

Digitale Veertigdagenretraite, februari-april 2015

Gebedstip nr. 1: Hoe kan ik het gebed beginnen?

Het is goed om een eigen gebedshoekje in te richten, met bijv. een icoon en een kaars. Dat bevordert de concentratie. De gebedshouding moet ontspannen zijn en tegelijk eerbiedig, want ik bevind me in Gods tegenwoordigheid. Daar ligt de kern van het gebed. Veel mensen ervaren het als een goede hulp om zich eerst even op de ademhaling te richten. Bewust in- en uitademen. Niet de adem beïnvloeden, maar alleen waarnemen. Ignatius geeft de raad om het gebed eerst even voor te bereiden, door bijv. een tekst uit te kiezen en aandachtig te lezen. Dan ga ik naar de plaats waar ik bidden wil. Het eerste dat ik daar doe, is: bedenken hoe God naar mij kijkt. Hij ziet mij graag. Er gaat een heel grote liefde van Hem uit naar mij toe. Me voor die liefde open stellen. Me door Hem laten beminnen. Misschien is dat wel de belangrijkste vorm van gebed; niet wat IK doe, maar wat GOD aan mij doet. Me door God laten beminnen beantwoordt ook het duidelijkst aan Gods bedoeling. Liefde wil waargenomen en serieus genomen worden; en dan ook beantwoordt worden. Dat geldt voor menselijke liefde, en misschien nog meer voor Gods liefde. En me door God laten beminnen beantwoordt ook aan het diepste verlangen van ons eigen hart. Want uiteindelijk is dat wat ieder ten diepste zoekt: bemind te worden.

Gebedstip nr2: Nog iets over het begin van het gebed

Het begin van het gebed is heel belangrijk. Daar hangt de kwaliteit van het gebed in hoge mate van af. Veel gebedstijd gaat verloren, omdat we geen serieus begin gemaakt hebben. Het is kostbaar als je een klein eigen ritueel hebt gevonden, om echt in het gebed binnen te gaan. Het beste begin is waarschijnlijk je heel bewust open te stellen voor Gods onvoorwaardelijke liefde voor mij zoals ik feitelijk ben (en niet zoals ik zou moeten zijn!). Na enige tijd kan ik dan van mijn kant uit ook reageren op die verrassende en weldadige liefde. Zo kan ik bijv. bidden, dat al mijn doen en laten eerlijk en oprecht op deze liefde afgestemd moge zijn. Of ik kan me heel bewust aan God toevertrouwen; mijn leven, mijn toekomst, mijn zorgen, mijn vreugden in zijn handen leggen. Het is ook goed om te luisteren naar wat er in mijn hart omgaat en dat tot een gebed te maken. De dingen waar ik mee bezig ben, de verlangens, de zorgen en de pijn die in mij leven, ik kan ze allemaal tot een gebed omvormen. God interesseert zich oprecht en liefdevol voor mij. Dat maakt juist het gebed mogelijk en vruchtbaar.

Gebedstip nr3: Verstrooiingen

Geen mens kan bidden zonder verstrooiingen. Ze zijn lastig en vervelend. Maar ze zijn ook onvermijdelijk. Maak je daar geen illusies over. Maar probeer er zo goed mogelijk mee om te gaan. Sommige verstrooiingen zijn als lastige vliegen. Ze komen en ze gaan weer. Laat je daar dan niet op in. Ga gewoon door met je eigen gebed en laat je niet irriteren. Maar er zijn ook verstrooiingen die zich hardnekkig nestelen in je gebed en die je niet kwijt kunt raken. Maak ze dan tot thema van je gebed. Blijkbaar zijn ze zo belangrijk voor je, dat je ze niet kunt afschudden. Dan zijn ze ook de moeite waard om ze met God te delen en ze Hem voor te leggen. Dat kan tot een heel authentiek gebed voeren.

Een bemoedigende tekst van de hl. Frans van Sales (1567-1622): "Als je hart afdwaalt, breng het dan voorzichtig terug naar zijn plaats en stel het weer rustig in Gods tegenwoordigheid. En zelfs als je in je hele leven niets anders gedaan hebt dan je hart terug te brengen en het weer in de tegenwoordigheid van God te plaatsen, ofschoon het iedere keer weer wegliep, nadat je het teruggebracht had, dan heb je je leven goed besteed."

