

## VERINNERLIJKT BIDDEN



## GROEIEN IN GEBED

---

*Gebed kan dan wel een constante zijn in ons leven, toch is het voortdurend in verandering. Het groeit met ons leven mee. Bidden met woorden doen we van jongs af aan, totdat er een wijziging plaatsgrijpt. Ons leven nodigt ons uit om ons gebed te verinnerlijken. Daarover gaan de komende vier bijdragen. Deze eerste bijdrage beschrijft hoe ons bidden verandert en wij op weg gezet worden tot een bidden vanuit het hart.*

## TOT VERINNERLIJKT BIDDEN KOMEN

De bekende Amerikaanse trappist Thomas Keating (1923-2018) schrijft in zijn boek *Open geest Open hart* (Halewijn, 2017) over *centering prayer*. Je kunt dat vertalen met *verinnerlijkt bidden*, bidden vanuit en in je eigen centrum, je hart. Met deze manier van bidden wil hij de christelijke contemplatieve traditie nieuw leven inblazen. Daarbij steunt hij op het werkje van een onbekende Engelse monnik *De wolk van niet-weten*, geschreven rond 1380. Dit werkje gaat over een weg naar een dieper beleven van God, een bidden voorbij alle woorden om tot een beleving van eenheid met Hem te komen. Dat is ook de bedoeling van het *verinnerlijkt bidden* van Keating. Hij verwijst daarbij naar woorden van Jezus, die Matteüs voor ons heeft bewaard in de Bergrede, waar hij Jezus laat zeggen in verband met bidden: *Ga in je binnenkamer, sluit de deur achter je en bid tot de Vader in het verborgene.* (Mt 6,6)

*Stil worden: een taaie opgave  
om tijd vrij te maken in het dagelijkse ritme  
van velerlei bezigheden en taken  
voor momenten van inkeer en stilte.*

Wij kunnen met God in contact komen langs mondgebeden. Elke eucharistieviering en het kerkelijk getijdengebed zijn mondgebeden. Zij hebben de uitdrukkelijke bedoeling om tot gebed te komen, om met Hem in relatie te treden. Maar in de praktijk merken we dat de woorden zodanig over elkaar heen rollen, dat er van een reflectiemoment om daadwerkelijk met God tot een conversatie te komen, weinig sprake is. We worden vaak onder de woorden bedolven en God blijft op afstand.

De afstand tussen God en ons wordt echter overbrugd, als we stil worden. *Ga in je binnenkamer*, zegt Jezus ons. Dat is een uitnodiging om tot stilte te komen. Dat blijkt al snel een taaie opgave. We zijn ijverige bijen die druk in de weer zijn en menen dat een moment van stilte en niets doen tijdverlies is. We worden ook zodanig opgeëist door de vele beslommingen dat het niet in ons opkomt om tijd vrij te maken voor God. Totdat opeens in een verloren moment een lichtflits door ons heen gaat en de cirkel van onze drukdoenerij opengebroken wordt. De stilte komt als een weldaad op ons af: wij ervaren goedheid. En het

begint in ons te borrelen. Eigen gebedswoorden komen zomaar in ons op. We beleven een weldadige rust en vrede.

*Ik leg me verloren  
in uw goedheid.  
Ik kan alleen stil zijn,  
zwijgen en U danken, Heer,  
om zoveel goedheid.  
Maak het nog stiller in mij,  
want uw stilte is voor mij  
leven en drinken aan de Bron  
die eeuwig welt en stroomt  
in het diepste diep  
van mijn eigen wezen.*

Zou dat de Heer bedoelen met zijn woord: *Ga in je binnenkamer?* Zou ik hier ongemerkt iets beleefd hebben van een verinnerlijkt bidden? Het is me overkomen: ik heb het zelf niet in gang gezet. Het lijkt van buitenaf te komen en toch is het iets in mij. Ik reflecteer op de lichtflits en bemerk dat dit verrassend moment bij mij alle beslommeringen in één klap wegvaagt. Mijn aandacht wordt verplaatst van het intensief verwikkeld zijn in het alledaagse naar een open ruimte waar ik in terecht ben gekomen.

