

Een inleiding op het thema ‘Gebed’ – over wat bidden is en welke vormen te onderscheiden zijn. Welke manier past u en jou?

ERICA HOEBE-DE WAARD

Mw. drs. E. Hoebe-de Waard is als gemeentepredikant verbonden aan de Protestantse Gemeente Wageningen. Zij is lid van de redactie van *Ouderlingenblad*

G ebed

Veel gemeenteleden hebben niet geleerd om te bidden, of kunnen het niet meer, vinden geen vorm die bij hen past. Wel is er de behoefte aan stilte, maar die zoeken ze vaak in yoga, mindfulness of stillertraites. Wat ze missen is het contact met God. De verbinding met dat wat groter is dan henzelf en buiten henzelf is.

Dit themanummer nodigt uit om stil te staan bij het thema gebed, individueel, maar ook door het te bespreken én te oefenen met anderen. Het eerste artikel zet in bij de bijbelse oorsprong en protestantse traditie van gebed. Daarna staat de vraag centraal: Waar kun je en mag je om bidden?

Het derde artikel gaat in op het verschil tussen mindfulness en gebed. Wat heeft het geloof/de kerk te bieden als het gaat om de behoefte aan stilte en ruimte?

Vervolgens worden vier vormen van bidden uitgewerkt, die hieronder al kort ingeleid worden. Op de website is tot slot een opzet van een avond over gebed te vinden, voor gebruik in kringen, of als thema-avond voor de kerkenraad, groothuisbezoek etc.

Vier gebedsvormen

Een gemeentelid vertelde eens dat hij tot zijn zestigste altijd aan het worstelen was, als het ging om bidden. Het lukte hem niet. Hij bad wel, in de kerkdiensten en op vaste momenten van de dag, bijvoorbeeld voor de maaltijd. Maar echt dichtbij God voelde hij zich dan niet. Het was meer een gewoonte. Toen hij

een keer een week in een klooster verbleef, overviel het hem dat hij zich zo dicht bij God kon voelen. Hij had een bijzonder contact met God en laafde zich aan de vaste gebedsmomenten, de stilte, de rust. Hij wist zich nauw met God verbonden. Bij thuiskomst wilde hij dat gevoel vasthouden en hield hij zich voor om iedere dag bij het opstaan tijd te maken, stil te worden en te bidden. Dat lukte twee dagen, hij vergat het een dag, daarna deed hij het weer, maar na een week gaf hij het op. Hij kon het niet volhouden. Een jaar erna verbleef hij weer in een klooster en opnieuw voelde hij de nabijheid van God. Thuis lukte het echter niet om dat ritme van gebed vast te houden. De drukte van alle dag, de andere plaats, het bidden werd geen vast ritueel. Hij raakte teleurgesteld en gefrustreerd. Waarom lukte het hem niet om op een vaste tijd te bidden en dicht bij God te zijn?

Er zijn grofweg vier verschillende manieren van bidden. Ieder van ons heeft een wijze die op dat moment het beste bij je past. Je ‘natuurlijke omgang’ met God.

Samengevat zijn er vier vormen van bidden:

De eerste vorm is bidden volgens vaste woorden, op vaste tijden. Deze vorm beoefenen mensen die iedere dag ‘stille tijd’ hebben en dan een dagboekje pakken of een gebedenboek gebruiken, of elke dag een zelfde soort gebed bidden voor het slapen gaan. Mensen die lezen en bidden uit een dagboekje, de Psalmen bidden of het ‘Onze Vader’.

Een tweede vorm is meer intuïtief bidden, op losse momenten, wanneer het in je opkomt. Dat kan dus op de fiets zijn, of in het bos, of tijdens de afwas. Deze mensen spreken geen mooie zinnen of door-dachte woorden, maar stotteren, stamelen, laten hun gedachten de vrije loop gaan.

De derde groep bidt zonder woorden, maar komt dichtbij God door te zingen, in de natuur, of tijdens het fotograferen of schilderen. Zij naderen God via hun zintuigen.

En de laatste groep stemt zich op God af in de stilte. Zij ademen op als er niets is, geen woorden, geen

muziek, maar rust en ruimte. Daarin kunnen ze dicht bij God komen.

Voor iemand bij wie de derde wijze past, dicht bij God komen door de zintuigen, is het moeilijk om elke ochtend om acht uur tijd vrij te maken voor God door het lezen van vaste gebeden. En als iemands partner ervan houdt om hele gesprekken met God te voeren, terwijl de ander God vindt in de stilte, dan kan samen bidden lastig zijn...

Wat is jouw vorm? Hoe kom jij dichtbij God? Door vaste woorden, het open gesprek, je zintuigen, de stilte...? Om eens bij stil te staan... □



In onze postchristelijke cultuur kennen we nogal wat gebedsverlegenheid. Hier wordt uiteengezet dat de benadering van bidden als eeuwenoude praktijk van oefenen kan helpen om bidden een evenwichtige plek toe te kennen in het persoonlijk leven, in het gezin en in het kerkelijk leven.

LEX BOOT

Drs. L. Boot is als predikant verbonden aan de Protestantse gemeente Zeewolde. Tevens is hij werkzaam als docent binnen de opleiding Geestelijke Begeleiding

Bidden als geestelijke oefening

Inleiding

Bidden is het hart van het geloof. Het leven in onze postchristelijke cultuur zet een vitale gebedspraktijk echter nogal eens onder druk. Dat geldt voor het persoonlijk gebed, voor het gebed in gezinnen, en voor bidden op het kerkelijk erf. Er is nogal wat gebedsverlegenheid, en de vragen knagen. Anderzijds zijn er binnen de kerk soms enthousiaste gebedsoplevingen, aangestuurd door bepaalde bewegingen. De één leert daardoor vrijmoedig bidden, maar bij de ander roept het weerstand op. Is er een begaanbare weg voor mondige mensen in een seculiere tijd? De benadering van gebed als een eeuwenoude evenwichtige praktijk van oefenen kan misschien helpen.

onze wereld. Is bidden niet slechts een menselijke behoefte? Daarnaast lijdt het christelijk geloof aan *referentieverlies*. Ooit leerden gelovigen binnen een veilige christelijke zuil hoe je moest bidden, zonder dit kritisch te bevragen. Vandaag biedt het dagelijks leven echter veel minder referentiepunten en kaders die vanzelf verwijzen naar God. Ten slotte is er *relevantieverlies*. De wereld is onttoverd en mensen blijken heel goed te kunnen leven zonder God. We voelen ons niet meer afhankelijk of hebben daar als mondige mensen zelfs weerstand tegen.

Pleidooi voor een evenwichtige gebedspraktijk, in een rustige cadans beoefend

Oefenen in een post-christelijke tijd

De verlegenheid voorbij

Veel gebedsverlegenheid hangt samen met de huidige tijd. Die confronteert ons allereerst met de *on-voorstelbaarheid* van de God van de Bijbel. Veel mensen kunnen zich letterlijk weinig meer voorstellen bij een God als reëel bestaande Werkelijkheid. Kan God hóren, en dus ook het adres zijn van ons gebed? Ook is er twijfel of God wel actief inwerkt in

Tussen verlegenheid en triomfalisme

Dit alles kan als verlies gevoeld worden. Verlies kan verdrietig maken. Maar kan het ook nieuwe ruimte naar de toekomst openen? We zijn in de kerk ook bekend geraakt met evangelische of charismatische bewegingen die ruimte voor het spontane gebed aangewakkerd hebben. Dit heeft vaak in gemeentes een positieve impuls gegeven. Gemeentelieden hebben hierdoor geleerd om op een open manier vrijmoedig en hardop te bidden. Dat is zegen, zeker



waar dit geleid heeft tot een warme en evenwichtige plek in het kerkelijk en persoonlijk leven. Soms gaat er echter ook het een en ander over de top. Dan leiden vurige verlangens tot gebedstriomfalisme, met een hang naar geraaktheid en extatische uitingen. Ook deze verschijnselen zijn verklaarbaar in een post-christelijke tijd. Er is mij hier echter veel aan gelegen om aandacht te vragen voor een evenwichtige gebedspraktijk, in een rustige cadans beoefend.

anoles en in je gebedspraktijk. Het veronderstelt een commitment, een afspraak met jezelf, een ontspannen toewijding en trouw. We kunnen vaste tijden in ons dagritme vrijmaken voor gebed en vaste momenten met elkaar afspreken. Zo worden we gedragen door een rustige gebedscadans die ons meetrokt over hobbels van verlegenheid. In kloosters is een dergelijke cadans eeuwenlang bewaard.