Gebedstip nr4: Terugblik

Ignatius geeft de raad om na de gebedstijd een korte terugblik te werpen om na te gaan "hoe het mij in de gebedstijd vergaan is". Spontaan denk je dan waarschijnlijk aan de gedachten, die in je opgekomen zijn. Die zijn inderdaad belangrijk, maar niet het belangrijkste. Daarboven uit gaat: de ervaring van een harmonie tussen God en mij. Ignatius noemt dat " vertroosting". Het is een innerlijke beweging, waarbij de mens zich bij God geborgen ervaart en de liefde van en tot God in zich voelt ontvlammen. Je kunt deze ervaring niet zelf oproepen. Het moet je gegeven

worden; anders is het niet echt. Het is wel belangrijk, er voor open te staan. Welnu, de gedachten, die met zo'n ervaring gepaard gaan, die zijn belangrijk, daar moet je iets mee doen.

Vertrouwing is eigenlijk elke vermeerdering van hoop, geloof en liefde en elke innerlijke blijdschap, die een oproep en een aantrekking inhoudt tot het goddelijke.

Gebedstip nr5: Troosteloosheid

Ieder die trouw probeert te bidden, zal niet alleen vertrouwing ervaren, maar ook het tegendeel. Dorheid, duisternis, verwarring, onrust, zich aangetrokken voelen tot lage en minderwaardige dingen; of ook een innerlijke leegte, saaiheid, volledig gebrek aan concentratie. De eerste raad in deze situatie is heel moeilijk, namelijk niet opgeven en zelfs niet de gebedstijd inkorten. Die raad gaat lijnrecht tegen mijn gevoelens in. Want wat ik ervaar is nu precies dat het allemaal geen zin heeft! En dan toch trouw blijven!! Dat is echt heel moeilijk. Maar ook heel wezenlijk.

Behalve dit trouw zijn moet ik me toch ook wel een paar vragen stellen:

1. Ben ik misschien te moe? Dan moet ik voor het gebed eerst wat uitrusten, anders is het vechten tegen de bierkaai.
2. Kan het zijn dat ik God iets weiger, wat Hij duidelijk van mij verlangt? Daar hoeft ik echt niet lang over na te denken, want ik weet heel goed dat ik een bepaald iets moet doen of juist niet moet doen. Dat is mij duidelijk bewust. Maar ik wil niet. Ik luister niet naar mijn geweten, ofschoon het duidelijk spreekt. Dan zegt God: als je niet wilt doen, wat Ik wil, dan ga je gang, maar dan wel zonder Mij. En dat is dan dorheid, innerlijke leegte.
3. Kan het zijn, dat ik in mijn bidden nonchalant en slordig geworden ben. Ik doe het nog wel, maar ik loop er wel de kantjes van af. Het is echt maar half werk. En dan zegt God: "Okay, als je zo wilt bidden, dan doe dat maar, maar dan wel zonder Mij. Daar laat IK me niet op in". En dat is dan weer de ervaring van grote leegte.
4. Het kan ook zijn, dat God de rank aan de wijnstok die goede vrucht draagt bij-snoeit, opdat hij meer vrucht draagt. Dan is er met mij niets mis; integendeel, dan ben ik echt in Gods hand. Maar God wil de vruchtbaarheid nog verhogen, en mijn vereniging met Hem nog verdiepen en versterken. En daarvoor is snoeien nodig. Maar dat doet wel pijn. Toch is het goed. Mijn opgave is het: het uit te houden en trouw te blijven.

Gebedstip nr6: Het Levensgebed

Voor Ignatius is dit eigenlijk na de Eucharistieviering de belangrijkste gebedsvorm, en hij schrijft voor dat iedere jezuïet daar twee keer per dag een kwartier tijd voor neemt. Wat is dat? Willi Lambert S.J. heeft er de naam "Gebed van de liefdevolle aandacht" voor bedacht. Met liefdevolle aandacht de voorbijgegangene halve dag bekijken. Waar ben ik dankbaar voor? Wat heeft mij echt goed gedaan? Wat heb ik zelf echt goed gedaan? Waar mocht ik iets van God ervaren? Wat heeft mij dichterbij Hem gebracht? Het is dus echt een gebed van dankbaarheid, heel concreet afgestemd op de ervaringen van de laatste halve dag. Je zou ook kunnen zeggen: Gods liefde en zorg ontdekken in het doodgewone gebeuren of misschien ook in het ongewone van deze halve dag. Het is een uiterst positieve en realistische manier van bidden.

Maar er zit ook een andere kant aan. Juist in het licht van die positieve ervaring kan ik dan ook duidelijker zien, wat er niet goed was in mijn doen en laten. En daar ook wat tijd voor nemen. Dat ook op me in laten werken, er spijt over hebben, en bedenken, hoe ik dat voortaan beter en eerlijker kan doen.

