

Gebedstip nr. 1: Wat is het eigene van het christelijk gebed?

Alle godsdiensten kennen gebed. Toch is niet alle gebed christelijk gebed. Het eigene aan het christelijk gebed is dat het relationeel is. Als je als christen bidt, probeer je in aanwezigheid te komen van God en met Hem iets te beleven. Bidden doe je dus niet op je eentje. Wel samen met de Heer. Je kan bidden met een bijbeltekst, mondgebed doen of deelnemen aan een gebedsviering. Je bidden wordt maar christelijk in de mate dat je probeert je te openen voor Gods aanwezigheid. Bidden heeft alles te maken met een ontmoeting. Bidden is samen-zijn.

Vandaar dat, zoals bij een andere ontmoeting met een dierbaar iemand, begin en einde van het gebed belangrijk zijn. Als je een goede vriend bezoekt, dan neem je de tijd om mekaar te groeten. Zo kan je op dezelfde golflengte komen. Als de ontmoeting naar haar einde gaat, dan breek je het gesprek ook niet abrupt af. Je neemt wel de tijd om afscheid te nemen. Je dankt voor wat je met elkaar hebt kunnen delen. Zo ook bij het bidden.

In een vriendschappelijk gesprek is de kwaliteit van het samenzijn belangrijker is dan de snelheid en de hoeveelheid informatie die wordt uitgewisseld of verwerkt. Dit geldt ook voor het bidden. Ignatius van Loyola zegt hierover: *“Niet het vele weten verzadigt en voldoet de ziel. Wel het innerlijk voelen en smaken”*. Het gaat er dus niet over om zoveel gebeden als mogelijk te kunnen zeggen. Ook niet om veel bijbelverzen te kunnen verwerken. Wel om bij de Heer te kunnen komen en bij Hem te kunnen vertoeven. Zoals bij een goede vriend of vriendin.

Gebedstip nr. 2: Bidden met een Bijbeltekst, hoe doe je dat?

In deze retraite wordt je dagelijks een bijbeltekst aangeboden. Het is niet de bedoeling dat je deze tekst gaat analyseren en er een grondige exegetische studie van gaat maken. Het is evenmin de bedoeling dat je uit de gebedstijd komt met een mooi afgewerkt preekje over de bijbeltekst. Op zich best zinvolle dingen. Gebed gaat echter over iets anders. Het is niet in de eerste plaats een kwestie van studie en verstand, hoe belangrijk die ook zijn.

Het is de bedoeling dat je het Woord in jou binnen laat komen. Dat je de tekst beluistert en proeft, op het niveau van je hart, je diepere affectiviteit. Dat je Gods Woord laat weerklinken in je eigen leven en er aandachtig voor bent hoe jij erdoor geraakt wordt. In het bijzonder is het zinvol om wat langer te vertoeven bij datgene in de tekst wat je vreugde, openheid, enthousiasme, leven, rust, gedragenheid enz geeft. Gods Woord is Blijde Boodschap. Als je tijdens je gebed iets van die blijheid ervaart, is de kans groot dat de Heer je daar iets wil zeggen.

Bij elke bijbeltekst worden enkele “gebedspunten” aangeboden. Het zijn kapstokjes, suggesties die de tekst wat openleggen en je uitnodigen om hem toe te passen op je eigen leven. Soms zullen die gebedspunten je helpen. Soms niet.

Het kan zijn dat je in stilte en zonder veel woorden of voorstellingen luistert naar de bijbeltekst en die eenvoudigweg binnen laat komen. Heel goed. Het kan ook dat er allerhande herinneringen worden opgeroepen. Ook goed. Streef ernaar om, ook als er allerhande beelden aandienen, steeds in dialoog te blijven met het Woord van God. Anders kan je door de aaneenschakeling van de herinneringen voor je het weet uit het gebed weggetrokken worden.

Gebedstip nr. 3: Kan ik iets leren uit mijn gebed?

Bidden doe je zo maar. Je doet het niet omdat het nuttig is of omdat het rechtstreekse vruchten opbrengt. Het is bij uitstek gratis. Toch kan je gebed je heel wat leren over je diepste verlangen, over de weg waarop jij door God wordt uitgenodigd. De diepere bedding van je hart is de plaats bij uitstek waar je Gods stem kan horen, in de afwisseling van vreugde en droefheid.

Gericht terugblikken aan het einde van je gebed is daarom zinvol. Het laat je toe om de vruchten van je gebed te oogsten. Doorgaans gaat het niet over spectaculaire dingen. Je kan wel kleine dingen op het spoor komen die je kunnen helpen rijker in het leven te staan, want dichterbij jezelf en bij God.

Waarin bestaat zo'n terugblik op het gebed?

