

Contemplatie

# Gebedsgereedschap: Stil Gebed

## Wat?

Stil zijn is een uitdagende maar krachtige bezigheid. Dit gebedsgereedschap helpt je op weg in het beoefenen van stil gebed.

## Waarom?

‘Voordat het evangelie een woord is, is het stilte.’ Fredrich Beuchner

‘God spreekt in de stilte van ons hart. Luisteren is het begin van gebed.’ Moeder Teresa

## Bijbelgedeelte

‘Staak de strijd en erken dat Ik God ben.’ Psalm 46:11

---

## Een korte inleiding op Stil gebed

Stilte is misschien wel het gebedsgereedschap dat het meest tegencultureel is. Onze wereld wordt steeds meer een luid galmende echokamer vol met herrie. Het feit dat stilte de meeste mensen meer angst aanjaagt dan dat het ze aanspreekt, laat de gebrokenheid van onze cultuur zien.

Jezus’ voorbeeld om zich op een eenzame plek terug te trekken (Lucas 4:42) daagt ons uit om bewust het volume in ons leven, intern en extern, lager te zetten en moedigt ons aan om te leren hoe we alleen kunnen zijn met God.

Ondanks alle voordelen van technologie is de grootste verleiding die er is wanneer we stil proberen te zijn onze mobiele telefoon. Het probleem zit ‘m natuurlijk niet in de apparaten zelf, maar in hoe we ze gebruiken.

Vaak wordt dit gevoeld door 'FOMO - the Fear Of Missing Out (de angst om iets te missen). FOMO is één van de belangrijkste factoren die ertoe bijdragen dat onze wereld meer dan ooit in paniekerige onrust verkeert. Misschien is ons grootste geschenk aan de wereld (en tegelijkertijd aan onszelf) om een 'niet-angstige aanwezigheid' te worden.<sup>1</sup>

Het ironische van een cultuur die wordt gedreven door de angst om iets te missen, is dat we juist datgene mislopen wat onze ziel zo nodig heeft – intimiteit met onze Schepper. Stilte kan alleen vorm krijgen als we koppig die angst om iets te missen uitschakelen en onze stekker uit de sociale drukte te trekken.

---

## **Doen: Stil gebed**

### **Stop met praten**

Oefen jezelf erin om niet altijd iets te hoeven zeggen, iets op te lossen of met iemand te hoeven appen. Begin ermee je identiteit los te zien van wat je doet of hoe je jezelf presenteert. Je bent meer dan dat.

### **Begin met oefenen**

Als je hier net mee begint, zoek dan een week lang elke dag 5 minuten stilte op. Wees gewaarschuwd: de eerste keer voelen die 5 minuten als een week! Het kan helpen om een bepaald plekje te vinden om dit te doen. Naarmate de dagen verstrijken zul je de voordelen op gaan merken; je bent meer gecentreerd in Gods aanwezigheid, meer afgestemd op zijn stem en meer bewust van hoe God wil spreken in je omstandigheden en emoties.

Ren niet weg van de leegte of de emoties die boven komen. Vraag God om je te helpen ze te verwerken. Wanneer je hier meer bekwaam in wordt kun je langere tijden stil zijn en hier ritmes omheen bouwen. Denk bijvoorbeeld aan een 'stille dag' per kwartaal waarop je bewust stil, alleen en rustig kunt zijn.

### **Koop een wekker**

Onze telefoon naast ons bed leggen is niet verkeerd, maar het is een teken van hoe afhankelijk we ervan zijn geworden. Als scrollen op onze telefoon het laatste is dat we 's avonds doen en het eerste dat we 's ochtends doen, zegt dat wel iets.

---

<sup>1</sup> Mark Sayers van Red Church in Sydney, Australië, bedacht deze term

Koop een ouderwetse wekker en leg je telefoon in een andere kamer. Dan kun je, op de rustige momenten voordat je gaat slapen, je bewust worden van Gods aanwezigheid en zijn mysterieuze vrede.

En waarom probeer je dan niet eens om 's ochtends als je wakker wordt te wachten tot nadat je gedoucht hebt, koffie hebt gedronken en tijd met Jezus hebt doorgebracht voordat je op je telefoon kijkt? Steel een aantal van die momentjes terug, van wachten tot je koffie doorgelopen is tot wachten op de broodrooster.

Of misschien kun je onderweg naar je werk, in plaats van altijd op je telefoon te kijken bij elk rood stoplicht of in de file, gewoon de stilte omarmen. Jezus is daar.

## Laat dat apparaat liggen

In zijn boek *The Tech-wise Family* introduceert Andy Crouch een uitdagende maar behulpzame benadering van een gepaste relatie met onze apparaten en daarmee ook een uitnodiging tot stilte.

Schakel je apparaten één uur per dag, één dag per week en één week per jaar uit en zoek een manier om stil te zijn. Stel je e-mail in op automatisch beantwoorden, trek de stekker van de tv eruit en leer van die 'vliegtuigmodus' -optie op je telefoon te genieten.

---

## Boeken over Stil gebed

### Nederlands

- *Stil, mijn ziel* – Jos Douma

### Engels

- *Listening to Your Life* – Frederick Buechner
- *The Tech-wise Family* – Andy Crouch