

Gebed van die Hart (“Centering Prayer”)*:

“Prayer is not a request for God’s favours... Genuine prayer is based on recognising the Origin of all that exists, and opening ourselves to it.”

Cynthia Bourgeault

Gebed van die Hart is ’n gemoderniseerde gebedswyse gebaseer op die intuïtiewe gebed van Lectio Divina. Dit is ’n metode van stil gebed wat ons voorberei om die gawe van kontemplatiewe gebed te ontvang, gebed waartydens ons God se inherente teenwoordigheid ervaar. Hierdie gebed is gegrond in verhouding met God, deur Christus, en is ’n oefening wat daardie verhouding kan koester.

Gebed van die Hart komplimenteer en ondersteun ander maniere van gebed - verbaal of verstandelik. Dit fasiliteer rus in God se teenwoordigheid en bied ’n manier om te groei in intimiteit met God, deur te beweeg van gesprek na gemeenskap. Deur ons gedagtes (’n oorkoepelende term vir drome, emosies, planne, refleksies, herinneringe ens.) oor te gee aan God, kan ons werklik verander word deur die nuutmaking daarvan (Rom. 12:2).

Soos Thomas Keating beklemtoon het, is die bron van Gebed van die Hart, soos in alle metodes wat lei tot kontemplatiewe gebed, die Inwonende Drie-eenheid: Vader, Seun en Heilige Gees. Die fokus van hierdie gebed is die verdieping van ons verhouding met die lewende Christus. Die effekte van Gebed van die Hart is kerklik of gemeenskaplik van aard, juis omdat die gebed in staat is om geloofsgemeenskappe te bou en die lede/lidmate saam te bind in gemeenskaplike vriendskap en liefde.

Hierdie geloofsgewoonte is gebaseer op Paulus se waarneming dat jou gebed nie hoef op te hou wanneer jou gedagtes ophou nie. Verkeer net in die teenwoordigheid van die Here en laat gebeur wat ook al gebeur. Die uitdaging is dat daar gewoonlik nog meer gedagtes deur ’n mens se kop beweeg wanneer jy in hierdie groter stilte ingaan, of eerder dat jy net nog meer bewus is daarvan. Ons het ’n manier nodig wat die minimum inspanning verg, anders bring hierdie stryd weer nuwe onrus.

Dis verseker nie altyd maklik of gemaklik of lekker of openbarend om vir 20 minute stil te gaan sit en jou gedagtes dop te hou sonder om hulle te voed nie. Soms is dit erg frustrerend. Ek voel dikwels soos die jong non wat na haar eerste sessie na Thomas Keating toe gehardloop het en gesê het, “O Vader, ek voel soos ’n totale mislukking met hierdie gebed. In twintig minute het ek tienduiseid gedagtes gehad!” Thomas Keating, sonder om twee keer te dink, het geantwoord: “Hoe wonderlik! Tienduiseid geleenthede om terug te keer na God!” Soos Chris en Phileena Heuertz ons leer: “The worst at it you are, the better you are for praying it.”

Deur die eeue het Christene gevind dit help om jou aandag ’n eenvoudige vashouplek te gee. Dis net ’n simbool daarvan dat jy ja sê vir die Here, dat jy toestemming gee dat God met jou kan werk onder die oppervlak van alles wat jy kan waarneem. Dat jy as’t

ware glo en vertrou dat jy meer is as wat jy dink en voel. Dat jou ware self saam met Christus in God weggesteek is. Daar is baie moontlikhede van so 'n anker bv. 'n Psalmvers, die Jesus-gebed, die beweging van jou asem, 'n visuele beeld of 'n enkele woord. Tydens die instruksies hieronder word verduidelik hoe daar met 'n enkele woord gemaak kan word, maar dieselfde beginsels geld vir enige ander simbool. Die metode van "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. Die metode is nie 'n resep of 'n wet nie, maar net 'n stapstok (of kiere, as jy nie sensitief is oor jou ouderdom nie!) wat jou help om te begin.

Hoe om Gebed van die Hart te "doen":

Kry vir jou 'n stil plek waar jy waarskynlik nie gepla sal word nie.

