

Overweging– rustig voorlezen

Elia komt hij bij de berg Horeb, de berg van God. Hij gaat de berg op en houdt zich schuil in een grot. God roept hem naar buiten, uit de duisternis van zijn angst. Op de berg, buiten de grot, trekt God aan Elia voorbij. Eén voor één (wind, aarde en vuur) ziet Elia zijn godsbeelden verbrijzelen. De tekenen waarin God vroeger te vinden was, werken niet meer. In deze onstuimigheid is God niet te vinden. Na het voorbijtrekken van het natuurgeweld wordt het stil. In die stilte verneemt Elia de stem van het zachte suizen van de stilte.

In het zachte suizen van de stilte wordt Elia geraakt. Hij slaat zijn mantel voor zijn gezicht en komt naar buiten. De stilte brengt Elia thuis bij zichzelf en bij God. Zijn doodsangst is verdwenen.

De stilte kan het doen stormen in ons hart. Soms willen we haar ontvluchten en ons verbergen in de drukte. Elia leert ons de storm niet te ontvluchten en te luisteren voorbij de storm. Hij geeft het woord aan God die na de storm vertelt over vertrouwen, sterker dan angst; over liefde, sterker dan de dood; over hoop, tegen beter weten in.

6 Voorbeden (Laat wat stilte tussen elke voorbede)

God, U bent niet te horen in de drukte van het leven. U spreekt in het zachte suizen van de stilte. Wij bidden U:

* voor hen die het altijd zeker weten,
dat ze de twijfel toelaten.

* voor hen die twijfelen,
dat zij rust vinden in hun zoeken.

*voor hen die zoeken,
dat ze in de stilte twijfel toelaten
en een weg vinden om te gaan.

* voor.... (*eventueel persoonlijke voorbeden*)

(*Samen*) Goede God, luister naar onze wensen en verlangens.

U kent de onrust in ons hart.

Laat het rust vinden in uw stilte,
nu en tot in eeuwigheid. Amen.

7 Afsluitend lied Taizé en zegenwens

Lied: God is vol liefde. Durf voor die liefde alles te geven. Durf het te wagen: geef je zonder angst! www.youtube.com/watch?v=rX2lc6xRf5A

Elia zocht de stilte om dicht bij God te komen.
Het is ook ons gegeven om God te vinden in de stilte.
En we vinden God in de stilte.

(*Samen:*) Zegen ons God met geduld
om de stormen in ons leven te doorstaan.
Zegen ons, God, met eerlijkheid
om U in de stilte te verstaan.
God hoorbaar in het zachte, suizende stilte
ga met ons mee. Amen.

Aan- en opmerkingen kan je sturen aan guido.debonnet@skynet.be.

Wandel met God – Agnes Lameire

1 Samenvatting tekst

De tekst is eenvoudig en diep geschreven, een persoonlijk getuigenis.

Bidden heb ik geleerd, thuis en in de kerk. Hoe we ook pogen God te genaken, we zijn dwergen die naar de sterren kijken.

Wat is bidden?

Er zijn veel omschrijvingen van bidden. Ze drukken de relatie met God uit: God die zelf de hunker naar Hem in ons hart heeft gelegd. Bidden is als wandelen met God.

‘Heilig steeds de dag des Heren’

Als je vertrouwde kerkgemeenschap met de zondagsmis wegvalt, kan je in een ‘vacuüm’ terecht komen: je vindt je ‘draai’ niet direct terug. Overigens, weinig jongeren en volwassenen zijn nog aanwezig, wij oudjes houden evenwel vol.

Persoonlijk bidden

Persoonlijk bidden moet je opbouwen en er tijd voor nemen. Soms zijn ‘geleende’ woorden (van een psalm b.v.) een hulpmiddel. Soms lukt het je amper om te bidden, of ken je een troosteloze eenzaamheid. Je ‘lievelingsgebed’ kan dan een oplossing zijn.

Als gaat mijn weg door een donker dal

Plots moeten horen dat je kanker hebt, brengt zijn vragen mee. In ps. 23 vond ik mijn rust, ook temidden van mijn angst. ‘Bidden om te genezen’ of de vraag ‘waarom ik?’ waren mij vreemd. Een grondvertrouwen zei mij: ik word gedragen, ik vertrouw me toe.