Op die manier blijft het gebed dicht bij het gewone leven, en wordt het gewone leven meer van God vervuld. Is dat niet een ideaal, dat iedereen aantrekt?

Gebedstip nr7: Wat verhoop ik van het gebed?

Als ik ga bidden, heb ik daar altijd een bedoeling mee. Soms is die me duidelijk bewust. Maar er kunnen ook onbewuste verwachtingen een rol spelen. Ik ben op zoek. Misschien is er een nood, bij mezelf of bij mensen die me dierbaar zijn. Ik wil God bidden om hulp en uitkomst. "Vraag en er zal je gegeven worden, zoek en je zult vinden, klopt en er zal worden opengedaan", zegt Jezus in de bergrede (Mt 7,7). Ja, maar misschien wordt je gebed wel op een heel andere manier verhoord dan je verwacht had. God is altijd groter dan wij denken. We hebben Hem niet in onze greep; we kunnen Hem niet be-grijpen. Ik kan ook gaan bidden, omdat ik dichterbij God wil komen, Hem zou willen ervaren, althans enigszins. Of omdat ik meer aan zijn bedoeling wil be-antwoorden. Wat heeft Hij eigenlijk voor bedoeling met mijn leven en mijn persoon? Daar wil ik me op inlaten en me er op afstemmen. Of ik zoek de vrede, die de wereld niet geven kan. Ik ervaar een innerlijke (en misschien ook uiterlijke) onrust, en ik zou willen weten, waar die op wijst, om er dan boven uit te groeien. Bidden kan ook zijn eenvoudig om God te laten zijn, zonder bijbedoelingen, zo maar. Dat mijn leven meer en meer van Hem vervuld wordt. Of om me open te stellen voor Zijn onbegrijpelijke liefde. Me daar op in te laten. Daar meer en meer vol van te worden.

Gebedstip nr8: Je verbeelding gebruiken

Een van Ignatius' aanwijzingen voor ons gebed is een plaatsvoorstelling te maken: 'met mijn innerlijk aanschouwingsvermogen de concrete plaats zien'. Niet beginnen met onze verstandelijke vragen. De scene in mij toelaten. Horen wat er gezegd wordt, zien wat er gedaan wordt. Kan ik deel uitmaken van deze scene? Welke relatie heb ik ermee? Wat is mijn plaats erin?

Waar het om gaat: je verbeelding gebruiken om je in te leven in het tafereel waarover je nu gaat bidden. De passage uit het evangelie die het gebed ondersteunt is niet alleen maar de vrome herinnering aan een gebeurtenis uit het verleden. Het is het mysterie van een voorval uit Jezus' leven, dat voor degene die het beschouwt iets wordt dat nu gebeurt.

Gebedstip nr9: Bidden is luisteren

Bidden is voor ons spontaan: op zoek gaan naar God, met gedachten, met woorden.

In gesprek gaan met Hem. Maar de belangrijkste ontdekking is misschien, dat niet wij op zoek zijn naar God, maar dat God allereerst op zoek is naar ons. Ons geloven wordt van veel kramp bevrijd, als we gaan zien dat het begin van alles is, dat God op ons betrokken is, nog voor wij op Hem betrokken zijn.

Als dat waar is, mogen we alle zoekende activiteit loslaten. Het gaat erom stil te worden, open te gaan, te wachten. Niet zoeken, maar je laten vinden. Ruimte maken voor Hem die je zoekt. Dat verandert heel ons bidden. Het is niet meer zo actief, het zoeken naar woorden, het vormen van gedachten.

Het is stil worden, open gaan, luisteren, ontvangen. Aan je laten doen. Zien waar Hij je in je leven wil ontmoeten. En met alles wat je hebt en bent ingaan op zijn uitnodiging, als Hij je roept bij je naam. 'Spreek Heer, uw dienaar luistert.'

Gebedstip nr10: Je eigen psalm schrijven

In de psalmen drukt het volk van Israël zijn geloof uit in zijn Bevrijder. Gelovig wordt onder woorden gebracht wat zij met die Bevrijder hebben meegemaakt. Allerlei menselijke gevoelens komen daarbij aan bod: dankbaarheid, verlangen, twijfel, wanhoop en vertrouwen, vragen en smeken. Je kunt die woorden overnemen, ze na-zeggen omdat ze ook ons geloof verwoorden.

Maar je kunt ook proberen dicht bij je eigen ervaring te blijven en je eigen woorden daarvoor te vinden. Kijk bijvoorbeeld eens naar Psalm 136, een dankpsalm waarin heel de geschiedenis wordt opgehaald. Probeer eens naar je eigen geschiedenis te kijken, naar wat jij met God hebt meegemaakt. Breng het je te binnen, feit voor feit. Breng het kort onder woorden. En herhaal het refrein, het motto van deze retraite: eeuwig duurt zijn trouw!

