

Mag mijn hoofd even uit?

Een christelijke
meditatiegids

Rick Timmermans

Mag mijn hoofd even uit?

IN TIEN DAGEN BEGINNEN
MET CHRISTELIJKE MEDITATIE

Een praktische en toegankelijke introductie
tot bidden met lichaam, adem en aandacht.

Met ruimte voor stilte, geloof
en ontmoeting van hart tot hart.

Rick Timmermans

Inleiding

MAG MIJN HOOFD EVEN UIT?

Soms verlang je naar gedragen stilte. Naar een eenvoudiger, dieper contact met God. Niet alleen omdat je leven zo druk is, maar omdat je vanbinnen aanvoelt dat er meer is dan het voortdurende denken, plannen en doorgaan. Een verlangen om even te rusten in Gods nabijheid, om niet steeds iets te moeten, maar er gewoon te mogen zijn. En misschien ook het verlangen om niet alleen te wéten, maar voorzichtig toe te laten wat het betekent geliefde te zijn.

In deze gids oefen je tien dagen lang met adem, lichaam en eenvoudig gebed. Je hoeft geen ervaring te hebben met meditatie of stilte. Er is geen prestatiedruk en geen doel dat je moet bereiken. Wel is er een rustige opbouw, met korte stappen die je meteen kunt zetten, midden in je dagelijks leven. Het gaat niet om bijzondere ervaringen of spirituele prestaties, maar om aandacht: leren aanwezig zijn bij wat er nu is.

Deze manier van oefenen staat niet op zichzelf. Ze sluit aan bij een lange christelijke traditie waarin stilte, aandacht en het lichaam al eeuwenlang een plaats hebben in het gebed. Monniken, mystici en gewone gelovigen ontdekten dat God zich vaak niet laat vinden in het lawaai van het hoofd, maar in de eenvoud van adem, aandacht en beschikbaarheid. Niet als iets wat je maakt of afdwingt, maar als iets wat je ontvangt.

Christelijke meditatie schakelt het denken niet uit, maar brengt het tot rust. Ze helpt je ruimte te maken voor wat vanbinnen leeft: verlangens, gevoelens, vragen, maar ook dat stille vertrouwen dat je leven gedragen is. In die ruimte kan gebed groeien, niet als techniek, maar als relatie.

Geloof begint hier niet bij overtuigingen of regels, maar bij ontmoeting. Bij een God die zich niet opdringt, maar zich laat vinden – soms in woorden, soms in stilte.

De komende tien dagen nodigen je uit om elke dag even stil te staan. Om met je lichaam, je adem en je aandacht aanwezig te zijn bij God en bij jezelf. Misschien ervaar je meer rust. Misschien kom je juist onrust tegen. Alles mag er zijn. Deze weg belooft geen snelle antwoorden, maar opent ruimte om te leven vanuit vertrouwen – en om gaandeweg te ontdekken wat het voor jou betekent om geliefd te zijn.

Dag 1

AANKOMEN IN JE LICHAAM

Thema: Je hoeft nergens anders te zijn dan hier.

Citaat om mee te beginnen:

“Wees stil en weet: Ik ben God.” – Psalm 46,11

1. Uitleg

Vandaag beginnen we eenvoudig: met aankomen in je lichaam. Niet als techniek, maar als oefening in aanwezigheid. Want bidden begint niet in je hoofd, maar met openstaan voor wat er nú is – in je lijf, in je adem, in je hart.

Vaak zitten we vol gedachten, zorgen of herinneringen. Dat is niet verkeerd – het hoort bij mens-zijn. Maar je hoeft er niet altijd in mee te gaan. Je mag ook luisteren naar iets anders: een zacht verlangen om stil te vallen, om gewoon te zijn.

Door te voelen waar je lichaam is, kom je terug in het nu. En in het nu – daar is God. Niet in gisteren of morgen, maar in dit moment. In jouw adem, in jouw stilte, in de innerlijke ruimte die zich opent als je stopt met rennen.

Aankomen in je lichaam is zo een manier om je beschikbaar te maken. Voor wat er leeft in jou. En misschien ook voor iemand die jou nabij wil zijn – precies hier, waar jij bent.

