

DE METHODE VAN HET INNERLIJK GEBED

Innerlijk Gebed is een methode bedoeld om de ontwikkeling van contemplatief gebed te vergemakkelijken; wij maken onze menselijke vermogens meer ontvankelijk voor het geschenk van het contemplatief gebed. Het is een poging om de leringen van vroeger tijden (zoals bijv. te vinden in *"De Wolk van het Niet-Weten"*) in een eigentijdse vorm aan te bieden en er een zekere orde en regelmaat in aan te brengen. Het is niet bedoeld ter vervanging van andere vormen van gebed; het plaatst deze andere vormen eenvoudig in een nieuw en meer volledig perspectief. Tijdens het innerlijk gebed stellen wij ons open voor Gods aanwezigheid en werkzaamheid in ons. Op andere momenten richt onze aandacht zich naar buiten, en ontdekken we Gods aanwezigheid overal om ons heen.

RICHTLIJNEN VOOR HET INNERLIJK GEBED

I. "Kies een heilig woord als symbool van uw bedoeling om u open te stellen voor Gods aanwezigheid en werkzaamheid in u."

1. Het heilig woord geeft uitdrukking aan onze bedoeling om in Gods aanwezigheid te zijn en ons over te geven aan het goddelijk handelen.
2. Het heilig woord kan het best worden gekozen tijdens een moment van gebed, waarin we de Heilige Geest vragen ons het woord in te geven dat speciaal voor ons geschikt is.
 - a) **Voorbeelden:** Heer, Jezus, Vader, Moeder; of andere talen: Kyrie, Jesu, Jeshua, Abba, Mater.
 - b) **Andere mogelijkheden:** Liefde, Vrede, Stilte, Kalmte, Ja; of in andere talen: Amor, Shalom, Amen.
3. Als we een heilig woord hebben gekozen, dan veranderen we het niet tijdens het gebed, want dat zou betekenen dat we weer beginnen te denken.
4. Een eenvoudige blik naar binnen, gericht op God, kan voor sommige mensen beter geschikt zijn dan het heilig woord. In dit geval stellen wij ons open voor Gods aanwezigheid en werkzaamheid in ons, door naar binnen te keren alsof wij daar God aanzien. Voor dit heilig schouwen gelden dezelfde richtlijnen als voor het heilig woord.

II. "Ga gemakkelijk zitten met de ogen gesloten, kom even tot rust en denk dan in stilte het heilig woord als symbool van uw openheid voor Gods aanwezigheid en werkzaamheid in u."

1. Met "gemakkelijk zitten" bedoelen we redelijk gemakkelijk; niet zó gemakkelijk dat we in slaap zouden kunnen vallen, maar wel gemakkelijk genoeg om te verhinderen dat we tijdens het gebed gaan denken aan de ongemakken van ons lichaam.
2. Welke manier van zitten we ook kiezen, we houden de rug recht.

3. Als we in slaap vallen, gaan we na het wakker worden enkele minuten door met het gebed, als we daar de tijd voor hebben.
4. Bidden op deze manier na een zware maaltijd, kan leiden tot een gevoel van sufheid. Het is beter na de maaltijd tenminste één uur te wachten met Innerlijk Gebed. Als we deze vorm van bidden beoefenen vlak voor de nachtrust, kan dit leiden tot slaapstoornissen.
5. We sluiten onze ogen en laten alles los dat om ons heen of in onszelf gebeurt.
6. We brengen het heilig woord in stilte naar binnen, zo zachtjes alsof we een veertje neerleggen op een laagje watten.

DE RICHTLIJNEN

1. KIES EEN HEILIG WOORD ALS SYMBOOL VAN UW BEDOELING U OPEN TE STELLEN VOOR GODS AANWEZIGHEID EN WERKZAAMHEID IN U.
2. GA GEMAKKELIJK ZITTEN MET DE OGEN GESLOTEN, KOM EVEN TOT RUST EN DENK DAN IN STILTE HET HEILIG WOORD ALS SYMBOOL VAN UW OPENHEID VOOR GODS AANWEZIGHEID EN WERKZAAMHEID IN U.
3. ALS U ZICH BEWUST WORDT VAN GEDACHTEN, GA DAN OH-ZO-ZACHTJES TERUG NAAR HET HEILIG WOORD.
4. BLIJF AAN HET EIND VAN DE GEBEDS-PERIODE ENKELE MINUTEN STIL ZITTEN MET DE OGEN GESLOTEN.



