

Pedagogische begeleiding in het inwendig gebed

Een goed begin is het halve werk. Deze wijsheid geldt ook de stille tijd die je uitspaart om je persoonlijk tot God te richten, om het gebed van het hart te beleven of aan dieptemeditatie te doen. Hier volgt een beknopte handleiding die je wegwijst wil maken in het 'pak' dat het stil gebed of de aanbidding is. Het gaat om een aantal onontbeerlijke stapstenen, door de eeuwenlange christelijke gebedstraditie gestaat.

1. Verre voorbereiding

Een kwartier voordat je stil gaat bidden, begin je je bezigheden af te ronden, je werkzaamheden te beëindigen. Je schakelt rustig maar beslist over van actief bezig zijn naar stil luisteren. Je kunt even wat verse lucht happen in de tuin terwijl je een paar rondjes maakt of je voert enkele ontspanningsoefeningen uit. Afgeraden is het lezen van te 'drukte' literatuur, de krant bv. of een detectiveroman. Je luistert best ook niet naar opwindende muziek, wel naar zacht-aangepaste. TV-kijken, surfen op internet of computerspelletjes zijn al evenzeer te mijden. Je kunt van kleding veranderen en iets los aantrekken, een joggingpak bv. In de ruimte waar je gaat bidden demp je eventueel het te felle licht door te werken met spijfs. Het aansteken van een kaars in je gebedshoek, het spreiden van je gebedsmatje, het opsteken van een wierookstaafje zijn eveneens uitstekende hulpmiddelen.

2. Onmiddellijke voorbereiding

Deze voorbereiding heeft betrekking op je gebedsruimte of -hoek zelf. Op je gebedsmatje ga je nooit staan met geschoeide voeten. Je gebedsplaats is heilige grond, die je met schroom betreft. Je schoenen laat je achter je. Je kunt een diepe buiging maken naar de icoon of het beeldje op je huistaar. Het maken van een kruisteken met gewijd water is een aloud gebaar en een aanrader. Dit symboolgebaar roept jouw doopgenade in herinnering. Bidden is immers het doopgebeuren - de Vader/Kind-band - liefdevol bewust uit de vergeetelheid oproepen. Vervolgens ga je zitten, waarbij je let op twee basisgegevens. Ten eerste, je zit recht van heiligbeen tot kruin en je zit roerloos. Hierbij kun je gebruik maken van een stevige stoel met rechte rugleuning (fauteuils deugen niet!), van een knielbankje dat je over de hiel schuift en waarop je gaat zitten of van een kussenje waarop je zit in halve lotushouding of in kleermakerszit. Een tweede onontbeerlijke vuistregel is het juiste, d.w.z. langzaam en diep ademen. Zitten en ademen zoals zojuist beschreven zijn meer dan enkel lichaamshoudingen die tot ontspanning leiden. Het zijn kleine symboolhandelingen waarbij je je diepzigend verlangen uitdrukt ontvankelijk te zijn voor het jouw omgevende en dragende Mysterie. Roerloos zittend ademen of ademend zitten is luisteren naar de Stem van de Onnoembare. Het is een oerbijbelse ingesteldheid. De lichamelijke roerloosheid veruitwendigt je diepe verlangen om bewogen en geleid te worden door heilige Geest (zie hoofdstuk 4).

3. Eigenlijke gebedsmoment

Het bidden als een luister/antwoord-gebeuren beleef je door een stukje te lezen uit de Heilige Schrift, bv. het evangelie van de dag, een psalm, een langer formulagebed uit de christelijke gebedstraditie of een andere wijsheidsschool. Of nog: een paragraaf uit een boek over gebedspiritualiteit of -pedagogie. Er zijn mensen die niet zozeer behoefte hebben aan een stukje lectuur - soms moeten ze om den brode al zoveel lezen op een dag - maar een afbeelding, in welke vorm dan ook, waarop ze hun blik liefdevol aandachtig laten rusten. Dan beleven ze het zogeheten *oraison de simple regard*, zoals deze gebedsvorm in de Franse School wordt genoemd, het gebed dat bestaat uit een eenvoudige, innerlijke geloofsblik. Vervolgens kun je dan zelf het woord nemen in de vorm van de rustige herhaling van één en dezelfde zin of woord (in bepaalde literatuur soms mantra geheten) waarbij je eerder 'achter' het woord naar de Betekenaar doorstoot dan dat je aandacht besteedt aan de betekenis of inhoud zelf van deze ene zin of woord. Deze rustig herhaalde zin of dit woord is een uitstekende handreiking om de jou steeds overrompelende gedachtestroom of verstrooidheden rustig en mild terug te dingen. De mantra wordt al eens vergeleken met een ploeg die de steeds weer opdoemende gedachten gestaag opzij schuift. Merk je dat je na een tijd in stille, bewuste aandacht bij de oproepen Aanwezige verkeert, laat dan je zin of woord gerust achterwege. Tot je merkt dat je weer geplaagd wordt door allehande gedachten; dan herneem je je zin of dat woord. Ben je evenwel onderhevig aan langdurige of handnekkige verstrooidheden, denk dan aan de al geciteerde wijsheid: goed begonnen is half gewonnen. Verander desnoods van houding, sta een minuut recht, wandel even door je huis en lees dan opnieuw het stukje waarmee je begonnen bent enz.

4. Gebed en leven

De gebedstijd even fijnzinnig beëindigen als je hem begonnen bent, is geen keuze-mogelijkheid. Omdat jouw persoonlijke gebedstijd geen egotripperij zou zijn, is het aangewezen een stukje tekst te lezen waarbij je je elke keer opnieuw bewust en vriendelijk verbindt met al wat leeft: mens en dier, de hele kosmos met alles erop en eraan. Spring vervolgens niet brusk uit je gebedshouding recht. Maak eerst opnieuw een diepe buiging, als het kan met het hoofd tot tegen de grond, als om moeder-aarde te danken omdat ze je de hele gebedstijd door trouw gedragen heeft. Sta dan langzaam, behoedzaam, aandachtig op. Er is immers meer dan je kunt bedenken of voelen in je binnenste gebeurd tijdens jouw gebedstijd. Het is trouwens de bedoeling dat je tijdens de komende uren 'iets' van de oproepen liefdevolle aandacht voor de Aanwezige bewaart, zoals je met de hand een tere vlam wil behoeden tegen uitwaaien door een windstoot. Zo ga je biddend leven. Het is immers de bedoeling dat de uitdrukkelijke gebedstijd als gecondenseerde tijd overvloedt in regelmatige gebedsmomenten of -flitsen gedurende de dag. In de Karmeltraditie wordt dit het leven in Gods Aanwezigheid genoemd. Het omgekeerde is ook waar: wie erin slaagt ook overdag af en toe onder te duiken in de dragende Wezensgrond, bereidt zich een hele dag door voor op de volgende uitdrukkelijke gebedstijd. *Alles dan minder haast staat om de rest van de dag.*