waarop reflecteer je, als een tekstgedeelte stroef is, schurend, of zelfs afstotend?

## Gods Woord als levenskracht

Een gedachte over het woord; *woord*. In het Hebreeuws is het woord dat gebruikt wordt voor “woord” verwant aan het woord voor “ding”. Dat is betekenisvol: Gods Woord is geen abstract idee alleen, maar iets dat werkelijkheid vormt.

### **Gods Woord is de leven gevende kracht die werkzaam is in de wereld.**

Het is een explosieve scheppingsmacht die, midden in de chaos en de modder, nieuwe mogelijkheden opent.

Het is hoop.

Het is het straaltje zonlicht.

De lucht in je longen.

Het moment waarop je je balans hervindt en alles ineens weer klopt.

Wanneer je in de Schrift leest over “het Woord van God”, verwijst dat soms naar de Thora, de Profeten en de Wijsheidsgeschriften — maar vaak ook naar de levende, concrete ervaring van Gods scheppende werk hier en nu.

Denk maar aan het gedicht waarmee de Bijbel begint: God spreekt — en er ontstaat leven.

## Heel het leven is heilig

En nu nog een woord over de eucharistie, ook wel avondmaal of mis genoemd.

In de eucharistie worden brood en wijn als heilig gezien, omdat — in diepere zin — **alle brood en wijn heilig zijn**. Je komt naar de tafel en neemt brood en wijn als een daad van bezinning. Niet alleen om iets te ontvangen, maar om jezelf te herinneren: **heel het leven is heilig**.

Het gaat niet om wegtrekken uit de wereld om God te ervaren. Het gaat erom dat je, in dit oeroude ritueel, gewezen wordt op de God die altijd al aanwezig is geweest — in heel het leven.

Dat is waarom de eucharistie mij raakt, telkens opnieuw, jaar na jaar. Het blijft spreken over Christus die alle dingen verzoent. Over het mysterie dat verborgen ligt in de schepping. Over het scheppende werk van God, dat hier en nu plaatsvindt — niet alleen “daar en later”, maar ook hier, vandaag.

## Wat brengt jou terug naar de bron?

Daarom kom ik terug bij de vraag:

### **Wat werkt voor jou?**

Wat helpt jou aarden in de liefde van God en het verzoenende werk van Christus? Wat brengt je terug bij jezelf — bij je ware mens-zijn?

Wat vult je met hoop?

Wat helpt jou om te herinneren dat het leven een geschenk is?

En dat het ertoe doet hoe je op dat geschenk antwoordt?

Wat het ook is: het kan wel of niet gebruikmaken van religieuze taal en symbolen. Maar als alle waarheid Gods waarheid is, dan mogen we durven erkennen dat God ons soms ook via onverwachte wegen wakker maakt.

**Doe dat.**