2. Meditatie (ca. 10–15 minuten)

Zo kun je beginnen:

- Zoek een plek waar je even niet gestoord wordt.
- Ga zitten op een stoel met je voeten stevig op de grond en je rug recht maar ontspannen.
- Of kies voor een meditatiekussen op de grond, als dat voor jou prettig is.
- Zet een timer aan die afloopt na 10 of 15 minuten, zodat je niet op de klok hoeft te letten.
- Sluit zacht je ogen of kijk naar een vast punt voor je.

Breng dan je aandacht naar je lichaam:

- Voel je voeten op de grond.
- Voel je benen, je zitvlak op de stoel of het kussen.
- Merk je adem op – hoe die vanzelf in en uit stroomt.
- Voel je schouders, je armen, je handen op je benen.
- Voel je gezicht en kaken – laat alles wat gespannen is, zacht worden.

Blijf daar een paar minuten bij. Niets hoeft anders of beter. Je bent hier. Dat is genoeg.

Laat je innerlijk stil worden.

Als er gedachten komen, is dat oké. Merk ze op – zonder oordeel – en keer dan zacht terug naar je lichaam, je adem, dit moment.

Let ook eens op wat je in jezelf opmerkt:

- Voel je rust of onrust?
- Sluit er iets, of opent er iets?
- Is er iets dat je hart raakt?

Je hoeft er niets mee te doen – gewoon luisteren is genoeg.

Je kunt een eenvoudige gebedszin meedragen op het ritme van je adem, bijvoorbeeld:

“Hier ben ik, Heer.” – op de inademing

“Ontmoet mij in deze stilte.” – op de uitademing

Of kies je eigen woorden. Laat ze stil en ritmisch meekomen met je adem.

Sluit af met een kort gebed in je eigen woorden.

Bijvoorbeeld:

“Dank U dat ik hier mocht zijn. In deze stilte. Met alles wat er is.

Blijf bij mij – ook als het rumoer straks weer begint.”

3. Reflectievraag voor daarna:

- Wat viel je op tijdens deze meditatie?
- Wat deed het met je om stil te worden?
- Wat hielp jou om stil te worden?
- Was er iets dat je hart opende – of iets dat je tegenhield?
- Waar voelde je Gods aanwezigheid?
- Wat neem je mee uit dit moment van aanwezigheid?

Dag 2

JE ADEM ALS ANKER

Thema: Je hoeft je adem niet te sturen. Je mag hem volgen.

Citaat om mee te beginnen:

“De adem van de mens is een lamp van de Heer.” – Spreuken 20,27

1. Uitleg

Vandaag nodig ik je uit om aandacht te geven aan iets wat altijd al in jou beweegt: je adem. Zonder dat je er iets voor hoeft te doen, stroomt ze in en uit. Ze draagt je – ook als jij het niet merkt.

Je adem is niet zomaar iets lichamelijks. In de Bijbel is adem de plek waar God ons leven inblaast. De Geest zelf wordt in het Hebreeuws en Grieks aangeduid met woorden voor adem en wind. Als je je aandacht brengt naar je adem, stem je je af op die stille aanwezigheid die jou gaande houdt.

Je hoeft niets te veranderen. Alleen maar waarnemen wat er al is. En als je afgeleid raakt, kun je telkens weer terugkeren – zacht, zonder oordeel. Zoals een anker je schip op zijn plek houdt, zo helpt je adem je om te landen in het nu. En in het nu is God.

Soms merk je iets van rust. Soms kom je onrust tegen. Dat is niet erg. Alles wat je opmerkt, kan deel worden van je gebed. Je adem helpt je om erbij te blijven – bij wat er leeft in jou, en bij iemand die aanwezig is.

2. Meditatie (ca. 10–15 minuten)

Zo kun je beginnen:

- Zoek een rustige plek waar je even alleen bent.
- Ga zitten op een stoel met je voeten stevig op de grond, of op een meditatiekussen.
- Zorg dat je rug recht is, maar niet gespannen.
- Zet een timer aan voor 10 of 15 minuten.
- Sluit zacht je ogen, of richt je blik op een vast punt voor je.

Breng je aandacht naar je adem:

- Voel hoe de lucht naar binnen stroomt.
- Voel hoe je buik of borst zich uitzet, en weer ontspant.
- Volg het ritme dat er al is. Laat je meebewegen.

Als je afdwaalt in gedachten, merk het dan op – zonder oordeel – en keer vriendelijk terug naar je adem.

Let ook op wat je vanbinnen ervaart: geeft het ruimte? Komt er rust? Of merk je juist weerstand of afleiding? Alles is welkom.