Na het gebed neem je enkele minuten om na te gaan hoe het je is vergaan tijdens je gebed. Je doet dit best meteen na het gebed.. Het is zinvol om er iets over neer te schrijven. Bedoeling is om twee zaken scherper te krijgen:

- Wat helpt mij om te bidden? Waar zijn er weerstanden, wat helpt mij ... : "wat heb ik gedaan"?
- Wat heb ik ervaren tijdens het gebed, hoe heeft Gods Geest tot mij gesproken, in het bijzonder in mijn hart: wat is er gebeurd, hoe ben ik geraakt geworden.

Als je regelmatig op je gebed terugblijkt, kan je gaandeweg de lijn van je eigen geestelijk leven leren ontdekken: de rode draden, de strijdpunten, je diepere vreugden. Het kan je helpen om meer inzicht te krijgen in wat jou helpt om te bidden. Het kan je ook een klaardere kijk geven op datgene waartoe God jou in het bijzonder uitnodigt.

Gebedstip nr. 4: Wat mag er aan bod komen in mijn gebed?

Mag ik in mijn gebed alleen maar liefdevolle, vrome gedachten en gevoelens koesteren. Is het verkieslijk dat ik negatieve gedachten en gevoelens censureer?

Het antwoord op deze vraag is eenvoudig. God kent je beter dan jij jezelf kent. Het is daarom niet alleen toegelaten, het is zelfs wenselijk dat je voor Hem komt zoals je bent, zoals je je voelt en met wat je op dat moment te zeggen hebt. Alle maskers mogen naar omlaag. Als je verlangt dat Gods Geest gedurende je gebed in jou kan bidden, dan is het wenselijk dat je vensters en deuren wijdopen zet. Dat je je toont zoals je bent, op dit ogenblik. Anders wordt de ontmoeting moeilijk.

Alles wat menselijk is mag dan ook aan bod komen in je gebed. Kijk maar naar de psalmen, het hart van het getijdengebed van de Kerk. Het hele palet van de menselijke gevoelens wordt erin verwoordt. Van de meest verfijnde en hoogstaande, tot de meest gruwelijke en schrikwekkende. God kan ons maar bekeren in de mate dat wij ons aan Hem prijsgeven, zoals we zijn.

Daarom is het, in het bijzonder bij het begin van je gebed, zinvol dat je uitsprekt hoe je erbij zit. De ene dag kan dat zijn: "Heer ik wil U danken dat ik even bidden mag". Een andere dag kan dat zijn: "Heer, ik ben boos en gefrustreerd, ook op U". Dichter komen bij God gaat vaak gepaard met vrede en rust. Maar soms kan de weg daarheen grillig zijn. Dat mag. Zo zijn wij, mensen.

Gebedstip nr. 5: Is mijn gebed wel goed genoeg?

Is mijn gebed wel goed genoeg? Bid ik wel op de juiste manier? Van kindsbeen af worden we geëvalueerd. Niet vreemd dus dat we geneigd zijn om dit ook zelf te doen voor ons gebed. Madeleine Delbr el (1904-1964), een Franse mystica, schreef ooit het volgende: "Bij het bidden is het belangrijk om goed te beginnen en goed te eindigen. Daartussen kan je enkel maar doen wat je kan doen." Anders gezegd, het is belangrijk om je te concentreren bij het bidden. In het begin, om te komen in aanwezigheid van de Heer. Naar het einde, om de ontmoeting mooi af te sluiten. Maar wat er gebeurt tussen in, daar kan je maar weinig aan doen.

Christenen geloven dat het Gods Geest zelf is die bidt in hen. Gebed is een genade. Het wordt je gegeven. Veel meer dan jezelf aanbieden kan je niet doen. Soms voel je gedragen in je gebed. Soms niet. Nu eens heb je de indruk dat het "interessant" was. Dan weer leek het vervelend. Het belangrijkste is dat je tijd ter beschikking stelt van God en dat je daar trouw aan bent. Uiteindelijk weet God alleen wat er zich afspeelt in het diepste van je ziel. Anders gezegd, het heeft niet veel zin om je gebed inhoudelijk te evalueren.

De "beste" gebedstechniek bestaat niet. Goed gebed is gebed dat jou helpt om dichterbij God te komen. Een tijd lang kan dat repetitief mondgebed zijn. Daarna zal je misschien gedurende een periode meer smaak vinden in het stille gebed met de Bijbel of in het getijdengebed. Het is normaal dat dit in de loop van een mensenleven evolueert.

Gebedstip nr. 6: Omgaan met verstrooidheid

Wie bidt wordt geconfronteerd met verstrooidheid. Op zich normaal. De vraag is hoe je hier het best mee om gaat. Wat je nooit moet doen is er kwaad om worden. Het enige gevolg daarvan is dat je helemaal uit je gebed wordt gerukt. Blijf rustig.