*Ruimte scheppen: een moeilijke opgave  
om de storm van flitsende gedachten,  
bespiegelingen en geroezemoes te kalmeren  
tot rust voor een vredig tweegesprek.*

In de stilte van de ruimte voel ik zijn uitnodiging tot een gesprek tussen Hem en mij. Nu moet ik de deur achter mij sluiten en enkel nog aandacht hebben voor zijn inwerking. Daar in die immense ruimte is Hij aanwezig. Tot nu toe dacht ik: bidden, dat is met woorden in gesprek proberen te komen met God. Maar als Hij je binnenleidt in de ruimte waar aardse bekommernissen geen plaats hebben, dan is Hij daar aanwezig voor een vredig tweegesprek.

*Leer mij bidden, Heer,  
zonder woorden, taal of teken.  
Elk woord is zo begrensd,  
zo onmachtig en ongeschikt  
om uit te drukken wat ik zeggen wil.*

En ik begin te bidden, maar op een andere wijze dan ik tot nu toe gewend was. De menselijke woorden ervaar ik in zijn tegenwoordigheid als heel beperkt en ze drukken maar half uit wat ik tot Hem wil zeggen. Hij is daar en wat zal ik zeggen? Elk menselijk woord schiet tekort. Mijn bidden wordt een stamelen.

*Voor ik begin te stamelen  
hebt Gij mij reeds begrepen.  
Leer mij stil verwijlen, Heer.  
U vraagt geen grote gedachten  
of verstandelijke overwegingen,  
want U bewoont mijn diepste  
diep geheim in het innerlijke  
centrum van mijn grondeloos wezen.*

Ik ben mij nu ten volle bewust dat ik in mijn eigen binnenkamer ben. Hij klopt als het ware op de deur van mijn hart. Ik herinner me zijn woorden uit het boek van de Openbaring: *Ik sta aan de deur en klop. Als iemand mijn stem hoort en de deur opent, zal ik bij hem binnenkomen en maaltijd met hem houden en hij met Mij.* (Apk 3,20) Hij klopt aan, Hij die toch reeds mijn hart bewoont als gastheer. Hij wil nu de gast zijn en bij mij binnenkomen voor dat vredig tweegesprek. De deur die ik gesloten had om alle bekommernis van buiten te weren, wil ik nu openen voor zijn komst. Woorden zijn niet meer nodig, alleen nog stil verwijlen bij Hem. Ben ik op weg naar *verinnerlijkt bidden*?

*Op weg naar ontmoeting: een blijvende opgave  
om in de verkregen stilte en lege ruimte  
de innerlijke blik op Hem te richten  
en aanwezig te zijn voor zijn Aanschijn.*

Wat Matteüs heeft opgetekend over bidden in de Bergrede, zal de weergave zijn van Jezus' eigen gebedsleven. De eerste twee stappen waren: je binnenkamer binnengaan en de deur achter je sluiten. En dan volgt als derde levenwekkend woord: *Bid de Vader in het verborgene*. Het is daarvoor dat ik moet binnengaan en de deur moet dichtdoen om stilte en ruimte te creëren voor Hem. Het zijn de twee wezenlijke voorwaarden om tot *verinnerlijkt bidden* te komen. Deze vorm van bidden is een ontmoeting, omdat het gericht is op het ervaren van zijn Aanwezigheid.

Bidden is niet zo vanzelfsprekend. Bidden met woorden blijft aanwezig in het leven van elke gelovige. Wij kunnen als mensen immers niet buiten het woordgebed. Maar er is een weg naar een diepere beleving, naar een contemplatief bidden. Dan verinnerlijkt ons bidden en wordt het een woordeloos verwijlen bij Hem die wij in geloof aanwezig weten. Het is een gebed in het verborgene. Soms blijft het zelfs verborgen voor de bidder zelf, zeker in perioden van dorheid. Dan meent hij dat hij niet bidt, omdat hij zagezegd niets ervaart en alle gebedswoorden hem niets meer zeggen.

Maar als we de ontdekking opdoen dat woordelijk bidden toch niet het diepste uitdrukt van wat bidden kan inhouden, dan komen we op het spoor van een innerlijke ruimte. Wat het woord niet kan, doet de stilte: ons aanwezig brengen bij Hem. Wij mogen verwijlen voor zijn Aanschijn. Ons bidden krijgt diepgang: wij komen tot *verinnerlijkt bidden*.

Klaas BLIJLEVENS