Je kunt een gebedszin gebruiken als anker. Bijvoorbeeld:

“Adem in mij, Geest van God.” – inademing

“Blijf in mij.” – uitademing

Of kies je eigen woorden. Laat ze stil meekomen op het ritme van je adem.

Blijf zo zitten tot de timer afgaat.

Sluit af met een kort gebed in je eigen woorden. Bijvoorbeeld:

“U bent dichterbij dan mijn adem. Dank U dat ik bij U mocht zijn.”

3. Reflectievraag voor daarna:

- Hoe was het om je aandacht bij je adem te houden?
- Wat gebeurde er vanbinnen terwijl je stil zat?
- Was er iets dat je dichter bracht bij jezelf – of bij God?
- Wat wil je meenemen uit dit gebed?

Dag 3

GEDACHTEN KOMEN EN GAAN

Thema: Je hoeft je gedachten niet te stoppen. Je kunt ze laten passeren

Citaat om mee te beginnen:

“Mijn hart is niet hoogmoedig, Heer, mijn ogen kijken niet trots omhoog. Ik ben stil geworden, ik heb mijn ziel tot rust gebracht.” – Psalm 131,1–2

1. Uitleg

Je hoofd denkt. Dat is wat het doet – en dat is niet erg. In meditatie hoef je je gedachten niet te stoppen, alleen maar te kijken. Zonder oordeel. Alsof je aan de oever van een rivier zit en de boten ziet passeren: sommige vol plannen of zorgen, andere leeg of vaag. Laat ze maar gaan. Je hoeft er niet in mee.

Soms merk je dat je toch bent ingestapt. Dat is menselijk. En zodra je het opmerkt, ben je alweer terug – wakker, aanwezig.

Let vandaag niet alleen op wat je denkt, maar ook op wat het met je doet. Sommige gedachten maken je onrustig, andere geven ruimte. Meditatie is ook: aandacht geven aan je innerlijke beweging.

En wat er ook gebeurt: God laat je niet los. Ook niet als het druk is in je hoofd.

2. Meditatie (ca. 10–15 minuten)

Zo kun je beginnen:

- Kies een rustige plek.
- Ga zitten op een stoel of meditatiekussen.
- Zet een timer aan.
- Sluit je ogen of laat je blik rusten.

Breng je aandacht naar je lichaam:

- Voel je voeten, je adem, je houding. Laat je aandacht zakken.
- Richt je vervolgens op de stroom van gedachten.
- Kijk wat er opkomt. Plannen, herinneringen, oordelen, fantasieën...
- Laat ze passeren zoals wolken aan de lucht of boten op het water. Probeer niets tegen te houden. Laat ze gaan.
- Soms merk je dat je mee bent gegaan in een verhaal. Dat is niet erg. Zodra je het opmerkt, glimlach zachtjes en keer terug naar je adem.
- Voel opnieuw je lijf, je ademhaling.

Als je afdwaalt in gedachten, merk het dan op – zonder oordeel – en keer vriendelijk terug naar je adem.

Je kunt een eenvoudige gebedszin gebruiken als anker:

“Laat mij stil zijn in U.” – op de uitademing

Of kies een andere zin die jou helpt om terug te keren naar het nu. Blijf zo tot de timer afgaat. Sluit af met een kort gebed.

Bijvoorbeeld:

“Heer, U bent er – ook als het druk is in mij.”

3. Reflectievraag voor daarna:

- Welke gedachten kwamen langs?
- Wat gebeurde er toen je ze liet passeren?
- Waren er gedachten die iets opriepen in je hart – ruimte, spanning, verlangen?
- Heb je je lijf gevoeld?
- Was er een moment van stilte, waarop je in je hart was?

Dag 4

JE HART ALS STILLE RUIMTE

Thema: Er is een plek in jou waar God al aanwezig is

Citaat om mee te beginnen:

“Weet u niet dat u een tempel van God bent en dat de Geest van God in u woont?” – 1 Korintiërs 3,16

1. Uitleg

Diep vanbinnen is er een plek die niet wordt bepaald door alles wat je denkt of voelt. Een stille ruimte. Een soort binnenkamer – waar je niets hoeft te bewijzen, waar je eenvoudig mag zijn. Sommige mensen noemen het hun hart. Hun centrum. De plaats waar God al wacht.

