

Oefeningen foar
ynkear en ferstilling

Oefeningen foar ynkear en ferstilling

Yn 'e kristlike tradysje binne in soad foarbylden te finen fan oefeningen dy't it gebedslibben ta stipe wêze kinne. Hjir ûnder folgje in stikmannich fan sokke oefeningen.

Bytiden kin it yn alle rêst ritmysk útsprekken fan in bibeltekst of in gebed jin helpe om geastlik en lichaamlk te ferstiljen. Dêr spilet it sykheljen in wichtige rol by.

- 1 Kies in bibeltekst, bygelyks dy út Johannes 14:

Ik bin de wei
en de wierheid
en it libben;
net ien komt by myn Heit
as troch My.

Weitsje jo dy tekst eigen op it ritme fan it sykheljen. Hâld de rêch rjocht, dy't as it heal kin, net tsjin it bekling fan 'e stoel lynje moat. Tink jo dêrby yn dat jo holle mei in sabeare tried nei de souder lutsen wurdt. Rek sa de rêch út en lit dy dan wer wat yn 'e heupen sakje. Hâld de rêch dêrby sa rjocht mooglik. Set de fuotten, leafst sûnder skuon oan, plat op 'e grûn. Sykhelje djip en azemje rêstich út en sis dêrby lûdop of yn gedachten de earste rigel op:

Ik bin de wei...

Wachtsje efkes, sykhelje op 'e nij en by it op 'e nij útazemjen sizze jo de twadde rigel op. Sa kin men de hiele tekst 'yn- en útazemje' oant men de betsjutting dêrfan, om sa mar te sizzen, ta jin nimme kin.

- 2 Lykas boppe. Brûk de tekst út Psalm 23:

De Heare is myn hoeder,
neat bin ik brek.

Bid it earste part by it yn- en it twadde by it útazemjen. Dat kin rêst jaan en troch twanggedachten hinne brekke. Yn 'e measte gefallen moat it dan wol in skoftke folhâlden wurde.

- 3 Lykas boppe. Dêrta kinne de wurden dy't de bline Bartimeüs ta Jezus bea, tsjinje:

Hear Jezus Kristus

ûntfermje Jo oer my.

Dêrby kin it earste part by it sykheljen en it twadde by it útazemjen bidden wurde. Doch dat in skoftlang efterinoar. It is it saneamde Jezus-gebed, dat in soad yn de eastersk-ortodokse tsjerken brûkt wurdt.

Yn 'e stilte en de rêst dy't dan ûntsteane, kin men jin bygeliks konsintrearje op in moai stik muzyk, in moai of dierber foarwerp, in ôfbylding fan in ikoan, in bibeltekst, in gedicht of gewoan stilstean by de ôfrûne dei. Sadwaande krije gaotyske of twanggedachten gjin kâns.

In pear foarbylden:

- 4 Lês in bibeltekst mei help fan de 'fjouwer B's' fan Luther: **betinke**, **betankje**, **belide**, **bidde**.

Jo *betinke* wat God jo yn dy tekst leare wol;

jo *betankje* God foar wat dy tekst jo te sizzen hat;

jo *belide* God by it lêzen fan dy tekst wêr't jo yn tekoart sjitte;

ta beslút *bidde* jo op grûn fan it boppesteande om konkrete feroaring yn jo hâlden en dragen.

- 5 Lês Psalm 139 lûdop:

God is ús Heit, Hy hat ús skepen, wollen dat wy der binne, hoe't ús begjin ek west hat (fers 13). Hy nimt ús sa't wy binne en seiniget ús, is mei syn leafde om ús hinne, leit ús de hân op 'e holle (fers 5-6). Dat meie wy ús ta-eigenje: Hy ken ús yn al ús tebrutsenens, elk mei syn eigen eftergrûn.

Besykje jo yn te tinken dat jo Kristus op ierde moetsje soenen. Hy is bliid dat jo berne binne, dat jo besteane, der is nimmen lykas jo. Jo hawwe in eigen plak yn it hert fan God, de Heit: jo, sa't jo binne, mei jo eigen oanlis, mooglikheden, beheiningen en gefoelichheden. Betink dat allegearre tsien minuten lang yn stille ôfsûndering.

- 6 Fan krekt de drôve feiten dy't wy yn it libben mei-meitsje moasten, die letter bliken dat it dingen wienen dêr't wy in soad oer ússels yn gewaar wurden binne, ek oer ús kwealike kanten.

Jo soenen ris oer sa'n drôf barren meditearje kinne. Kies ien út dat al in skoft lyn is en dêr't jo inerlik al wat distânsje fan nimme koenen. Besykje om jo op 'e nij yn te tinken wat der doe bard is en wat jo doe ûnderfûn hawwe en hoe't dat doe fielde. En freegje jo dêrby ôf: wat haw ik dêrfan leard? Wat hat God, dy't de Boarne fan libben en leafde is. my doe leare wollen?

- 7 Lês Lukas 22:52-64 lûdop.

Petrus ferleagenet Jezus trije kear by in fjoer. Yn Johannes 21:15-17 bringt Jezus him dat yn 't sin: "Hâldsto mear fan My as de oaren?" Jezus freget him dat noch twa kear, wer by in fjoer, de lêste kear wat dimmener.

