

# Oefeningen voor inkeer en verstillig

## Oefeningen voor inkeer en verstillig

In de christelijke traditie zijn veel voorbeelden te vinden van oefeningen die een hulp kunnen zijn voor het gebedsleven. Hieronder een willekeurige verzameling.

*Soms kan het in alle rust ritmisch uitspreken van een bijbeltekst of van een gebed helpen om tot een geestelijke en lichamelijke verstillig te komen. Hierbij speelt de ademhaling een belangrijke rol.*

1. Kies een bijbeltekst, bijvoorbeeld uit Johannes 14:

Ik ben de weg  
en de waarheid  
en het leven.  
Niemand komt tot de Vader  
dan door Mij.

Maak je deze tekst eigen op het ritme van je ademhaling.

Recht je rug, die, als het even kan, niet rust tegen de stoelleuning. Stel je daarbij voor dat je hoofd als door een draad naar het plafond getrokken wordt. Streck zo je rug uit en zak dan weer iets terug in je heupen, maar laat de rug zo recht mogelijk. Zet je voeten, liefst zonder schoenen, plat op de grond. Adem diep in, adem dan rustig uit en zeg daarbij hardop of in gedachten de eerste regel:

Ik ben de weg...

Pauzeer heel even, haal weer adem en bij de volgende uitademing zeg je de tweede regel. Zo kun je de hele tekst ademen, totdat de betekenis als het ware naar binnen trekt.

2. Als boven. Gebruik de tekst uit Psalm 23:

De Heer is mijn herder,  
mij zal niets ontbreken.

Bid het eerste gedeelte op de inademing en het tweede op de uitademing. Dit kan rust geven en dwangmatige gedachten doorbreken. Daarvoor is het meestal wel nodig om het enige tijd vol te houden.

3. Als boven. Bidt het korte gebed dat de blinde Bartimeüs tot Jezus bad:  
Heer Jezus Christus  
ontferm U over mij.  
Daarbij bid je het eerste gedeelte op de in- en het tweede gedeelte op de uitademing. Herhaal dit heel vaak. Dit is het zogenaamde Jezus-gebed, veel gebruikt in de oosters-orthodoxe kerken.

*In de stilte en rust die ontstaat, kun je de gedachten laten leiden door een specifieke inhoud. Hiermee geef je richting aan willekeurige gedachten en voorkom je dat je meegesleurd wordt in chaotische of dwingende gedachten. Leidraad kan zijn een stuk muziek, een mooi of dierbaar voorwerp, een afbeelding van een icoon, een bepaalde bijbeltekst, een gedicht, een bepaalde beschouwing of gewoon de dag die achter je ligt.*

Enkele voorbeelden:

4. Lees een bijbeltekst met behulp van de 'vier B's' van Luther: **bedenken**, **bedanken**, **belijden**, **bidden**.  
Je *bedenkt* wat God in dit gedeelte leert;  
je *bedankt* God voor datgene wat deze tekst je zegt;  
je *belijdt* God een tekortkoming die in je opkomt nu je de tekst leest;  
ten slotte *bid* je op grond van het voorafgaande om iets concreets dat je gedrag zal beïnvloeden.
5. Lees Psalm 139 hardop.  
God is onze Vader, Hij heeft ons geschapen, ons bestaan gewild, hoe ons begin ook was (vs. 13). Hij aanvaardt en zegent ons, omgeeft ons met zijn liefde, legt zijn hand op ons hoofd (vs. 5-6). Dat mogen we ons toe-eigenen: wij zijn gekend, in al onze gebrokenheid, ieder met onze eigen achtergrond.  
Probeer je voor te stellen dat Christus je verwelkomt op aarde. Hij is blij dat je geboren bent, dat jij er bent: er is niemand zoals jij. Jij neemt een eigen plaats in in het vaderhart van God: jij zoals je bent, met je eigen aanleg, mogelijkheden, beperkingen en gevoeligheden. Neem hiervoor tien minuten in stilte en afzondering.

6. Juist de droeve gebeurtenissen uit ons leven blijken achteraf tijden geweest te zijn waarin we veel leerden over onszelf, ook over onze kwalijke aspecten. Mediteer eens over zo'n droeve gebeurtenis. Kies er één uit die al wat verder van je af staat, waarvan je innerlijk al een beetje afstand hebt kunnen nemen. Probeer je opnieuw in te leven in wat toen gebeurde, in wat je toen ervoer en hoe je je toen voelde. En vraag je af: wat heb ik hiervan geleerd? Wat heeft God, die de Bron is van leven en liefde, mij toen willen leren?
  