Jezus sprak over “de plek waar je Vader je ziet in het verborgene.” Niet als een oordeel, maar als een liefdevolle blik die jou al kent.

Om daar te komen hoef je niets te forceren. Alleen te vertragen. Te luisteren. Te zakken van je hoofd naar je hart.

Die stille plek is geen leegte, maar een plek van ontmoeting. Van gedragen worden. Van relatie. Christelijke meditatie helpt je om daar aandachtig aanwezig te zijn – zodat je kunt afstemmen op Gods stille nabijheid in jou.

2. Meditatie (ca. 10–15 minuten)

Zo kun je beginnen:

- Kies een rustige plek.
- Ga zitten op een stoel of meditatiekussen.
- Zet een timer aan.
- Sluit je ogen of laat je blik rusten.

Breng je aandacht naar je adem:

- Voel hoe de lucht in en uit stroomt.
- Stel je voor dat je met elke uitademing wat verder zakt – van je hoofd naar je borst, naar je hart.
- Laat je aandacht rusten in dat stille midden.
- Je hoeft niets te doen. Je bent al waar je moet zijn.

Misschien helpt het om zacht innerlijk te zeggen:

“Hier ben ik.”

“U bent hier.”

Of blijf eenvoudig in de stilte.

Wees aanwezig bij wat je voelt, zonder oordeel.

Misschien merk je iets van rust. Misschien niet. Alles is welkom.

Vertrouw erop: deze plek in jou is al bewoond.

3. Reflectievraag voor daarna:

- Hoe was het om bij je hart stil te staan?
- Voelde je iets van rust, verbondenheid of aanwezigheid?
- Wat gebeurde er toen je niets hoefde te doen?
- Vond je in jezelf geloof en vertrouw dat God in jou aanwezig is?

Dag 5

STILTE ALS GEBED

Thema: Je hoeft niets te zeggen. Je aanwezigheid is al gebed.

Citaat om mee te beginnen:

*“In het stil zijn en vertrouwen ligt jullie kracht.” –
Jesaja 30,15*

1. Uitleg

We zijn vaak geneigd om bidden te vullen met woorden. Dat kan waardevol zijn – woorden van dank, verlangen of hulp. Maar soms vraagt gebed iets anders: stilte.

Gewoon aanwezig zijn bij God. Niet met uitleg of prestaties, maar zoals je stil naast een geliefde kunt zitten. In aandacht en vertrouwen.

Stilte is niet leeg. Stilte is ruimte. Een open veld waarin je jezelf toevertrouwt aan iemand die al aanwezig is. Niet om Hem te vinden, maar om beschikbaar te worden voor Zijn aanwezigheid.

In deze oefening hoef je niets te zeggen, niets te bereiken. Alleen maar stil zijn – en aanwezig blijven. Als je afdwaalt, keer dan zachtjes terug.

Stilte wordt dan een gebed van het hart:

“Hier ben ik. En U bent er ook.”

2. Meditatie (ca. 10–15 minuten)

Zo kun je beginnen:

- Ga rustig zitten op een plek waar je even alleen bent.
- Zet je timer voor 10 of 15 minuten.
- Sluit je ogen of laat je blik rusten.

Breng je aandacht naar je adem. Naar je hart.
Laat alles wat je vasthoudt langzaam los.

Spreek eventueel zacht een openingszin uit, zoals:
“Heer, hier ben ik.”

En dan: wees stil.

Laat de stilte zelf je gebed zijn.

Je hoeft niets te zeggen. Je hoeft niets te sturen.
Alleen maar aanwezig zijn.

Als je afdwaalt, keer dan terug met een eenvoudige zin:
“Ik ben hier.”
“U bent mijn stilte.”

Laat het stil zijn – en wees daarin aanwezig.
Vertrouw erop: je wordt gezien, ook zonder woorden.

3. Reflectievraag voor daarna:

- Hoe was het om stil te zijn zonder iets te zeggen?
- Voelde het leeg, vol, ongemakkelijk, vertrouwd?
- Wat gebeurde er toen je jezelf toestond gewoon te zijn?

Dag 6

JE MAG ONTVANGEN

Thema: In meditatie hoef je niets te maken. Je hoeft alleen te ontvangen.

Citaat om mee te beginnen:

“Wat bezit je dat je niet hebt ontvangen?” – 1 Korintiërs 4,7

1. Uitleg

We zijn gewend om te doen. Ook in gebed. We proberen iets te bereiken, voelen ons snel verantwoordelijk voor hoe het ‘gaat’.

