

Luisteren

Gebedsgereedschap: Hoe hou je een dagboek bij?

Wat?

Een dagboek bijhouden doe je door je gedachten en gebeden op te schrijven. Dit gebedsgereedschap helpt je om Gods stem te verstaan terwijl je je dagboek bijhoudt.

Waarom?

‘Wees in de vriendschappelijke aanwezigheid van God— degene die er is en die gezien kan worden.’ Dallas Willard

Bijbelgedeelten

‘Maar Maria bewaarde al deze dingen in haar hart en bleef erover nadenken.’ Lukas 2:19

‘Zie uit naar de HEER en zijn macht, zoek voortdurend zijn nabijheid’ 1 Kronieken 16:11

Een korte inleiding op een dagboek bijhouden

Een eenvoudige maar effectieve manier om te leren begrijpen wat God zegt, is door een dagboek bij te houden: Gods wegen en werken in ons leven vastleggen.

Voor degenen die gerustgesteld moeten worden; een dagboek is een legitieme manier van bidden. Het faciliteert een voortdurende ‘correspondentie’ tussen ons hart en onze hemelse Vader. Het zorgt ervoor dat onze innerlijke en vaak onderbewuste gedachten deel gaan uitmaken van ons bewustzijn, waardoor een nieuw perspectief ontstaat en we onze innerlijke overtuigingen en hartsgesteldheid kunnen onderzoeken.

Het bijhouden van een dagboek een geweldige discipline om te integreren in je leven, vooral als je jong bent, omdat het je op de mooie maar onderschatte weg van ‘levenslang leren’ brengt. Dit is een benadering van het leven die gekenmerkt wordt door een vasthoudende en heilige nieuwsgierigheid, een hart dat ernaar verlangt om de genade en bewegingen van God te zien in elk seizoen.

Leren van Maria

Als we Maria, de moeder van Jezus, ontmoeten, leren we het belang van reflectie en het principe achter een dagboek bijhouden. Lucas vertelt ons: 'Maria bewaarde al deze woorden in haar hart en bleef erover nadenken' (Lucas 2:19, 51). Hij spiegelt ons het beeld voor van Maria's hart als heilige ruimte - een vat vol hemelse inzichten; een innerlijke gebedsruimte gebouwd rondom nederig en heilig onderzoeken.

Dit geeft ons een idee van de hartsgesteldheid die nodig is om onder leiding van de Geest een dagboek bij te houden - een streven om de wegen van God te begrijpen en een open houding om Zijn leiding in ons leven te ontvangen. Zo registreerde Maria eenvoudigweg wat God deed in haar dagelijks leven en besteedde er aandacht aan. Dat zouden wij ook moeten doen.

Vaak gebeuren er dingen 'onder de oppervlakte' in ons leven, waar we alleen aandacht aan besteden als we de tijd nemen om die zaken 'een stem te geven' en stil te staan bij wat ons lichaam en hart voelt. Dit is het mooie van een dagboek met God bijhouden en tegelijk het cruciale verschil met een normaal dagboek. Een dagboek is een verslaglegging van de gebeurtenissen in ons leven. Het bijhouden van een dagboek met God gaat dieper dan dat en biedt ons de kans om 'naakt' te zijn voor God. Zo leidt het ons naar een gezond proces van zelfbewustzijn en reflectie.

Doen: Hoe houd je een dagboek bij?

'Lieve God'

Begin elke notitie in je dagboek met een persoonlijke begroeting aan de Vader, Jezus en de Heilige Geest. Dit helpt je om in een sfeer van gebed te komen voordat je gaat schrijven en biedt een kader van intieme en relationele dialoog voor alles wat je ervaart.

Datum

Vergeet niet de datum bovenaan de pagina te zetten. Dit is belangrijk; als je terugbladert door je dagboek zal je interessante verbanden, thema's en goddelijke toevalligheden gaan zien!

Dank

Begin met God te danken voor zijn onwankelbare liefde en zorg en het feit dat je deze dag als een geschenk hebt gekregen. Het is wetenschappelijk bewezen dat mensen die een 'dagboek van dankbaarheid' bijhouden zich beter voelen over zichzelf en over het leven in het algemeen.