2 Methodische suggesties voor de bijeenkomst

- De besprekingsvragen vormen een goede leidraad. Laat de mensen écht aan het woord.
- Ook volgende suggesties kunnen een hulp daartoe zijn:
 - * Heb jij een lievelingsgebed? Een gebedenboek dat je graag gebruikt? Vertel erover.
 - * Heb je een gebedsritueel? Vertel erover.
- Kan je zin geven aan de tekst van Reninca: ‘Ik ben een kind van de storm en daarom heb ik de stilte lief?’

3 Bibliografie

Op vraag van de redactieraad vermeld ik een wat ruimere keuze van mij bekende gebedenboeken (of boeken over bidden) die sinds 2008 verschenen zijn en die inspiratie kunnen bieden voor persoonlijk gebed. De omschrijving erbij helpt je een eventuele keuze te maken.

Grün Anselm	Het kleine boek van het bidden	134 blz., ingebonden. Een keuze van 100 gebeden voor diverse situaties en perioden.
Bastiaens Jean	Een onmetelijke schatkamer. Leven en bidden met de Bijbel	132 blz., ingenaaid. Er is een grote nood aan enerzijds volwassenencatechese en verdieping van het christelijk geloof en anderzijds aan manieren om biddend met de Bijbel om te gaan, de zgn. lectio divina. Dit boek brengt beide ontwikkelingen in een vruchtbare samenwerking. In tien korte hoofdstukken wordt de lezer ingeleid in de Bijbelse geloofstaal. Elk hoofdstuk sluit af met een bijbeltekst waarvoor de drie stappen van de lectio divina worden voorbereid.
Oosterhuis Huub	Kom bevrijden. 150 gebeden	224 blz., ingebonden. Een verzameling gebeden (vroeger verschenen én nieuw) in een traditie van hoop tegen wanhoop. Uit de Bijbel of uit de christelijke traditie. Hervertaling van 'Gloria in excelsis' en van het 'In paradysum'. Eucharistische gebeden en het sacrament van de doop. Voor persoonlijk en liturgisch gebruik.
Thomas Piet	Met God spreken. Honderd gebeden van de christelijke oudheid tot vandaag	175 blz., ingebonden. Honderd van de mooiste gebeden uit de wereldliteratuur zijn hier samengebracht. De auteur koos ze uit de tijd van de vroegste christenen tot vandaag en had daarbij vooral oog voor de literaire kwaliteit van de gebeden én voor de thema's die ook vandaag nog lezers kunnen aanspreken.
Stichting Midden onder U	Als de avond valt. Gebeden aan het einde van de dag	32 blz., geniet. Een mooie verzameling van gebeden en psalmen om te bidden als de avond valt.
Bianchi Enzo	Waarom bidden, hoe bidden?	128 blz., ingebonden. Vandaag kunnen christenen zonder enig probleem over God praten. Maar kunnen ze nog wel tot God spreken? En wat is dan wel authentiek christelijk gebed? In dit boek wil Enzo Bianchi (oecumenische monastieke gemeenschap Bose) zijn persoonlijke ervaring en inzichten

3 Lied van Taizé: Nada te turbe

Laat niets je verontrusten, laat niets je beangstigen: Wie God heeft ontbreekt het aan niets. God alleen is genoeg. (2x) <https://www.youtube.com/watch?v=go1-BoDD7C>

4 Gebed

Goede God, in de stilte kunnen we U horen.

Toch lopen we voortdurend weg
en begeven we ons in de drukte van het leven.

Roep ons terug

als we ons verliezen in valse beelden van het leven.

Maak ons ontvankelijk voor uw Woord,
dat we kunnen vernemen op dit ogenblik van rust.

We vragen het U voor vandaag, morgen en alle dagen ons gegeven. Amen.

5 Bijbelverhaal: 1 Koningen 19,8-13a: Elia naar de Horeb

Inleiding: Elia, de profeet van Jahweh God werd door Izebel, de vrouw van koning Achab, in het nauw gedreven. Hij vlucht voor zijn leven de woestijn in. Veertig dagen en veertig nachten duurt zijn woestijntocht. Dan komt hij bij de berg Horeb, de berg van God

(Nadat Elia uitgeput en depressief in de woestijn neerlag) stond hij op, en toen hij had gegeten en gedronken liep hij, gesterkt door dit voedsel, veertig dagen en veertig nachten door de woestijn, tot hij bij de Horeb kwam, de berg van God. Daar ging hij een grot binnen om er de nacht door te brengen. Toen richtte de HEER zich tot hem met de woorden: 'Elia, wat doe je hier?'