Maar wat als je even niets hoeft? Wat als bidden geen actie is, maar ruimte maken om te ontvangen wat er al is?

In plaats van zoeken of sturen, mag je eenvoudig openstaan. Ontvankelijk zijn. Dat is geen passiviteit – het is een diepe vorm van vertrouwen.

Je hoeft God niet te bedenken of dichterbij te halen. Hij is er al. Jij mag alleen aanwezig zijn, met lege handen.

Ontvangen is durven luisteren zonder vooraf te weten wat er komt. En geloven dat wat zich aandient – rust, leegte, onrust of troost – gedragen is.

2. Meditatie (ca. 10–15 minuten)

Zo kun je beginnen:

- Ga rustig zitten op een plek waar je even alleen bent.
- Zet je timer voor 10 of 15 minuten.
- Breng je aandacht naar je adem en je lichaam.

Stel je voor dat je je innerlijk opent, zoals handen die zich openen om iets te ontvangen.

Je hoeft niets te sturen, niets te bedenken.
Je hoeft alleen maar aanwezig te zijn.

Zeg eventueel zacht:
“Spreek, Heer, ik luister.”

En dan: ontvang.

Wat er ook komt – veel, weinig, rust, weerstand – alles mag er zijn.

Keer telkens terug naar die houding van openheid. Niet als techniek, maar als vertrouwen.

3. Reflectievraag voor daarna:

- Wat gebeurde er toen je jezelf toestond te ontvangen?
- Was dat moeilijk, bevrijdend, of iets ertussenin?
- Wat gaf je ruimte – en wat stond misschien nog in de weg?

Dag 7

VRIENDSCHAP MET JEZUS

Thema: Meditatie is een ontmoeting – van hart tot hart.

Citaat om mee te beginnen:

“Ik noem jullie geen dienaars meer... Ik noem jullie vrienden.” – Johannes 15,15

1. Uitleg

Bidden is niet alleen stilte of zelfreflectie. Het is relatie. Een uitnodiging om je hart te openen voor iemand die jou met liefde aankijkt. Jezus noemt jou zijn vriend – niet op afstand, maar van hart tot hart.

In meditatie mag je je afstemmen op die vriendschap. Je hoeft niets te zeggen of uit te leggen. Je hoeft alleen maar aanwezig te zijn, met alles wat er is, in de nabijheid van iemand die jou kent en graag bij je is.

Soms helpt het om je voor te stellen dat Jezus naast je zit. Niet als een plaatje of abstract idee, maar als een levende aanwezigheid. Een vriend die je niet opjaagt, niets eist, maar stil met je meegaat. En die alleen vraagt: blijf bij Mij.

Deze ontmoeting vraagt geen woorden. Alleen aandacht, openheid en vertrouwen – het durven geloven dat jouw eenvoudige aanwezigheid genoeg is.

2. Meditatie (ca. 10–15 minuten)

Zo kun je beginnen:

- Ga rustig zitten op een plek waar je even alleen bent.
- Zet je timer voor 10 of 15 minuten.
- Sluit je ogen, en breng je aandacht naar je adem.

Stel je dan voor dat Jezus naast je zit.

Niet als een figuur uit een boek, maar als iemand die echt aanwezig is – stil, liefdevol, aandachtig.

Je hoeft Hem niets uit te leggen. Alleen daar zijn.
Samen zijn in de stilte.

Zeg eventueel zachtjes:
“U bent welkom, Heer.”

En verder: laat de stilte voldoende zijn.

Als je afdwaalt, keer dan terug met de zin:
“U bent hier.”

Verblijf een tijdje in die vriendschappelijke aanwezigheid.
Wees daar – met alles wat er is, niets meer.

3. Reflectievraag voor daarna:

- Hoe was het om je voor te stellen dat Jezus bij je was?
- Wat deed dat met je hart, je lichaam, je aandacht?
- Was er iets in jou dat reageerde op Zijn nabijheid?

Dag 8

LEVEN IN HET NU

Thema: God is te vinden in het moment. Niet in gisteren of morgen.

Citaat om mee te beginnen:

*“Geef ons vandaag het brood van vandaag.” –
Matteüs 6,11*

1. Uitleg

Onze gedachten dwalen makkelijk af – naar wat was, of naar wat nog moet komen. Maar God leeft niet in herinneringen of plannen. Hij woont in het nu.

