

Sally Welch

CHRISTFULNESS

40

SPIRITUELE
OEFENINGEN

Berne Media

CHRISTFULNESS

Sally Welch

CHRISTFULNESS

40

SPIRITUELE
OEFENINGEN

© 2016 Sally Welsh

© 2020 Berne Media | uitgeverij abdij van berne

www.bernemedia.com

Oorspronkelijke uitgave: *How to Be a Mindful Christian.*
40 Simple Spiritual Practices.

Canterbury Press Norwich, Londen, 2016

Vertaald uit het Engels door Irene Paridaans

Vormgeving omslag en binnenwerk: Peter Slager, Garage BNO

Redactie: Frieda Pruim

Dit boek verschijnt in samenwerking met Averbode.

www.averbodeinspireert.be

De citaten uit de Bijbel in dit boek zijn overgenomen uit De Nieuwe Bijbelvertaling (Nederlands Bijbelgenootschap, 2004).

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

ISBN 978-90-8972-367-3

NUR 707

Belgisch ISBN: 978-2-8081-1509-4

D/2020/11.123/265

Veertig dagen mindfulness

DE ZINTUIGEN

Deze eerste serie reflecties dient als oefenmateriaal om het mindful gebed te praktiseren en te ervaren. Daarvoor gebruiken we de vijf zintuigen, de vijf kanalen waarlangs we de wereld om ons heen ervaren. Door middel van zien, proeven, ruiken, horen en tasten worden wij uitgenodigd de verschillende aspecten van het mindful gebed te verkennen, waarbij we zullen zien dat die aspecten van mindfulness als rode draden door de Bijbel lopen. Uitgangspunt vormt een aantal oud- en nieuwtestamentische teksten en een aantal gebeden uit de Psalmen. De reflecties beginnen met een introductie op mindfulness en meditatie aan de hand van het thema stilte.

Stilte

'Ik ben'

Exodus 3:14

Toen antwoordde God hem: 'Ik ben die er zijn zal. Zeg daarom tegen de Israëlieten: 'IK ZAL ER ZIJN heeft mij naar u toegestuurd.'

Mozes leidt een bewogen leven. Als baby wordt hij door zijn moeder op ingenieuze wijze van de dood gered, waarna de dochter van de farao hem adopteert, zodat hij een bevoorrechte kindertijd heeft. Maar in zijn hart blijft hij een Hebreëer, en in een vlaag van terechte woede doodt hij een man die iemand van zijn volk kwaad doet. Als dit bericht de farao bereikt, vlucht Mozes voor zijn leven. Zijn leven van rijkdom en comfort is voorbij; Mozes wordt schaapherder en raakt in vergetelheid. Maar Gods volk kreunt onder de macht van de Egyptenaren en God ziet 'hoe de Israëlieten leden' (Exodus 2:25). God kiest Mozes om zijn volk uit Egypte te leiden, maar Mozes aarzelt, en vraagt om uitleg. Waarom zouden de Hebreërs hem volgen, een gewone schaapherder, een moordenaar, een verschoppeling? En dus laat God Mozes weten onder wiens gezag hij zal handelen: dat van God zelf. 'IK ZAL ER ZIJN heeft mij naar u toegestuurd.' Het Hebreeuwse woord daarvoor is JHWH. Er zitten geen klinkers in, het klinkt meer als een ademteug, een uitademing, niet meer dan een zucht. Maar het is juist de adem die ons het leven geeft; zonder adem zouden wij sterven. Vanaf het moment dat God zijn adem over de chaos van het heelal liet stromen, toen de geest van God 'over het water zweefde' (Genesis 1:2), worden wij gedragen en

gesteund door de adem van de schepping, van liefde, door de zucht van JHWH die 'Ik ben' mompelt in onze gemankeerde en turbulente levens, die vrede en rust ademt en ons herinnert aan zijn aanwezigheid en zijn liefde.

Net zoals God zag hoe de Israëlieten leden, zo valt nu zijn oog op ons, en ziet hij ons. Geen zorg of moeilijkheid is te klein voor hem, geen verwonding of angst ontsnapt aan zijn aandachtige oog, want God is erbij en ademt zijn geest die heelt en verlost. Maar deze relatie is niet eenzijdig, want ook al is het God die ziet en handelt, hij kiest ervoor te handelen door een van zijn mensen, die samen met hem moet zien en handelen. De redding van het volk is een samenwerking, een verbond tussen God en Mozes. Het brandende braambos is een teken voor Mozes, maar om dat teken te kunnen onderzoeken, moet hij zijn dagelijkse taken naast zich neerleggen. Hij mag niet zodanig in beslag genomen worden door bezigheden om te overleven dat hij de taken van de ziel niet opmerkt. Als God de aandacht van Mozes eenmaal heeft, spreekt hij hem aan en nodigt hem uit zijn partner te worden in de bevrijding van zijn volk. Maar Mozes voelt zich onwaardig en vraagt zich angstig af: 'Wie ben ik dat ik moet gaan?' God moet hem eraan herinneren dat hij niet alleen is, dat hij niet alleen voor deze taak staat, maar dat dit het werk is van God zelf. Gods naam is hierbij een extra bevestiging; de scheppende, verlossende adem die leven geeft aan een verstikkende wereld.