Schrijf het op. Dit is jouw psalm. Bid hem zo nu en dan.

Gebedstip nr11: Van het hoofd naar het hart

Bidden is niet op de eerste plaats een activeren van je verstand, een poging om iets te begrijpen. Het is een identificatieproces: in geloof proberen aanwezig te zijn bij wat je beschouwt. Je erdoor laten bewegen, raken, het je iets laten doen. Beschouwen totdat je er anders van wordt: je wordt wat je beschouwt. Gaan ontdekken, dat het over mij gaat, mijn leven.

Het gaat erom in het geheim binnen te gaan, als een oefening van geloof. Zo opgenomen worden in de Blijde Boodschap als iets wat zich hier en nu aan jou voltrekt. Met je hart erbij zijn. Schouwen is een oefening in liefhebben ook, een poging om echt in ontmoeting te komen. In ontmoeting met de nu levende Heer. Hij leeft en is met mij bezig. Bij Hem willen zijn. Hem achterna gaan.

Gebedstip nr12: Heb je geestelijke begeleiding nodig?

Een van de dingen die we van ons bidden verhopend is, dat het ons leven zal veranderen. Dat het ons zal helpen om het boek van ons leven te lezen met de ogen van het geloof. Maar zo naar je bidden kijken, naar je leven, doe je niet alleen. Daarvoor heb je een tochtgenoot nodig. Onderweg – en die weg heet geestelijke begeleiding – kan gebeuren wat er met de Emmausgangers gebeurde.

Door je eigen verhaal naast HET verhaal te leggen, het verhaal van God-met-ons, kun je gaan zien, hoe God ook in jou werkt zoals Hij dat in ieder mens doet. Dat is een hulp om geestelijk te groeien, om God serieus te nemen in je leven en om je leven daarnaar te ordenen. Om steeds weer de vraag te stellen: Wie ben Jij God voor mij? Wie ben ik voor Jou?

Wie verlangt meer innerlijk, meer bewust te leven, kan niet zonder regelmatig gebed.

Maar ook zo'n tochtgenoot kan nuttig zijn. Die kan mij helpen om in de voor mijzelf soms verwarde feiten, gedachten, gevoelens en ervaringen, bewegingen te gaan onderscheiden. Die bewegingen zijn dan misschien de sporen van Gods bezig zijn met jou.

Gebedstip nr13: Het steeds herhaalde gebed

In deze retraite proberen we iedere dag een bepaalde tijd te vinden om te bidden. Misschien merk je wat het voor de rest van de dag met je doet, als je hieraan vasthoudt. Het 'kleurt' je dag. Ook al bid je de rest van de dag niet. Je kunt niet de hele dag denken aan wat je tijdens het bidden bezig hield.

Toch is er in de christelijke traditie steeds weer gezocht naar een weg om niet helemaal los te laten wat je in het gebed hebt gevonden. De meest bekende methode is die van het ritmisch herhalen van een korte formule – vroeger zouden we dat een schietgebed hebben genoemd – die niet vraagt om erbij na te denken, maar wel de aandacht vasthoudt. Het ritme kan worden bepaald door je ademhaling, maar ook door je beweging, bijv. tijdens het lopen.

Die formule kan een zin zijn die je hebt overgehouden aan je gebed of een enkel woord, het kan ook het bekende Jezus-gebed zijn, 'Heer Jezus Christus, heb medelijden met mij!' Het effect zou je kunnen omschrijven als: heel de dag door 'wandelen met God'.

Gebedstip nr14: De samenspraak – in gesprek met God

De vooronderstelling van Ignatius bij het schrijven van de Geestelijke Oefeningen is dat er een onmiddellijke relatie bestaat tussen God en zijn schepsel, tussen God en ons. Niet dat die relatie voortdurend ervaren wordt. Het is een kwestie van zien, soms even. Of nee, eigenlijk niet van zien. Eerder is het een ontmoeting. Bidden is echt bidden als God erin wordt ontmoet, als je door Hem 'geraakt' voelt.

Ontmoeting veronderstelt een dialoog. Ignatius vraagt de retraitant daarom om minstens aan het eind van het gebed tijd te maken voor een samenspraak, een samen-spreken. Het is een uitspreken van wat je op je hart hebt, je zorgen en verlangens, je dankbaarheid en je vrees, je vertrouwen. Een aanspreken van Hem die je mocht ontmoeten. Afspreken wat dit voor je leven betekent. De ontmoeting wordt daarin bevestigd.