God en mens trekken samen op in een verbondsrelatie van liefde en trouw

Gedragen door de cadans van het oefenen

We komen de gebedsverlegenheid immers niet voorbij door vragen te overschreeuwen. Het is goed om persoonlijke aarzelingen te erkennen. Tegelijk, als we het gebed beschouwen als hart van het geloof, is stoppen met bidden geen optie. Kunnen we, nu vaste kaders zijn weggefallen, misschien zonder oordeel naar elkaar weer opnieuw gaan oefenen? Het voordeel van een rustige en trouwe discipline van oefenen is dat we minder afhankelijk worden van tijdelijke gevoelens, drukte in onze agenda, of andere hobbels. Oefenen doe je in de sportschool, bij de pi-

Oefenen binnen de Godsrelatie

Sprongetje in geloof

In de christelijke traditie voltrekt bidden zich binnen de ruimte van een relationele verhouding tot God. Dat vraagt wel een sprongetje in geloof. Ook een sprongetje over tijdelijke twijfels heen. Een sprong in vertrouwen. Met het woordje 'God' verwijzen we naar een transcendente Werkelijkheid. God valt niet zomaar samen met onszelf of met de wereld om ons heen. In een relatie zit tussenruimte. We vervloeien niet met elkaar maar verhouden ons tót elkaar. De Bijbel dicht God persoon-achtige trekken toe. God en mens trekken samen op in een verbondsrelatie van liefde en trouw. God zet daarin de eerste stap, als verlokker tot gebed. De bidder is zich hiervan bewust en strekt

zich antwoordend uit naar God. Voel je dat altijd? Natuurlijk niet. We leven in een tijd waar emotie een belangrijke plek heeft, maar dat kan niet de maatslag zijn voor het gebedsleven. De cadans van discipline en oefening is de maatslag. In alle rust en op gezette tijden.

De bidder strekt zich uit

In het oefenen in gebed strekt de bidder, of de gemeente, zich uit. Dat 'uitstrekken' is een *ritueel* met eigen vormen en gewoonten. De geschiedenis toont een brede waaier aan stromingen. Er zijn stapels goede boekjes met gebedsteksten, in gevarieerde vormen, die we kunnen uitproberen. Het ritueel van het gebed kent een zogenaamde *performance*. Er is een gestileerde vormgeving, een bepaalde intonatie en stijl. Iedereen heeft iets eigens in de wijze waarop we een gebedstekst lezen, of een vrij gebed uitspreken. Er vallen stilten, er is een sfeer voelbaar. In die performance wordt iets van het heilige present gesteld. Aansluitend bij de joodse traditie begint ook het christelijk gebed doorgaans met het grootmaken, lofprijzen en verheerlijken van God. Daarmee bereiden we een atmosfeer om zelf open te kunnen worden voor Gods aanwezigheid. Zo stellen we ons biddend voor Gods aangezicht, op gezette tijden en vaste momenten.

God hééft zich al uitgestrekt

Vanuit onze menselijke kant gezien is bidden een religieus ritueel. We zeiden ook dat bidden zich voltrekt binnen een levende relatie. In die relatie is er verbinding, in een wederzijdse levensstroom. Een gebedspraktijk kent van tijd tot tijd doorbraakervaringen naar die stroom. Die kun je niet organiseren, laat staan forceren. Het kan je in een kerkdienst overkomen, of op een onverwacht moment in je stille tijd. Dan worden wij doortrokken van God en omgevormd in liefde. Om een beeld van Johannes te gebruiken: de heilige Geest stroomt dan als levend water. De bidder ervaart dat niet als iets is dat wij zelf hebben opgeroepen, maar dat ons geschonken wordt. God is immers de Aanwezige. Er was allang een onopgemerkte innerlijke beweging voordat wij

ons uitstrekten. In deze ervaringsmomenten valt de focus op onze manier van bidden weg, in overgave naar wat God aan het doen is. Dan bidden we in het diepe besef van Gods tegenwoordigheid

Bij het hardop bidden in een groep gaan we elkaar niet de maat nemen

Oefenen als eeuwenoude discipline

Gewoon doen

Met de nadruk op bidden als oefening pleit ik voor een vrijmoedig bidden op vaste momenten en plaatsen. We kunnen er lang en breed over praten maar oefenen betekent gewoon *doen*. Een commitment om de weg van het gebed te gaan. Met vallen en opstaan, uitproberen en experimenteren, maar doen. Gebruik in alle vrijheid boekjes met gebedsteksten. In het Dienstboek van de kerk staan er veel. Zoek vooral wat bij je past. En probeer zelf gebeden te schrijven. Bij het hardop bidden in een groep gaan we elkaar niet de maat nemen. Die eeuwenoude praktijk betekent ook gewóón doen. Gewoon trouw en met enige toewijding. Evenwichtig, zonder zoeken naar extatische beleving. Doe maar gewoon.

In je stille kamer

Ons *persoonlijk* gebed hoeft niemand te horen. Dat vindt plaats in de stille binnenkamer van ons hart en ons huis, of misschien wel op de fiets. Het is niet afhankelijk van plaats en tijd. Een ruime mogelijkheid zou je zeggen! Inderdaad, maar juist de praktijk van het persoonlijk gebed kan verdampen. Naast de genoemde verlegenheid is er vandaag een overkill aan prikkels en grote druk op onze agenda's. Omdat velen hierin een spirituele ademnood ervaren, zijn kloosterretraites in onze tijd populair. Het is een zegen dat velen daar gebruik van maken. Kloosters bieden voor enkele dagen een stille vrijplaats náást onze agenda en lós van ons gewone leven. Echter, bidden als geestelijke oefening vraagt juist om een plek in en



**Bidden
werkt**

Mogen wij
voor je bidden?



te midden van onze gewone dagelijkse tred. Oefenen in gebed vraagt om ruimte maken in je agenda, en als het kan ook in je huis. Gewoon vaste momenten in de week afblokken om je terug te trekken. Het kan ook bijzonder helpen om in je huis een stille gebedskamer of gebedshoek in te richten.

Aan tafel

Naast het persoonlijk gebed van de leden van een gezin of van de woongroep is er de dagelijkse huisliturgie *aan tafel*. Typisch protestants! Naast het laten klinken van de Bijbel was bidden jarenlang een vanzelfsprekende praktijk. Hoewel het in sommige kringen nog trouw wordt beoefend, is het in een brede dwarslaag binnen enkele decennia verdwenen. Maar waarom zouden we het niet oppakken? Gewoon weer hardop bidden voor het eten. Niet als een 'terug naar vroeger', maar als mondigende mensen. Niet alleen 'zegen deze spijze', maar het hele leven brengen bij God. Oefen erin en laat je (klein)kinderen ook hardop bidden. Om de drempel te verlagen zou je kunnen beginnen met gebeden die op papier staan. Uit een boekje, of schrijf er zelf een paar.