Elia antwoordde: 'Ik heb me met volle overgave ingezet voor de HEER, de God van de hemelse machten, maar de Israëlieten hebben uw verbond met hen naast zich neergelegd, uw altaren verwoest en uw profeten gedood. Ik ben als enige overgebleven, en nu hebben ze het ook op mijn leven voorzien.'

'Kom naar buiten,' zei de HEER, 'en treed hier op de berg voor mij aan.' En daar kwam de HEER voorbij. Er ging een grote, krachtige windvlaag voor de HEER uit, die de bergen spleet en de rotsen aan stukken sloeg, maar de HEER bevond zich niet in die windvlaag. Na de windvlaag kwam er een aardbeving, maar de HEER bevond zich niet in die aardbeving. Na de aardbeving was er vuur, maar de HEER bevond zich niet in dat vuur. Na het vuur klonk het gefluister van een zachte bries.

Toen Elia dat hoorde, sloeg hij zijn mantel voor zijn gezicht. Hij kwam naar buiten en ging in de opening van de grot staan, en daar klonk een stem die tot hem sprak: 'Elia, wat doe je hier?'

(Ieder krijgt de gelegenheid te vertellen wat hem/haar aanspreekt en waarom? Wie herkent iets van dit verhaal in zijn/haar eigen leven?)

Heer, is uw geheime verblijfplaats". En daaruit volgt: "Heer, er is geen moment dat Gij niet thuis zijt". Daarom dagelijkse samenspraak. Nooit evident, nooit zomaar... maar wel werkelijkheid, ook bij onmacht, ook bij weerstand, ook bij twijfel, ook bij pijn, ook bij angst, want de Heer die ons wacht is een Meester in het geduld.

5 Een uitgewerkte gebedsviering: Hoorbaar in de stilte

(naar Hornikx René, *Ieder mens woont in verhalen*, Berne Media, 2015, p. 114 en v. Eventueel drie stukjes muziek (Youtube) downloaden om via computer af te spelen.)

1 OPENING en welkom

Canon: Het woord dat ik jou geef (GvL 460, LB 334)

<https://www.youtube.com/watch?v=XBbVwQtPeol>

Het woord dat ik jou geef

The image shows two staves of musical notation in G major (one sharp). The first staff has two measures marked with circled numbers 1 and 2. The lyrics are: "Het woord dat ik jou geef is niet te zwaar,". The second staff continues the melody with the lyrics: "is niet te hoog- jij kunt het vol brengen."

Lichtritus:

We verbergen ons als angst ons achtervolgt.

In het duister van een schuilplaats wanen we ons veilig.

De onrust in ons hart blijft, ook daar.

>> *Ontsteek een/twee/drie/vier adventskaarsen op de adventskrans.*

We ontsteken licht om onszelf te zien zoals we zijn.

Kom naar buiten. Kom naar het licht.

Dit licht is teken van God die hier in ons midden aanwezig komt.

2 Verhaal: De ervaring van de stilte

Aan een monnik, die teruggetrokken in een klooster leefde, werd eens gevraagd: 'Wat is de zin van een leven in stilte en eenzaamheid?' De monnik was juist bezig een emmer water te putten. Daarom vroeg hij zijn bezoekers dichterbij te komen. 'Kijk nu eens in de put. Wat ziet u daar?' Ze keken in de diepte, maar zagen helemaal niets. Korte tijd later zei de monnik: 'Kijk nu nog eens naar beneden.' Opnieuw bogen de bezoekers zich over de rand van de put. 'Wat ziet u nu?', vroeg hij. 'Nu zien we onszelf', was het antwoord. Daarop vervolgde de monnik: 'Toen ik zojuist water uit de put haalde was het oppervlak onrustig. Maar nu is het rustig geworden. Dat is de ervaring van de stilte: je ziet jezelf. En als je in jezelf tot rust gekomen bent, zie je niet alleen de hele wereld met andere ogen, maar ook God.'

Uit Hornikx, R., *Een huis vol verhalen*, Kok, Kampen, 2003, blz. 48.

