

Vragen

Gebedsgereedschap: Handpalm gesloten, handpalm open

Wat?

Dit gebedsgereedschap legt uit hoe 'handpalm gesloten, handpalm open' werkt; een simpele tool die je helpt samen met God te bidden.

Waarom?

'Je last op God leggen betekent rusten in Zijn voorziening en belofte. Als we dat doen zal Hij ons dragen in Zijn krachtige armen zoals een voedster een kind draagt. Hij zal onze geest versterken met Zijn Geest, zodat we de beproeving doorstaan.' Matthew Henry

Bijbelgedeelte

'Leg uw last op de HEER en Hij zal u steunen.' Psalm 55:23

Een korte inleiding op Handpalm gesloten, handpalm open

Een simpele techniek die ons kan helpen bij het ontwikkelen van een vruchtbare samenwerking met God in gebed, die ons tegelijkertijd leert meer te vertrouwen op zijn constante zorg is 'Handpalm gesloten, handpalm open'.

Contemplatieven noemen dit soort gebed een 'her-innering', een vorm van centreren gebed. Dit gereedschap helpt ons om in de rust van God te blijven, maar dan door te gaan naar voorbede en vragen stellen aan God.

Vooraf 's morgens is dit gereedschap erg bruikbaar om al je vragen, dromen en angsten voor die dag aan de Heer te geven.

Doen: Handpalm gesloten, handpalm open

Handpalm gesloten

Ga lekker comfortabel zitten, niet stijf maar ook niet onderuitgezakt, en verwelkom de aanwezigheid van God. Leg je handen met de handpalmen naar beneden op je bovenbenen.

Deze 'handpalm gesloten' positie staat symbool voor jouw wens om al je verzoeken aan God 'te overhandigen'.

Benoem terwijl je zo voor God zit alle zorgen en angsten die je misschien voelt over de aankomende dag. Noem de bedenkingen die je hebt over een vergadering die je moet leiden, een ziek familielid, een rapport dat je moet inleveren op je werk of een persoon waar je wel heel veel genade voor nodig hebt! En denk eraan dat je niet bidt wat je denkt dat God wil horen, maar wat er binnenin je leeft.

Wat er ook maar op je hart drukt of in je gedachten rondspookt, benoem het in gebed voor God. Stel je dan voor dat je het aan God overgeeft. In je verbeelding kun je je de handen van God voorstellen, onder je eigen handen, terwijl Hij je zorgen in ontvangst neemt. Let op wat je voelt in je lichaam of in je Geest - misschien een gevoel van opluchting of bevrijding? - als je zo in Gods aanwezigheid bent en je overgeeft aan zijn liefde en zorg.

Handpalm open

Na een aantal minuten stil te zijn geweest draai je je handen om met de palmen omhoog. Laat de achterkant van je handen zachtjes op je benen rusten. Vraag terwijl je dit doet om de vrede van Jezus, zijn moed, zijn aanwezigheid, zijn liefde of zijn directe handelen in de zorgen, gedachten en vragen die je vlak hiervoor aan de Heer hebt overgegeven.

Rust in de stilte van het moment, in de heilige ruil waarbij je nieuwe vrede, aanwezigheid en kracht ontvangt in plaats van je natuurlijke zorgen en vragen. Wees open om een specifieke belofte uit de bijbel te ontvangen of een gevoel van richting of een indruk in je gedachten over je vragen.

Rust

Tot slot blijf je nog even zitten zonder ergens om te vragen. Rust gewoon in Zijn liefde, en onthoud dat je je verzoeken voor de God hebt gebracht die de hele wereld in Zijn hand houdt. Geloof dat God je op dit moment liefheeft en dat Zijn aanwezigheid meer dan genoeg is.

Boeken over Handpalm gesloten, handpalm open

De inspiratie voor dit gebedsgereedschap komt van Richard Foster's boek, 'Feest van de Navolging'