In deze ademhaling. In dit lichaam. In wat je voelt, hoort, merkt.

Meditatie helpt je thuiskomen in het heden. En alleen daar kun je écht aanwezig zijn – bij jezelf, bij het leven, bij God.

Ignatiaanse spiritualiteit nodigt uit om je ervaring ernstig te nemen, omdat God zich daarin laat kennen. Het nu is geen tussenstop, maar een heilige plaats.

Je hoeft niets te verbeteren of begrijpen. Je mag gewoon aanwezig zijn bij wat er is. Want juist daarin – in de eenvoud van dit moment – kan iets van God oplichten.

2. Meditatie (ca. 10–15 minuten)

Zo kun je beginnen:

- Ga rustig zitten op een plek waar je even alleen bent.
- Zet je timer voor 10 of 15 minuten.
- Ga zitten, sluit je ogen of laat je blik rusten.

Breng je aandacht naar het nu.

Naar je adem. Je lichaam. De geluiden om je heen.

Herhaal zacht, van binnen:

“Vandaag. Hier. Nu.”

Laat die woorden je telkens terugbrengen als je afdwaalt.

Niet met spanning, maar met zachtheid.

Wees opmerkzaam:

- Wat gebeurt er in je lichaam? Wat voel je vanbinnen?
- Merk op zonder oordeel. Alles hoort bij dit moment.

En weet: God is hier. Niet elders, niet later – maar nu.

3. Reflectievraag voor daarna:

- Wat hielp je om in het ‘nu’ te blijven?
- Wat merkte je op toen je echt aanwezig was?
- Was er iets dat je raakte, verraste of tot rust bracht?

Dag 9

JE BENT AL GENOEG

Thema: Je hoeft niets te bewijzen. God is al hier.

Citaat om mee te beginnen:

“Mijn genade is u genoeg.” – 2 Korintiërs 12,9

1. Uitleg

In de stilte kom je niet alleen tot rust – je komt ook jezelf tegen. Misschien merk je gedachten als: “Ik doe dit niet goed,” of “Waarom ben ik zo afgeleid?” Of er sluipt een oordeel binnen: “Dit zou anders moeten voelen.”

Maar meditatie is geen test. Geen opdracht om iets te bereiken. Geen spirituele prestatie.

Je hoeft niets te bewijzen – niet aan jezelf, niet aan anderen, en zeker niet aan God.

In de christelijke traditie klinkt steeds weer dezelfde belofte: jij bent geliefd vóór je iets doet. Niet ondanks je kwetsbaarheid, maar juist daarin. In het onaffe, het onzekere, het gewone leven komt Gods genade tot leven.

Vandaag nodigt je uit om eenvoudig te zijn zoals je bent. Zonder masker. Zonder inspanning. Alleen in vertrouwen dat je gedragen wordt – ook als je dat misschien nog niet kunt voelen.

2. Meditatie (ca. 10–15 minuten)

Zo kun je beginnen:

- Ga rustig zitten op een plek waar je even alleen bent.
- Zet je timer voor 10 of 15 minuten.
- Sluit je ogen, adem rustig in en uit.

Laat de stilte je vertellen wat je misschien nog moeilijk kunt geloven:

Je bent genoeg.

Zeg eventueel zacht op het ritme van je adem:

“Ik ben geliefd.” – inademing

“En genoeg.” – uitademing

Als je merkt dat je oordeelt over jezelf, adem dan door.

Laat het oordeel gaan – en keer terug naar de stilte die je draagt.
Je hoeft niets te doen. Alleen aanwezig zijn.

3. Reflectievraag voor daarna:

- Wat gebeurde er toen je jezelf toestond om genoeg te zijn?
- Wat voelde je in je lichaam, je hart, je aandacht?
- Was er iets dat je zachter maakte – of juist moeilijk te ontvangen?

Dag 10

EEN LEVEN VAN GEBED

Thema: Stilte kan een levenshouding worden.

Citaat om mee te beginnen:

“Bid zonder ophouden.” – 1 Tessalonicenzen 5,17

1. Uitleg

Deze tien dagen heb je geoefend in stil worden. In aandachtig aanwezig zijn. In luisteren – zonder meteen iets te hoeven doen.

Misschien heb je gemerkt hoe goed het doet om even uit te stappen. Of juist hoe onrustig of zoekend het soms is. Ook dat hoort erbij.