In de gemeente

Naast het persoonlijk gebed en de liturgie aan tafel mag bidden ook weer een betekenisvolle plek krijgen in *het gemeentelven*. Natuurlijk bidden we samen in kerkdiensten. Maar er zijn daarnaast kerkelijke vergaderingen, kringen en activiteiten.

Gewoon weer hardop bidden voor het eten

Dat gedicht aan het eind van de vergadering is natuurlijk prachtig en goed bedoeld. Echter, in een geloofsgemeenschap oefenen we met elkaar ook in het leren opmerken van wat de Geest in de gemeente aan het doen is. Dat vraagt bijvoorbeeld in de kerkenraad en werkgroepen om gezamenlijk gebed en stilte om Gods stem te beluisteren. Maak hiervan, met dit blad in de hand, eens een thema voor de kerkenraad of voor een gemeenteavond! En verder gewoon oefenen. Ik wens u toewijding, plezier en zegen daarmee! □

**Bidden is niet je verlanglijstje inleveren,
maar de verborgen omgang met God zoeken.
Bidden is dankbaarheid oefenen.**

MARGRIET VAN DER KOOI

Mw. drs. M.A.Th. van der Kooi is werkzaam als geestelijk verzorger/zielzorger in het Sint Antonius Ziekenhuis in Woerden en Nieuwegein.

Bidden: een voortdurende oefening in dankbaarheid

‘Aan U behoort de aarde met haar wel en wee...’

(LB 978)

De meneer in het bed bij het raam op de afdeling chirurgie heeft me zojuist verteld dat hij bidden moeilijk vindt. ‘Ik weet niet wat ik tegen God moet zeggen. Ik kan toch niet elke dag mijn verlanglijstje bij Hem inleveren? Er zijn zoveel mensen, Hij kan niet naar iedereen luisteren. Ik merk ook niet zoveel van Hem.’ Eerder had hij verteld dat hij een hersteloperatie van zijn stoma had ondergaan, dat zijn ontlasting weer voorzichtig op gang kwam. ‘Zijn dat dingen waarvoor u bidt?’, had ik hem gevraagd. Dat leek hem oneerbiedig. Aan God zijn WC-verlangens voorleggen was onvoorstelbaar.

Bij ons thuis hangt een gebed op de WC. In Israël is de zegen niet natuurlijk, maar een wonderlijke overwinning op de dood. Zo wordt de Israëliet opgewekt na het WC-bezoek God te prijzen voor de bevrijding van de dood. Hij moet zijn handen wassen en de volgende lofzegging uitspreken:

*Gezegend zijt Gij, Heer onze God,
Koning der wereld,
die de mens met wijsheid gevormd hebt
en vele openingen en holten in hem geschapen hebt -*

*het is openbaar en bekend voor de troon uwer eer,
dat als een van hen, die gesloten moeten blijven,
opengaat,
of als een van hen, die open moeten blijven, dichtgaat,
het dan niet mogelijk is om gezond te blijven
of om te blijven leven voor U.*

*Geprezen zijt Gij, Heer,
Die alle vlees geneest
en Die wonderen verricht.*

‘Ik vind het wel een beetje gek’ zegt mijn meneer, ‘maar nu ik hier zo lig, is het natuurlijk wel zo dat ik ontzettend blij ben dat mijn lijf het weer begint op te pakken.’ Zo was dat gesprek begonnen, over wat bidden is, en waarvoor je bidt, en hoe.

Bidden voor het eten

En meteen herinner ik me een middelbare-school vakantieherinnering van een van onze dochters. Ze was meegevraagd met een vriendin en haar ouders

en had een week in dat gezin verkeerd. Ze had er een belangwekkende ervaring opgedaan: het was er niet gebruikelijk om voor het eten te danken of te bidden om een zegen. In een andere omgeving weet je soms wat je eerder niet opmerkte. 'Het voelde een beetje alsof we als beesten op hun voer aanvielen, zonder dat je je realiseert dat het niet vanzelf spreekt dat het er is. Zonder dankbaar te hoeven zijn dat je het op je bord vindt.' 'Nergens voor nodig, hoor', had de gastheer goedmoedig gezegd, toen ze had gevraagd of ze er niet voor moest danken. 'Ik heb er eerlijk voor gewerkt, het is je van harte gegund.'

Dat is een andere blik dan die van het joodse voorschrift. 'Wat heb ik dat ik niet eerst ontvangen heb?' zegt Paulus in zijn eerste Korintebrief. Ons denken over bidden kan daardoor een helpende richting krijgen, die al eeuwenlang door joodse gelovigen beoefend is. Eerst komt de dankzegging waarbij het besef wordt ingeprent: alles is van God en komt van God. Dat is het verschil tussen een jood en een christen, legde

een rabbijn uit: een christen wil het eerst ervaren, wij beginnen met goed te kijken. Onze dochter kwam dat onverwacht op het spoor: dat er iets met je gebeurt als je je realiseert dat er iets voor je op tafel staat dat niet vanzelfsprekend is: 'Gezegend zijt Gij, Heer, onze God, Koning van de wereld, Schepper van deze vrucht van de aarde.'

Gezegend zijt Gij

Ons bidden verandert als dit ons bidedrag wordt: niets spreekt vanzelf. Dat de zon opgaat, dat ik mijn ogen opendoe, dat er iemand is die koffie voor me zet, dat ik werk heb: 'Geprezen zijt Gij...' Zo prent ik mijzelf lofzeggend in dat de aarde en alles daarop niet van mij, maar van God is, die me al deze dingen gunt. Zo brengt de oefening dankbaarheid voort. Noemde men dat vroeger niet: godsdienstoefening? Dankzegging dus als grondtoon voor heel het leven. Als dat eenmaal begrepen is, verandert ook het vraag- en klaaggebed. Bijvoorbeeld als het om ziekte en gezondheid gaat.

Eerst de dankzegging: alles is van God en komt van God



Het 'nut' van bidden?

Een Amerikaanse onderzoeker heeft uitgezocht of bidden op een ziekenhuisafdeling helpt. Het schijnt van wel. Andere onderzoekers ontdekten weer van niet. Eerlijk gezegd maakt het me niet zo uit. Zou ik me erdoor laten gezeggen om wel of niet te danken en te bidden? Het is voor gelovigen gewoon een opdracht om het te doen. Als het onderwerp bidden ter sprake komt en wat je daarvan kunt verwachten, vertel ik graag het volgende Chassidische verhaal. Want daarin wordt heel precies verteld waarom het gaat bij gebed:

Rabbi Bunam, een Chassidische apotheker, vertelde: 'Rabbi Eleasar was op een zeereis van Amsterdam naar het Heilige Land, toen er een storm opstak die het schip tot zinken dreigde te brengen. Vóór het ochtendgloren liet rabbi Eleasar zijn mensen op het dek komen en bij het gloren van de zon liet hij de sjofar, de ramshoorn, blazen. Toen ze dat deden, ging de storm liggen.'
'Maar denk nu niet', voegde rabbi Bunam eraan toe, 'dat het rabbi Eleasars bedoeling was het schip te redden. Veeleer was hij er zeker van dat het zou vergaan en wilde

hij met de zijnen voor de dood nog het heilig gebod van sjofarblazen vervullen. Als hij op een wonderbare redding was uit geweest, was het niet gelukt...'

De sjofar blazen is net zoiets als bidden: het is een houding van toewending tot God, Koning van de wereld. Niet om iets (voor elkaar) te krijgen, maar om met God om te gaan, zoals Hij de omgang met ons zoekt. Om te leren verlangen wat Hij verlangt.

