

Stil, mijn ziel

Stil, mijn ziel

Gids op de weg
van stilte en
contemplatie

Jos Douma

 ark media

Stil, mijn ziel
Gids op de weg van stilte en contemplatie
Jos Douma

ISBN 978-90-33802-43-0

NUR 707

c-NUR 001

Opmaak omslag: Flashworks.nl, Kampen
Opmaak binnenwerk: Gewoon Geertje (gewoongeertje.nl)

De bijbelteksten in deze uitgave zijn ontleend aan de *Nieuwe Bijbelvertaling*,
© Nederlands Bijbelgenootschap 2004, tenzij anders vermeld.

© 2020 UITGEVERIJ ARK MEDIA - HEERENVEEN
Alle rechten voorbehouden.

Ark Media is onderdeel van Royal Jongbloed Publishing.

www.royaljongbloed.com

Inhoud

| | |
|--|-----------|
| Woord vooraf | 7 |
| Deel 1 – Stilte en aanwezigheid | 9 |
| 1. Leren om in Gods aanwezigheid te zijn | 11 |
| 2. In Gods aanwezigheid | 14 |
| 3. Trek je terug in je huis | 18 |
| Deel 2 – Lectio divina | 23 |
| 4. Biddend bijbellezen | 24 |
| 5. Lees aandachtig | 28 |
| 6. Gods woord mediteren | 33 |
| 7. Luisterend bidden | 38 |
| 8. Contemplatief bijbellezen | 43 |
| 9. Een verdieping van lectio divina | 48 |
| Deel 3 – Het Jezusgebed | 55 |
| 10. In de ruimte van Jezus | 57 |
| 11. De naam van Jezus | 62 |
| 12. Jezus en mijn (on)rust | 68 |
| 13. De weg van het Jezusgebed | 74 |
| 14. Jezus zien | 80 |
| 15. Bidden met een gebedszin | 84 |

| | |
|--|-----------|
| Deel 4 – Centreren gebed | 91 |
| 16. Bidden met één woord | 93 |
| 17. Actief verlangen | 98 |
| 18. Hoe ga ik om met al die gedachten? | 103 |
| 19. De vrucht van centreren bidden | 109 |
| 20. De weg van stilte en contemplatie | 114 |
| 21. Verder gaan | 119 |
| Eindnoten | 125 |

Woord vooraf

In de zeven weken tussen Pasen en Pinksteren 2020 (in coronatijd) gaf ik een onlinecursus over stilte en contemplatie. Ik was verrast door het grote aantal deelnemers dat zich aanmeldde: rond de 2300. En ook de betrokkenheid van de deelnemers tijdens de zeven weken stemde me heel dankbaar. Dat was ook een ontdekking voor mij: dat je via digitale middelen (mails, google-formulieren, video's en webinars) echt samen kon optrekken op de weg van stilte en contemplatie.

Nu heb je een boek in handen met de inhoud van deze cursus in 21 lessen. Daarmee heb je het basisonderwijs van de cursus op papier. Maar als je aan de slag gaat met dit boek, is het handig om ook je smartphone of laptop bij de hand te houden. Want bij elke les staat een aantal verwijzingen naar extra materiaal dat je op internet kunt vinden. Al dat materiaal vind je op mijn website www.levenindekerk.nl bij elkaar op één pagina. Via de QR-code kom je op die pagina terecht. Deze QR-code staat ook aan het eind van elke les. Scan de code wanneer je aan een les begint. Steeds als er in de les een verwijzing naar extra materiaal staat, kun je dit dan lezen en beluisteren op de webpagina. Je vindt daar helemaal



bovenaan ook een video waarin je nader kunt kennismaken met mij en waarin ik nog wat meer uitleg geef over de opzet en opbouw van de cursus.

Ik ben de cursus gaan geven vanuit het verlangen dat de coronatijd een periode zou worden waarin we zouden kunnen groeien in het leren ervaren van Gods aanwezigheid in ons leven. Ik hoop dat dat ook gebeurt als jij met deze cursus aan de gang gaat.