Meditatie is geen doel op zich, maar een manier van leven. Een houding van vertrouwen. Van openstaan voor wat zich aandient – en voor de stille stem van God daarin.

Een leven van gebed hoeft niet groots te zijn. Het begint klein: bij je adem, een ontmoeting, een moment van aandacht. In het opstaan, je werk, je dag.

In de meditatie van vandaag sta je stil bij wat deze tijd in je heeft geraakt. Wat wil je meenemen?

Je hoeft niets te begrijpen. Alleen maar luisteren met je hart.

2. Meditatie (ca. 10–15 minuten)

Zo kun je beginnen:

- Zoek een rustige plek en zet een timer.
- Ga zitten en sluit je ogen.
- Adem rustig in en uit.

Breng in gedachten de afgelopen dagen even terug.

Wat heeft je geraakt, geopend, vertraagd?

Zeg eventueel zacht een zin als:

“Leer mij leven in Uw aanwezigheid.”

“Laat mijn hart blijven luisteren.”

Wees gewoon aanwezig.

Niet om iets af te ronden, maar om ruimte te geven.

Aan wat was. Aan wat komt. Aan wat er nu is.

Laat de stilte je opnieuw naar binnen brengen – en naar buiten zenden.

3. Reflectievraag voor daarna:

- Wat neem je mee uit deze tien dagen stilte?
- Welke eenvoudige gewoonte wil je vasthouden of verdiepen?
- Hoe zou je in je dagelijkse leven aandachtig aanwezig willen blijven – bij jezelf, bij anderen, bij God?

Bonusmeditatie

AVONDMEDITATIE – LEVENSGEBED

Moment: Aan het einde van je dag, op een rustige plek

Thema: *De taal die God vandaag spreekt, is de taal van jouw ervaring.*

1. Uitleg

Het levensgebed is een eenvoudige avondmeditatie waarin je samen met God terugkijkt op je dag. Niet om alles te analyseren of te beoordelen, maar om aandacht te geven aan wat je hebt ervaren.

Je staat stil bij wat goed was, waar het moeizaam ging, en wat er in je leeft voor morgen. Zo wordt je dag een plek van ontmoeting: met jezelf, met je verlangen – en met God.

Je hoeft niets te forceren. Je hoeft niets te 'doen'. Alleen maar beschikbaar zijn. Luisteren naar wat in je beweegt. En merken wat je daarin ontvangt.

In de ignatiaanse traditie is dit een van de meest eenvoudige én diepe manieren om God te vinden in het gewone leven. Niet door te vluchten uit de dag, maar door er met liefde naar terug te kijken.

Het vraagt maar tien minuten. Maar het kan je blik veranderen – op je dag, op jezelf, op God.

2. Voorbereiding

Zoek een stille plek. Steek eventueel een kaarsje aan.

- Ga zitten met je voeten op de grond, je handen op je schoot.
- Sluit je ogen of richt je blik op iets stil.
- Word je bewust van je adem.

Wees een moment stil.

Nodig dan innerlijk God uit:

“Laat me deze dag zien zoals U die zag. Help me voelen waar U nabij was.”

1. Dankjewel

Kijk rustig terug op je dag. Niet naar de gebeurtenissen op zich, maar naar wat ze met je deden.

- Welke momenten raakten je ten goede?
- Misschien voelde je vreugde, rust, openheid, vertrouwen, verbondenheid.

Blijf even bij één of twee van die momenten.

Wat gebeurde er in je hart? Wat bewoog er in jou?

Zeg dan innerlijk:

“Dank U, God, dat U daar was. Dank U voor dit geschenk.”

Wees niet bang om kleine dingen groot te noemen.

God woont in het gewone.

Welke momenten van vandaag roepen een glimlach in je hart op? zenden.

2. Sorry

Kijk nu naar de moeilijke of stroevere momenten.

- Wanneer voelde je je afgesloten, verhard, onverschillig, ongeduldig?
- Welke gevoelens kwamen op – en wat deden ze met je?

Laat het even stil worden.

Je hoeft niets te verklaren. Alleen kijken, samen met God.

Zeg dan innerlijk:

“Heer, ik zie het. Het spijt me. Maak mijn hart weer zacht.”

Welke momenten vroegen om meer liefde – naar jezelf, of naar anderen?

3. Alsjeblieft

Wat heeft deze dag je laten zien waar je naar verlangt?

