

## **Asemgebed:**

Asemgebed is 'n antieke Christelike gebedspraktyk wat terugdateer na ten minste die sesde eeu. Histories, word dit geassosieer met die Oosterse Kerk, veral die Griekse en Russiese Ortodokse kerke.

In wat ook bekend staan as die “Jesus-gebed” of “Gebed van die Hart”, sou vroeë bidders die volgende frase herhaal volgens die ritme van hulle asemhaling: Kyrie Eleison, Christe Eleison. Of: “Jesus Christus, Seun van God, wees my, arme sondaar, genadig. Later, is die gebed verkort na “Jesus Christus, wees my genadig” of nog eenvoudiger, “Jesus, genade.”

Asemgebed is 'n goeie voorbeeld van “Bid sonder ophou”, soos Paulus ons aangemoedig het om te doen, en het die potensiaal om so natuurlik soos asemhaling te word. Dit is 'n wonderlike manier om liggaam en gees saam te laat resoneer. Dit is gemik daarop om 'n baie kort gebed van lof of aanbidding of petisie te wees, net ses tot agt lettergrepe. Die woorde van die gebed kan maklik aangepas word om jou hartshunkering uit te druk.

Lof word uitgedruk deur een van die Heilige se name te gebruik bv. God, Jesus, Here, Vader/ Moeder, Christus, of Gees. Jy kan natuurlik 'n ander aanbidtingsnaam gebruik. Jou versoek of intensie word dan deur die volgende woorde uitgedruk.

Die asemgebed word gewoonlik in jou binneste gesê, sonder om dit hardop te doen, maar party mense bid of sing dit ook hardop. Dit is jou gebed; gebruik dit op 'n manier wat vir jou gepas voel.

Jy kan ook die asemgebed inspan vir 'n gefokusde tyd gedurende 'n daaglikse geestelike praktyk. Herhaal eenvoudig die gebed oor en oor terwyl jy jou aandag hou by die gebed. As jou gedagtes dwaal, keer sagkens terug na die gebed.

Begin met 5 minute en maak die tyd geleidelik meer na 15 of 20 minute soos jy meer vertrou raak met die gebed. Jy kan dalk besluit om gebruik te maak van 'n klok om jouself vry te maak daarvan om heelyd die horlosie dop te hou. Somtyds mag jy dit van waarde vind om na die tyd in jou joernaal te reflekteer op jou ervaring.

1. Maak jou oë toe en herroep die skrif “Wees stil en weet Ek is die Heer” (Psalm 46:10). Wees stil, rustig, oop vir die teenwoordigheid van God.
2. Met jou oë toe, verbeel jou dat God jou roep op jou naam. Verbeel jou God vra jou in werklikheid, “(Jou naam), wat wil jy hê?” Soos na die blinde man op die pad na Jerigo, kyk Jesus jou vol liefde in die oë en vra, “Wat wil jy van my hê?”
3. Gee God 'n eenvoudige en direkte antwoord wat eerlik en uit jou hart kom. Skryf die antwoord neer. As jy meer as een antwoord het, skryf almal neer. Jou

antwoord kan een woord wees, soos liefde of vrede of hulp. Dit kan 'n paar woorde of 'n frase wees soos “voel U teenwoordigheid” of “lei my na die lewe.” Watookal jou antwoord is, dit is die fondasie van jou asemgebed.

4. Kies die naam waarmee jy die gemaklikste is om God aan te spreek. Kombineer dit met die geskrewe antwoord wat jy gegee het op God se vraag aan jou. Dit is jou gebed.
5. Asem die eerste frase/woord in (oor die algemeen jou aanroeping van God se naam) en asem die tweede frase/woord uit (jou versoek of behoefte).

Jy mag dalk verskeie gebede skryf voor jy die een vind wat werklik vanuit jou hart en ware hunkering opklink. Daar is geen grense in die ontwikkeling van jou asemgebed nie. Soms kan jy die oefening in trurat sit deur eers in stilte te sit en die Gees toe te laat om deur *jou* te bid. Vra God om *jou* naam aan jou te openbaar asook God hunkering na jou. Dit kan 'n betekenisvolle ervaring wees. Jy mag dalk iets hoor soos, “Geliefde, jy is genoeg,” of “Magtige Een, rus.” Wag op God en sien hoe jy vernuwe kan word.

Voorbeelde van Asemgebede:

- \* Jesus, laat my U liefde voel.
- \* O Here, wys my U weg.
- \* Heilige Een, maak my gesond/heel.
- \* Bron van Lig, lei my.
- \* Vader/Moeder (Abba/Amma), laat my U teenwoordigheid ervaar.