In Christus verbonden,

Jos Douma

DEEL 1

Stilte en aanwezigheid

1. Leren om in Gods aanwezigheid te zijn

1.1 Bidden: inspennen of ontspannen?

Je zou graag meer willen bidden, maar het lukt maar niet. Je zou graag vaker stil willen zijn, maar het komt er niet van. Terwijl je er toch echt naar verlangt. Want je wilt graag leven in Gods aanwezigheid, op een bewuste manier.

Dit boek gaat je helpen om een manier van bidden te ontdekken die meer gaat over het zoeken en ervaren van Gods aanwezigheid dan over bidden met veel woorden. Meer over stil zijn dan over praten. Meer over ontspanning in gebed dan inspanning.

1.2 Mag ik even stilte?

Belangrijk hierin is de stilte. Je zult waarschijnlijk net als ik de ervaring hebben dat stil worden niet gemakkelijk is. Ik schrijf dit in een tijd waarin we allemaal stilgezet zijn. Maar ook als je veel in huis bent, kan het onrustig blijven. Het kan helpen om dan gewoon even te gaan zitten en naar een mooi lied te luisteren. Of je maakt een korte wandeling in je eentje. Dat zijn beslist ook manieren om Gods aanwezigheid te zoeken.

Maar dit boek gaat vooral over een verstillende manier van het zoeken van Gods aanwezigheid. Je zult in de loop van de komende weken – als je dit boek actief blijft gebruiken – vertrouwd raken met drie manieren van bidden, die helpend zullen zijn in het zoeken en ervaren van Gods aanwezigheid.

1.3 Drie gebedsvormen

Ik noem die drie manieren nu alvast. In de komende lessen zul je er meer over lezen en er ook mee gaan oefenen:

- **Biddend bijbellezen** (ook wel: lectio divina): je brengt tijd door met één korte bijbeltekst op een manier die je naar de stilte toe brengt, naar het rusten in Gods aanwezigheid.
- **Het Jezusgebed**: een gebedszin die je gedurende een bepaalde tijd rustig herhaalt, om zo je aandacht te richten op Gods aanwezigheid in het hier en nu.
- **Centrerend gebed**: een manier van bidden die helemaal gericht is op de stilte en waarbij je één woord hebt waarnaar je steeds kunt teruggaan als je merkt dat je toch weer met andere gedachten bezig bent.

Ik wil je ook laten kennismaken met het woord ‘contemplatie’. Dat is voor de volgende les.

Reflectievragen

In elke les krijg je twee reflectievragen. Ik nodig je uit om echt even tijd te maken om over de vragen na te denken. Het kan helpen als je er voor jezelf iets over opschrijft.

1. Wat is jouw verlangen als het gaat om groei in gebed? Wat wil je graag dat deze periode je gaat brengen?
2. Hoeveel tijd wil je dagelijks vrij maken om met dit boek bezig te zijn? En hoe ga je ervoor zorgen dat je die tijd ook daadwerkelijk een plek geeft in je agenda?

Oefening

Elke les reikt je ook een oefening aan: iets om te doen en dus meteen in praktijk te brengen. Deze keer vraag ik je om zo aandachtig mogelijk te luisteren naar het lied waaraan de titel van dit cursusboek is ontleend: ‘Stil, mijn ziel, wees stil’. Scan de QR-code en beluister het lied op de webpagina met extra materiaal.

Ga eerst rustig zitten, word even stil, en kies ervoor om je met al je aandacht te richten op de tekst van het lied. Als je het lied beluisterd hebt, stel jezelf dan de vraag: welke zin uit dit lied spreekt me nu bijzonder aan? En waar komt dat door?

Inspirerend citaat

Het is altijd weer inspirerend om wijze en bemoedigende uitspraken van anderen te lezen over gebed. In elke les deel ik zo'n (korte of langere) uitspraak. Deze is van Augustinus en is heel kort, maar nodigt uit om diep tot je te laten doordringen:

**Echt en volledig gebed
is niets anders dan liefde.**

Verdieping

Wil je nog wat meer lezen? Op de webpagina vind je onderstaand materiaal.