Genezing op recept

Ik trok een tijd op met een echtpaar van begin zestig. Zij had longkanker en werd daarvoor bij ons behandeld. Aanvankelijk leek de ziekte bedwongen, maar hij sloop weer binnen. Ik was onder de indruk van de manier waarop zij en haar man op Gods zorg vertrouwden en elkaar liefhadden. Hij vocht met zichzelf en met zijn God. En had lief. Zij hoopte natuurlijk op genezing en had daar ook een slopende therapie voor over. Ze vond het fijn en belangrijk dat er in de kerk voor hen gebeden werd. Geleidelijk aan zag ik dat er

Dood en ziekte, verdriet en rouw zijn niet
Gods oorspronkelijke bedoeling



een soort aanvaarding over hen kwam. Dat hoorde bij deze mensen. Ze waren tevreden mensen, zij hingen elkaar en God aan. 'We hebben het zo goed samen.'

Ze stierf zoals ze graag gewild had: te midden van de haren in haar eigen bed. Haar man rouwde, liep bij tijden door diepe dalen. En toen kwam er iemand langs en zei, alsof dat zomaar zo mag: 'als jullie naar Jan Zijlstra waren gegaan, naar de genezingsdiensten die daar gehouden worden, dan zou zij niet gestorven zijn'. Mijn adem stokte me in de keel toen ik dat hoorde. Dat is wreed en onbarmhartig, en het klopt niet.

Een God met gevoel en meegevoel

'Heer, als U hier geweest was, dan zou mijn broer niet gestorven zijn.' Ik hoor de echo van Maria en Martha's stemmen die Jezus verwijten dat hij niet eerder in de buurt was toen hun broer Lazarus stierf. Ik vind dat een van de mooiste geschiedenissen waarin teleurstelling en verlangen, hoop en geloof en rouw door elkaar lopen. Het verhaal loopt uit op de ongedachte opstanding van Lazarus. Maar daarvoor horen we uit onverwachte hoek een van de mooiste belijdenissen. Martha, de zus 'met de veer in de kont', komt Jezus tegemoet rennen en zegt na haar verwijt dat ze gelooft dat Hij de Messias is. Het is zo fijnzinnig dat Johannes dit vertelt over Martha, die bekend staat als de zus die het net niet begrepen heeft. Hier zien we een andere kant van haar. Lazarus staat, zo vertelt Johannes, op uit de dood. Dat is een grote gebeurtenis geweest. Minstens even adembenemend is de manier waarop Jezus zich blijkt te verhouden met ziekte en dood, verdriet en wanhoop: hij weent, staat er. En: Hij is toornig. De Nieuwe Bijbelvertaling vertaalt: *Hij ergerde zich*, maar dat is me veel te vlak. Er staat: *toornig!* Ik leer uit dat verhaal iets dat vertelt over het hart van God. Johannes schreef dit evangelie met het oog op de Grieken. Hun goden zijn zonder gevoel, a-patheia. De achterliggende gedachte is, dat als goden gevoel zouden hebben, mensen invloed op hen kunnen uitoefenen

Bidden is een houding van toewending tot God, Koning van de wereld



en dus macht over hen kunnen hebben. En dat zal toch ondenkbaar zijn.

Zo anders is de God van de Bijbel. Hier is de Zoon van God die staat te wenen en toornig is. Omdat er blijkbaar iets gebeurt dat niet naar de oorspronkelijke bedoeling van zijn Vader is, niet zoals het van den beginne bedoeld was. Dood, ziekte, verdriet, rouw, ze horen niet bij de oorspronkelijke bedoelingen van God toen Hij zijn wereld schiep.

Bidden is dus niet je verlanglijstje inleveren, maar zeggen wat je op je hart hebt, over je eigen leven, over wat er in de wereld aan de hand is. Je verlangen uitzeggen dat het goed komt met de wereld. Niet om God te manipuleren, om iets van Hem gedaan te krijgen, maar om 'de verborgen omgang met Hem te oefenen', zoals we met Psalm 25 zingen. Daar worden we beter van, daar wordt God groter van. Dat is 'een geheimenis'. Ten diepste gaat daar al ons bidden om. Het verlangen dat het goed komt met de wereld, met ons is dat immers ook Gods verlangen. 'Geprezen zijt Gij, Koning van de wereld, die beloofd hebt dat de wereld terecht komt.' Bidden is daarom ook: hetzelfde leren verlangen als wat God wil. □

Veel mensen van binnen en buiten de kerk zoeken naar rust en stilte, naar meer balans in hun leven en soms ook naar een verdiepte spiritualiteit. Ze zoeken (en vinden) het vaak in vormen van meditatie en mindfulness. Wat heeft christelijke spiritualiteit hun te bieden? Waarin verschillen christelijke meditatie en gebed van mindfulness en wat hebben zij te bieden aan mensen op zoek naar verstillings, rust en levensrichting? Daarover dit artikel.

KICK BRAS

Dr. K.E. Bras is emeritus-predikant van de Protestantse Kerk en actief in theologisch onderzoek naar spiritualiteit, meditatie en mystiek.

Mindfulness - ja graag!! En gebed?

De belofte van meditatie en mindfulness

Meditatie is de laatste decennia heel populair geworden in Noord-Amerika en West-Europa. Maar dat geldt vooral voor vormen van meditatie die wortels hebben in oosterse religies. Daarbij moeten we vooral denken aan yoga, mindfulness en zenmeditatie. In veel gevallen worden in het Westen deze meditatie methoden aangeboden als levensbeschouwelijk neutraal. Je zou ze kunnen beoefenen ongeacht de religie die je aanhangt en ook als je niet gelovig bent. Toch zijn op de achtergrond wel degelijk religieuze en levensbeschouwelijke waarden aanwezig. Bijvoorbeeld de boeddhistische nadruk op onthechting of de hindoeïstische visie op non-dualiteit. Maar vaak wordt een authentiek religieus perspectief in deze vormen juist gemist. Het lijkt dan alleen te gaan om een soort techniek voor ontspanning en meer bewust leven. Nu is dat ook de kracht van bijvoorbeeld mindfulness. Het is een methodische training met een concrete belofte: meer ontspannen omgaan met je problemen en meer aandachtig en gefocust leven. En uit wetenschappelijk onderzoek blijkt ook dat meditatie en vooral mindfulness heilzame effecten

hebben. Het zijn dus spirituele technieken met een heilzaam effect. Ze worden dan ook veel toegepast in de geestelijke gezondheidszorg.

Waarom zou meditatie heilzaam zijn?

Uit onderzoek blijkt dat meditatie ontspannend werkt. En deze ontspanning levert een positieve bijdrage aan de bestrijding van klachten die samenhangen met stress. De meditatiehouding bevordert spierontspanning en een rustige ademhaling, waardoor de doorbloeding bevordert wordt. Dit heeft een ontspannende werking op het zenuwstelsel, vermindert de hartslag en verlaagt de bloeddruk. Ook bevordert meditatie mentale ontspanning, waardoor men met meer rust de zorgen en stress kan waarnemen, waardoor de angst en stress verminderd worden.

Kabat-Zinn, die een van de grondleggers is van mindfulness, wijst erop dat meditatie niet alleen gezien moet worden als een ontspanningstechniek, maar vooral als een manier om aandacht en bewustzijn te



Kabat-Zinn

trainen. Er wordt dan gewezen op het feit dat meditatie leiden kan tot andere 'staten van bewustzijn'. Zo zou meditatie bijdragen tot een vermindering van angst, verhoging van creativiteit, een scherper waarnemingsvermogen en een verbeterd inlevingsvermogen. Kabat-Zinn hanteert in dit verband het begrip 'heling'. Door meditatie ondergaan volgens hem mensen een diepgaande transformatie in hun denkbeelden. Dit leidt tot transformatie ook van gevoelens en gedrag. In meditatie worden mensen zich bewust van het feit dat zij heel zijn en deel van een groter geheel. Door met deze heelheid contact te maken ervaren mensen dat ze meer zijn dan hun ziekten of angsten. En door vanuit deze innerlijke heelheid te leven kan men veel meer aanwezig zijn in het hier en nu. Dat bevordert een aandachtiger leven met meer geestelijke balans.