III. "Als u zich bewust wordt van gedachten, ga dan oh-zo-zachtjes terug naar het heilig woord."

1. "Gedachten" is een overkoepelend begrip voor elke vorm van gewaarwording, inclusief zintuiglijke waarnemingen, gevoelens, beelden, herinneringen, gedachten en reacties op ervaringen.
2. Gedachten zijn een normaal onderdeel van Innerlijk Gebed.
3. Met "ga oh-zo-zachtjes terug naar het heilig woord" bedoelen we: met zo min mogelijk moeite. Dit is de enige activiteit die we inzetten gedurende de tijd van Innerlijk Gebed.
4. In de loop van ons gebed kan het heilig woord vaag worden of zelfs helemaal verdwijnen.

IV. "Blijf aan het eind van de gebedsperiode enkele minuten stil zitten, met de ogen gesloten".

1. Als het gebed wordt beoefend in een groep, kan de voorganger tijdens de extra 2 of 3 minuten langzaam het Onze Vader opzeggen, terwijl de anderen luisteren.
2. De extra 2 of 3 minuten geven de geest tijd om weer aan de indrukken van buiten te wennen, en ze stellen ons in staat de sfeer van stilte mee te brengen in ons dagelijks leven.

ENKELE PRAKTISCHE PUNTEN

1. De minimum tijd voor dit gebed is 20 minuten. We raden twee gebedsperiodes per dag aan, de eerste 's ochtends na het opstaan, de andere in de namiddag of vroege avond.
2. Het einde van de gebedsperiode kan worden aangegeven door een wekker, mits deze geen hoorbaar tikgeluid geeft en niet afgaat met een hard geluid.
3. De belangrijkste effecten van deze methode van gebed ervaren we in het dagelijks leven, niet tijdens de momenten van Innerlijk Gebed.
4. Lichamelijke symptomen:
 - a) We kunnen kleine pijnlijke, kriebels of spiertrekkinkjes voelen in verschillende delen van ons lichaam, of ook een algemeen gevoel van rusteloosheid. Deze verschijnselen zijn meestal het gevolg van het losraken van emotionele knopen in het lichaam.
 - b) We kunnen ook een gevoel van zwaarte of lichtheid ervaren in onze ledematen. Dit is meestal een teken van een diep niveau van geestelijke alertheid.
 - c) We besteden in beide gevallen hier òf geen aandacht aan, òf we laten onze aandacht kort rusten bij het betreffende gevoel, om dan weer terug te gaan naar het heilig woord.
5. Lectio Divina geeft ons de inhoudelijke achtergrond van waaruit Innerlijk Gebed kan worden ontwikkeld.
6. Een wekelijkse gebedsgroep en het uitwisselen van ervaringen helpen ons om te volharden in het gebed.

DE EFFECTEN VAN INNERLIJK GEBED VERBINDEN MET HET DAGELIJKS LEVEN

1. Beoefen het Innerlijk Gebed twee maal per dag.
2. Lees regelmatig in de Schriften en bestudeer zo mogelijk het boek *Open Mind, Open Heart*, geschreven door Thomas Keating.
3. Vul het gebed aan met andere geestelijke oefeningen, bijv. zoals beschreven in bovenstaand boek hfdst. 12. Enkele punten:
 - Aanvaard uzelf, maar luister ook naar anderen.
 - Kies een schietgebedje uit en herhaal het regelmatig (maar gebruik het niet dwangmatig).
 - Besteed dagelijks tijd aan Lectio Divina (meditatief lezen in de Schrift).
 - Word u bewust van emotionele misvormingen en laat ze los.
 - Geeft pijnlijke emoties in het hier en nu over aan Christus.
 - Aanvaard anderen onvoorwaardelijk.
 - Voorkom overmatige identificatie met een groep.
 - Woon regelmatig eucharistie-vieringen bij.
 - Ga bij een gebedsgroep, of vorm er zelf een.
4. Ga bij een Innerlijk-Gebedsgroep of vervoliprogramma (indien in uw omgeving beschikbaar.)
 - a) Dit moedigt de groepsleden aan om het gebed ook op zichzelf in het dagelijks leven vol te houden.
 - b) Het geeft de mogelijkheid voor een regelmatige verdere verdieping door geluidsbanden, lezingen en discussie.

