

U bent het Licht

U bent het Licht boven al het licht. Aan het oog van het verstand schenkt U een bovennatuurlijk Licht in volheid en volkomenheid. U doet het Licht van het geloof ontstaan. Door het geloof heeft mijn ziel leven, en door het geloof ontvang ik U en kan ik U herkennen. In het Licht van het geloof ontvang ik wijsheid door de wijsheid van het Woord. In het Licht van het geloof ben ik sterk, evenwichtig en volhardend. Laat op mijn weg dit Licht niet afnemen. Het toont me de weg, waardoor ik niet in duisternis geraak. Daarom vraag ik U, o Heer, verlicht mij met het licht van het allerheiligste geloof.

Catharina van Siena (1347 - 1380)

Meer weten?

In gebed, de mooiste gebeden, Adveniat
Waarom zou ik bidden?, Mark Van de Voorde, Halewijn, 2007
Uitgelezen gebeden, Halewijn, 2003
Waarom bidden, hoe bidden?, Enzo Bianchi, Lannoo, 2010

Deze folder wordt u aangeboden door:



Uitgave, april 2012

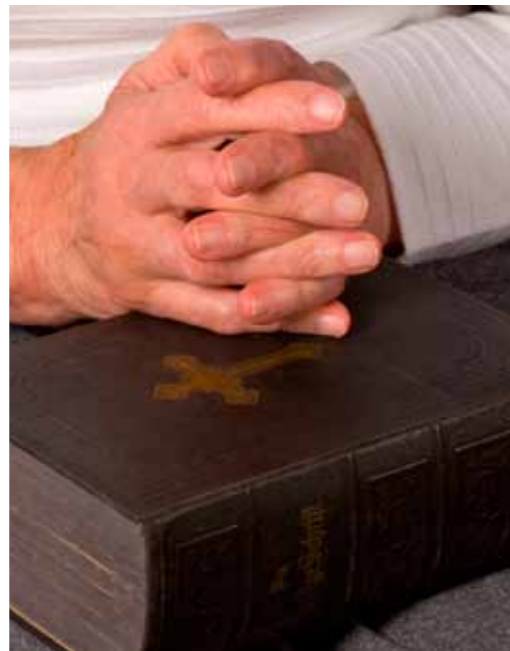
© Adveniat geloofseducatie, Baarn (NL), www.adveniat.nl, www.reliboek.eu

Verdeling in België: Halewijn, Antwerpen, www.halewijn.info

Tekst: Jean-Pierre Rosa / Vertaling: Norbert Schnell

Oorspronkelijke titel: *Comment prier?* Fiches Croire © Bayard Presse, Parijs

Wat is bidden?



Folders GELOVEN

Antwoord op uw vragen over leven en geloof

2



*Laat niets u verwarren,
niets u angstig maken.
Alles gaat voorbij,
God verandert niet.
Geduld overwint alles:
Wie op God vertrouwt,
hem zal niets ontbreken.
God alleen is genoeg.*

Teresia van Avila

De behoefte om te bidden

We voelen allemaal weleens de onweerstaanbare behoefte om te bidden. Waar komt dit verlangen vandaan? Bidden is een houding, die over de hele wereld bekend is en bestaat vanaf het begin van de tijd. Het verlangen om te bidden komt van God, die ons zonder ophouden uitnodigt Hem te ontmoeten. Maar eenvoudig is het gebed klaarblijkelijk niet. Want vanaf het eerste ogenblik vragen de leerlingen aan Jezus: 'Heer, leer ons bidden.' Jezus antwoordt daarop: '*Als jij bidt, gebruik dan geen omhaal van woorden, zoals de heidenen; want deze menen dat zij door hun veelheid van woorden verhooring zullen vinden.*' (Matteüs 6,7) Dan leert Jezus zijn leerlingen het Onzevader. Paulus zegt op zijn beurt: '*Bid zonder ophouden!*' (1 Tessalonicenzen 5,17)

Maar hoe kun je zonder ophouden bidden zonder daarbij veel te spreken? Jezus leert ook: '*Als jij bidt, ga dan in uw binnenkamer, sluit de deur achter u en bid tot uw Vader die in het verborgene is.*' (Matteüs 6,6) En Lucas verhaalt van de eerste christenen: '*Zij legden zich ernstig toe op de leer van de apostelen, bleven trouw aan het gemeenschappelijk leven en ijverig in het breken van het brood en in het gebed.*' Moet je alleen bidden, of in de gemeenschap? Met weinig woorden, met de hulp van het Onzevader, of zonder ophouden? Het gebed is in wezen een goed voorbereide ontmoeting en tegelijkertijd een vrij spreken vanuit het hart. Het is gemeenschappelijk en toch ook individueel. De volgende aanwijzingen kunnen helpen om de weg naar het gebed te vinden. ●



Tijd nemen

Als ons iets ter harte gaat, is het eerste wat we doen: we nemen er de tijd voor. En zo moet het ook bij het gebed zijn. Als we regelmatig willen bidden, dan moeten we daar in ons leven tijd voor vrij maken. Het beste is natuurlijk een vaste tijd te kiezen, 's morgens of 's avonds, voordat we met onze activiteiten beginnen of als de drukte van de dag voorbij is. Hoeveel tijd je hiervoor neemt, kan je zelf bepalen. Belangrijk is dat je er regelmaat in brengt.