Moet meditatie heilzaam zijn?

Van oorsprong waren meditatie en gebed vormen van omgang met God. Maar in mindfulness en andere moderne meditatiemethoden staat niet de omgang met God centraal, maar de ontspanning, de bestrijding van stress, de innerlijke balans.

Onderzoek toont heilzame effecten van meditatie en vooral mindfulness aan

Daarmee dreigt het gevaar dat deze spirituele oefeningen slechts een middel, een instrument worden voor fysiek en psychisch welbevinden. Kabat-Zinn onderkent dit probleem en benadrukt het feit dat meditatie in de eerste plaats beoefend dient te worden als een vorm van niet-doelgerichte aandacht. Deze aandacht bestaat in loslaten en aanvaarden



Door meditatie diepgaande transformatie van denkbeelden, gevoelens en gedrag

van wat is, want juist zo ervaart men de heelheid. De meditatieoefeningen die men doet staan 'altijd in de ruimere context van meditatie *als een manier van zijn*', aldus Kabat-Zinn. Vanuit een christelijke visie kunnen we dit alleen maar onderstrepen. Meditatie en gebed zijn vormen van overgave aan God, en niet middelen om eigen voordeel te zoeken.

Wanneer gebed en meditatie technieken worden ten behoeve van egocentrische doeleinden kunnen ze alleen maar illusies creëren. En die zullen ongetwijfeld omslaan in diepe desillusies.

Toch staat overgave aan God niet haaks op wat heilzaam is voor mensen. De God van de Bijbel is een God die uit is op het heil van mensen. Jezus Christus wordt ook Heiland genoemd en hij sprak niet alleen over het heil maar trad ook op als heelmeester voor zieken. Daarom is het legitiem als mensen in gebed en meditatie zoeken naar manieren van leven

die hun fysieke en psychische welzijn bevorderen. Vanuit christelijk perspectief zullen ze merken dat dit welzijn gelegen is in vertrouwensvolle overgave aan de wil van God. En dat hun eigen welzijn nauw verbonden is met het welzijn van andere mensen en schepselen. Dat ontdek je door te leren aandachtig te leven, bewust in het hier en nu, vanuit liefdevolle compassie voor jezelf en anderen. Meditatie en gebed kunnen daarbij zeer inspirerend werken. En christelijke vormen hebben dan toch meer en ook andere dingen te bieden dan mindfulness. Al kunnen technieken uit zenmeditatie, yoga en mindfulness zeker gebruikt worden als onderdelen van christelijke meditatie en gebed.

Waarin verschilt christelijk gebed van mindfulness?

Het grootste verschil is, dat christelijk gebed een dialoog is met de Ander. Het gebed is geen monoloog, geen vorm van diep verzinken in jezelf, geen vorm van focus op je diepste zelf. Zeker, ook gebed kan vormen aannemen van innerlijke verstillings, dieper afdalen in het eigen hart. Maar uiteindelijk gaat het om de ontmoeting, in jezelf, met de Ander. Die Ander heeft in het christelijk gebed zelfs het initiatief. Ik bid, omdat Hij spreekt. Ik zoek Hem, omdat Hij mij zoekt. Bidden is niet een vorm van diep nadenken totdat ik

het goddelijk mysterie gevonden heb. Het is ook niet een training in hogere bewustzijnslagen totdat ik dat goddelijk mysterie met de armen van mijn geest kan omhelzen. Bidden is een daad van diep vertrouwen in de nabijheid van de goddelijke Geest die in mij wacht totdat ik thuis kom. Bidden is dan ook niet door methodische oefeningen mijzelf helen, mijn stress overwinnen, de controle terugkrijgen over mijn welzijn. Mijn gebed is niet alleen maar gericht op stilte, rust en sereniteit. Juist omdat ik in mijn gebed te maken heb met de Ander, treedt mij een andere wil tegemoet, met wie ik soms iets uit te vechten heb. Het vereist overgave aan een hogere Wijsheid en Liefde dan ik kan bevatten. En juist in die overgave win ik alles. Alles, wat ik nodig heb om zo te leven dat ik vrede vind en heil ervaar.

Misschien kan ik mij van die Ander niet zo'n helder beeld vormen. Daarom zal ik telkens opnieuw, te midden van de vragen van deze tijd, luisteren naar wat Gods Woord mij over Hem vertelt. Zal ik vooral mij telkens opnieuw verdiepen in de woorden en het leven van Jezus. Dat wil zeggen dat mijn meditatie vooral een vorm is van *lectio divina*, biddende omgang met de bijbelse teksten. Niet alleen persoonlijk, maar liefst ook in de geloofsgemeenschap. Zo zal die Ander concreet stem krijgen voor mij, een concrete aanspraak vormen. En mijn gebed is dan antwoord op die aanspraak.

Dat wil niet zeggen, dat mijn gebed altijd uit woorden moet bestaan. De goddelijke aanspraak maakt mij soms stil. Dan hoef ik ook niets te zeggen. Dan ervaar ik de ruimte van de vrijheid van de Geest. Waarin ik stil samen ben met het stille Geheim dat wij wel God noemen, maar dat groter is dan elk woord. En deze stilte geneest. Hoewel ik mijn gebed en meditatie dus niet gebruik als technieken voor een instant-geluk en *quick fix*, werkt het wel helend en richting wijzend. Maar om deze doorwerking te bevorderen, is een volhardende toewijding aan gebed en meditatie nodig.

Hoe kunnen gebed en meditatie een levenshulp zijn?

Ikea hanteert momenteel de leuze: alles wordt mooier door aandacht. Wel, dat geldt zeker ook voor meditatie en gebed. Wanneer je er aandacht aan besteedt, grijpen ze dieper in op je bestaan. Dan helpen ze je om je richting in dit leven te bepalen. Om je zorgen en verdriet los te kunnen laten in

In het gebed met de Ander treedt mij een andere wil tegemoet, met wie ik soms iets uit te vechten heb...

het vertrouwen dat je begeleid wordt. Om je meer te focussen op de waarden in je leven en daarnaar overtuigender te handelen. Ze worden daarmee geen technieken om altijd evenwichtig en rustig te zijn en alles onder controle te hebben. Het zijn juist oefeningen in overgave, ontvankelijkheid, verbinding maken met de Ander en ook met anderen. En juist zo vind ik waarachtig geluk en echte innerlijke vrede.

Maar daarvoor hebben ze de tijd nodig. Stille tijd die je in je drukke agenda inplant. Ze kunnen hun heilzame kracht pas ontvouwen als ze regelmatig de tijd en de ruimte krijgen. Bijvoorbeeld in een wekelijkse kerkgang. Veracht de kracht van de liturgie niet! Maar ook in regelmatige stille momenten samen met anderen en alleen. Vaak heb je dan begeleiding nodig. Hoe geef je vorm en inhoud aan die stille momenten? Hoe leer je omgaan met de voortdurende afleiding van je gedachten? Hoe overwin je tegenzin en weerstand? Er is natuurlijk veel literatuur die je op weg kan helpen. Maar het is ook goed om in een groep regelmatig te bidden en te mediteren. *Vacare*, het platform voor meditatief leven van de Protestantse Kerk, wijst hierin de weg. Evenals de WCCM, een meditatiebeweging vanuit het Benedictijnse kloosterleven. Er zijn in Nederland talloze groepen die zich oefenen in christelijke meditatie. Zoek maar eens op de websites van bovengenoemde organisaties. □

Bidden kan op veel manieren. Vaak hebben mensen een bepaalde stijl van bidden geleerd van hun ouders, docent of dominee. Tijdens hun leven ondervinden ze andere manieren waarop ze dicht bij God kunnen komen. Ze zoeken en ontdekken nieuwe gebedsstijlen, waarmee ze beter naar Hem kunnen luisteren of zichzelf beter kunnen uiten.

