

Vanaf het begin

Welkom in de podcastretraite In alle dingen God liefhebben en dienen. Dit is een ignatiaans gebedstraject met 21 psalmen. In deze inleidende podcast leggen we je de bedoeling, inspiratie en handleiding uit van deze retraite.

Vanaf het begin van het christendom worden psalmen gebeden en gezongen. Deze 150 liederen zijn van een ongekende rijkdom, verscheidenheid, subtiliteit en ruigheid tegelijk. Het brede palet van de menselijke ervaring kan erin worden teruggevonden. Het hoeft niet te verwonderen dat zij tot op vandaag het kloppende hart zijn van het gebed van de christenen. Ook in dat van Ignatius van Loyola, een vermaard ervaringsdeskundige inzake bidden, uit de zestiende eeuw. Ignatius van Loyola was de stichter van de Sociëteit van Jezus. De leden van deze rooms-katholieke kloosterorde voor mannen worden jezuiten genoemd. Tot op vandaag zijn jezuiten in de hele wereld werkzaam, vaak aan de grenzen van de Kerk. Zij werken bijvoorbeeld als leraar, geneesheer, sociaal werker, parochiepriester, sterrenkundige, geestelijk begeleider, studentenpastor. De belangrijkste spirituele bijdrage van Ignatius is zijn boek Geestelijke Oefeningen (GO). De Geestelijke Oefeningen zijn verkrijgbaar in de boekhandel. Toch is dit geen leesboek. Het is een erg technische handleiding bestemd voor de begeleider van de GO. Wie niet zelf de GO heeft gedaan, kan weinig of geen voordeel halen uit het lezen van dit boek.

Deze gebedsaanwijzingen gaan uit van het verlangen elk aspect van het leven bij God te brengen. Daarbij maken ze voornamelijk gebruik van bijbelteksten. Wie de GO in hun geheel en voltijds doet is dertig dagen bezig, in volledige stilte. Maar er bestaan ook andere manieren om de GO te doen, in hun geheel of gedeeltelijk, thuis of in een retraitecentrum.

Door de nadruk op het bidden met de Bijbel en op de persoonlijke, rechtstreekse godsontmoeting, is de ignatiaanse spiritualiteit de laatste decennia wereldwijd ook bij protestantse christenen aan een opmars bezig.

Deze retraite is geïnspireerd op de Geestelijke Oefeningen maar wat houden die oefeningen eigenlijk in? Geestelijke Oefeningen vinden van oorsprong plaats in de context van een retraite. Daarbij krijgt een retraitant een begeleider die steeds weer nieuwe oefeningen aanreikt. De keuze van de bijbelteksten ligt daarbij niet van tevoren vast, maar wordt aangepast aan wat de retraitant ervaart in het gebed. In de regelmatige begeleidingsgesprekken luistert de begeleider aandachtig. De bedoeling is dat de retraitant zich er bewust van wordt welke diepere gevoelens het bidden met de Bijbel bij hem of haar persoonlijk oproept. Daartoe stelt de begeleider steeds nieuwe bijbelteksten voor.

Tegelijkertijd zijn de GO erg gestructureerd. Zo voeren ze de retraitant geleidelijk binnen in een sterke innerlijke dynamiek. Jezus beter kennen, meer en meer van Hem houden en hem navolgen staan hierbij centraal.

Hoe gaat het bidden op de wijze van de Geestelijke Oefeningen in zijn werk? Er zijn vijf etappes, die we ook in deze podcastretraite zullen doorlopen.

(1) Ter inleiding nemen we ruim de tijd om open te komen te staan voor Gods liefde en goedheid. In het bijzonder is er een langdurige, biddende terugblik op het eigen levensverhaal.

(2) Vervolgens besteden we in het tweede deel gedurende een aantal meditatie aandacht aan de wijze waarop de bidder, al of niet subtiel, Gods liefde niet toelaat in het eigen leven. Zo wordt de ontvankelijkheid voor het Evangelie van Jezus

versterkt.