Trije kear mei Petrus syn ferleagening ferleagenje. Kristus belibbet mei Petrus de hiele ferleagening op 'e nij. Dat docht sear, mar troch de leafde fan Kristus komt no oer it âlde byld fan it fjoer yn it foarhôf it nije byld fan it fjoer oan 'e see te lizzen en de pine fan de ferleagening saksearret.

Meditearje yn stilte oer dy moeting. Binne der situaasjes of foarfallen yn jo libben dy't jo pleagje, dêr't jo Kristus yn behelje woenen om syn wurd fan leafde en ferjouwing dêryn te hearren en te ûntfangen? Kinne jo jo yntinke dat Hy yn dat âld sear komt en dêr sa'n wurd fan leafde sprekt?

It finen fan stilte en inerlike rêst begjint faak mei it ûntspannen fan it lichem. In ûntspand lichem is in wichtich betingst foar it behearskjen en it konsintrearjen fan de gedachten. Der binne in soad techniken om jin te ûntspannen. Hjirûnder folgje in pear ienfâldige.

- 8 Azemje trije kear rêstich yn en út.

Span en ûntspan no alle spieren fan it lichem fan boppen nei ûnderen. Begjin by it oan- en ûntspannen fan it gesicht en einigje mei de fuotten. As sadwaande it

hiele lichem swier – want ûntspand – oanfielt, kin in doelbewuste meditaasje of in gebed folgje.

De oefening duorret likernôch fiif minuten.

- 9 Set de fuotten plat njonkeninoar op 'e grûn, hâld de rêch rjocht, leafst los fan it bekling, lis de hannen as in iepen skaal yn 'e skurte, de iene hân yn 'e oare, de tommen los tsjininoar oan, hâld de holle rjochtop, mar sjoch sa'n heale meter foar jo nei de grûn of doch de eagen ticht.

As jo jo net konsintrearje kinne, dan is dat net oars. Sko de gedachten rêstich fansiden en doch it swijen derta. Lit de stilte oer jo komme.

Sykhelje rêstich.

- 10 Om te besykjen jin folslein oan de stilte oer te jaan, sûnder prakkesaasjes oer wat dat opsmite sil: gean yn meditaasjehâlding sitten (sjoch boppe), de hannen as in iepen skaal yn 'e skurte. Bring it lichem ta rêst troch nei in kearn fan rêst yn josels te harkjen. Dat klinkt sweverich. Begjin ris mei fiif minuten deis. In wike lang alle dagen fiif minuten. Gewoan sitte. Besykje stil te wurden. Besykje faker, as jo allinne binne, mei opsetsin stil te wêzen. Bygelyks de radio út. Besykje jo bewust te wêzen fan wêr't jo binne. As der steurende dingen by jo opkomme, ha dêr dan gjin argewaasje fan, stel fêst dat dy der no binne en azemje se rêstich út en jou se wei. Meitsje de holle leech fan alle inerlike drokte troch ienfâldich ta te hâlden by de dingen om jo hinne.

- 11 *It brûken fan in amerij fan stilte*

– Betink dat God deunby en oanwêzich is en dat jo ferbûn binne mei Gods hiele folk op ierde en yn 'e himel.

– Lês in stik út 'e bibel en tink dêr oer nei.

– Oertink jo libben, sa't dat oant no ta west hat en hoe't it yn 'e takomst wêze sil.

– As jo nei it ferline sjogge, sille der grif misslaggen yn west ha; freegje God om ferjouwing en nim dy oan.

Bytiden helpt it om oan in oar jo misslaggen te fertel-

len en fan har of him de wissichheid fan Gods ferjouwing te krijen.

– Jo kinne yn jo gebed immen betinken, dy't dêr ferlet fan hat.

– Jo kinne beseffe dat God syn eigen wegen giet yn jo libben, yn it libben fan oaren en yn 'e wrâld.

– Jo kinne Him tankje foar wat Hy dien hat.

– As jo nei de takomst sjogge, kinne jo nije dingen ûntdekke dy't jo dwaan kinne op it wurk, op skoalle, thús of ûnder freonen.

– It kin jo helpe om dy ûntdekkingen op te skriuwen.

(Notysjes, fûn yn in tsjerke yn Ingelân)

12 *Stilte ûnder de tsjinst*

– Untspan jo en besykje jo thús te fielen, sa't dat by Heit thús mei.

– As jo hoastje moatte, ferhâld jo net.

– Jo kinne de stilte brûke om:

* te bidden foar wat sûnder mear by jo opkomt;

* as jo tefreden binne, tankber te wêzen;

* as jo fertriet hawwe, it út hannen te jaan;

* as jo bang binne, te betinken dat syn 'leafdefolle earms' ûnder ús binne: God is deunby ús;

* de dei en alles wat jo tocht, sein of dien hawwe te oertinken. As jo dat dogge, sil der oanlieding wêze om te tankjen, om skuld te beliden en om dingen los te litten. Gebeden foar oaren sille by jo opkomme.