Vers

Schrijf een woord of Bijbelvers op waar je vandaag over nadenkt. Blijf hier een tijdje bij hangen en schrijf/teken/schilder de gedachten die in je opkomen rondom dat thema.

Schrijf

Vertel God wat je op je hart hebt en waar je aan denkt. Het kan een mengeling zijn van nadenken over beslissingen die je moet nemen, om wijsheid vragen, negatieve denkpatronen loslaten, aanbidding uiten, verwerken van dingen of bidden voor een aantal belangrijke zaken.

Sommige dingen die je opschrijft kunnen willekeurige en spontane gedachten lijken, terwijl andere dingen uitingen zijn van liefdevolle aanbidding of zelfs theologische overdenkingen. Artistieke vrijheid is een fundamenteel principe van een dagboek bijhouden. Diagrammen, krabbels en zelfs slechte spelling zijn allemaal toegestaan!

Psalm

Schrijf je eigen psalmen – geef uitdrukking aan de aanbidding in je hart, je teleurstelling, ontmoediging en verlangen om geleid te worden.

Let op

Wees opmerkzaam op hoe God misschien wel tegen je begint te fluisteren, je inzicht en onderscheidingsvermogen geeft.

Leg vast

We vergeten soms zelfs de meest inspirerende momenten, dus het is superbelangrijk dat we cruciale dingen documenteren; gebeurtenissen, profetische woorden, gesprekken; zodat je er altijd naar terug kan gaan en ze opnieuw kunt lezen.

Doelen

Een dagboek is ook een goede plek om doelen in op te schrijven waarvan je de indruk hebt dat God ze geeft of waar je je eigen 'leefregel' ontwerpt. Door ze in je dagboek te schrijven kun je je vorderingen bijhouden.

Reflecteer

Neem de tijd om je dagboek één keer per maand of zelfs één keer per kwartaal nog eens door te lezen - niet per se in detail, maar meer in het algemeen. Let op de groei, de richting van je leven, alle belangrijke veranderingen of vergelijkbare woorden die tegen je gezegd zijn. Dank God voor alle verhoorde gebeden en de leiding die je hebt ontvangen.

Schrijf in de eerste persoon

Vraag de Vader om specifiek tot je te spreken en schrijf wat je hoort op in de eerste persoon. Maak je geen zorgen, de eerste keer dat je dit doet voelt het een beetje oneerbiedig, maar heb genade met jezelf en schrijf op wat je denkt dat de Vader tegen je zegt.

Het zou heel goed kunnen dat het altijd begint met iets als: '[jouw naam], Ik hou van je, Ik ben je Vader, Ik ben voor je, Ik ben achter je.' Dit is misschien alles wat je nodig hebt om te horen (vaak is dat zo!). Maar het kan ook zijn dat de Geest meer woorden over je uitspreekt, je bevestigt met Zijn liefde, je kracht en moed geeft en woorden van vrede geeft voor een moeilijke situatie. Schrijf die woorden op.

Bericht aan de extraverten!

Voor degenen onder ons die hun energie vooral krijgen van omgang met andere mensen kan de gedachte aan het bijhouden van een dagboek klinken als langzaam doodgaan. Laat je niet ontmoedigen! Voel je vrij om je gedachten hardop te 'ventileren' tijdens koffieafspraken en autoritten met goede vrienden.

Onthoud echter dat we ons vaak maar een fractie herinneren van wat God tot ons spreekt, dus het zou een goed idee kunnen zijn om een aantal verschillende manieren te vinden om vast te leggen wat God zegt - notities op je telefoon, spraakmemo's, korte video's. Vind je eigen manier; het belangrijkste is om die momenten te bewaren, de dingen in je hart te onderscheiden en de vaak verborgen aard van de Geest van God te gaan herkennen.

Boeken over hoe je een dagboek bijhoudt

Heel veel geloofshelden moedigen ons aan tot deze geloofsdiscipline:

Nederlands

- Belijdenissen – Augustinus
- Keerpunt – Op weg naar de Ark, Dagboeknotities – Henri Nouwen
- Merkstenen – Dag Hammarskjöld

Engels

- George Fox's Journal – George Fox
- Dorothy Day, Selected Writings – Dorothy Day
- Letters by a Modern Mystic – Frank Laubach