

Woorden van Waarde

In de serie over Bijbellezen, hebben we gekeken naar het ‘lezen’ van de bijbel, de kracht van verhalen. Maar ook naar de noodzaak om stilgezet te worden om de Bijbel te lezen en hoe moeilijk dat voor ons is, voor ons allemaal.

Vandaag deel drie: over het uit je hoofd leren van de Bijbel. Het wordt er dus zeg maar niet simpeler op.

Want ik voel al meteen de weerstand opkomen bij je: dit hadden we toch achter ons gelaten? Gaan we nou weer beginnen aan bijbelversjes leren? Die tijd hebben we toch al gehad? Je kunt het zo opzoeken, en zelfs ChatGPT kan je Bijbelverzen geven...

Yep. Soms handig...

Ja, we hebben allemaal de bijbel op zak tegenwoordig.

Maar tegelijkertijd is dat ook het probleem: wij hebben de bijbel op zak te midden van de hele wereld aan informatie...

Er komt zoveel op ons af: en daar worden we door gevormd. Maar hoe? Hebben we daar nog regie op?

Waarom?

Vandaag daag ik ons allemaal – misschien wel vooral mezelf – uit om het memoriseren van teksten weer op de agenda van mijn geestelijk leven te zetten.

Dallas Willard, een invloedrijke christelijke denker, schreef: “Bijbelteksten uit het hoofd leren is absoluut essentieel voor geestelijke vorming. Als ik zou moeten kiezen tussen alle geestelijke disciplines, dan zou ik kiezen voor het memoriseren van de Bijbel, omdat het een fundamentele manier is om onze gedachten te vullen met wat ze nodig hebben.”

Maar dat maakt het nog niet simpel. Ook dit is een tegencultuur vormen, waar we het vaker over hebben gehad met elkaar:

- Waar de wereld versnelt, vraagt memoriseren om vertragen.
- Waar wij scrollen door het nieuws (waarvan steeds meer AI gegenereerde content is) is de Bijbelse oproep om de woorden van God te overdenken (Jozua 1:8) Vergelijk voor de aardigheid eens de tijd op je telefoon waarin je korte filmpjes kijkt met de tijd die door mooie psalmteksten bladert...

- Waar wij in onze tijd graag direct resultaat willen, is deze Bijbelse aanpak er eentje van langzame groei.

En om ook maar even reflecteren ook op onszelf als toch wel verlangende gemeente: wij willen graag woorden van God voor ons leven ontvangen in een snelle profetische boodschap, maar wat als heling, en ook veel geestelijke genezing nu ook kan zitten in dit langzame proces van memoriseren? Doen we dan ook mee?

Uit je hoofd leren is een opdracht

Alleen dat zou ons wat moeten zeggen. En het zou ons ook een spiegel moeten voorhouden dat we deze opdracht in de hedendaagse kerk zo verwaarlozen.

De Bijbel gebruikt krachtige taal voor deze opdracht. Zowel in het Oude als in het Nieuwe Testament. Even een paar teksten:

Houd de geboden die ik u vandaag opleg steeds in gedachten. Prent ze uw kinderen in en spreek er steeds over, thuis en onderweg, als u naar bed gaat en als u opstaat. Draag ze als een teken om uw arm en als een band op uw voorhoofd. Schrijf ze op de deurposten van uw huis en op de poorten van de stad.

Deut. 6: 6-9

Leg dat wetboek geen moment terzijde en verdiep je er dag en nacht in, opdat je je aan alles houdt wat erin geschreven staat. Dan zal alles wat je onderneemt voorspoedig verlopen.

Jozua 1:8

Laat Christus' woorden in al hun rijkdom in u wonen;

Koll. 3: 16

Zo maar een paar teksten die ons aanmoedigen. En Jezus zelf is hier ook ontzettend duidelijk over. Ik kom daar zo op.

Er zijn veel redenen te bedenken voor het uit je hoofd leren van Bijbelteksten. Wat me opvalt in zoveel teksten is dat dit niet iets is dat God wil voor hemzelf, maar het is juist goed voor ons!

Vandaag kijk ik in drie richtingen: naar God, naar mezelf en naar anderen. Het uit je hoofd leren van Bijbelteksten is goed voor je relatie met God, je eigen emotionele gezondheid en je invloed op de omgeving.