ERICA HOEBE-DE WAARD

Mw. drs. E. Hoebe-de Waard is als gemeentepredikant verbonden aan de Protestantse Gemeente Wageningen. Zij is lid van de redactie van *Ouderlingenblad*

Een eigen stijl

Grofweg kun je de manieren waarop mensen bidden in vier groepen onderverdelen: iemand bidt met vaste woorden, of laat zijn gedachten de vrije loop.

Iemand opent zijn zintuigen om God te ontdekken, of zoekt de stilte en stelt zich open voor God.



De vier groepen zijn niet strikt gescheiden. Het kan zijn dat een gebed begint met vaste woorden en daarna uitmondt in een periode van stil worden en luisteren naar God...

Elke groep heeft zijn eigen kenmerken. Gebeden die tot de linkerhelft van het schema horen, waar we de begrippen 'woorden' en 'Geest' zien staan, kenmerken zich door een vaste vorm, een vaste tijd en een vaste plaats. Dat kan bijvoorbeeld een vast gebed voor de maaltijd zijn. De gebeden in de rechterhelft ontstaan vaak spontaan, krijgen intuïtief vorm. Dat kan een danklied zijn dat tijdens een wandeling ineens in je opzingt.

Jezus' leerlingen vroegen: 'Heer, leer ons bidden'

De gebeden in de bovenste helft van het schema kenmerken zich door woorden en gedachten. Je uit jezelf daarmee, je bent zelf degene die spreekt. De gebeden in de onderste helft kenmerken zich door een ontvangende houding, je stelt je open. Gevoelens en emoties spelen hier een rol. Het moge duidelijk zijn: bidden kan op verschillende manieren en de wijze waarop iemand bidt kan per dag of periode in het leven wisselen. Op de komende pagina's worden de verschillende stijlen kort uitgelegd en worden er voorbeelden gegeven van gebeden die passen bij deze stijl. U kunt deze voorbeelden zelf, of in groepen, gebruiken. Ook kan het artikel aanleiding zijn tot een gesprek over bidden.

Om bij stil te staan:

- Welke stijl van bidden heeft u van huis uit meegekregen?
- Welke stijl van bidden gebruikt u op dit moment meestal?
- En welke stijl van bidden zou u wel eens willen proberen?

I. Woorden

Kinderen leren bidden doordat hun ouders, een leraar, de dominee of iemand anders hen 'voorgaat in gebed'. Ook voor volwassenen zijn anderen die met hen en voor hen bidden vaak tot voorbeeld. Als men vervolgens zelf bidt, is het niet altijd makkelijk om eigen woorden te vinden. Zeker niet als we hardop bidden, thuis, in het pastoraat of bij het openen van een vergadering. Vaak worden er dan vaste zinnen 'Dat bidden we u om Jezus' wil', of vaste thema's gebruikt. Of we bidden een voor ons vertrouwd gebed, elke keer weer, een gebed dat we uit ons hoofd hebben geleerd. De eerste stijl van bidden kenmerkt zich door vaste gebeden, patronen en/of kenmerkend woordgebruik. Dat mensen houvast nodig hebben en niet altijd de juiste woorden voor het gebed kunnen vinden, is van alle tijden. De leerlingen vroegen al aan Jezus: 'Heer, leer ons bidden' (Lucas 11:1). Jezus bad met hen het

Onze Vader, een gebed dat wereldwijd nog steeds veel door gelovigen gebeden wordt, thuis en in de kerk. Naast het Onze Vader zijn er nog veel andere 'vaste gebeden' die gebruikt worden binnen de kerkdienst of thuis. Het hebben van een vast gebed is vaak gekoppeld aan een bepaald moment en een bepaalde plaats. Het bidden is een vast ritueel geworden: bijvoorbeeld het gebed voor de maaltijd. De woorden klinken elke keer weer, het bidden gaat soms haast vanzelf. Dat is de kracht van deze stijl van bidden: het hoort erbij, wordt deel van jezelf. Soms vraag je je af 'hebben we al gebeden?' en een andere keer klinken de oude, bekende woorden als nieuw en word je geraakt door een woord, een zin.

Omdat het vinden van de juiste woorden niet altijd makkelijk is, bieden boekjes met gebeden inspiratie en houvast. Ze helpen bij het verwoorden van onze gevoelens, verlangens en gedachten.

Persoonlijk getijdengebed

Een voorbeeld van een gebedsstijl die hierbij hoort is het persoonlijk getijdengebed. Op een vast moment op de dag maak je ruimte om te bidden, elke dag

weer. Het getijdengebed heeft een eigen structuur, waarbij vaste gebeden en lezingen horen die passen bij het moment van de dag en de tijd van het jaar. In de morgen heeft het gebed een ander karakter dan in de avond. Staat in de ochtend het opengaan en het ontdekken centraal, in de avond wordt stilgestaan bij het loslaten en het leren van wat is geweest. De Psalmen vormen het hart van de getijdengebeden. Er zijn boekjes en kalenders te koop met voor elke dag gebeden en teksten. Maar er zijn ook apps die op een vast moment de lezingen en gebeden aanreiken (bijvoorbeeld de app die hoort bij de website www.persoonlijk-getijdengebed.com).

Voor mensen die minder tijd en ruimte willen of kunnen besteden aan gebed zijn er volop boekjes te koop met gebeden voor iedere dag. Ook zijn er tal van apps die dagelijks een nieuw gebed bieden, zodat je geïnspireerd en aangemoedigd wordt om stil te worden voor God. Ook de Bijbel zelf is voor velen een bron: elke dag kan een (gedeelte) van een Psalm gelezen worden als gebed.

Een kapstok

Hoe kun je zó bidden, dat het gebed 'compleet' is en toch niet elke keer hetzelfde? De schrijver Max Lucado geeft in zijn boek 'Before Amen' een kapstok. Hij geeft een zin, die van zichzelf al een gebed is, een heel kort gebed.

'Vader,

U bent goed.

Ik heb hulp nodig.

Anderen hebben hulp nodig.

Dank u wel.

In Jezus naam. Amen'

Als je deze woorden bidt, kun je bij elk zinsgedeelte stilstaan. Net zo lang als je wilt, met je eigen woorden. Je kunt stilstaan bij de goedheid van God. Bij de hulp, die jij of een ander behoeft. Bij je dankbaarheid. Bij de hoop die je hebt opgevat. De ene keer zal het één meer tijd en ruimte krijgen in je gebed, de andere keer ligt het accent net ergens anders.

Een Psalm als gebed: Psalm 130

Uit de diepte roep ik tot u, HEER,
Heer, hoor mijn stem,
wees aandachtig, luister
naar mijn roep om genade.

Als u de zonden blijft gedenken, HEER,
Heer, wie houdt dan stand?
Maar bij u is vergeving,
daarom eert men u met ontzag.

Ik zie uit naar de HEER,
mijn ziel ziet uit naar hem
en verlangt naar zijn woord,
mijn ziel verlangt naar de Heer,
meer dan wachters naar de morgen,
meer dan wachters uitzien naar de morgen.

