

DE METHODE VAN MAARTEN LUTHER

Ook bij deze meditatievorm is het goed om je voor te bereiden: het zeggen van een zegenspreuk, het aansteken van een kaars, het luisteren naar een lied of muziek.

Dan ga je zitten in een goede houding, ontspan jezelf, let op je ademhaling

Dit jaar (2012) is men in de Lutherse kerk gestart met de voorbereiding van het grote herdenkingsjaar 2017. Het is dan 5 eeuwen geleden dat Maarten Luther zijn stellingen aan de deur van de slotkapel in Wittenberg ophing.

Voor Luther was het lezen van de Bijbel niet voorbehouden aan de priesters en bisschoppen, maar moest iedereen de bijbel kunnen lezen. Hij heeft de Bijbel in het Duits vertaald, zodat ook gewone mensen in hun eigen bijbel konden lezen.

Voor hem was het "Sola Scriptura" (alleen de Schrift) alleen mogelijk als ook leken konden lezen wat er in de bijbel staat (zodat priesters geen onzin meer konden verkopen).

Omdat zijn kapper het erg moeilijk vond, om geconcentreerd uit de bijbel te lezen, leerde Luther hem de methode van de 4 B's : Bedenken, Bedanken, Bekennen und Beten. (Gelukkig zijn die vier woorden ook vrij gemakkelijk in het Nederlands te vertalen met vier woorden die ook alle vier met een B beginnen): **Bedenken**, **Bedanken**, **Belijden**, **Bidden**. De methode is bruikbaar voor alle bijbelse (en buitenbijbelse) teksten.

Bedenken: lees de tekst en vraag je af, wat God jou persoonlijk zou willen leren door deze tekst

Bedanken: zeg een kort gebed, om God te bedanken dat Hij je iets wil leren en voor wat je hebt geleerd (een levensles, een stukje genade, een opbeurende gedachte, een terechtwijzing, enz)

Belijden: misschien ontdek je ook dat je nog niet zo bent als God jou heeft bedoeld, probeer dat bewust te bedenken en je tekortkoming onder woorden te brengen, en te geloven dat God ondanks dat van je houdt.

Bidden: Je mag God vragen om hulp om steeds meer te gaan lijken op Jezus Christus, om Hem na te volgen. Vraag God dan ook om de kracht om wat je nu ontdekt hebt ook toe te passen in het leven van elke dag.

Sluit de meditatie af door de tekst nog een keer te lezen, gevolgd door een korte zegenspreuk of een lied.