Je relatie met God

In Johannes 15 gebruikt Jezus voor geestelijke vorming de beeldspraak van een wijnrank.

God de Vader is de wijnbouwer, Jezus de Wijnstok, en wij de ranken die vrucht mogen dragen.

En wat is het geheim: goed verbonden met de wijnstok. En dan zegt Jezus daar dit over:

Blijf in Mij, dan blijf ik in jullie

Joh. 15:4

Kauw daar eens een beetje op. Moeilijke taal. In Jezus blijven...

Als ik dat doe dan denk ik aan een soort afstemming tussen mijn geest en Gods geest.

Bij Jezus in ons hebben we vaak wel een beeld. De Heilige Geest wil in ons wonen. Maar het is dus een soort tweerichtingsverkeer. Wij in Hem, Hij in ons...

Een paar verzen later lijkt Jezus iets meer duidelijkheid te geven:

Als jullie in Mij blijven en mijn woorden in jullie, kun je vragen wat je wilt en het zal gebeuren. De grootheid van mijn Vader zal zichtbaar worden wanneer jullie veel vruchten voortbrengen en mijn leerlingen zijn.

Joh. 15:7

Dit lijkt erg veel op de oude joodse traditie, zo mooi verwoord in Spreuken 7:3

Draag mijn woorden als een ring aan je vinger, schrijf ze in je hart.

Met Gods Woord dragen we God in ons en blijven we in Hem. Door Gods Woord te memoriseren wordt God steeds meer deel van jezelf, en wij dus van Hem. Het is voeding voor ons leven. En we krijgen de opdracht om goed voor onszelf te zorgen.

Als je het leven vergelijkt met het schaatsen van de Elfstedentocht of het rennen van een marathon, of Muskathlon van mijn part, dan zou je het uit je hoofd leren van teksten kunnen zien als het blijven eten en drinken tijdens de wedstrijd. Als je het niet doet, krijg je een hongerklop. Kom je niet meer vooruit! Zelfs je superfitte, afgetrainde lichaam is niet meer in staat vooruit te komen. Het haalt z'n potentieel niet. Komt niet tot bloei.

Voor ons geestelijk leven lijkt Bijbelteksten uit je hoofd leren dus voeding te zijn zodat we geestelijk kunnen groeien en vrucht kunnen dragen.

De lieddichteres Fanny Crosby illustreert dit op bijzondere wijze. Hoewel zij vanaf haar kindertijd blind was door een verkeerde doktersbehandeling, ontwikkelde zij een enorme

voorraad aan gememoriseerde Bijbelteksten. Zij omschreef haar geheugen als een serie "knoppen" in haar geest; wanneer zij een nieuwe hymne wilde schrijven, hoefde zij naar eigen zeggen alleen maar een "knopje" om te draaien, waarna de juiste Bijbelse teksten en beelden door haar gedachten stroomden. De duizenden hymns die zij schreef, waaronder "Veilig in Jezus' armen", waren de directe vrucht van de teksten die ze kende.

Kortom, er is een opdracht om te memoriseren, en de geestelijk essentie ervan is dat we daardoor als mens geestelijk kunnen groeien!

Voor je emotionele gezondheid

Mijn tweede blik gaat naar mezelf. Naar binnen. En mijn stelling is dat tekstmemorisatie een overlevingsstrategie is. We leven in een wereld waarin ontzettend veel op ons afkomt!

Al een aantal decennia wordt gezegd dat de moderne mens in één dag meer zoveel informatie krijgt te verwerken dan iemand in de middeleeuwen in z'n hele leven.

Waarbij niet alleen de hoeveelheid informatie enorm is, maar ook het lastig te filteren is wat goed of fout is. Wat je ermee moet. En alle korte fragmentjes en soundbites zijn vaak ook heel emotioneel geladen. Het zijn allemaal net schreeuwende krantenkoppen.

En dat doet iets met ons brein. En hoewel misschien minder informatie in die tijd, en geen mobieltjes in hun zak, ook de mensen in het Oude Testament hadden hier al mee te maken. Daarom de spreuk:

Van alles waarover je waakt, waak vooral over je hart, het is de bron van je leven.

Spreuken 4:23

Maar hoe doe je dat?

Misschien mag ik het uitleggen aan de hand van een voorbeeld.

