

Vertragen en centreren

Gebedsgereedschap: Ademgebed

Wat?

Een ademgebed is een korte, simpele zin die in één ademtocht uitgesproken kan worden en zo door de dag heen gebeden kan worden. Dit gebedsgereedschap helpt je het ademgebed ontdekken en gebruiken.

Waarom?

‘Woorden die vanuit deze diepten uiteindelijk hun weg naar de oppervlakte vinden, hebben een geheel nieuwe kracht en betekenis, omdat zij gesmeed zijn in de ketel van ons diepste verlangen naar God.’ Ruth Hayley Barton

Bijbelgedeelten

‘De Geest helpt ons in onze zwakheid; Wij weten immers niet wat we in ons gebed tegen God moeten zeggen, maar de Geest zelf pleit voor ons met woordloze zuchten.’ Romeinen 8:26

Een korte inleiding op het ademgebed

Eén van de meest simpele vormen van vertragen in gebed is het ademgebed, dat een geweldige focus op Jezus teweeg kan brengen in ons leven.

We ontdekken wat onze ademgebeden zijn in de stilte waarin we leren dat de Heilige Geest onze ultieme gebedsgids is. Als we ons hier toewijden aan zijn zachte leiding worden we ons bewust van zijn beroering diep in ons die woordloze zuchten teweegbrengt (Romeinen 8:26-27) die Hij door ons heen wil bidden.

Het doel van dit type gebed is dat wanneer we ons ademgebed bewust en regelmatig bidden, het zich verankert in ons binnenste. Hierdoor beginnen de woorden zichzelf in ons te bidden, voordat we ons daar bewust van zijn! En wanneer angst ons dan aangrijpt of onrust ons overvalt of we ons gewoon vervelen, zal het gebed ons vinden. Het komt op vanuit de diepte in ons, als bewijs van een intieme omgang en connectie met God.

Dit soort centreren gebed is niet bedoeld als vervanger van andere gebedsvormen. Het geeft juist meer diepte aan alle andere manieren van bidden (1 Timoteüs 2:1-3) en helpt onze zieleroerselen vertalen naar meer actieve vormen van gebed – verbaal, creatief, vragen en voorbede.

We worden effectiever in ons verbale gebed als we leren rusten in God, omdat we zo meer worden afgestemd op zijn wegen.

Doen: Ademgebed

Als we naar God luisteren tijdens ons gebed kunnen we ons bewust worden van een woord of zin die in ons opkomt. Bij deze manier van ‘centreren bidden’ gaan we dat woord niet ‘bedenken’; we ontdekken het door onder de leiding van de Heilige Geest te luisteren naar wat er in ons opkomt vanuit ons diepste binnenste.

Soms is het woord of de zin die in je opkomt een kinderlijke herkenning van Gods karakter dat in dat seizoen of op dat moment van je leven het meest waar voelt. Op andere momenten kan het een gedeelte zijn van een Bijbelvers, van een liedje of een zin uit een liturgie.

Je kunt je simpelweg focussen op Jezus en zijn naam uitspreken tot er een woord opkomt. Brennan Manning raadt aan om gewoon lekker te gaan zitten, stil te zijn en zachtjes de naam ‘Abba’ te fluisteren terwijl je inademt, en ‘ik ben van U’ terwijl je uitademt.

Als je verder groeit in gebed, zul je merken dat er eigen woorden in je naar boven beginnen te komen die weergeven waar je ziel naar verlangt in een bepaald seizoen.

Boeken over ademgebed

Engels

- The Breath of Life – Ron DelBene