

Bidden en inkeer

Overweging 13 oktober 2013 – Jan Andreae

*“... Voor vrede is ruimte nodig, inkeer.
Voor vrede is stilte nodig.
Als we vrede mogen voelen in de stilte,
als we vrede mogen ervaren in de stilte,
dan noemen we dat ook wel God ...”*

Lector: Johan Noorloos

Schriftlezing: Lucas 11:9-11, Lucas 5:16, Psalmen 17:6

Welkom en inleiding

Welkom aan bekenden, onbekenden. Aan mensen van dichtbij, van elke week, aan mensen van zo nu en dan en van ver af. Vandaag gaat het over stilstaan. Stilstaan in een wereld die dynamisch is, die steeds opnieuw verandert, waar orde en chaos zich in een hoog tempo afwisselen. Vandaag gaat het over inkeer, meditatie als voorbereiding op, als conditie voor bidden. Wat is dat eigenlijk bidden, wat is dat eigenlijk inkeer. Over die vragen gaat deze viering.

In deze viering stellen we niet alleen deze vragen, maar proberen we het ook te doen. Stilte en stilstaan bij de vraag: wie zijn wij. Wij zijn wij op een dag als vandaag: vervreemd, hereigend, zoekgeraakt en steeds hervonden.

Wij bidden vandaag voor onszelf, voor de ander en voor de liefde. In een leven, soms ternauwernood te leven.

Wij bidden voor je neef die omgekomen is bij ramp van de bootvluchtelingen bij Lampedusa. Wij bidden voor alle vluchtelingen overal op de wereld.

Wij bidden voor de brief die deze week verstuurd is naar Poetin, waarin we over elk woord nagedacht hebben, elke zin gespeld, elke komma overwogen voor de mensen van Greenpeace die bedreigd worden met 15 jaar gevangenisstraf

Wij bidden voor jou, wij roepen jou, dat je aangeraakt mag worden in dit uur. Dat je nieuw en bloot mag staan in dit morgenlicht, met licht en vrijheid.

Wij zullen stil zijn, voor jou.

En met jou.

Onontkoombaar zullen wij samen stil zijn

We gaan op zoek naar waar de aardlaag en de luchtdaag elkaar raken.

Waar we verbinding maken tussen kant en overkant, woord en wederwoord, tij en tegentij.

De stilte in ons midden, zodat we onszelf mogen hervinden.

Laten we een moment stil zijn, om bij onszelf aan te kunnen komen.

Ik wens jou een inspirerend uur.



Openingsgebed

Heer, maak me tot een instrument van uw vrede.

Laat me liefde zaaien waar haat is, vergeving waar men elkaar kwetst, geloof waar twijfel is, hoop waar wanhoop is, licht waar duisternis heerst, vreugde waar droefheid is.

O, Goddelijke meester, geef toch dat ik er meer naar streef te troosten dan getroost te worden, te begrijpen dan begrepen te worden, te beminnen dan bemind te worden.

Want door te geven ontvangen wij, door te vergeven verkrijgen wij vergeving, en door te sterven worden we tot eeuwig leven geboren.

Franciscus

Lucas 11:9-10

Daarom zeg ik jullie: vraag en er zal je gegeven worden, zoek en je zult vinden, klop en er zal voor je worden opgedaan. Want wie vraagt ontvangt en wie zoekt vindt, en voor wie klopt zal worden opgedaan.

Lucas 5:16

Hijzelf trok zich geregeld terug op eenzame plaatsen om er te bidden.

Psalmen 17:6

Ik roep tot u om hulp, want u geeft mij antwoord. Wil mij horen, God, luister naar mijn spreken.

Overweging: Bidden en inkeer

Aan het begin van de woorden die ik voor je mag spreken, nodig ik je uit.

Ik nodig je uit om binnen te treden in stilte.