Israël, hoop op de HEER!
Bij de HEER is genade, bij hem
is bevrijding, altijd weer.
Hij zal Israël bevrijden
uit al zijn zonden.

'Bidden op de fiets' heeft geen vaste
plaats of tijd, geen stilte nodig

II. Gedachten

De tweede stijl van bidden is een vorm waarbij het gebed helpt om stil te staan bij het zoeken naar de betekenis van God en het leven. Het bidden helpt je om richting te krijgen, te beslissen welke keuzes je maakt. Het bidden is een 'vrij spreken met God', waarbij je je gedachten, angsten, vragen en hoop bij hem neerlegt. Dit bidden kenmerkt zich doordat het spontaan is. Je zou het ook 'bidden op de fiets' kunnen noemen. Dat 'bidden op de fiets' geeft aan dat er geen vaste plaats of tijd nodig is, dat het gebed geen stilte vereist. Deze vorm van bidden kan overal en altijd, waar je ook maar God wilt betrekken bij wat je bezig houdt. Bezoekmedewerkers bidden een dergelijk gebed wel onderweg

Waar woord en muziek samenkomen voelen mensen zich dicht bij God

naar het huis waar ze een moeilijk bezoek gaan afleggen. Het gebed is haast een verzuchting om hulp, om wijsheid, om nabijheid van God. Het zijn geen mooie zinnen en grote woorden, maar eerder gevoelens die verbonden worden met God, hoop en verlangens die uitgesproken worden.

Labyrint

In steeds meer kerken en kerktuinen zijn labyrinten te vinden. Dat is niet nieuw, maar een gebruik uit de vroege kerk. Een labyrint is een kruisingsvrij, slingerend pad. Het loopt via windingen naar een centraal punt en van daaruit loop je dezelfde route weer terug. Het is dus geen doolhof, daarin maak je keuzes, kies je voor links of rechts en kun je verdwalen. In een labyrint verdwaal je niet, daar vind je je weg.

Het lopen van een labyrint is voor veel mensen een vorm van gebed. Het lopen wordt in drie fasen ingedeeld: loslaten, ontvangen en toelaten. Als je begint, dan sta je – letterlijk – stil bij wat je wilt loslaten, bijvoorbeeld

angst, verdriet, schuld... Tijdens het lopen bedenk je waarom je dat wilt loslaten en hoe je dat kunt. Je vraagt God om steun. In het centrum bid je of de ruimte die in je is ontstaan, doordat je wat hebt losgelaten, gevuld mag worden. Dat je gevoed mag worden met Gods nabijheid en met nieuwe inzichten. Op de weg terug bedenk je hoe je datgene wat je hebt ontvangen in je eigen leven een plek geeft.

Soms nemen mensen een korte bijbeltekst mee het labyrint in, en staan ze bij elke wending in het labyrint stil bij de tekst. Spreken hem hardop uit. Zo gaat de tekst in hen aan het werk. In het midden vragen ze aan God wat die tekst voor hen kan betekenen. Op de terugweg bedenken ze hoe ze dat kunnen inbedden in hun leven.



Lectio Divina

Lectio Divina is een manier om biddend de Bijbel te lezen. Het is een oude traditie, met wortels tot in het vroege christendom. Door de bijbeltekst langzaam en herhaaldelijk te lezen, erover na te denken en daarbij te bidden, ontstaat er ruimte waardoor de tekst, of een woord, je ineens onverwacht kan raken. Je kunt de Lectio Divina ook in groepen doen. Het bijzondere is dat je dan ontdekt hoe dezelfde tekst iedere ander op een eigen wijze kan aanspreken.

‘Bij de geestelijke lezing wordt een tekst waarin je iets voedzaams hoopt aan te treffen heel langzaam gelezen, en wel tot iets je raakt. Dan stop je. Wat je geraakt heeft bekijk je nog eens opnieuw, en rustig associërend overweeg je hoe het kwam dat je geraakt werd, wat dat eigenlijk was, en wat daarop je antwoord zou kunnen zijn. Het is een soort proevend herkauwen van een tekstfragment, totdat je denkt dat je er de voedende sappen wel zo’n beetje uit hebt gehaald – de oude monniken noemden dit ruminatio, het Latijnse woord voor wat koeien met gras doen.’

Uit: Een levensregel voor beginners, Wil Derkse. Uitgeverij Lannoo, 2000

De Lectio Divina in groepsverband:

1. Een gezamenlijk gebed om de Heilige Geest
2. Een bijbelgedeelte wordt tweemaal rustig voorgelezen door iemand uit de groep. Daarna is er twee tot drie minuten stilte. In die stilte bedenk je welk woord je raakt of bezighoudt. Vervolgens noem je aan elkaar het woord dat er voor jou uitspringt. Je noemt alleen dat ene woord. Niet meer dan dat.
3. Opnieuw wordt het bijbelgedeelte rustig gelezen, nu door een andere persoon. Weer is er twee tot drie minuten stilte, terwijl je nadenkt over de vraag: ‘Waarom raakt dit woord van stap 2 mijn leven op dit moment en op welke manier en waarin kan de tekst me helpen?’ Deel in enkele zinnen hoe het woord je leven raakt. Er is geen gesprek, geen reactie op elkaar.
4. Weer wordt hetzelfde gedeelte voorgelezen, weer door een andere persoon. Nu is er twee tot drie minuten stilte waarin je nadenkt over de vraag: ‘Waar-

toe roept God mij op, om te *doen* of te *zijn* vandaag of deze week? Wat vraagt God van mij?’ Je opent jezelf als het ware voor God. Deel je gedachten en ervaringen met elkaar. Deze keer mag het iets uitgebreider. Let speciaal op wat je rechter buurvrouw/-man deelt.

5. Bidt hardop met elkaar, ieder doet voorbede voor de persoon die rechts van hem/haar zit.

III. Zintuigen

De derde stijl van bidden kenmerkt zich door de zintuigen en de spontaniteit. Het bidden laat zich niet organiseren, het ‘overkomt’ je. Het kan een lied zijn dat in je opzingt, waardoor je je kunt richten tot God. Het kan de natuur zijn die je raakt, waardoor je je dankbaarheid kunt uiten, of een schilderij, waarin je je diepste verdriet of angst kunt neerleggen bij de Eeuwige. Doordat het niet op een vaste tijd of plaats gebeurt en vaak zonder woorden is, is deze stijl van bidden vaak individueel. Alleen zingen is hier duidelijk een uitzondering. ‘Zingen is dubbel bidden’, wordt gezegd. Juist daar, waar woord en muziek samen komen, worden mensen vaak geraakt, voelen ze zich dicht bij God.

Ook beeldende kunst is een manier om je geloof, je relatie met God, je verlangens en angsten onder woorden te brengen. Bidden lukt niet altijd in gesproken taal, voor sommige mensen werkt het wel door het te verbeelden.

Bezinningsatelier

In een bezinningsatelier kun je in alle rust en ruimte stilstaan bij je leven en je geloof en je richten op God. Het atelier richt zich op mensen die in de kerkdienst de stilte missen of daar te veel prikkels ervaren. Het is ook een goede aanvulling op de kerkdienst, waarbij men verdiepend bezig kan zijn met de lezing die de zondag ervoor in de dienst gelezen is. In het atelier is allerlei materiaal aanwezig. De bijeenkomst is als volgt opgebouwd: Na koffie en thee klinkt er een bijbelgedeelte. Daarna is er een kort moment van rust en stilte waarin je je bezint op de tekst. Je denkt voor jezelf na, laat het gedeelte bij je binnenkomen, laat het tot je

spreken. Hier ga je vervolgens beeldend een uitwerking aan geven. Door te tekenen, te boetseren, een collage te maken... Dit doe je in stilte, eventueel met mooie muziek op de achtergrond. Je werkt met elkaar in dezelfde ruimte, bent dus verbonden met anderen, maar je werkt er zonder met elkaar in gesprek te gaan. Aan het eind staan de deelnemers een moment stil bij elkaars werk en delen ze met weinig woorden wat hen heeft geraakt of aan het denken gezet.