PUNTEN VOOR EEN VERDERE ONTWIKKELING

1. Gedurende de gebedsperiode kunnen we verschillende soorten gedachten onderscheiden:
 - a) De gewone afdwalende gedachten of herinneringen.
 - b) Gedachten die gevoelens van aantrekking of afkeer oproepen.
 - c) Inzichten en psychologische doorbraken.
 - d) Gedachten gericht op het zelf zoals: "Hoe doe ik het?" of "Wat een heerlijk vredig gevoel".
 - e) Gedachten die voortkomen uit ontlading van ons onderbewuste.
2. Tijdens dit gebed vermijden we het analyseren van onze ervaringen, het koesteren van verwachtingen of het ons richten op een speciaal doel, zoals:
 - a) Het heilig woord steeds te blijven herhalen.
 - b) Geen gedachten te hebben.
 - c) De geest geheel leeg te maken.
 - d) Een gevoel van vrede of troost te ervaren.
 - e) Een spirituele ervaring te bereiken.
3. Wat Innerlijk Gebed niet is:
 - a) Het is geen techniek.
 - b) Het is geen ontspanningstechniek.
 - c) Het is geen vorm van zelfhypnose.
 - d) Het is geen charismatische gift.

- e) Het is geen para-psychologische ervaring.
 - f) Het beperkt zich niet tot een "gevoelde" aanwezigheid van God.
 - g) Het is geen beredenerende meditatie of gevoelsmatig gebed.
4. Wat Innerlijk Gebed wèl is:
 - a) Het is zowel een relatie met God als een discipline om die relatie te verdiepen.
 - b) Het is een oefening in geloof, hoop en liefde.
 - c) Het is een groei van een gesprek met Christus naar een samenspraak (communie).
 - d) Het maakt ons vertrouwd met de taal van God, die stilte is.

© Contemplative Outreach Ltd.

Voor informatie en materiaal: (engelstalig)
CONTEMPLATIVE OUTREACH Ltd.
10 Park Pl., 2nd Floor, Suite B
Butler N.J. 07405, USA.
Tel: (973) 838-3384/Fax: (973) 492-5795
Email: office@coutreach.org
Website: www.contemplativeoutreach.org

Voor informatie in het Nederlands:
Anneke Smit-Boerma, smitboerma@tele2.nl

De Methode van het INNERLIJK GEBED door Thomas Keating



THEOLOGISCHE FUNDERING

De genade van Pinksteren bevestigt ons dat de verrezen Jezus onder ons is als de verheerlijkte Christus. Christus leeft in ieder van ons als de Verlichte. Hij is overal en altijd aanwezig. Hij is de levende Meester die ons voortdurend de Heilige Geest zendt, om in ons te wonen en te getuigen van de Verrijzenis. De Geest bewerkstelligt dit, door ons het vermogen te geven om de vruchten van de Geest en de Zaligsprekingen te ervaren en waar te maken, zowel in gebed als in ons dagelijks handelen.

LECTIO DIVINA

Lectio Divina is de meest traditionele manier om een vriendschappelijke band met Christus te onderhouden. Het is een manier van luisteren naar de teksten van de Schrift, alsof we in gesprek waren met Christus en Hij ons daarbij de onderwerpen van gesprek aanreikte. De dagelijkse ontmoeting met Christus en het nadenken over zijn woorden voert ons voorbij het louter bekend-zijn met Hem, naar een houding van vriendschap, liefde en vertrouwen. Het gesprek wordt eenvoudiger en mondt uit in stilzwijgend contact, communie, of - zoals Gregorius de Grote (6e eeuw) de Christelijke contemplatieve traditie samenvatte - "rusten in God". Dit was de klassieke betekenis van contemplatief gebed in de eerste zestien eeuwen.

CONTEMPLATIEF GEBED

Contemplatief Gebed is de normale ontwikkeling van de genade van de doop en van de regelmatige beoefening van Lectio Divina. We kunnen het gebed zien als gedachten of gevoelens, uitgedrukt in woorden. Maar dit is slechts één van de mogelijke visies op gebed. Contemplatief Gebed is het openen van geest en hart - ons hele wezen - voor God, het Uiteindelijke Mysterie voorbij gedachten, woorden en gevoelens. We openen ons bewustzijn voor God, van wie we door het geloof weten dat Hij in ons is; dichterbij dan onze adem, dichterbij dan ons denken, dichterbij dan onze voorkeuren - dichterbij dan het bewustzijn zelf.

Contemplatief Gebed is een proces van innerlijke reiniging en voert ons tot eenwording met God - wanneer wij daar voor open staan.