

Er zijn evenveel manieren om te bidden als er mensen zijn, en er is niet slechts één manier om te bidden. We bidden allemaal op verschillende manieren in verschillende fasen van ons leven. Vaak verandert onze manier van bidden als we groeien in onze liefdevolle relatie met God.

Nu het jaar 2020 ten einde loopt, hebben de meesten van ons de afgelopen 9 maanden in een tijd van pandemie geleefd. Het blijft het meest bijzondere en waarschijnlijk het moeilijkste jaar van ons leven, omdat we allemaal op de een of andere manier 'geïnfecteerd' zijn met het Covid-virus.

Laten we dus even stilstaan en onszelf de vraag stellen: waar gaan we naartoe, nu we het jaar 2021 naderen?

*Een van de manieren van bidden over het afgelopen jaar die je in deze moeilijke tijd misschien nuttig vindt, wordt de 'Review' genoemd, ook bekend als het 'Examen'.**

Ik nodig je dus uit om even afstand te nemen van uw dagelijkse dingen en met de ogen van geloof en God te kijken naar de voorbije gebeurtenissen in je leven en op te merken waar 'aangeropen of niet, God aanwezig is geweest'. Dit is geen analyse, maar een kijken met de 'ogen van God', om zo samen de genademomenten van het afgelopen jaar te 'zien' en op te merken, wanneer je je ervaringen van vreugde en verdriet en momenten van pijn en genezing weer voor de geest haalt.

De plaats bepalen: inleiding

Begin met het kijken naar je dag en beslis wanneer je ongeveer 15 - 20 minuten vrij kunt maken, in een ruimte waar je gewoon kunt 'zijn', bij voorkeur in de vroege ochtend, of 's avonds. Misschien heb je al een speciale gebedsruimte die je vertrouwd is. Misschien vind je het handig om een kaars aan te steken, een icoon of mooie foto, je Bijbel en een notitieboekje bij de hand te hebben.

Als je deze plek van stilte betreedt, neem dan de tijd om aanwezig te worden en vraag God om volledig aanwezig te zijn op dit moment, en in staat te zijn om de bezigheden van de dag 'los te laten'. Vraag om de genade dat je hele wezen, lichaam, geest en ziel aandacht kan hebben voor God's aanwezigheid in deze tijd van gebed.

Van tijd tot tijd is dit een goede vraag om jezelf te stellen: "waar is God in dit alles aanwezig geweest?"

De volgende zeven punten geven een eenvoudige structuur aan.

Overgang

"Je bent kostbaar in mijn ogen, en ik heb je lief." (Jesaja 43)

Je bevindt je in de aanwezigheid van God, in de aanwezigheid van de Liefde. Word je bewust van die Liefde waarmee God nu naar je kijkt, alsof het de eerste keer is.

Een tijd om te danken

Als je nadenkt over de aanwezigheid van God in je leven het afgelopen jaar, zie dan wat er boven komt. Wees aandachtig voor de vriendelijkheid die je hebt ervaren door Zijn liefde voor jou, en de dingen die je geest hebben opgetild, hoe klein ook. Probeer niet te analyseren, maar zie, merk en houd vast wat er naar voren komt door God te danken voor alles wat er was.

Een tijd om God om begrip te vragen

Vraag nu om Licht en begeleiding om dieper te gaan, zodat je kunt begrijpen hoe Gods liefde in jou en door jou heen heeft gewerkt gedurende dit jaar.

Een tijd om de balans op te maken

Herinner samen met God de plaatsen, mensen en gebeurtenissen, wanneer je terugkijkt op het afgelopen jaar. Zoek naar wat je hart beroerd heeft en naar de gedachten die tot daden hebben geleid. Merk op wanneer je je dichter bij God en in vrede hebt gevoeld, en waar God afwezig leek. Wat waren de hindernissen of is een obstakel geweest voor je liefdevolle relatie met God?

Een tijd om vergeving en genezing te vragen

Er kunnen momenten zijn geweest waarop je niet reageerde op Gods liefde op zijn werk in jou. Neem de tijd om deze aan de oppervlakte te laten komen. Wees niet hard voor jezelf en oordeel niet verkeerd. Blijf bij de ervaring. Vraag dan om Gods vergeving en overvloedige barmhartigheid, vertrouwend op de grootsheid van Gods liefde die alle lasten en angst wegneemt, en wonden verbindt, en die je weer op het pad van het leven zet.

Een tijd om te vernieuwen

Nu het nieuwe jaar 2021 gaat beginnen, probeer je bewust te worden van alle diepe zorgen of angsten die een obstakel kunnen worden op je geloofsreis. Stem af op je diepste verlangens en voed het verlangen om je innerlijke kennis van Jezus in het hart van het Evangelie te verdiepen. Vraag God je te geven wat je het meest nodig hebt om volledig in Zijn aanwezigheid te leven. Vertrouw vooral op God, in de wetenschap dat God altijd bij je is en dat 'Zijn liefde en Zijn genade genoeg is voor jou'.

Overgang

Als je klaar bent, breng dan rustig je aandacht terug naar waar je bent en eindig je gebed door God te bedanken voor deze tijd door samen te bidden, in je eigen woorden of met bekende woorden zoals het Onze Vader, zolang het goed en comfortabel voelt.

Deze korte inleiding op de 'terugblik' als een manier van bidden, is een 'voorproefje' geweest; wanneer het over een langere periode wordt geoefend, kan het een dagelijkse manier van bidden worden. Als je je aangetrokken voelt tot deze manier van biddend te kijken naar het afgelopen jaar, kun je je eigen ritme van bidden vinden, op het ritme van de "seizoenen" die zich in een leven voordoen.

We wensen je een gezegend en vredig nieuw jaar 2021.

Dit document is te downloaden via de link op de website.

** Het herlezen van de dag, of het Examen zoals het soms genoemd wordt, is de oefening van biddend nadenken over de gebeurtenissen die zich in een dag hebben voorgedaan, om zo de aanwezigheid en leiding van God in ons leven op het spoor te komen.*

Nadenken over onze dagelijkse ervaringen in gebed is een oude "gewoonte" binnen de Kerk. Ignatius van Loyola (1491-1556) gaf aan deze manier van doen de bovengenoemde structuur.