Taizé: zingend bidden

Taizé is een klooster in midden Frankrijk, waar vooral in de zomer veel jonge mensen komen. Ze verblijven daar een week om samen te bidden, te zingen en hun geloof te delen. Driemaal per dag komen ze samen met de broeders in een kerkdienst, waarin de stilte centraal staat. Taizé staat bekend om zijn eenvoudige liederen. De melodieën zijn makkelijk mee te zingen, de zinnen zijn kort, maar hebben diepe betekenis. Door de herhaling van de liederen dringen de woorden



door tot het hart. Ze raken, brengen je in beweging. Op veel plaatsen in Nederland worden met regelmaat Taizévieringen georganiseerd. Vieringen die zich kenmerken door stilte, muziek, gebed. Ook thuis kan de muziek van Taizé helpen bij een (dagelijks) gebed. Door ernaar te luisteren en (in je hart) mee te zingen. Er is een website met voor elke dag een bijbellezing, podcasts, liederen, gebeden en nog veel meer.

Schilderen

Bidden kan ook door te schilderen. Dat kan individueel of in een groep. Het kan verrassend zijn om een concrete vraag te stellen: wat gaf me hoop vandaag? Of de vraag: wat durf ik alleen aan God toe te vertrouwen? Op een vel papier of een doek ga je schilderen. Beperk jezelf eens tot het gebruik van maximaal drie kleuren. Sta na afloop, alleen of samen, kort stil bij je werk.

Kunst kijken

Beeldende kunst kan veel in je oproepen, verborgen emoties aanspreken of gedachten aanwakkeren. In een museum, thuis of in een groep kun je doelbewust de tijd nemen om bij een schilderij of ander kunstwerk stil te staan, als een vorm van gebed.

Je kunt naar het kunstwerk kijken en je afvragen: wat raakt me en waarom? Hoe kan God, of kan mijn geloof, mij daarbij richting geven, helpen?

Neem bijvoorbeeld het schilderij van Rembrandt: 'Storm op het meer van Galilea'. Je kunt jezelf de vraag stellen: wie ben ik? Zit ik stil of ben ik hard aan het roeien? Sta ik in het licht of in het donker? Ben ik bang of vol vertrouwen? Richt ik me op Jezus of ben ik bezig met mijn eigen zaken? Door te kijken naar het schilderij kijk je met andere ogen naar jezelf, naar je gevoelens, je geloof... daar kun je in gebed bij stilstaan.

IV. Geest

De vierde stijl van bidden is meditatief. Ze kenmerkt zich door een vaste tijd en vorm. Vaak wordt ze 'stille tijd' genoemd. Mensen bij wie deze stijl van bidden past, hebben vaak een ruimte in huis waar ze op vaste momenten stil zijn. Een hoekje in een kamer, met een kaars, een fijne stoel, een kussen op de grond... Maar er zijn ook mensen die mediteren door juist in beweging te zijn. Tijdens het wandelen of hardlopen voelen zij de verbondenheid met God.



Rembrandt, Storm op het meer

Meditatie kan twee richtingen hebben. Het kan gericht zijn op het je ‘openstellen’ voor wat er op je afkomt (dit gebeurt met wandelmeditatie of staties lopen, je aandacht wordt telkens verplaatst) of het is juist gericht op het je ‘afsluiten’ van de wereld om je heen. In beide gevallen kom je los van het alledaagse, zodat er ruimte komt om je te openen voor God. Een bekende vorm van gebedsmeditatie is de Lectio Divina, die je alleen, in stilte, beoefent (zie hierboven onder ‘Gedachten’). Op internet en in literatuur over gebed zijn hier tal van handreikingen voor te vinden.

‘Gebedsmeditatie opent je hart naar het licht. Je kunt helemaal jezelf worden, jezelf zijn. Dan kom je tot de volheid van het leven die Jezus heeft gebracht.’

John Main

Mantrameditatie

Een vorm van meditatief bidden voor zowel binnen als buiten is mantrameditatie. Dat is wat anders dan zenmeditatie, die alleen gericht is op ademhaling. Het is een opmaat naar een gebed, dat er vaak uit volgt. Hoe het gaat, gewoon thuis: Ga op een fijne plek zitten, waar je niet gestoord wordt. Zorg voor een goede ademhaling (adem drie tellen in, vijf tellen uit, wacht twee tellen en adem dan weer drie tellen in). Als de ademhaling rustig is, neem dan een woord of een korte zin en herhaal die in jezelf, op het ritme van je ademhaling. Als je afdwaalt, keer dan rustig terug naar je woord. Doe dit tien minuten lang. Eindig met een gebed, waarin je bidt en dankt voor wat je ervaren hebt. De tijd van stilte kun je langzaam groter maken, tot dertig minuten. Deze vorm van bidden maakt de geest leeg en werkt voor veel mensen helend, omdat ze ruimte maakt voor wat diep in je zit. Het kan daardoor confronterend zijn, omdat je pijn, boosheid of verlies kunt voelen die je verdrongen hebt. In de stilte kun je ervaren dat je mag ‘verblijven’ bij de Eeuwige, dat er niets hoeft, dat je op adem mag komen. Buiten kun je hetzelfde doen. Tijdens het (hard)lopen kun je een woord of korte bijbeltekst laten klinken op het ritme van je ademhaling.

Wandelmeditatie

Wandelmeditatie is een vorm waarbij je samen, in tweetallen, de stilte zoekt. Elkaar helpt om die stilte te behouden en het erin uit te houden. Je loopt en bidt in stilte.

Dat kan gewoon wandelend door de buurt, bijvoorbeeld rondom de kerk. Je loopt in tweetallen, in drie etappes. De etappes worden gekenmerkt door een thema: verleden, heden, toekomst. De stilte wordt doorbroken door gespreksmomenten. Je neemt beiden het eerste thema in gedachten en loopt in stilte samen op. Je gaat bij jezelf te rade, bidt al wandelend, reflecteert, er borrelen herinneringen op, gedachten... Je loopt tot je beiden weet wat je met de ander wilt delen over dit thema. Dan sta je letterlijk bij het thema stil, je stopt met lopen en vertelt de ander hoe je erover denkt. De ander gaat niet in gesprek met je, maar luistert. Als je klaar bent kunnen er nog wel informatieve vragen gesteld worden, maar geen opmerkingen als: ‘o ja, dat herken ik, dat heb ik ook, want...’. Als de eerste klaar is met zijn/haar verhaal vertelt de ander. Als beiden aan het woord geweest zijn, neem je het tweede thema in gedachten en loop je in stilte verder, net zo lang tot je allebei weer weet wat je wilt delen. Dan sta je weer stil om dat aan de ander te vertellen. Zo loop je in drie etappes samen op en deel je met elkaar wat de ander bezighoudt. □

Om in stilte over na te denken: welke woorden spreken je aan en waarom? Wat zegt de spreuk over mijn geloof, mijn relatie met God? En hoe wil ik daarmee aan de slag in mijn dagelijks bestaan?

- In de stilte, voorbij je gedachten, vind je innerlijke rust.
- Stilte. Je bent het mooiste wat ik ooit heb gehoord.
- Soms is stilte het beste antwoord.
- Stilte is de zendtijd van de Heilige Geest.
- Kon ik de stilte maar wat harder zetten.
- In de stilte kun je ook iets horen.
- God is in de stilte.
- Stilte is er om van te genieten, niet om te vullen.