

Verwelkomingsgebed:

Die Verwelkomingsgebed neem die hart van Gebed van die Hart en dra dit in jou daaglikse lewe in: dit is, die getuienis- (“witnessing”) komponent wat een van die mees transformerende aspekte van die Christelike geloofsgewoontes is. Die Verwelkomingsgebed is ’n geloofsgewoonte ingestel daarop om aktief te laat gaan van gedagtes en gevoelens wat die valse-self sisteem voed en ondersteun. Hierdie gebed nooi God uit om die emosionele programme van hierdie sisteem te ontmasker en die wonde wat ons stoor in ons liggame te heel. Wanneer ek God toelaat om God te wees, kan ek myself wees. Hierdie gebed is dus een van instemming én toestemming.

Terwyl die Gebed van die Hart ’n ontvangende vorm van meditasie is, is die Verwelkomingsgebed relatief meer gefokus, of konsentrender van aard. Beide is egter ’n oefening in oorgawe, waar daar ’n veel groter premie is op gewilligheid as op wilskrag. Cynthia Bourgeault noem dit, ons “boot camp in Getsemané”. Om werklik die betekenis van “Nogtans nie my wil nie, maar U wil” te ervaar in liggaam, verstand, siel en gees. Die moeilikste ding vir ons as mense is om te laat gaan van ... en die Verwelkomingsgebed gee ons ’n praktiese manier om heeldag lank ons laat-gaan-spiere te oefen. Dit is bedoel om oorgawe aan ons dieper Self te kultiveer in tye wanneer verknogtheid aanloklik lyk: moeilike gevoelens en situasies, gevoelens van opgeblasenheid, gevoelens van minderwaardigheid en selfs die “highs” (bv. “Ek wil nie hê hierdie gevoel moet ooit ophou nie!”)

Die metode van die Verwelkomingsgebed sluit in om bewus te raak van die gevoelens, emosies, gedagtes en sensasie in jou liggaam, en dit dan oor te gee. Die energie wat gestoor word in ons energiehoofkwartiere word geaktiveer wanneer ons emosionele knoppies gedruk word. Daardie energie moet iewers heen gaan; dit is een van die wette van fisika. Deur hierdie gewoonte te beoefen, word jy die geleentheid gegun om keuses te maak, vry van die valse-self sisteem - om gehoor te gee en te antwoord in plaas van bloot te reageer op die teenswoordige oomblik. Daar word ’n klein ruimte vir asem geskep tussen die emosionele sneller en die aksie. Cynthia Bourgeault sê,

“ ‘You’ as pure consciousness have trumped ‘you’
as the victim of any story or situation...
connected to sensation but separated from story,
the inner shift can be extremely powerful.”

Die doel van die Verwelkomingsgebed is die verdieping van jou verhouding met God deur toe te stem tot God se helende teenwoordigheid en handeling in die gewone aktiwiteite van jou dag. Soos verknogtheid mettertyd opgee om jou grootste motivering te wees, kan jou aksies werklik uitdrukkings van Goddelike liefde word.

“Welcoming Prayer is the practice that actively lets go of thoughts and feelings that support the false-self system. It embraces painful emotions experienced in the body rather than avoiding them or trying to suppress them. It does not embrace the suffering as such but the presence of the Holy Spirit in the particular pain, whether physical, emotional, or mental.

Thus, it is the full acceptance of the content of the present moment. In giving the experience over to the Holy Spirit, the false-self system is gradually undermined and the true self liberated.”

Thomas Merton

Voorstelle:

Hierdie geloofsgewoonte kan enige tyd van die dag of nag beoefen word. As jy 'n sensitiewe of emosionele ervaring het (selfs en veral al is jy tussen mense bv. in 'n vergadering of in die verkeer), neem 'n oomblik om stil te word binne-in jouself en volg hierdie stappe:

1. Fokus, voel en sink die gevoelens, gedagtes, sensasies en kommentaar binne-in jou lyf in bv. “Soos ek hier sit, is daar 'n angstige gevoel in my. As ek insink in die gevoel van angs, voel dit in my lyf soos iets wat my maag op 'n knop laat trek of my bors laat saamtrek of my keel laat toetrek. Dis grys van kleur en groot, koud en swaar. Die prentjie wat ek sien, is een van 'n groot diep gat waaruit ek moet klim, maar bly gly.”
2. Verwelkom God in die gevoelens, gedagtes, sensasies en kommentaar binne-in jou lyf deur te sê, “Welkom.”
3. Laat gaan, of eerder, gee dit oor, deur die volgende sinne te herhaal:
“Ek laat gaan my begeerte na sekuriteit, aanvaarding, beheer.”
“Ek laat gaan my begeerte om hierdie gevoel/sensasie nou te verander of weg te jaag.”

As jy die gebed wil verbind aan jou asemhaling om dit nog meer konkreet te maak in jou liggaam, en veral as jy tussen ander mense is of in 'n situasie wat dit vir jou onmoontlik maak om hardop met jouself te praat:

- # Gevaar: snelleroomblik
- # Ervaar: asem in
- # Aanvaar: hou asem in



(stilte tussen in- en uitaseming)

Laat vaar (die storie): asem uit

Vaar aan...

Moenie die laaste stap aanjaag nie. Bly by die fisiese sensasie, verwissel ratte tussen waarneming en verwelkoming. Laat gaan van die behoefte om enige iets te “fix” of om stories by die gevoelens te sit of om by ’n gelukkige einde uit te kom. Wag tot die emosionele piek verby is. Die “oplossing” van die emosie sal ruimte maak vir ’n hartsgesentreerde bewustheid wat die innerlike vryheid skep vir bewuslike aksie wat nie uit patroonreaksies of slagofferwees kom nie

As jy op jou eie is en die hele Verwelkomingsgebed van Thomas Keating wil/kan bid:

Welkom, welkom, welkom.

Ek verwelkom alles wat vandag besoek kom aflê
omdat ek weet hulle is U gesante vir my genesing.

Ek verwelkom alle gedagtes, gevoelens, gesigte en gebeure.

My begeerte na beheer en mag— dié gee ek oor vandag;
my drang na aanvaarding, status, goedkeuring en plesier – dit laat ek hier;
my verlange na oorlewing en sekuriteit;
die druk om enige gedagte, gevoel, gesig, gebeurtenis,
– selfs my eie geskiedenis – te verander,
ek bring dit alles voor U.

Ek maak myself oop vir U liefde, U teenwoordigheid
en U beweging in en om my.

Amen