- Een essay dat ik eind 2018 geleden schreef voor het *Friesch Dagblad*: 'Mag ik even stilte?'
- Een korte column met de titel: 'Spatie'.



2. In Gods aanwezigheid

Ik hoop dat je de eerste les met plezier hebt gedaan! Toen ik deze cursus voor het eerst gaf, mailde een deelnemer me: ‘Ik heb de eerste les gevolgd en het is machtig hoe die stilte kan inwerken. Heb ook je verdiepingen doorgenomen en de stilte werkt heilzaam, vredegevend en je kunt er zo diep in gaan, gewoon geen woorden voor. Is ook zeer bemoedigend, zeker in deze chaotische tijd. Het brengt je zo dicht bij de Heer.’ Mooi om dat terug te horen!

2.1 In Gods aanwezigheid zijn

Wat is bidden eigenlijk? Meestal wordt gezegd: bidden is praten met God. Zo heb ik het jarenlang ook gezien. Je kunt ook zeggen: bidden is luisteren naar God. Daar komt het vaak niet zo van, omdat we te druk zijn met onze eigen woorden en gedachten. Door de lessen heen wil ik samen met jou ontdekken dat bidden misschien wel vooral is: in Gods aanwezigheid zijn, je bewust worden van zijn aanwezigheid, zijn aanwezigheid zoeken. Een mooi bijbelvers daarover vind ik Psalm 27:8:

Mijn hart zegt u na:

‘Zoek mijn nabijheid!’

Uw nabijheid, HEER, wil ik zoeken.

Die nabijheid, dat is de aanwezigheid van God de HEER. Hij is er. Hij is erbij. Bij alles wat er speelt in mijn leven. Maar toch ben ik me daar lang niet altijd van bewust. Daarom klinkt ook die oproep: ‘Zoek mijn nabijheid!’

2.2 Contemplatie: aandachtig aanwezig zijn

Het zoeken van die aanwezigheid van God in je leven en je gebed heet ook wel: contemplatie. Dat woord wil ik nu introduceren, omdat het voor mij de voorbije jaren steeds belangrijker is geworden.

Het woord contemplatie kan betekenen: ergens diep over nadenken. Maar dat is niet de betekenis waarin we het hier gebruiken. Contemplatie is niet zozeer nadenken, als wel aanwezig zijn (liefst zonder veel gedachten). Contemplatie gaat over tot rust komen, stil worden. En ik zeg daar dan bij: in Gods aanwezigheid.

Een omschrijving die ik zelf graag gebruik voor contemplatie is: aandachtig aanwezig zijn in Gods aandachtige aanwezigheid. Laat die omschrijving even rustig op je inwerken: aandachtig aanwezig zijn in Gods aandachtige aanwezigheid.

Want één ding is zeker: God is altijd aandachtig aanwezig. Hij heet niet voor niets: 'IK BEN, IK BEN ER.' Hij is de Aanwezige! Hij kent mij en jou, en Hij heeft altijd aandacht voor ons. Aan de andere kant: ik ben vaak niet aanwezig (te druk met van alles en nog wat) en niet aandachtig (mijn gedachten gaan alle kant op, als kikkers in een kruiwagen).

2.3 Tempel

De term contemplatie voelt voor jou misschien wat onbekend aan. De term ging voor mij nog wat meer leven toen ik ontdekte dat het woord 'tempel' erin voorkomt: con-tempel-atie. De tempel staat voor: de plek waar God aanwezig is op aarde (zoals in de tabernakel en de tempel ten tijde van het Oude Testament). Maar die tempel is er vandaag niet meer. Wij zijn nu, als kinderen van God, allemaal tempels! Wij zijn plekken waar God aanwezig is. In het Nieuwe Testament worden we dan ook wel 'tempels van de heilige Geest' genoemd. (1 Korintiërs 3:16 en 6:19)