We leren in dit leven door onze zintuigen. Dat doen we door ons denken aan te zetten, door informatie op te nemen, door te luisteren, door prikkels van buiten tot ons te nemen.

Een andere manier van leren is door onze zintuigen naar buiten uit te zetten. Door stil te worden. Door naar binnen te luisteren in plaats van naar buiten, door in te keren, door aandacht te geven aan wat zich allemaal voordoet in onszelf: ik denk, ik voel, ik ruik, ik hoor. Door naar binnen te luisteren geven we aandacht aan wat zich in onszelf voordoet. We observeren, we volgen en we proberen te vertragen, langzamer te worden, te onthaasten, kalmer te worden.

In deze viering die gaat over inkeer en bidden proberen we om dat te doen, dat inkeren, dat naar binnen gaan

We beginnen zo. Ik nodig je opnieuw uit:

Sluit je ogen.

Leg je handen op je buik.

Let op je ademhaling, volg de beweging van de buik. Volg de opgaande en neergaande beweging van de buik. Rijzen en dalen, rijzen en dalen.

Wees stilte

Ooit is mij een zin aangereikt door mijn boeddhistische lerares Jotika Hermsen. De zin luidt: Be silence. Wees stilte.

Ik heb heel veel naar die zin gekeken, en las ze steeds weer: wees stilte, niet wees in de stilte, of wees stil, maar wees stilte. Je bent stilte. Je wezen is stilte.



Maar als ikzelf stil wordt begint mijn geest altijd te kwetteren, het is namelijk altijd druk in ons hoofd. Als ik stil wordt is het eerste wat ik me af vraag: hoe lang gaat dit nog duren? Vervolgens is er vaak de vraag: heeft dit zin, zo lossen we de wereldproblematiek toch niet op? En die stilte: waar is die dan? In mijn hoofd, in mijn hart, in mijn buik? En in de stilte komt er geen antwoord. Want stilte reageert niet, ze windt zich nergens over op, ze maakt geen lawaai.

Wel is ze de verborgen architect van inkeer, van contemplatie. Maar ze verroert zich niet, ze glimlacht en hoort toe.

Durven we stil te zijn en ons klaar te maken voor bidden.

Durven we hier en nu te zijn? Durven we het gekwetter van onze eigen geest los te laten.

Durven we Stilte Te Zijn?

Waar gaat dat dan heen, waar komen we dan terecht, wat houdt ons tegen.

Lege handen

Kom zitten, zegt de Boeddha, laat komen wat komt. Wees stilte. Durf met lege handen te staan, voorbij bezorgdheid om onszelf en de ander, met niets om je aan vast te houden.

Laten we het even proberen, laten we even luisteren naar de stilte.

En als onze geest, onze mind dan toch aan het werk gaat, observeer dat, benoem het.

Als je iets hoort, zeg dat tegen jezelf: 'horen'

Als je iets voelt, zeg dan tegen jezelf: 'voelen'

Als je iets denkt, zeg dan tegen jezelf: 'denken'

En keer steeds weer terug naar de stilte, je ademhaling: rijzen en dalen.

Laat het zien aan het zien.

Laat het voelen aan het voelen.

Laat het horen aan het horen.

Laat het denken aan het denken.

En keer terug naar de stilte.

Als we in stilte 'verlangen' los kunnen laten, ons 'willen' los kunnen laten, onze 'zorgen' kunnen loslaten, dan hoor ik vaak de boeddhistische monnik en meditatieleraar Mettavihari zeggen: "what we need is wisdom". Wat we nodig hebben is wijsheid.

Ook zei hij tegen mij: "when desire ends, there will be peace". Waar het verlangen eindigt, daar begint vrede.

Voor vrede is ruimte nodig, inkeer. Voor vrede is stilte nodig. Als we vrede mogen voelen in de stilte, als we vrede mogen ervaren in de stilte, dan noemen we dat ook wel God.

Zo vinden we God.

In de stilte, in de overgave.