We kunnen onderscheid maken tussen 4 soorten van verstrooidheid.

1. Er zijn verstrooidheden die te wijten zijn aan externe factoren: radio, telefoon, straatlawaai, gesprekken in de kamer naast je ... Doorgaans is het makkelijk om hier een oplossing voor te vinden. Dit heb je in de hand.
2. Een andere soort verstrooidheden wordt soms "vlindertjes" genoemd: gedachten die plots komen binnenvliegen, zonder reden en zonder gewicht. Je kan ze best meteen naar buiten loodsen en verdergaan met je gebed. Hoe sneller je dat doet, hoe beter.
3. Er zijn verstrooidheden die je gebed net intenser kunnen maken. Plots moet je denken aan een vriend die zwaar ziek is. Dit gaat niet over een argeloos vlindertje. Breng je vriend bewust in gebed bij God, vraag dat Hij hem nabij zou zijn en ga vervolgens verder met je bijbelmeditatie. Door deze "verstrooidheid" bewust een plaats te geven, voorkom je dat je uit je gebed wordt getrokken, en wordt je gebed meer levensbetrokken.
4. Ten slotte zijn er verstrooidheden die er eigenlijk geen zijn. Het kan dat een bepaald thema zich voortdurend opnieuw aandient in je gebed en dat je dit als **storend** ervaart. Bijv. het gezicht van een persoon met wie je in onmin leeft. Het terugkomen van deze verstrooidheid kan betekenen dat God je uitnodigt om deze situatie nú aan Hem voor te leggen en ze tot centraal onderwerp te maken van je gebed.

Gebedstip nr. 7: Bidden met je verstand, hart en lichaam

Bidden is een ontmoeting tussen twee personen: God en mens. Het is dan ook normaal dat de hele mens erdoor wordt aangesproken: verstand, hart en lichaam.

Bidden heeft een intellectuele component. Het gaat niet over blik op oneindig en verstand op nul. Als je met een (bijbel)tekst bidt, is het wenselijk dat je snapt waarover het gaat. Het kan goed zijn om bepaalde verbanden te leggen, tijdens het gebed of nadien, in de terugblik. Enz. Maar gebed is niet in de eerste plaats een verstandelijke oefening.

De biddende ontmoeting vindt vooral plaats in het hart. Bidden heeft alles te maken met het je openen voor Gods liefdesaanbod en je door Hem laten beminnen. Liefde raakt niet zozeer het verstand. Wel de diepere affectiviteit van de mens. Bidden is niet zozeer analyseren. Wel passief voelen en smaken. Soms met woorden. Maar net zo goed in de stilte van het woordeloos samenzijn. Zoals tussen vrienden of geliefden.

Je bidt ook met je lichaam. God richt zich namelijk tot de hele mens. Het is goed je bewust te zijn van deze derde component: lichaamshouding, ademhaling, handen, voeten, (al of niet gesloten) ogen, enz. Ontmoeting en ontvankelijkheid hebben ook een fysieke component. Een soepel evenwicht tussen spanning en ontspanning, tussen aandacht en loslaten is hier aangewezen.

Gebedstip nr. 8: Praten over je gebed met een ander

Bidden raakt je intimiteit. Het is een mysterie. Voor jezelf. En nog meer voor een ander. Woorden zijn vaak ontoereikend om uit te drukken wat zich afspeelt in het gebed. Toch kan het zinvol zijn om te praten over je gebed met een ander biddende man of vrouw die daar ervaring mee heeft. Dit heet geestelijke begeleiding.

Mensen zijn wezens van het woord. Woorden leggen op wat je meemaakt helpt om meer inzicht te krijgen in je innerlijke ervaring. In het bijzonder als dit gebeurt ten aanzien van een andere mens. Vaak helpt het om de discrete aanwezigheid van God in je (gebeds)leven op het spoor te komen. Dit is trouwens het eerste oogmerk van geestelijke begeleiding. Ook is het zo dat moeilijke ervaringen, gewoon door erover te spreken, gerelativeerd worden en helemaal niet zo problematisch lijken.

Geestelijke begeleiding helpt om de band te leggen met de ervaring van de gelovige kerkgemeenschap door de eeuwen heen. Mensen hebben reeds vóór jou gebeden en daar heel wat uit geleerd. Ook is het zinvol om zodoende je Gods- en Jezusbeeld en interpretatie van de Bijbel te laten bevragen en verrijken.

Geestelijke begeleiding is verschillend van het geloofsgesprek. Het is geen theologische discussie. Wel een gesprek waarin de gebedservaring centraal staat. In het bijzonder, affectieve bewegingen in het gebed zoals vreugde of weerstand, hoop of ergernis, enz. Hier onderscheidend mee omgaan kan je helpen om makkelijker God te vinden in je dagelijkse leven.