Kies vooraf 'n Naam of woord van een of twee lettergrepe as simbool van jou bedoeling om daarvoor ja te sê dat God hier is en toegang het tot jou binnewêreld.

Gebruik 'n vibrerende of sagte wekker, of app op jou foon sodat jy nie heeltyd hoef te loer hoeveel tyd jy nog oor het nie. Die app *Insight Timer* het ook mooi "prayer bowl" (*gong*) klanke.

1. Sit gemaklik, in 'n posisie wat ruimte laat vir 'n ontspanne liggaam en 'n wakker verstand, verkieslik sodat jou ruggraat reguit en jou hart oop kan wees. Maak jou oë sagkens toe sonder om te frons en sit jou hande in jou skoot of op jou knieë. As jy spanning in jou lyf ervaar, salf dit met aandag. Laat sak jou ken: buig jou kop na jou hart. Bring jou gebedswoord sag in as simbool van jou bedoeling en "toestemming" vir God se teenwoordigheid en helende werk.
2. Wanneer jy daarvan bewus raak dat jy by ander gedagtes betrokke raak, keer sagkens met behulp van jou gebedswoord terug na jou rus in God. Hou aan met hierdie oefening vir 20 minute. As jy vir die eerste keer hierdie geloofsgewoonte beoefen, begin met 5/10 minute en maak dit geleidelik meer.
3. Eindig met die Onse Vader of enige ander kort gebed, of deur vorentoe te buig en jou ruggraat uit te strek. Keer dan terug na jou daaglikse roetine sonder om te veel te tob oor die ervaring.

Enkele gedagtes oor vroe of hindernisse wat jy dalk mag ervaar:

Jy mediteer nie oor die betekenis van jou gebedswoord nie, jou gebedswoord in bloot 'n simbool van jou innerlike "ja" aan die Here. Jou gebedswoord is nie soos 'n mantra wat jy aanhoudend hoef te herhaal nie. Jy gebruik dit net wanneer jy agterkom dat jou gedagtes dwaal.

Moenie stry teen die gedagtes wat deur jou kop seil nie, maar aanvaar hulle en laat hulle aan vaar. So kom jou kop die maklikste tot rus. Dit gaan nie daaroor dat jy jouself moet leegmaak van gedagtes nie, maar dat die gedagtes wat daar wel is, minder

aantrekkingskrag op jou moet uitoefen. 'n Stroompie gedagtes hoef jou nie uit die diep rivier van bewussyn op te trek nie. Jy vlug nie vir die gedagtes nie, maar kyk hulle in die oë (amper soos wanneer jy iemand groet op straat, maar nie geselsies aanknoop nie) en laat hulle verbygaan. Die aanvaarding van jou gedagtes is 'n betekenisvolle proses van jouself-leer-ken, van innerlike integrasie.

Soms is 'n mens se kop stiller en soms onstuimiger. Hierdie gebed is juis waardevol in die onstuimige tye. As iets jou soveel pla dat jy nouliks kan regkry om na jou gebedswoord terug te keer, laat dit maar eers in jou binnewêreld uitkook voor die aangesig van die Here.

Laat alle gedagtes, herinnerings, gevoelens, liggaamlike sensasies en ander bewegings van die aandag verbyvaar, selfs die mooiste “godsdiensige” gedagtes en gedagtes oor hoe jy vorder of vaar met die oefening.

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.

“It is not a prayer of *attention*, but of *intention*.” Solank dit jou bedoeling is om by die Here tyd deur te bring, is dit goed en kan jy nie na die tyd sê dat jy dit nie reggekry het nie. Dis amper 'n vorm van niksdoen by die Here.

Jou basiese gesindheid is dat jy net ja sê vir God se teenwoordigheid en werksaamheid. Dis 'n oefening in “let go and let God”.

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.

Die hoofdoel van hierdie gebedsvorm is nie wat jy tydens die gebed ervaar nie, maar dat God jou lewe al meer infiltreer.

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 die beoefening daarvan jou daaglikse lewe aanhoudend ontwig, is dit vir jou 'n waardevolle teken dat jy terapie nodig het.

Eindig rustig en geleidelik jou tyd in stilte.

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.