De Olympische Winterspelen zijn begonnen. En een van de sporten is Langlaufen. Iemand dat wel eens gedaan? Moeilijker dan je denkt, maar als je in zo'n spoor zit, dan glijd je veel makkelijker door dan wanneer je door de mulle sneeuw probeert te banjeren. De mensen die je zijn voorgegaan – of de machine – hebben een spoor gemaakt. En dus ga je zelf niet een ander spoor kiezen. Dit is veel makkelijker.

Ons brein werkt ook zo: bij alles wat er op ons afkomt, alle indrukken, gedachten, woorden, noem maar op, kiest ons brein een spoor. Het makkelijkste spoor... het spoor wat er al ligt.

Je kunt soms ook meegaan in verkeerde sporen. Soms ook omdat ze goed lijken. Je lijf geeft je enthousiaste hormonen voor de korte termijn, maar het blijkt destructief op de lange termijn.

We hebben allemaal paadjes... maar niet allemaal positieve paadjes.

De wereld om je heen probeert constant eigen sporen te trekken: sporen van angst, van consumentisme, van 'ik-eerst'. Als je niet oppast, glijdt je automatisch die kant op. Maar door te memoriseren, graaf je een ander spoor. Bijbelteksten die je kent en regelmatig overweegt zijn als zo'n spoor in je brein. Ze helpen je door de wirwar aan gedachten.

Wetenschappers noemen dit 'neuroplasticiteit'. Er is een fundamentele wet in de neurowetenschap, de wet van Hebb, die zegt: "Neurons that fire together, wire together". Simpel gezegd: zenuwcellen die tegelijkertijd vuren, raken onlosmakelijk met elkaar verbonden. Elke keer dat je dat ene psalmvers herhaalt of die belofte van Jezus overweegt, vuren die neuronen samen. En wat gebeurt er dan? De 'isolatielaag' rond je zenuwbanen, de myeline, wordt dikker. De verbindingen tussen de cellen worden robuuster. Je bent op dat moment letterlijk een spirituele langlauf route aan het aanleggen in je hoofd.

Je maakt de route naar Gods vrede zo glad en zo diep, dat je gedachten in tijden van stress bijna vanzelf die kant op glijden. Het wordt je nieuwe 'default-instelling'.

Oorden die je uit je hoofd leert zorgen ervoor dat wanneer we door onze eigen mulle sneeuw trekken – of dat nu ziekte, eenzaamheid of felle twijfel is – er een robuust pad in onze hersenen ligt dat onze gedachten automatisch terugleidt naar de Goddelijke beloften. Zonder het Woord in ons hart trekken we ongewapend ten strijde; mét het Woord dragen we de onverwoestbare kracht van de overwinning in ons eigen binnenste.

Mijn opa heeft dit letterlijk zo beleefd...

Toen hij in de oorlog twee keer gevangen was gezet – hij was van joodse komaf – heeft hij zijn gedachten steeds gevoed met de psalmen die hij kende. Zijn kerk zong zondag in, zondag uit dezelfde psalmen. En daardoor was er een paadje in zijn brein waardoor hij woorden had voor zijn lijden en emoties, en hoop hield op God.

Meer dan informatie

Soms is wat op ons afkomt niet alleen maar gewoon veel. Soms zitten er ook echt kwalijke bedoelingen achter. Geestelijke machten en krachten noemt de bijbel dat vaak. Hoe ga je daar dan mee om?

Nou, door je letterlijk te wapenen tegen al die dingen die op je afkomen. Paulus ziet het Woord van God in als onderdeel van de manier waarop wij stand kunnen houden als mens, hoe we ons hart kunnen bewaken.

Draag (...) Gods woord als zwaard, dat u van de Geest ontvangt.

Ef. 6:17

Hij omschrijft een hele militaire uitrusting, en dit is het enige aanvalswapen. Maar een zwaard is alleen effectief als je het op het moment van de aanval direct kunt trekken.

