

Luisteren

Gebedsgereedschap: Hoe maak je van het ouderschap een gebed?

Wat?

Gebed kan heel eenvoudig zijn. Dit gebedsgereedschap bevat een simpele meditatie voor ouders en verzorgers van kleine kinderen.

Waarom?

‘Altijd en overal is God aanwezig en Hij wil Zich altijd aan iedereen bekend maken.’
A. W. Tozer

Bijbelgedeelten

‘Heer, niet trots is mijn hart, niet hoogmoedig mijn blik, ik zoek niet wat te groot is voor mij en te hoog gegrepen. Nee, ik ben stil geworden, ik heb mijn ziel tot rust gebracht. Als een kind op de arm van zijn moeder, als een kind is mijn ziel in mij.’ Psalm 131:1-2

Een korte inleiding op ouderschap en gebed

Een uitgeputte moeder woonde een seminar bij over de Woestijnvaders. Ze wilde een paar tips voor haar gebedsleven. De zorg voor haar baby was vermoeiend en vergde alles van haar, dus ze worstelde ermee om op samenhangende, gedisciplineerde wijze te bidden.

Haar oude routine was als sneeuw voor de zon verdwenen nadat ze moeder was geworden en ze was gewoon altijd moe. Ze had het gevoel dat haar relatie met God op een dieptepunt was aanbeland, terwijl het juist een tijd van ongekende mystieke openbaring van Gods Vaderhart had moeten zijn.

Terwijl de spreker doorpraatte over deze bijzondere gebedshelden die hun hele leven opgaven om als kluizenaars voor Jezus alleen te leven raakte deze moeder meer en meer gefrustreerd.

Aan het einde stak ze haar hand op en vroeg: 'Zeg eens, hadden ze soms kinderopvang in de Egyptische woestijn?'

Het is belangrijk dat we modellen van spiritualiteit ontwikkelen die werken voor mensen met drukke levens en kinderen, niet alleen voor mensen die bevoorrecht zijn met rustige en eenvoudige levens. Dat moet omdat de meeste mensen nu eenmaal druk zijn, maar ook omdat God in de drukte van het leven aanwezig is. Hij heeft zich daar niet van afgezonderd.

Eén van de geweldige aspecten van de Keltische spiritualiteit is hoe normaal en alledaags het is. Zie bijvoorbeeld dit eenvoudige Keltische gebed:

'Ik maak dit bed op in de naam van de Vader en de Zoon en de Heilige Geest. Amen.'

Toen Pete Greig noodgedwongen het grootste deel van de verzorging van twee baby's op zich moest nemen, realiseerde hij zich dat hij dat als een probleem kon zien of als een kans:

'Op een keer nam ik baby Daniel, die net een paar maanden oud was en lag te slapen in zijn reiswieg, midden in de nacht mee naar de gebedsruimte. Net toen ik me geïnstalleerd had om tijd met de Heer door te brengen, werd hij wakker en begon te schreeuwen omdat hij een schone luier nodig had. Na mijn eerste uitbarsting van frustratie besloot ik het proces van hem verschonen en voeden om te zetten in een daad van gebed, waarbij ik de hele situatie niet zag als een afleiding van gebed en meditatie, maar juist als een uitdrukking ervan.'

Doen: Hoe maak je van het ouderschap een gebed?

Het gebed van Pete hieronder is voor sommige mensen misschien gek, maar niet voor degenen die zorg dragen voor een baby. Hetzelfde principe kan toegepast worden op allerlei aspecten van een normaal leven – naar je werk rijden, eten koken, sporten op de sportschool, zelfs in bad gaan.

Mediatie bij het verschonen en voeden van een baby (half 4 in de ochtend)

Baby huilt

Vader, dit ben ik zo vaak zelf. Ik weet niet eens waarom ik huil. Ik snap niet goed wat ik voel. Ik ben hulpeloos tenzij U mij helpt. Ik ben helemaal van U afhankelijk. Neem mij in Uw armen en troost me. Jezus, het is onvoorstelbaar om te bedenken dat U ooit zo kwetsbaar en hulpeloos bent geweest als deze kleine baby. U heeft vast ook wel eens een flinke keel opgezet. Heilige Geest, begrijp waarom ik schreeuw. Vul me met vrede.

Luier verwijderen terwijl de baby nog steeds schreeuwt

Vader, u weet wat goed is. U wilt alleen het beste voor mij. Ik klaag zo vaak terwijl U probeert mijn zonde schoon te maken en de stank weg te nemen.

Billen afvegen

Vader, ik belijd mijn zonde: de door mijzelf geproduceerde stinkende troep. Vergeef me. Dank U dat U mij reinigt (noem specifieke dingen terwijl je de baby schoonveegt.)

Zalf aanbrengen op luieruitslag

Ja, mijn vuiligheid doet me zeer wanneer ik het bij me houd. Dat irriteert U vast net zozeer als mij. Genees mijn zonde-uitslag. Ik weet niet wat de geestelijke variant is van deze crème, maar zalf me er nu mee.

Luier omdoen

Vader, U vergeeft mij, reinigt mij, geneest mij, troost mij en kleedt mij in schone witte kleren van Jezus' gerechtigheid. Dank U dat U het beste in mij ziet, zelfs als ik op mijn slechtst ben.

Voeden

Heer, houd me veilig dichtbij U. Voed mij met melk. Vul mij met uw goedheid. Verwijder alle onzuiverheden in mijn begrip. Geef me nieuwe energie. Voed mijn ziel. Spreek tot mij – ik ben één en al oor. Ik rust in uw armen zoals deze baby in de mijne.

Boeren

God, ik weet dat U wel geniet van mijn gretigheid, maar ik weet ook dat als ik uw voedsel te snel en te woest eet, ik opzwell. Draag me.

In slaap wiegen

‘Heer, niet trots is mijn hart, niet hoogmoedig mijn blik, ik zoek niet wat te groot is voor mij en te hoog gegrepen. Nee, ik ben stil geworden, ik heb mijn ziel tot rust gebracht. Als een kind op de arm van zijn moeder, als een kind is mijn ziel in mij.’

Boeken over het Jezusgebed

Nederlands

- Besef van Gods tegenwoordigheid – Broeder Laurentius
- Jongleren – Nicky en Sila Lee