(3) Het derde deel vormt de hoofdmoot van de GO: langdurig biddend met Jezus door het geheel van zijn leven op stap gaan, vanaf de aankondiging van zijn geboorte. Dit centrale deel van de GO is een tijd van verstilling, verdieping en aandacht voor de persoonlijke navolging van Jezus.

(4) Hierna staan we stil bij het lijdensverhaal, de passie van de Heer: hoe gaat Jezus om met de weerstand waarop zijn keuze voor Gods liefde stuit? Dit deel van de GO kan ook voor de bidder confronterend zijn: blijf ik overeind als mijn keuze om Jezus na te volgen op tegenstand botst?

(5) Ten slotte vormt het vijfde deel een uitnodiging voor de bidder om zich steeds meer te openen voor de vreugde van de verrezen Heer in het leven van alledag. Bij het ignatiaans bidden met de bijbelverhalen wordt een beroep gedaan op de innerlijke zintuigen en de verbeelding. Je gaat niet alleen het verhaal instappen en je verbeelden er helemaal deel van uit te maken. Je gaat ook bewust zien, horen, voelen en ruiken met de innerlijke zintuigen. Zodoende kan het leven, spreken en handelen van Jezus diep binnenkomen in de persoonlijke ervaring. Deze wijze van bidden maakt mogelijk dat je steeds meer persoonlijk geraakt wordt door de persoon van Jezus. Zo kan geleidelijk aan duidelijker worden waartoe de bidder geroepen wordt in zijn verlangen om zijn leven te enten op dat van Jezus.

Hierbij is het belangrijk steeds weer tijd te nemen om terug te kijken op de gebedservaring. In het bijzonder wordt aandacht besteed aan de wijze waarop Gods Woord positieve gevoelens als vreugde, rust of vertrouwen oproept. Deze gevoelens in het biddende hart zijn vaak aanwijzingen dat Gods Geest zelf aan het werk is.

In onderstaand gebedstraject heb ik me laten inspireren door de gebedsdynamiek van de Geestelijke Oefeningen. Dit traject kan zonder begeleider worden doorlopen. Bij citaten uit 21 psalmen heb ik telkens een mini-overweging en drie gebedspunten geschreven. Deze gebedspunten zijn in de vraagvorm opgesteld. Het zijn open vragen, er is geen 'juist antwoord'. Het is de bedoeling die vragen als opstap te gebruiken om de psalmverzen in het eigen levensverhaal te laten weerklinken: welke gevoelens en ervaringen roepen ze op, hoe spreekt Gods Geest tot mij door deze verzen?

Het is niet de bedoeling om de al de podcasts van deze psalmenretraite meteen na mekaar te beluisteren. Het gaat over 21 afzonderlijke gebedsmomenten. Samen vormen ze één gebedstraject dat je het beste kunt uitspreiden in de tijd. Ideaal is als je ze in de aangegeven volgorde een voor een kunt doen. Aan het begin van elk van de vijf grote delen wordt een suggestie gedaan voor de genadevraag: wat je God kunt vragen bij het begin van je gebedstijd. Het is zinvol om aan het einde van elke gebedstijd even terug te kijken op het gebed: wat heeft me geraakt, wat neem ik mee uit deze gebedstijd?

De spiritualiteit van Ignatius leert ons om Gods aanwezigheid te onderscheiden in het gewone leven. Vandaar de titel van dit gebedstraject. Het is een citaat uit de slotoverweging van de Geestelijke Oefeningen, waarin Ignatius uitnodigt aan God de bijzondere genade te vragen om voortaan Hem te mogen liefhebben en dienen in alle dingen.

Deze podcastretraite is een coproductie van Bidden Onderweg en het Nederlands-Vlaams Bijbelgenootschap. Ze is geschreven door jezuïet Nikolaas Sintobin. De volledige tekst vind je in de NBV21 uitgave genaamd: Psalmen, met



21 gebedsmomenten, verkrijgbaar via je favoriete boekhandel en via shop.bijbelgenootschap.nl.