En dit aspect is klaarblijkelijk zo belangrijk dat Jezus het ons heel expliciet voordeed. In het indrukwekkende verslag van de verzoeking in de woestijn (Mattheüs 4:1-11) zien we hoe Jezus drie keer frontaal wordt aangevallen door de vijand. Opvallend is dat Jezus niet in discussie gaat, en ook niet vraagt om even geduld te hebben tot Hij een fysieke boekrol heeft opgehaald. In plaats daarvan put Hij direct uit de schatkamer van Zijn geest en trekt Hij het 'zwaard' door teksten uit Deuteronomium (8:3, 6:13, 6:16) foutloos te citeren. Jezus' overwinning in de woestijn was geworteld in de geestelijke vorming waar memoriseren een rol in speelde. Hij laat ons zien dat memorisatie ons uitrust met een 'geestelijk Zwitsers zakmes' dat we altijd bij de hand hebben, ongeacht de plek waar we ons bevinden of de druk waaronder we staan. En trouwens... als je Mattheüs 4 leest, zie je dat de vijand deze teksten ook heel goed kent. En juist dat maakt het super urgent om teksten te kennen! Hoe kun je anders fake van echt onderscheiden...

En hoewel de meesten van ons niet zoals Jezus zo direct met de duivel in aanraking zullen komen – gelukkig maar – is het ook een werkelijkheid voor ons allemaal. Er is een tegenmacht actief die niet het beste met je voor heeft. Die je niet die innerlijke rust wil geven zodat je als door God geschapen parel mag stralen in je omgeving.

Deze machten en krachten van de duisternis, van de wereld, van satan, de tegenstander – geef het een naam, de bijbel zelf omschrijft het ook zo divers – willen jouw vrijheid en vervulling ontnemen. Wij weten nu door de wetenschap dat dat een spel is om onze gedachtewereld, onze geest.

Paulus kende al deze wetenschap nog niet toen hij de gemeente in Korinthe een brief stuurde. En daarin schreef hij dit:

De wapens waarmee wij ten strijde trekken zijn niet de wapens van deze wereld; ze zijn zo krachtig dat ze bolwerken kunnen slechten voor God. We halen spitsvondigheden neer en iedere verschansing die wordt opgetrokken tegen de kennis van God, we maken iedere gedachte kriegsgevangene om haar aan Christus

te onderwerpen.

2 Kor. 10:4-5

Hij noemt het 'je gedachten onderwerpen aan Christus', maar zie je dat hij het ook heeft over dat aanvalswapen in de geestelijke wapenrusting: het Woord!

Zo blijkt het ook te werken in ons brein. Als je een foto zou maken van je hersenen, dan zijn negatieve gedachten zichtbaar als een soort donkere spaghetti...

Die zit er... dat kun je niet ontkennen en ook niet uitwissen. Wat wel kan is overschrijven..

Kortom, aan alle kanten is uit je hoofd leren en kauwen op bijbelteksten goed voor je emotionele gezondheid...

Je invloed op de omgeving

En als derde, naast je geestelijke groei en je kunnen beschermen van emotionele gezondheid is dat het kennen van woorden van God je ook helpt om voor anderen te bidden, om anderen te wijzen op Gods beloften en hun identiteit in Hem. Want de bijbel zit vol teksten die woorden geeft aan verdriet en blijdschap. En het staat vol met bemoedigende teksten geïnspireerd door God zelf. En wat dacht je van al zijn beloftes.

Wat nu als onze gebeden, en bemoedigingen doordrenkt worden van deze woorden.

De HEER je God zal in je midden zijn... (Sef. 3:17)

God is voor ons een veilige schuilplaats... (Psalm 46)

Hoe dan?

Tot slot de vraag: hoe doe je dat dan? Ik ben er gewoon niet zo van... nou dat dacht je.

Kun je deze zin afmaken: De meeste dromen ... , want ...

Denk niet wit,

Wilhelmus van Nassouwe

Wien heb ik nevens U omhoog,

Liederen kunnen helpen. Ik geef mezelf een zesje als het gaat om memoriseren omdat ik bijbelteksten op muziek heb gezet. Letterlijke fragmenten in een lied. Zoals mijn opa dat leerde.

Door het op muziek zetten of langzaam herhalen ga je ze doorleven.

Vandaag hoop ik dat je deze dienst verlaat met het kennen van één tekst:

Wie hoopt op de HEER krijgt nieuwe kracht.

Hij slaat zijn vleugels uit als een adelaar

Hij loopt maar wordt niet moe

Hij rent maar raakt niet uitgeput.

Jesaja 40:31

Ik ga je het zo aanleren als lied. Dat lied – en nog een aantal andere liederen met letterlijke bijbelteksten – kun je ook op Spotify luisteren.

Bovendien kun je een achtergrond voor je telefoon of computer downloaden via deze link op de qr code.