

INLEIDING

Stil zijn. Geen woorden. Of een paar woorden. Een enkele zin misschien. Maar vooral: stil zijn, tot rust komen, contact maken met mijn eigen hart en met het hart van God.

Als je mij op dit moment zou vragen wat bidden voor mij is, zou ik het bovenstaande als antwoord geven. Ik ben een beetje moe geworden van al die woorden waarvan ik dacht dat ze moesten klinken – hardop of in mijn hart – in mijn gebeden. Bidden is vooral minder geworden: minder woorden, minder moeten, minder van ‘zo hoort het’.

Nu snap ik best wel dat daarmee niet alles over bidden is gezegd. Natuurlijk, bidden is ook dat er mooie zinnen worden geformuleerd. Dat je echt de tijd neemt om je hart uit te storten bij God. Dat je heel veel vraagt aan God omdat Jezus eens zei: ‘Bid, en jou zal gegeven worden.’ Dat je de Heer aanbidt met woorden, veel woorden, totdat de woorden op zijn en er alleen nog diepe verwondering is, voorbij de woorden.

En toch. Ik hoor mezelf steeds vaker zeggen: de omschrijving ‘bidden is praten met God’ doet geen recht aan wat bidden is. Bidden wordt er bij voorbaat zo praterig van. En de kerkelijke cultuur waarin ik adem, die van het protestantisme, is juist zo praterig. Er zit vaak zo weinig stilte in, zo weinig ruimte, zo weinig leegte ook. Zoveel proza en zo weinig poëzie.

Daarom wilde ik dit boekje graag maken. Een klein boekje over bidden. Een boekje dat jou helpt om nieuwe inspiratie op te doen, misschien zelfs nieuwe wegen in te slaan als het om bidden gaat. Een boekje waarvan ik hoop dat je, als je erin gaat lezen en ermee aan de slag gaat, gaat zeggen: ik krijg weer zin in bidden.

Het verwart mezelf nog wel een beetje dat zo'n boekje dan toch ook weer veel woorden bevat. Klopt dat wel? Een deel van het antwoord op die vraag kan zijn dat er woorden nodig zijn om jou te helpen in je gebeden minder woorden te gaan gebruiken. Dat gaat niet van het ene op het andere moment. Dat vraagt iets van een nieuwe vrijmoedigheid die ik zelf ook nog steeds aan het leren ben. Het is zo makkelijk om te praten. En het is zo moeilijk om te zwijgen, stil te zijn, of zelfs alleen maar te zijn.

Dat er toch veel woorden zijn, heeft ook nog te maken met iets anders. Ik geloof dat het goed is om eens een tijdje af te zien van je eigen zelfbedachte woorden. Ik vind het vermoeiend om steeds zelf woorden en zinnen te moeten maken om te bidden. Ik maak steeds meer gebruik van woorden die anderen hebben bedacht, gesproken, opgeschreven. Ik hoef het niet allemaal zelf te bedenken. Zoveel mensen zijn me al voorgedaan op de weg van het gebed.

En niet in de laatste plaats: de Bijbel is een gebedsboek. Het bevat heel veel gebeden. Het vertelt heel veel over gebed. En heel veel bijbelgedeelten kun je bidden. Niet alleen maar lezen dus, maar ook bidden. De Bijbel bidden – daarbij wil ik je ook helpen in dit boekje.

Begin maar gewoon. Trouwens, dat beginnen is een nogal belangrijk ding, heb ik in de loop van de jaren geleerd. Want beginnen is moeilijk. Beginnen is een kunst. Als je een tijdje niet gebeden hebt, is opnieuw gaan bidden best lastig. Misschien omdat je je schuldig voelt. Misschien omdat je het gevoel hebt dat je het niet kunt. Misschien omdat je gewoon geen zin in bidden hebt.

Ik wil je dan graag aanmoedigen. Begin gewoon. Begin opnieuw. Bid bijvoorbeeld deze zin: 'Ik wil graag bidden.'

Heb je die zin gezegd? Hardop? Of in je hart? Dan heb je al gebeden. 'Ik wil graag bidden.' Dat verlangen is al een gebed. Ik hoop van harte dat dit boekje, waar je nu aan begonnen bent, je echt helpt om weer zin in bidden te krijgen. Ik hoop dat het mezelf ook helpt. Het schrijven ervan en het zelf straks gaan gebruiken – dat is voor mijzelf ook een manier om weer meer zin in bidden te krijgen.

