

Stilte in verbondenheid

Zaterdagochtend 11.00

Dinsdagmiddag om 17.00

De bedoeling is dat we stilte beoefenen, dat kan zijn:

door eenvoudigweg stil te zijn, terwijl je je ogen, hart en denken laat verwijlen bij, genieten van een beeld en/of een tekst, dagdromen is wezenlijk anders **door** meditatie, waarbij je je aandacht richt op een beeld en/of een tekst en je gewaar wordt gedurende de stilte, wat het in je oproept, wat je raakt, en waarom

door het Innerlijk Gebed op een goede manier te beoefenen, d.w.z. zoals het bedoeld is. Als je je daarop wilt toeleggen, dan adviseer ik je nadrukkelijk om je voor te bereiden met behulp van de informatie die je vindt onderaan dit document en/ of in de chatgroep "Stilte in verbondenheid."

Voor elk van bovengenoemde vormen geldt: blik na de stilte kort terug en schrijf er iets over op, noteer vragen die misschien boven kwamen drijven over de methode, en/of schrijf iets inhoudelijks. Mijn ervaring is, dat ik in elke vorm van stilte, van gebed, of lezing leerling blijf.

Toelichting Innerlijk Gebed

Eén invulling tijdens de stilte, is het beoefenen van het Innerlijk Gebed, ofwel het gebed zonder woorden, ook bekend als Centering Prayer. De Spaanse Inquisitie verbood dit gebed maar Teresa van Avila her-introduceerde het desondanks in de kloosters. De Cisterciënzer monnik Thomas Merton (1915-1968) bracht het terug naar de 'leken', buiten de kloostermuren.

Dit woordloos gebed, is een middel om met de Levende God een relatie op te bouwen, te vernieuwen ofwel te verstevigen.

Zodoende is dit gebed tegelijkertijd een relatie met de Onnoembare of hoe jij ook wel/niet noemt....

Relatie veronderstelt een ander, een naaste, een tegenover. Bij het bidden met of zonder woorden is dat ook zo: er is een geadresseerde: God. En er is een (af)-zender: jij of ik.

Het gebed is het voertuig, het middel in de relatie tussen God en mens.

Een gebed zonder woorden. Dat is wennen.

Het is nadrukkelijk geen meditatie, geen lof-vraag-of dankgebed

Bij Innerlijk Gebed is het enige dat telt:

'God is er en ik ben er'.....

Hart en ziel en heel je wezen is gericht op Hem/Haar, op de Ene.

En dat valt niet mee, geschapen als denkende mensen zijn we.

Daarom is er een methode beschikbaar die ons leert, en helpt om onze dwalende gedachten liefdevol en mild in de bedding van geconcentreerde aandacht en stilte te brengen/ houden.

Wat ook helpt, is om met anderen samen, in stilte zijn.

Waarschuwing:

wanneer je stil bent van buiten, hoor je 't lawaai in jezelf. Schrik daarvan niet te erg. Stilte moet écht geleerd worden. Zij zal, soms even, elk geluid verstillen.

Dat je tijd neemt en moeite doet om voor, bij, met God present te zijn, is waardevol. Focus je niet op wat je 'bereikt', je omgeving zal eerder 'iets' aan je opmerken dan jij zelf.

Om je behulpzaam te zijn dit gebed zonder woorden te beoefenen (als je er nog niet bekend mee bent):

- Reserveer ergens op een vrije dag een kwartier stilte / rust
- Zit rechtop, of zoek een houding die je minstens een kwartier kunt volhouden zonder kramp op te lopen of ander ongemak
- Leg je handen te rusten in je schoot
- Ontspan je zonder in slaap te vallen
- * Visualiseer dat je alles wat er omgaat in je hoofd en hart, naast je neerlegt buiten je gezichtsveld (wanneer je dit lastig vindt, oefen het dan apart voordat je verder gaat)
- Wordt stil.....blijf stil....laat komen wat komt.....
- Richt je denken nu op wat je wil en laat wat woorden boven komen, of misschien ontstaan er beelden, laat ze komen
- Blijf bij de eerste drie woorden/beelden die opkomen, kijk ernaar zonder oordeel, proef ze, smaak ze, ga niet nadenken, ga er niet op in
- Is het kwartier voorbij, kies dan een woord of beeld dat goed voelt
- Probeer van het woord een kort, liefst één lettergreep -woord van te maken, zodat je het goed kunt onthouden.

Dit woord/beeld noemen we het 'heilig woord', 'heilig beeld'. Het kan zijn dat er geen woorden of beelden opkomen. **Kies** dan een woord/ beeld waarbij je je op je gemak voelt.

Waarom noemen we het 'heilig' noemen ? Omdat het een hoog, een heilig doel dient.

*Visualiseren: denk-beeldig, sluit je ogen en kijk in gedachten naar wat er in je omgaat aan zorgen, ideeën, overtuigingen, vervolgens stel je je voor dat je ze naast je neerlegt, op de grond of op de tafel en beloof hen dat je over een kwartier tijd voor hen hebt.....

Wat kan stilte brengen: Onrust, tollende gedachten, flarden van gesprekken, de beste ideeën melden zich. Je kunt pijn ervaren waar je t nooit had en jeuk krijgen op ongedachte plekken. Er borrelen bespiegelingen en zelfreflecties op. Schuldgevoel om wat je hebt nagelaten of niet handig gezegd. Het kan je hardnekkig bezig houden. Dit alles is een logisch gevolg van ons geschapenheid. Wees mild en zacht voor jezelf je kunt er niets aan doen. Of tóch wel? Overkomt het je als je de stilte beoefent, herinner je dan dat heilig woord/ beeld, dat brengt je terug in de bedding van de stilte. Laat het niet als een mantra werken maar als een vederlichte innerlijke beweging. En aanvaard dat het is. Er is maar één manier waarop het beoefenen van het Innerlijk Gebed mislukt: wanneer je opstaat en vertrekt.....

Proces (ca. 30 minuten) van **online Innerlijk Gebed**:

- Welkom en korte tekst om je te focussen
 - We nemen tijd om goed te gaan zitten/ontspannen
 - Inleidend gebed tot ('Wees hier aanwezig, woord ons gegeven, God in ons midden, toekomst van vrede, wees hier aanwezig')
 - Gongslag
 - 20 minuten stilte
 - Gongslag
 - Afsluitend woord (Franciscus v Assisi 'Vrede en alle goeds')
 - Schrijf liefst vlak na deze oefening kort op wat je ervaring was / hoe je het ervaren hebt. Geen oordeel, geen verhevenheid.
- Je kunt op elk moment in stilte in de Open Kapel binnenkomen.

Ben je participant en loop je tijdens de stilte tegen dingen aan, stel en deel die zoveel mogelijk in de groepschat. Waarschijnlijk ben je niet de enige, en zo leren we van elkaar. Om van deze mogelijkheid gebruik te maken moet je wel toegang hebben tot het Klooster in de cloud.

Leg je ze liever persoonlijk voor, stuur dan een bericht aan @debbie.