

C. van der Leest

Het minigebed als wapen tegen destructieve gevoelens

Uit: Verbonden met God. Over ons dagelijks gebed, Barneveld 2009, p.31-32

Bidden kan ook therapeutisch ingezet worden. Veel mensen hebben te kampen met een destructief basisgevoel: 'Ik ben niks waard', 'Voor mij hoeft het leven niet', 'Het geloof zegt me niks'.

Het verwarrende is dat tegelijkertijd bij hen andere gevoelens gaande zijn. Daardoor weten ze wat ze in hun beroep waard zijn, kunnen ze ook wel van dingen genieten en erkennen ze de betekenis van het geloof voor hen. Maar daaronder ligt toch altijd dat destructieve basisgevoel waardoor hun positieve gevoelens telkens weer donker gekleurd worden.

Vaak ligt de bron van dat basisgevoel in wat hun als kind is aangedaan of in wat ze als kind gemist hebben. Daardoor zijn ze psychisch meer of minder beschadigd, wat haast altijd een negatief effect heeft op hun beleving van zichzelf, van het leven en van het geloof.

Om te bereiken dat het destructieve basisgevoel al meer gaat verbleken is meestal therapie nodig. Daarnaast moet je jezelf bijbels tegengas (laten) geven, in het vertrouwen dat de bevrijdende waarheid, Jezus Christus, al meer een stempel gaat zetten op je gevoelens.

Een belangrijk hulpmiddel hierbij is dat je een minigebed formuleert waarin je Gods hulp inroept bij je specifieke moeite, bijvoorbeeld zo:

'Hemelse Vader, laat door de kracht van uw Geest
het bij mij leven dat ik kind ben van U,
door Jezus Christus',

of:

'Hemelse Vader, geef mij door de kracht van uw Geest
zin in uw geschenk, m'n leven,
door Jezus Christus',

of:

'Geef mij vreugde, hemelse Vader,
om uw grootste geschenk, Jezus Christus,
door de kracht van uw Geest.'

Dit minigebed moet je telkens bidden als je door je destructieve basisgevoel overvallen wordt of als je, waardoor ook, niet in slaap kunt komen.

Ik geloof eraan dat God dit herhaalde minigebed wil gebruiken als een middel waardoor langzaam aan een bijbels basisgevoel in je wakker wordt ten koste van je destructieve basisgevoel.