Ik bid dat de Geest jou helpt en mij helpt. ‘Geest, geef me weer zin in bidden.’

In Christus verbonden,

Jos Douma

GEBRUIKSAANWIJZING

Ik heb dit boekje niet geschreven als een lopend verhaal. Je hoeft het niet van voor naar achter te lezen (al kan dat natuurlijk ook). Het is eerder een verzameling korte hoofdstukjes. Een mozaïek.

Kort is het steeds. Want ik geloof dat kort krachtig is. Kort betekent niet per se snel. Juist korte teksten hebben wat ruimte nodig. Zodat ze kunnen landen. Zodat je ze op je in kunt laten werken.

Ik heb de hoofdstukjes in drie delen ondergebracht.

- 1 Reflecties: je vindt hier gedachten die je helpen om nieuw zicht te krijgen op bidden en op gebed. Nieuwe inspiratie dus om weer zin in bidden te krijgen.
- 2 Praktijken: je vindt hier praktische gebedsvormen beschreven die je zo kunt toepassen als je een moment voor gebed neemt.
- 3 Gebeden: je vindt hier gebedsteksten die voor mij belangrijk zijn geworden. Ik nodig je uit ze ook een plek te geven in jouw gebedsleven. In de hoop dat ze ook voor jou belangrijk worden.

Ik heb heel veel geleerd van anderen. Vooral ook uit allerlei boeken. Dat ga ik niet steeds noemen, want dat is een beetje vermoeiend en leidt de aandacht af van

waar het echt om gaat. Maar mocht er iets zijn wat je bekend voorkomt, omdat je het ergens anders ook al eens hebt gelezen of gehoord, ga er dan van uit dat dat klopt.

Elk hoofdstukje heeft een titel. Steeds is dat maar één woord. Ik hoop dat de woorden je nieuwsgierig maken. Wat zit er achter dat woord? Welke wereld gaat daar open? Ontdek het. En ontdek zo een nieuwe wereld van gebed.

Op www.zininbidden.nl vind je meer materiaal ter ondersteuning van je gebruik van dit boekje, zoals gespreksvragen, een handreiking voor hoe je als groep met dit boekje aan de slag kunt gaan, tips voor een retraite rond dit boekje en een lijst met boeken over gebed en verwante thema's die voor mij inspirerend zijn geweest.



REFLECTIES

≈ DUIMEN ≈

Ik zal voor je duimen! Dat zeg je misschien weleens tegen iemand. Of iemand anders zegt het tegen jou. Met duimen bedoelen we een gebaar met je handen, waarbij de vingers in elkaar verstrengeld zijn en de duimen rondom elkaar worden gedraaid. Doe het maar even.

Als je zo met je handen samen zit, heb je al een heel bekend gebaar te pakken dat bij bidden hoort. Want veel mensen doen als ze bidden hun handen samen. ‘Handen samen, ogen dicht.’ Zo ben ik opgevoed in het gezin waarin ben opgegroeid. ‘Handen samen, ogen dicht, we gaan bidden.’ En ik heb het zelf ook vaak tegen mijn kinderen gezegd.

Duimen lijkt daar dus veel op. Alleen bij duimen gaat het er niet om dat je woorden en zinnen uitspreekt. Je maakt alleen maar dat draaiende gebaar met je duimen terwijl je denkt aan een ander.

Is bidden zoiets als duimen? Ik denk van wel. Duimen is: ik neem even de tijd om aan je te denken, ik help je hopen dat het goed gaat. Dat kan gaan over een examen dat iemand moet doen, een klus die geklaard moet worden, een operatie in het ziekenhuis, een lastig gesprek waar je vriend of vriendin tegen opziet, een sollicitatiegesprek of een gevaarlijke situatie waarin iemand terechtkomt.

Ik zal voor je duimen. Dat is wat ik graag een 'low profile' kijk op bidden noem. Ik vertel daarover weleens aan jongeren die best wel graag zouden willen bidden maar het nooit doen. Bidden vinden ze best hoog gegrepen. Maar als ik dan zeg dat duimen net zoiets is als bidden, dan halen ze vaak opgelucht adem. 'Dan bid ik toch vaker dan ik dacht,' zeggen ze dan.