

Houd het simpel

# Gebedsgereedschap: Hoe bid je Het Onderzoek?

## Wat?

Het Onderzoek is een simpele methode waarmee je in vier stappen op de dag kunt terugkijken en erover bidden.

## Waarom?

‘Het Onderzoek is een directe oplossing voor het probleem van ‘waar moet ik voor bidden?’ Het antwoord is: voor alles wat er vandaag is gebeurd. Misschien heb je het idee dat jouw dagelijks leven een sleur van herhaling is. Dat is niet zo. Het dagelijks leven is rijk en vol betekenis. In elke ontmoeting, elke uitdaging, elke teleurstelling en elke opsteker is God te vinden.’ Jim Manney

## Bijbelgedeelten

‘Doe alles wat u zegt of doet in de naam van de Heer Jezus, terwijl u God, de Vader, dankt door hem.’ Kolossenzen 3:17

---

## Een korte inleiding op Het Onderzoek

Een van de vormen van centreren gebed en een fundamenteel hulpmiddel voor spirituele vorming is Het Onderzoek. Het Onderzoek wordt soms ook het ‘gewetensonderzoek’ genoemd en werd populair door Ignatius van Loyola (1491 - 1556).

Dit gebed heeft miljoenen christenen geholpen zich op Jezus te concentreren na een lange en ingewikkelde dag. Deze praktische manier van je dag overdenken voor we gaan slapen geeft ons de gelegenheid om ons bewust te worden van de manieren waarop Gods aanwezigheid bij ons was terwijl we wakker waren.

Het moedigt ons ook aan om aandacht te schenken aan de indrukken van God die we misschien hebben gemist en de manieren waarop we niet als Christus zijn geweest. Dat biedt dan weer de mogelijkheid om de genade en vergeving van Jezus te ontvangen. Het Onderzoek is door de jaren heen op verschillende manieren gebruikt, maar bestaat ten diepste uit een mix van dankbaarheid, zorgvuldig terugkijken, goddelijk verdriet, vergeving en vernieuwende genade.

---

## Doen: Hoe bid je Het Onderzoek?

Volg deze vier simpele stappen:

1. **Kijk terug** - Overdenk je dag alsof je de film opnieuw afspeelt in je hoofd. Merk op wat je opvalt. Wat maakte je blij? Wat maakte je onrustig? Wat maakte je boos?
2. **Kijk omhoog** – Dank God voor de dingen die voor de hand liggen. Dank Hem ook voor minder voor de hand liggende dingen die we soms vergeten-onverwachte vriendelijkheid, goede gezondheid, een mooi liedje of lekkere maaltijd. Herbeleef deze momenten in dankbaarheid.
3. **Keer terug** – zeg sorry tegen God voor de momenten die in je opkomen terwijl je terugblijkt op de dag; bijvoorbeeld als je mee hebt gedaan met roddel, ergens agressief op hebt gereageerd, geen medeleven hebt getoond, een nood hebt genegeerd, of niet hebt gereageerd op een aansporing. Ontvang Zijn vergeving opnieuw.
4. **Kijk vooruit** – neem in je hart het besluit om morgen voor Jezus te leven en bid voor de genade om Zijn aanwezigheid duidelijker te ervaren.

Het Onderzoek kan vijf minuten duren of een uur. Als je het één keertje doet is het nuttig, maar als je het elke dag doet kan het transformerend zijn.

Let erop dat het (net als met de andere gebedsgereedschappen) niet simpelweg een verplichting wordt. Zie het als een manier om vriendschappelijk in gesprek te zijn met God – beoefen Het Onderzoek in de context van relatie.

# Boeken over Het Onderzoek

## Nederlands

- God verstaan – Dallas Willard
- Gebed: Waar het hart zijn thuis vindt – Richard Foster

## Engels

- The Sacred Year – Michael Yankoski