(Ieder krijgt gelegenheid te vertellen wat hem/haar aanspreekt in dit verhaal en waarom?)

		over het gebed delen. Gericht tot christenen die verlangen te bidden in de flitsend snelle en gesecculariseerde wereld van vandaag. Ook uitvoering over bezwaren bij het bidden. Een ware spirituele schat.
Hoogland Mark-Robin	Groeien in geloven. Bijbel en gebed voor iedere dag	215 blz., ingebonden. Een interessant persoonlijk gebeds- en meditatieboek. De auteur (passionist en studentenpastor in Amsterdam) heeft een aantal teksten uit het O. en het N. T. verzameld rondom thema's die betrekking hebben op het christelijk geloof (de tien geboden; de triniteit; de goddelijke deugden; samen gemeenschap vormen in het Rijk van God; de zeven hoofdzonden; juichen en klagen over God; begin en voltooiing; Bijbelse helden. Het boek bevat tien hoofdstukken van elk 31 teksten uit de Bijbel (en verwijzing naar andere Bijbelteksten ter verdieping) samen met een gebed of korte meditatieve tekst. Bedoeld voor persoonlijk gebed en meditatie, zeker ook bij jonge mensen. Jammer dat de Bijbelteksten niet kort zijn ingeleid.
Merckx Wies	Onderweg. Gebeden	128 blz., ingenaaid. Diakens Merckx schrijft wekelijks een 'gebed van de week' voor de plaatselijke editie van K & L Oosterzeele. In dit boekje een selectie van honderd teksten. Bruikbaar om een vergadering te openen of voor persoonlijk gebed en bezinning.
Pannekoek Kees	Het gaat om wat stroomt. Gedichten, gebeden, overwegingen, liederen, columns	256 blz., ingenaaid. Kees Pannekoek brengt in dit boek de mooiste meditaties, gedichten, voorbeden en liederen samen die hij in zijn loopbaan als priester heeft geschreven, aangevuld met nieuwe inspirerende teksten. De teksten zijn in veertien thema's ondergebracht. Op deze wijze blijven de heel sprankelende woorden van deze man ook voor de toekomst toegankelijk.
Timmermans Rik en Dekens Heleen	Bid, luister, leef	672 blz., ingebonden. Dit boek geeft op drie momenten van de dag de mogelijkheid tijd met God door te brengen door middel van stilte en gebed. De samenstellers van dit boek hebben inspirerende personen, noemenswaardige gebeurtenissen, citaten, gebeden en liederen voor je beschreven in 365 verschillende ochtendliturgieën. Bovendien lees je in twee jaar tijd de hele Bijbel uit en in één jaar alle psalmen. Het boek biedt een extra liturgie voor de middag en zeven verschillende avondliturgieën, voor elke avond van de week één. Bedoeld om samen te bidden, maar kunnen ook alleen gebeden worden.

Gelaude Kris / Eycken Joke (ill.)	Voor wie bidden wil	96 blz., ingenaaid. Afstemmen op Gods aanwezigheid kan op veel manieren. In deel één laat de auteur beelden en materie spreken op zo'n manier dat het verborgene erin oplicht. Deel twee omvat gebeden die uitnodigen tot samen bidden. De meeste ervan ontstonden in de praktijk van de liturgie. Een prachtig boekje!
Driessen Iny	In alle eenvoud. Gebedenboekje	96 blz., ingenaaid. Een vijftigtal gebeden van Iny Driessen om op diverse momenten van de dag te bidden. Voor velen heel herkenbaar en inspirerend.
Danneels Godsfried & Driessen Iny	Waarom nog wachten?	348 blz., ingenaaid. Een boek van een gepensioneerd kerkvorst en een door chronische ziekte getekende vrouw over hun innerlijk leven met God, hun 'binnenkamer'. Bij het begin van elk hoofdstuk vind je een eerlijke en kwetsbare dialoog tussen beide auteurs. Aan deze dialoog worden Schriftezinnen gekoppeld, waaraan de auteurs meditaties toevoegden die bedoeld zijn om het Woord Gods op je leven te leggen. Uit de stilte na de meditatie volgt een gebed. En dan het belangrijkste: de contemplatie. Op dat ogenblik zwijgen de auteurs. Dat is een zaak tussen God en de mens en de bekering kan eruit volgen: een 'anders gaan leven'. Een spiritueel rijk boek.

4 Een paar teksten over bidden

4.1 Stilvallen 's avonds en thuiskomen (over het belang van een aangepaste tijd, een gebedsritueel en een rustige omgeving om te bidden)

Uit *Hoe mensen bidden. 12 maal aangesproken*, Kerk en wereld, 2005, p. 50-51. Een mooi boekje over 12 concrete manieren van bidden.