Enkele basisprincipes

Als we het gesprek met God zoeken, moet aan enkele voorwaarden voldaan zijn. We kunnen ons ergens terugtrekken waar we ons prettig voelen, en waar we ook een rustige en aandachtige houding kunnen aannemen. We hebben ook wat hulp nodig, want God spreekt niet tot ons zoals onze buurman. Om naar God te kunnen luisteren, moeten we voor Hem een plaats in ons hart

vrijmaken. Als we met Hem willen spreken, dan kan dat heel goed met de kerkelijke gebeden, bijvoorbeeld het Onzevader of met een psalm uit de Bijbel.

Tussen besluit en overgave

Eén ding mogen we niet vergeten: we bidden omdat we door God geroepen zijn om Hem te ontmoeten. Dat wil zeggen, het gebed komt niet door onze inspanning, maar door het initiatief van God. Als we dus tien minuten aan God wijden, moeten we Hem heer en meester over deze tijd laten zijn. Onze opdracht bestaat vooral hierin, ons oorspronkelijk voornemen vol te houden gedurende weken en maanden iedere dag tijd voor het gebed te nemen. Het gebed

vraagt van ons een sterke wil, maar het vraagt ook kinderlijke overgave. Dat is soms moeilijk, nooit echter onmogelijk. En het leidt ons rechtstreeks naar God.

Zich laten helpen

We zijn niet de eersten met het verlangen om de weg van het gebed te gaan, zonder precies te weten hoe dat gaat. We moeten ons er daarom niet voor schamen of bang zijn hulp te vragen. Wie graag bidt en op de weg van het gebed al goed onderweg is, die deelt zijn ervaringen graag met anderen. Weliswaar kunnen ook boeken, tijdschriften of het internet antwoord geven op vragen, maar niets kan het persoonlijke contact vervangen.

Als je het verlangen voelt te bidden, heeft God dit reeds in je hart gelegd

Belangrijke tradities

De wegen naar het gebed zijn talrijk en zeer verschillend. Het monastieke gebed is ook nog vandaag actueel en indrukwekkend. Het gebed van de Karmelieten is zeer mystiek. Grote heiligen als Teresia van Avila, Johannes van het Kruis en Thérèse van Lisieux zijn daarmee verbonden. Aan de andere kant is er het Ignatiaanse gebed van de Jezuïeten, dat ons helpt God in alles te vinden.

De weg naar het gebed van de Kerk

Het christelijk gebed is persoonlijk en gemeenschappelijk tegelijk. Zonder persoonlijke betrokkenheid wordt de liturgie snel tot een leeg en levenloos ritueel. Zonder gemeenschap verliest het persoonlijk gebed zijn essentie. De heilige Eucharistie is de vervulling van het persoonlijk gebed. Jezus zelf zegt: *'Ik ben de wijnstok, gij de ranken. Zoals de rank geen vrucht kan dragen uit zichzelf, zo gij evenmin als gij niet blijft in Mij.'* (Johannes 15,4-5)

Verstrooid tijdens het gebed

Het is niet gemakkelijk voor God te staan zonder door de dagelijkse beslommingen afgeleid te worden. Iedereen wordt tijdens het gebed afgeleid. Wat te doen? Hieraan geen aandacht schenken, maar verder gaan met het gebed waar je gebleven bent. Wel kun je de zwakheid van het verstrooid zijn aan God toevertrouwen.

Het smeekgebed

Het is een vooroordeel om in het smeekgebed de meest eenvoudige en stamelende vorm van het christelijk gebed te zien. Je hoeft daarover niet onzeker te zijn. We mogen bidden zoals we op dat moment kunnen bidden. Bij het smeekgebed is enkel van belang: het is aan God wat Hij uiteindelijk geeft. Dat is niet altijd even eenvoudig. Jezus echter heeft gezegd: 'Niet wat Ik wil, Vader, maar wat Gij wilt.'

Het getijdengebed

Wanneer we in eenheid met de Kerk willen bidden, dan kunnen we aansluiten bij de getijden die de liturgie ons aanreikt, en bidden met de teksten en gebeden van de betreffende dag. We bidden op dat moment misschien alleen, maar dragen er tegelijkertijd met velen toe bij dat deze gebedsvorm weer een bijzondere plaats krijgt. Ze brengt een ritme aan in ons leven met God.

Invloeden vanuit het Oosten

Er wordt weleens gedacht dat de sleutel tot het begrijpen van elk gebed en van ieder geestelijk leven in het Oosten te vinden is. Enerzijds is er het 'gebed van het hart', dat uit de oosterse monastieke traditie stamt, en dat in het Westen meer bekendheid verdient. Anderzijds is er het boeddhistische gebed, dat als verrijkend ervaren wordt, maar geen christelijk gebed is en met de nodige voorzichtigheid moet worden benaderd.