Daar is ruimte voor naastenliefde, in de stilte is er altijd een begin van een andere wereld.

Lampedusa, Greenpeace, ...

Ik was zo bezorgd afgelopen weken over de wereld.

Mijn vriendin Domenica die me schreef dat haar neef omgekomen was bij de vluchtelingenbootramp bij Lampedusa.

De ramp kreeg een gezicht dichtbij.

Ik ken de mensen van Greenpeace die nu in Rusland gevangen zitten.

Zij waren vooral bezorgd over de vervuiling op de Noordpool.

En dan opeens loop ik met mijn Peter in de stille Bergense bossen. Gefilterd licht, laat bloeiende heide, oude bomen, vallende kastanjes, beukennoten, stilte, zorgeloze schoonheid. Overgave.



En dan verschijnt voor mij heel vaak die zin uit dat oude gebed. Uw wil geschiede.
Zo begint na de inkeer, na de stilte, het bidden.

Levensonderricht

Bidden is volgens Psalm 1 de woorden proeven van de Thora. God's levensonderricht door Mozes aan Israel gegeven.

Bidden gaat over liefde tot je naaste die een mens is zoals jij; over solidariteit met de vreemdeling en allen die weerloos zijn in de handen van deze wereld. Uw wil geschiede.

Bidden is steeds het beeld oproepen van een menswaardige nieuwe wereld voor allen. Uw wil geschiede.

Bidden is overwegen, nadenken, je afvragen hoe die nieuwe wereld er ooit komen zal, wat moet je daarvoor doen – je leven omkeren, je geweten hervormen, de oorlog afleren.

Uw wil geschiede.

Bidden is je trainen in die nieuwe wereld te willen zien, die nieuwe wereld te willen weten. Niet wegstijgen maar doorgaan met hopen en vertrouwen. Bidden is smeken dat je eigen en andermans geest heilig en doordrenkt mag worden van hoop en volharding.

Uw wil geschiede.

Koor

*Gij die het sprakeloze bidden hoort
Achter de woorden die wij tot u roepen
Gij die de mensen ziet zoals geen mens*

*Gij die uw woord in ons hebt neergelegd
In den beginnen als een woord van weten
Gij die ons hebt geschapen naar u toe*

*Wek onze kracht
Vuur onze hartstocht aan
Heradem ons dat wij in u volharden
Doe lichten over ons uw lieve naam*

Uw wil geschiede

De God van het Bijbelse verhaal is geen ingrijper.

Zo ben ik wel opgevoed, het heeft jaren gekost om dat anders te gaan zien.

De God van Mozes en van Jezus. De God van 'In den beginne' is een God van ingrijpende vragen: Mens, waar ben je. Hoe denk je over mensenrechten? Hoe ga je om met je moeder, de aarde? Hoe denk je mee te werken aan een wereld waar geen dieren worden gepijnigd, nooit een enkele mens meer gemarteld, niet een mens meer geknecht.

Uw wil geschiede.

Bidden is die vragen inademen, ermee worstelen, en verzuchten: kom Geest, maak mij stil, herschep mijn hart, vernieuw het aangezicht van deze aarde.

Bezield verband

Bidden is ook wat wij hier elke week doen: gemeenschap zoeken.

Het maken van een bezield verband waarin wij steeds smeken en hopen: kom bevrijden.

Waar wij iedere week hartstochtelijk spreken dat er een nieuwe wereld komen zal. Een wereld zonder kindsoldaten, gifgas, bootvluchtelingen, moslim- en vreemdelingenhaat.



Uw wil geschiede staat in een traditie van vele eeuwen van verlangen: geloof dat niets onmogelijk is, hoop tegen wanhoop, liefde, die solidariteit is met opgejaagden die geen plek hebben, trouw aan vreemdelingen – dat alles samengevat in 'Heb elkander lief'.

Uw wil geschiede.

Amen.