7. Lees Lucas 22:52-64 hardop. Petrus verloochent Jezus drie keer bij een kolenvuur. In Johannes 21:15-17 legt Jezus die herinnering open: 'Heb je mij lief, meer dan dezen?'. Twee keer wordt de vraag herhaald, ook weer bij een kolenvuur, en steeds bescheidener gesteld. Drie keer mag Petrus zijn verloochening verloochenen. Christus beleeft samen met Petrus heel het gebeuren van de verloochening nog eens. Dat doet pijn, maar door de liefde van Christus komt nu over het oude beeld van het kolenvuur op de binnenplaats het nieuwe beeld van het kolenvuur aan de zee te liggen, en de pijn van de verloochening geneest. Mediteer in stilte over deze ontmoeting. Zijn er situaties of herinneringen uit je leven waar je last van hebt, waarin je Christus zou willen uitnodigen om zijn woord van liefde en vergeving daarin te horen en te ontvangen? Kun je je voorstellen dat Hij die herinnering binnenkomt en daar zo'n woord van liefde spreekt?

*Het vinden van stilte en innerlijke rust begint vaak met de ontspanning van je lichaam. Een ontspannen lichaam vormt een belangrijke voorwaarde voor de beheersing en de concentratie van de gedachten. Er bestaan vele technieken om tot ontspanning te komen.*

*Hier volgen enkele eenvoudige.*

8. Adem drie maal rustig in en uit. Span en ontspan nu alle spieren van je lichaam, van boven naar beneden. Begin bij het aan- en ontspannen van het gezicht en eindig bij de voeten. Wanneer op deze manier het hele lichaam zwaar, want ontspannen

aanvoelt, kan een gerichte meditatie of een gebed volgen.

De oefening duurt ongeveer vijf minuten.

9. Zet de voeten plat naast elkaar neer, recht de rug, liefst los van de leuning, leg de handen als een open schaal in de schoot, de ene hand in de andere, de duimen losjes tegen elkaar, houd het hoofd rechtop, maar kijk ongeveer een halve meter voor je op de grond, of sluit de ogen.

Als je aandacht afdwaalt, erger je dan niet, maar leg je gedachten weer rustig opzij en wees weer stil. Je laat de stilte jou doordringen.

Je ademt in alle rust.

10. Om te proberen tot volledige overgave aan de stilte te komen, zonder enige verwachting of voorstelling van wat ons daarin geschonken zal worden:

ga in meditatiehouding zitten (zie boven), de handen als open schaal in de schoot. Breng je lichaam tot rust door naar een kern van stilte in je te luisteren. Dat klinkt vaag. Begin gewoon eens met vijf minuten. Een week lang elke dag vijf minuten. Gewoon zitten. Proberen stil te worden. Probeer vaker, als je alleen bent, bewust stil te zijn. Niet altijd de radio aan bijvoorbeeld. Probeer je bewust te zijn van waar je bent. Als er storende dingen in je opkomen, erger je er niet aan, constateer dat ze er nu zijn en adem ze rustig uit en geef ze weg. Maak je hoofd leeg van al het innerlijk lawaai door eenvoudig aanwezig te zijn bij de dingen om je heen.

11. *Gebruik van een moment van stilte*

- Herinner je dat God nabij en aanwezig is en dat je verbonden bent met heel Gods volk op aarde en in de hemel.

- Lees een gedeelte uit de Bijbel en denk na over wat je gelezen hebt.

- Denk over je leven, zoals het tot nu toe geweest is en hoe het zal zijn in de toekomst.

- Als je naar het verleden kijkt, zul je mogelijke fouten tegenkomen; vraag God om vergeving en aanvaard die.

Soms helpt het om een ander je fouten te vertellen en van hem of haar de verzekering van Gods vergeving te ontvangen.

- Je kunt aan iemand denken, die gebed nodig heeft.
- Je kunt gaan beseffen dat God langs eigen wegen handelt in je leven, in het leven van anderen en in de wereld.
- Je kunt Hem danken voor wat Hij gedaan heeft.
- Als je naar de toekomst ziet, kun je nieuwe dingen ontdekken om te doen op je werk, op school, thuis of onder vrienden.
- Het kan helpen deze ontdekkingen op te schrijven.

*(Notities gevonden in een kerk in Engeland)*

12. *Stilte tijdens een dienst*

- Ontspan je en probeer je thuis te voelen, zoals dat mag bij de Vader thuis.
- Moet je hoesten, doe dat gerust.
- Hoe gebruik je de stilte:
  - \* bid voor wat er zonder meer in je opkomt;
  - \* ben je tevreden, wees dankbaar;
  - \* ben je verdrietig, geef het uit handen;
  - \* ben je bang, aanvaard het feit dat 'zijn liefdevolle armen' onder ons zijn: God is ons nabij;
  - \* ga in gedachten de dag na, alles wat je gedaan, gezegd of gedacht hebt. Als je dat doet, zullen er aanleidingen zijn om te danken, om schuld te belijden en om dingen los te laten. Gebeden voor anderen zullen bij je opkomen.