Een groot, houten kruis tegen de witte, ruw bepleisterde muur. Een antieke knielbank met de bekende Roeblev-icoon van de Drie-eenheid, een Moeder Gods van Tederheid (de Vladimirskaja) en afbeeldingen van enkele 'geliefden', zoals een bevriende broeder - naar de eerste Johannesbrief - de heiligen noemt. Enkele rode kaarsjes, soms wat wierook op kooltjes. Twee tot op de draad versleten, ook rode, tapijtjes uit mijn kinderjaren en een stoel uit het ouderlijke huis. Dat is de binnenkamer. Er hangt altijd een oorverdovende stilte. Werkelijk geen enkel geluid dringt tot hier door: een hemelse luxe.

Hier kom ik elke avond op adem en op verhaal. Met hart en ziel. Visserman

4.2 Elke morgen is een nieuw begin (Dietrich Bonhoeffer)

Elke nieuwe morgen is een nieuw begin van ons leven. Elke dag is een afgesloten geheel. De huidige dag is de grens van onze zorgen en moeiten (Matteüs 6,34; Jakobus 4,14). De dag is lang genoeg om God te vinden of te verliezen, om het geloof te behouden of in zonde en schande te vervallen.

Daarom schiep God dag en nacht, opdat we niet in het onbegrensde terechtkwamen, maar 's morgens reeds het doel van de avond voor ons zouden zien. Zoals de oude zon toch dagelijks opnieuw opgaat, zo is ook de eeuwige barmhartigheid van God alle ochtenden nieuw. De beproefde trouw van God elke morgen opnieuw aanvaarden, midden in een leven met God dagelijks een nieuw leven met hem mogen beginnen, dat is het geschenk dat God ons met iedere nieuwe morgen geeft. In de heilige Schrift is de morgen een tijd vol van wonderen.

Bij het wakker worden verdrijven we de duistere gestalten van de nacht en de verwarde dromen, doordat wij terstond de morgenzegen uitspreken en ons voor deze dag voor hulp aan de drie-enige God toevertrouwen. Bij de eerste ogenblikken van de nieuwe dag passen geen eigen plannen en zorgen, ook niet de overdreven ijver van de arbeid, maar Gods bevrijdende genade, Gods zegenende nabijheid.

4.3 Ik ben een kind van de storm, ik heb de stilte lief (Reninca)

Er is een dichteres (Reninca) die gezegd heeft: "Ik ben een kind van de storm, daarom heb ik de stilte lief!"

Ik zou dat gezegde willen ombuigen voor de mensen die beginnen met mediteren/bidden.

"Ik heb schrik van de stilte, want ik heb angst voor de storm in mezelf!"

Want, als je naar de stilte gaat kan er heel veel onrust in je opkomen.

En het heeft geen zin te geloven dat je die onrust ineens weg kunt gaan jagen met keiharde muziek. Het is niet de uiteindelijke echte oplossing.

De echte oplossing is in de stilte te blijven en niet te gaan lopen. Je moet leren gewaar te worden vanwaar die onrust in jezelf komt, wat die onrust in je betekent en ze durven bekijken. Je moet durven ernaar te luisteren, durven ze in vraag te stellen en wanneer je dat doet, dan zul je ervaren dat je erdoor geraakt. Je moet eerst door een moeilijke periode.

Als je van de ene kant van de Schelde naar de andere kant moet, dan moet je door een donkere tunnel. Daarna komen we terug buiten en dan komen we in een heel ander gebied. (...) Hetzelfde is ook zo voor jou.

De barrière van de buitenkant naar de binnenkant moet je ook over. Dat kan soms heel veel onrust geven, maar als je doorgaat, dan wordt het terug klaar. Dat vraagt tijd en je moet discipline hebben. Je mag niet direct de moed laten zakken wanneer er dingen in je gebeuren die niet zo prettig zijn. Je moet er durven doorheen gaan.

4.4 Manu Vanhecke, Verbondenheid tussen mensen vindt haar wortels in God, Tertio 21 okt. 2015

"Menswording is uw manier van zijn". En zo baart het gebed mededogen — omdat Gods liefde wordt doorgegeven - Gods mensenliefde. Daarin mag de biddende mens wonen, worden ondergedompeld én daar ook verenigd, veréend met velen. Want verbondenheid tussen mensen vindt haar wortels in God. De wijnstok en de ranken: "Gijzelf, Heer, zijt de eenheid tussen ons. Gij, Heer, in de ander én Gij in mij". En in God vind ik de ander zoals hij is en zijn mag, en niet zoals ik hem of haar zou willen. Een woord daaromtrent dat mij bijzonder trof en dat zozeer de eerbied voor elk menskind uitdrukt: "De andere mens,