- Misschien iets kleins: meer rust, meer mildheid, meer moed om open te blijven.
- Kies één eenvoudige stap voor morgen.

En bied die aan:

“Alsjeblieft, Heer – help me morgen te leven met een open hart.”

Wat wil je oefenen in vertrouwen?

3. Afronding:

- Wat neem je mee uit deze tien dagen stilte?
- Welke eenvoudige gewoonte wil je vasthouden of verdiepen?
- Hoe zou je in je dagelijkse leven aandachtig aanwezig willen blijven – bij jezelf, bij anderen, bij God?

3. Afronding:

Blijf nog even in stilte.
Je hoeft niets meer te doen.

Je hebt gekeken, geluisterd, ontvangen.

Zeg dan zacht:

“Dank U dat U met me was vandaag.
Blijf bij me, ook in de nacht.”

Adem nog een paar keer rustig in en uit.

Open je ogen.
En geef jezelf over aan de rust van de avond.

Ga verder in stilte en gebed

Deze tiendaagse was een zacht begin. Een open deur naar een leven met meer rust, aandacht en aanwezigheid. Misschien merkte je iets van ruimte, een andere manier van kijken, of iets van Gods stille nabijheid. Misschien ook niet. Alles wat je onderweg tegenkwam, hoort bij deze weg.

Als je wilt, kun je nu verder oefenen. Met een dagelijkse meditatie, in een vorm die bij jou past. Of met het levensgebed aan het einde van je dag: een eenvoudige manier om stil te staan bij wat er in je leeft en om te luisteren hoe God daarin aanwezig is.

Misschien merk je dat je verlangen meer uitgaat naar bidden met de Bijbel dan naar stilte alleen. Ook dat kan, stap voor stap. Bijvoorbeeld met de luistermeditaties van Bidden Onderweg: een toegankelijke manier om je dag te beginnen in aandacht en vertrouwen, gevoed door het evangelie.

Wie zijn gebed en meditatie verder wil verdiepen, kan ook overwegen om eens een retraite te doen. Een tijd en plaats waar ruimte is voor stilte, begeleiding en ontmoeting, en waar je deze weg verder kunt verkennen.

Wat je ook kiest: je hoeft het niet groot te maken. Er is geen haast en geen norm waaraan je moet voldoen. Kleine stappen maken verschil, juist wanneer je ze met aandacht zet.

Blijf luisteren. Naar je hart. Naar je verlangen. En vertrouw erop dat je daarin niet alleen bent.

Ontdek mijn boek: *Bid, luister, leef*

365 MEDITATIES EN GEBEDEN DOOR HET JAAR HEEN

Misschien heb je in deze tien dagen gemerkt dat stilte en aandacht iets in beweging brengen. Dat het helpt om je dag anders te beginnen of af te sluiten. Dat het je ontvankelijker maakt voor wat er in je leeft – en voor Gods nabijheid daarin. Als dat zo is, kan het helpend zijn om een vorm te vinden die je ook op langere termijn draagt.

Voor wie deze weg wil verdiepen en verankeren in het dagelijks leven, schreef ik het boek *Bid, luister, leef* – dicht bij God. Het is een praktisch gebedenboek dat je uitnodigt om elke dag even stil te staan bij je geloof en je leven, in verbinding met de Bijbel, het ritme van het kerkelijk jaar en de werkelijkheid van alledag.

Het boek volgt een eenvoudig dagritme van ochtend-, middag- en avondgebed. Met psalmen, bijbelteksten, korte reflecties en woorden van christelijke denkers en mystici – van vroeger en nu. Zo ontstaat een bedding waarin stilte, luisteren en leven met God samenkomen, dag na dag.

Of je nu al langer bidt of juist voorzichtig begint: *Bid, luister, leef* biedt houvast zonder te verstarren. Het helpt je om aandacht te blijven oefenen, ook wanneer het druk is of wanneer woorden ontbreken.

Wat je in dit boek vindt:

- Ochtend-, middag- en avondgebeden die je helpen landen in stilte en aandacht
- Bijbelteksten en korte reflecties die geloof verbinden met het leven van alledag
- Een leesrooster om in twee jaar tijd de hele Bijbel te doorlopen
- Citaten en teksten die je voeden en uitdagen, in verschillende levensfasen

Ontdek het boek:

Bid, luister, leef – dicht bij God

365 meditaties en gebeden door het jaar heen



Bestel het boek:

