

Levensgebed

Het levensgebed is een terugblik, een vorm van gebed met je eigen leven om je bewust te maken van de aanwezigheid van God in concrete gebeurtenissen, een aandachtsonderzoek.

Het is opgebouwd in drie stappen:

- Dank u wel
- Sorry
- AUB

Dank u wel. – de aanwezigheid van God

Het is van belang om eerst dank u te zeggen, om het positieve te gaan zien. Centrale vragen zijn:

- Wat heeft me deugd gedaan?
- Wat heeft me rust gegeven, volheid gegeven?
- Wat zijn de vruchten van deze dag?

Doel is om je terug in de verbondenheid te plaatsen met God, je tot Hem te richten en genade te mogen ervaren. Te gaan zien dat de oorsprong van geluk buiten jezelf ligt en afkomstig is van de Schenker. Hierin wordt hoogmoed omgevormd tot nederigheid en openheid.

Het is van belang om ook als je met iets negatiefs zit dat misschien de dag heeft overheerst niet van daaruit te vertrekken. Het kwaad heeft immers iets meeslepends; het is de goedheid en de verbondenheid die je over het negatieve kunnen tillen. Je kan maar naar het kwaad kijken als je de kracht hiertoe hebt, een kracht die je wordt gegeven vanuit de verbondenheid met de bron van liefde.

Sorry. – de afwezigheid van God

In deze stap ga je zoeken naar de momenten waarop het kwaad, de bitterheid, de boosheid, de angst, de jaloersheid of de zelfgenoegzaamheid zijn opgedoken. Een meer subtiele valkuil is die waarop je denkt enkel zelf je geluk te kunnen maken –zonder de anderen of met anderen louter als een hulpmiddel.

Het kwaad komt niet van God, maar van de vijand die je afzondert ('zonde') van Hem. Je kan tot genade komen als je je kan bewust worden van het kwaad; en vervolgens kan je er misschien van bevrijd worden.

De vrucht van dit inzicht is geen zelfmedelijden, maar wel berouw.

- Zelfmedelijden: ik ben helemaal op mezelf gericht, ik zit in een neerwaartse spiraal, ik wentel me in verdriet en kwaadheid.
- Berouw: ik zie wat er is gebeurd, ik vraag me af wat ik eraan kan doen om het te veranderen, hoe kan ik meer leven in het licht van God i.p.v. de schaduw van de dood.

Ook al is de negatieve gebeurtenis misschien ook de schuld van een ander, is het goed zich af te vragen welke stappen ik kan zetten om er iets aan te doen.

AUB – Wat doe ik nu?

In de laatste stap kijk je naar de toekomst. Dit kan op twee manieren:

- Werkpunten/aandachtspunten zoeken
- Een vraag stellen, help mij, genade vragen

Naarmate je hierin oefent, ga je scherper worden in het bewustzijn van God in kleine en grote dingen van het leven. Deze vorm van bidden kan b.v. 's avonds als terugblik op de dag. Ze kan ook op geregelde momenten doorheen de dag worden toegepast, slechts een paar minuten kunnen als volstaan om terug te kijken op de voorbije uren. Ignatius had de gewoonte om dit veelvuldig te doen.

Als de tijd ontbreekt om als de drie de stappen te doorlopen is het van het meeste belang om te danken, dit voor als de rest.

Hieronder wordt dit levensgebed nog verder uitgewerkt en kan je zien hoe dit ook als basis kan gebruikt worden voor de GCL bijeenkomsten. Immers, één van de sleutelementen van een krachtige GCL-groep, is de persoonlijke zoektocht en groei van ieder lid. Instrumenten als het levensgebed maar ook anderen zoals Bidden met de Schrift (de contemplatieve dialoog) laten toe God zichtbaar te maken in je eigen leven en je te laten leiden door Zijn Geest.

De 1^e en 2^e fase kan je zien als een aanloop naar het dank u-Sorry-AUB die overeenkomen met de fases 3, 4 en 5.

Van het levensgebed naar GCL-bijeenkomsten

Onze bijeenkomsten hebben alleen zin door en voor ons dagelijks leven. Ze zullen des te meer vruchtbaar zijn als iedereen evolueert in het persoonlijk levensgebed. Daarom ook zijn hieronder, als uitbreiding bij het dagelijks gewetensonderzoek voorgesteld door Ignatius,

enkele mogelijkheden en voorbeelden terug te vinden.

Iedereen kan deze aanpassen in functie van zijn eigen situatie (ritme, plaats). Beginnelingen of zij die er moeite mee hebben om God dank te zeggen zouden verschillende weken kunnen werken rond de 3 eerste fasen. Anderen kunnen focussen op de onderscheiding van geesten. Het is de bedoeling om van de volgende voorstellen gebruik te maken in vrijheid en met de nodige wijsheid, maar ook in vrijgevigheid en vanuit het verlangen om te groeien.

VAN HET LEVENSGEBED...

1e fase: ZICH KEREN TOT GOD

Meer dan het verleden is *dit moment met de Heer nu* belangrijk! Met een gebaar of door een eenvoudig gebed keer ik me tot Hem die de bron en de zin is van mijn leven.

2e fase: HEM ZIJN LICHT VRAGEN

Hij is de enige die me de echte betekenis van wat ik beleefd heb, kan laten inzien.

Ik vraag Hem om mijn dag te bekijken doorheen Zijn hart en met Zijn blik. Ik plaats mezelf op de juiste golflengte, in het geloof in een barmhartige God. God van leven, van liefde, van waarheid,...

Als ik onmiddellijk zou komen tot wat ik goed of slecht gedaan heb, zou ik oordelen volgens mijn eigen criteria en het risico lopen narcistisch te zijn. Dus breng ik eerst eer aan God en aan Zijn gaven om me beter hiermee in overeenstemming te brengen.

3e fase: GOD DANKZEGGEN (of de genade van God erkennen)

In wat ik beleefd heb, *nagaan* voor welke elementen ik God dank kan zeggen en deze dank *uitspreken* naar God toe

- ✓ ofwel *door de film* van mijn dag *te laten afspelen* in mijn geheugen, en te zien hoe God werkte voor mij, voor Zijn koninkrijk of Zijn gaven
- ✓ ofwel door alles *naar boven te laten komen wat vreugde, dankbaarheid, vrede, ...* in zich hield en God bedanken die de bron is van dit alles
- ✓ ofwel door *specifieker een bepaald aspect, een bepaald moment of een bepaalde situatie* te bekijken: alles wat me hierin spreekt van God, van zijn liefde of van Zijn komend Rijk, of van het evangelie

- ✓ ofwel (voor hen die dit meer gewoon zijn) *door aandacht te geven aan de innerlijke bewegingen die nu in mij leven m.b.t. wat ik beleefd heb. Vrede, vreugde, dynamisme, liefde zijn teken van een bepaalde verbondenheid met de Geest van God. Dankzeggen. Verdriet, geslotenheid of andere vormen van troosteloosheid getuigen van een bepaalde afstand tussen mijn gedrag en God.*
- ✓ ofwel door zaken te hernemen waarvan ik gewoon *getuige* was (ook gebeurtenissen in de wereld); waarin ik de aanwezigheid van God herken, hoe dat me raakt en waartoe dat me oproept.

Deze fase van dankzeggen is essentieel in het levensgebed. Alleen deze fundamentele houding laat toe om op een correcte manier het verloop en de inhoud van mijn leven te herlezen. Het is dus aangeraden om er weken, zelfs maanden over te doen om deze terugkeer tot God te ontwikkelen en te ontdekken hoe Hij steeds trouw blijft.

Deze fase van dankzeggen betekent niet dat men een gevoel ervaart van lof brengen of van vreugde. Het dankzeggen is terugkeren tot God, Zijn gaven erkennen, zoals Zijn Zoon het deed. En dat kan men ook in moeilijke situaties doen.

Als ik, tijdens het levensgebed, opgewonden, moe of verward ben, kan ik me tot God keren zoals ik ben en met alles wat ik draag, en eenvoudigweg proberen me van mezelf af te wenden om alles aan God af te geven. Hem toevertrouwen wat me opwindt; en telkens opnieuw zeggen hoezeer Hij liefde is, vrede en trouw.

4e fase: ME TOEVERTROUWEN AAN DE BARMHARTIGHEID VAN GOD

In het licht van de gave van God, wordt mijn ontrouw verjaagd.

Als ik mijn dagen "herlees" terwijl ik "de hand van God vasthoud", ontdek ik Zijn gaven en Zijn aanwezigheid in het dagelijks leven en stel ik beter mijn ontrouw vast:

- ✓ ofwel door een afstand tussen mijn geloof in de *Heer* (liefde, rechtvaardigheid, waarheid,...) en *mijn gedrag* (anti-liefde, onrechtvaardigheid, leugen enz.)
- ✓ ofwel door een innerlijke verwarring: als ik zie hoeveel Hij me heeft gegeven, als ik me bewust ben van Zijn trouw, voel ik des te meer afschuw voor mijn zonden
- ✓ ofwel door op een andere manier de dingen te bekijken dan op het moment zelf: bijvoorbeeld, vanmorgen leek mijn gedrag mij gerechtvaardigd, en vanavond, voor God, zie ik dat dit gedrag egoïstisch was of niet-respectvol t.o.v. een ander
- ✓ ofwel door innerlijke bewegingen, op het ogenblik waarop ik bid, die eerder in de richting van *troosteloosheid* gaan: verwarring, woede, ontevredenheid, verdriet, geslotenheid (wat me misschien verhindert om dank te zeggen) enz. Tekenen dat ik niet verbonden ben met de Geest van God.

Als ik een *onduidelijk of verward gevoel* ervaar in een moeilijke situatie, bij een keuze die ik moet maken of temidden van lijden: me opnieuw in het hart van de Vader plaatsen, een beetje "ontvouwen" wat ik ervaar. *Woorden* vinden voor deze veelheid aan gevoelens en in waarheid

aanvaarden wat ze *onthullen*: banden, angsten, geweld,... Erover *praten* met de Heer en Hem dit toevertrouwen.

Voor al deze gebreken, deze zonden, is er plaats in het hart van God. ***Ik vraag Hem om vergeving en vertrouw me toe aan Zijn barmhartigheid.*** Zijn Geest heeft gevechten, leugens, verraad overwonnen; Jezus heeft alles kunnen tot leven wekken wat verdord en stervend was.

5e fase: ME KLAARMAKEN OM VERDER OP WEG TE GAAN, MORGEN

- ✓ *Hoe verder gaan* vanuit het besef van de gaven van God of vanuit het besef van zonde? Welke stappen morgen zetten, welke waakzaamheid aan de dag leggen, welk gedrag stellen of wat ondernemen?
- ✓ Een klein, concreet puntje *kiezen* voor morgen, waardoor ik meer verbonden met de Heer zal leven.
- ✓ Dit aan de Heer voorstellen en *Zijn hulp vragen*.

... NAAR GCL-BIJEENKOMSTEN

Door op deze manier mijn dagen te herlezen, kan ik de uitwisseling van de volgende GCL-bijeenkomst voorbereiden door mezelf te ondervragen, bijvoorbeeld op deze manier:

"Wat heeft het levensgebed me bijgebracht in de voorbije periode?"

(Het is niet de bedoeling om een treffende of belangrijke gebeurtenis te zoeken. Het is in het dagelijks leven, hoe banaal het ook lijkt, dat we Christus moeten volgen.)

1. *Ofwel door verscheidene domeinen van mijn leven (beroep, gezin, vrienden, gebed, levensstijl,...) de revue te laten passeren*, kan ik een houding op het spoor komen, of een element dat mij duidelijker is geworden, of een vraag,... *die de voorbije periode de aandacht heeft gekregen in mijn levensgebed.*
2. *Ofwel op een meer globale manier:*
 - Bevind ik mij in een periode van genade of heb ik het moeilijk? Waarmee?
 - Welke innerlijke bewegingen heb ik vooral ervaren?
 - Onthult dat iets over mij, over God, over de wereld?
 - Heb ik vooruitgang meegemaakt? Heb ik stappen vooropgesteld om beter verbonden te zijn met God? Heb ik die stappen kunnen zetten?
 - Welke houding verder zetten en wat veranderen?
3. *Ofwel: heb ik verbanden gezien tussen mijn leven en het avontuur van Jezus temidden van de mensen? Welke? Wij zijn getuigen of protagonisten geweest, in de Geest van Christus, van "verrijzenis", van verzoening, van genezing, van gevechten, van vernederingen voor hem...*

Ik deel wat me verhelderend lijkt of wat ik onder de aandacht van allen wil brengen.