OEFENING

Waarschijnlijk komt er vandaag een moment waarop je merkt dat je onder druk staat, gespannen bent of zelfs gestrest. Het zou geweldig zijn als dat niet zo was en, als dat het geval is, wees dan dankbaar dat je deze oefening niet hoeft te doen! De meeste mensen voelen zich echter van tijd tot tijd onder druk staan en 'kreunen', net als het volk van Israël, onder hun last van zorg en onrust. Als dit gebeurt, neem dan

een korte adempauze; langer dan drie minuten hoeft die niet te duren.

Zoek een plekje waar je even comfortabel kunt zitten of liggen; als dit niet mogelijk is, zoek dan een plek waar je even ongestoord kunt staan. Zorg ervoor dat je lichaam in balans is, ontspannen maar alert. Doe je ogen dicht als je denkt dat dat helpt. Neem even de tijd om op te merken wat er op dit moment in je geest omgaat. Je hoeft er geen commentaar op te leveren, niet over te oordelen en je hoeft er niet naar te handelen; wees je gewoon bewust van de gedachten en de zorgen die door je hoofd spoken. Laat niet toe dat ze je in beslag nemen; observeer ze alleen maar.

Richt nu je aandacht op je adem; voel hoe de adem je lichaam binnenstroomt en weer verlaat en hoe hij je lichaam vult met leven. Concentreer je op je in- en uitademing. Als je gedachten afdwalen, zorg dan dat je niet nerveus of bezorgd wordt, merk het op en keer met je aandacht terug naar je ademhaling, in en uit.

Op je uitademing vind je het misschien prettig het woord JHWH te ademen, zodat het onderdeel wordt van je ademhaling. Laat de adem je gebed worden, laat je antwoord een beroep doen op de zekerheid en de liefde van de adem van God die je hele lichaam vult: ‘Zo wil ik voor altijd heten, met die naam wil ik worden aangeropen door alle komende generaties’ (Exodus 3:15).

Herstel van de ziel

Psalms 23

*De HEER is mijn herder,
het ontbreekt mij aan niets.
Hij laat mij rusten in groene weiden
En voert mij naar vredig water,
Hij geeft mij nieuwe kracht
En leidt mij langs veilige paden*

*Tot eer van zijn naam.
 Al gaat mijn weg door een donker dal,
 ik vrees geen gevaar
 want u bent bij mij,
 uw stok en uw staf
 Zij geven mij moed.
 U nodigt mij aan tafel
 voor het oog van de vijand,
 u zalft mijn hoofd met olie,
 mijn beker vloeit over.
 Geluk en genade volgen mij
 alle dagen van mijn leven,
 ik keer terug in het huis van de HEER
 tot in lengte van dagen.*

Deze psalm is waarschijnlijk het bekendste en meest geliefde fragment uit de Bijbel. Na het Onzevader is dit de tekst die de meeste mensen kennen, ook degenen die verder geen kennis van de Bijbel hebben. Het is een baken van vrede en zekerheid in ontregelende en onzekere tijden. De tekst getuigt van rust en vertrouwen in de liefde van de goede herder, die zijn schapen naar de plekken leidt waar ze het beste kunnen schuilen en rusten. Hij moedigt zijn kudde aan 'te gaan liggen'; niet te veel tijd te verdoen met doeleloos en paniekerig rondrennen, maar de lasten en angsten van het leven naast zich neer te leggen en goed uit te rusten. De schapen worden naar 'vredig water' gevoerd, zodat zowel hun lichaam als hun ziel gevoed zullen worden, verfrist door het koele water en gesterkt door de schoonheid van het landschap dat hen omringt.

Het ritme van de psalm is langzaam en afgemeten: vreugde en rust voor het hele lichaam – en voor de ziel – stroomt door de eerste paar verzen. Maar opeens verschuift er iets, want ondanks dat wij, de kudde van de goede herder, 'langs veilige paden' worden geleid, blijken die paden ons door 'donkere dalen' te voeren. Daar hebben we toch