

## **Die gebed van die hart**

Jou gebed hoef nie op te hou wanneer jy alles vir die Here gesê het wat jy wou nie. Daar kan nog 'n tyd wees van rus in God, net wees by Hom.

Die probleem is dat daar normaalweg baie gedagtes deur 'n mens se kop beweeg wanneer jy in hierdie groter stilte ingaan. Hoe kan ons ons aandag help om by God tot rus te kom? Ons het 'n manier nodig wat die minimum inspanning verg, anders bring die stryd weer nuwe onrus.

Deur die eeue het Christene gevind dit help om jou aandag iets eenvoudigs te gee om aan vas te hou. Dis dan net 'n simbool daarvan dat jy ja sê vir die Here. Daar is baie moontlikhede soos 'n Psalmvers, die Jesusgebed, die beweging van jou asem, 'n visuele voorstelling of 'n enkele woord. Hieronder word verduidelik hoe daar met 'n woord gemaak kan word, maar dieselfde beginsels kan met enige ander simbool gebruik word.

Die manier van “gebed van die hart” (“centering prayer”) gee vir baie Christene 'n werkbare begin. Dit help jou om die begin van die voetpad in die groter stilte in te vind. Later gaan jy op jou eie manier voort. Die manier is nie 'n resep nie, maar net 'n kiere wat jou help om te begin vorder. Hier volg die basiese wenk met verdere verduideliking daarna:

***Vooraf: kies 'n Naam of woord van een of twee lettergrepe as simbool van jou bedoeling om daarvoor ja te sê dat God hier is en aan die werk.***

- 1) Terwyl jy gemaklik en met geslote oë sit, bring jou gebedswoord sag in as simbool van jou bedoeling om daarvoor ja te sê dat God hier is en aan die werk.
- 2) Wanneer jy daarvan bewus raak dat jy by ander gedagtes betrokke raak, keer jy saggies m.b.v. jou gebedswoord terug na jou rus in God.
- 3) Eindig met die Ons Vader of ander kort gebed.

1. Jy mediteer nie oor die betekenis van jou gebedswoord nie, want jou gebedswoord is net die simbool daarvan dat jy ja sê vir God. Meditasie gaan oor gedagtes, maar hier beweeg ons verby alle gedagtes.
2. Jou gebedswoord is nie soos 'n mantra wat jy aanhoudend hoef te herhaal nie. Jy gebruik dit net soos nodig, veral wanneer jy agterkom dat jy by 'n ander gedagte betrokke raak. Dit kan vervaag of verdwyn. Jy laat dit eintlik net deur jou aandag sweef of hoor dit net. Dit is later eintlik net 'n teenwoordigheid wat 'n omgewing skep waarin dit vir jou makliker is om alle gedagtes wat tussen jou en God inkom, te laat verbygaan.
3. Moenie stry teen die gedagtes wat deur jou kop seil nie, maar aanvaar hulle en laat hulle aan vaar. Hulle mag inkom en aandag kry, net solank hulle jou nie vashou nie. So kom jou kop die maklikste tot rus. Dit gaan nie

daaroor dat daar minder gedagtes moet wees nie, maar dat hulle minder aantrekkingskrag op jou moet uitoefen. 'n Stroompie gedagtes hoef jou nie uit jou dieper bewussynsvlak op te trek nie. Daar is vier r-letters: *resist no thought, retain no thought, react emotionally to no thought, return ever so gently to your prayer word*. Jy vlug nie vir die gedagtes nie, maar kyk hulle in die oë en laat hulle verbygaan. Die aanvaarding van die gedagtes is 'n belangrike proses van jouself-leer-ken, van innerlike integrasie.

4. Soms is 'n mens se kop stiller en soms onstuimiger. In die onstuimige tye is hierdie gebed juis waardevol. As iets jou soveel pla dat jy dit nouliks kan regkry om na jou gebedswoord terug te keer, laat dit maar eers in jou binnewêreld uitkook voor die aangesig van die Here.
5. Laat alle gedagtes, herinnerings, gevoelens, liggaamlike sensasies en ander bewegings van die aandag verbyvaar, selfs die mooiste godsdienstige gedagtes en gedagtes oor hoe jy vaar.
6. Hierdie gebed word nie gedoen met 'n gevoel van inspanning nie, maar met 'n gevoel van rus in God. Jou enigste aksie is om telkens terug te keer na jou gebedswoord, so saggies soos 'n skoenlapper wat op 'n blom gaan sit. Die sagte terugkeer is die ding. Al is jy dikwels net vir 'n baie kort tydjie op die "blom" voor daar weer 'n ander gedagte kom, is dit goed so.
7. Jou basiese gesindheid is dat jy net ja sê vir God se teenwoordigheid en werkzaamheid. Dis 'n oefening in "let go and let God".
8. Laat gebeur wat gebeur en eindig altyd met tevredenheid.
9. Moenie jou ten doel stel of daarna streef of verwag om bepaalde ervarings op te doen of later 'n sekere vlak te bereik nie. So 'n strewe skep onrus. Dit gaan nie oor lekker ervarings vir jou nie, maar oor God en wat Hy wil doen. Die ervaring van hierdie gebed hoef nie lekker te wees nie.
10. Die hoofdoel van hierdie gebedsvorm is nie wat jy tydens die gebed ervaar nie, maar dat God jou lewe al meer infiltreer.
11. Jy mag bewus word van diep pyne in jou hart of allerlei liggaamlike gewaarwordings hê – dis 'n teken dat daar goeie prosesse in jou aan die gang kom; dit wys vir jou hoe nodig jy die stilte het. As die stilte vir jou te pynlik word om te verdra, of as as die beoefening hiervan jou daaglikse lewe aanhoudend ontwrig, is dit vir jou 'n waardevolle teken dat jy terapie nodig het.
12. Eindig geleidelik om die stilte as 't ware met jou saam te vat.
13. Probeer dit gereeld doen en hou in gedagte dat 'n mens gewoonlik ongeveer 'n kwartier nodig het om dieper in rus in te beweeg, sodat 20 minute 'n goeie periode is.