

# Gebed





## Persoonlijk gebed

**B**idden is praten met God. Zoals wij met elkaar praten, zo kun je ook met God praten. Het is vorm en inhoud geven aan onze persoonlijke band met Hem. Iedereen kan dit op zijn of haar eigen manier doen.

## Heer, leer ons bidden!

**H**eer, leer ons bidden' (Lucas 11, 1). Deze vraag stelden de leerlingen aan Jezus, nadat ze een tijd met Hem op weg waren gegaan. Ze waren tot de ontdekking gekomen dat Jezus uit het gebed zijn kracht haalde om de dingen te doen die Hij moest doen. Door het gebed werd zijn band met zijn Vader gesterkt.

Als antwoord leert Hij hun het Onze Vader. Hiermee geeft Hij aan dat je met God een band op kunt bouwen, zoals kinderen met hun ouders. Door het Onze Vader wordt duidelijk dat God een persoon is, hetgeen aan het gebed een extra dimensie geeft. Hij blijft niet abstract. Iedereen kan door het gebed een unieke band met Hem opbouwen.

Jezus zelf is onze beste leraar. Het gebed zorgt voor verdieping van de band met God. Door in het gebed met God te praten, krijgen we helder voor ogen wat God van ons verwacht.

Bidden kan ons vertrouwen in God versterken en roept ons op trouw aan Hem te worden, en te zijn.

## *Het belang van de stilte*

Jezus trok zich terug naar een eenzame plaats om te bidden. Zeker in onze tijd, waarin zoveel gebeurt en zoveel geluid gemaakt wordt, is de stilte belangrijk. Als tijdens een viering of elders de stilte valt, duurt dit vaak kort. Veel mensen worden onrustig. Stilte kan een confrontatie met jezelf inhouden. Misschien wil menigeen dat gegeven ontlopen. Voor onze band met God is het belangrijk jezelf steeds beter te leren kennen en jezelf te aanvaarden zoals je bent. Hij weet immers wie we zijn, voordat we in de moederschoot gegeven zijn (Psalm 139). Hij houdt van ons zoals we zijn. Veel mensen hebben hun hele leven nodig om echt tot de eigen kern en zelfaanvaarding te komen. Juist de stilte is erg belangrijk. Het is jezelf losmaken van allerlei beslommeringen. Het is bij je levensbron en kern komen. Het kan een opstap zijn naar een echte ontmoeting met God.

## *Geen omhaal van woorden*

Jezus spoort ons in Matteüs 6, 7 aan om geen omhaal van woorden te gebruiken. Het is een belangrijke aanwijzing. Hiermee raakt de Heer de kern van het gebed. Populair gezegd, vindt Jezus dat we gewoon moeten doen. In het persoonlijk gebed gaat het niet om de formulering, maar om de inhoud. Bij een echtpaar op leeftijd wordt vaak niet veel gesproken. Toch is de band intens. Het gaat om het bij elkaar willen zijn, zoals echte geliefden dat willen. Wat echt belangrijk is, kun je vaak in een paar woorden duidelijk maken.

Bidden is een poging om bij God te willen zijn. In het gebed kun je zijn relatie met ons voelen. We hoeven geen schrik te hebben hoe we dingen tegen Hem vertellen. Hij weet immers wat we nodig hebben, voordat we het Hem vragen. Het is ons antwoord op zijn liefdesaanzoek. God is er altijd. Het is aan ons om Hem op te zoeken. We zijn vrij om voor Hem te kiezen. Als we ja zeggen, krijgen we in het gebed antwoord op onze vragen. Ook krijgen we antwoord op onze vraag: “Heer, wat wilt gij dat ik doe?”

## *Ga in uw binnenkamer*

Jezus spoort ons in Matteüs 6, 6 aan in onze binnenkamer te gaan. Het persoonlijk gebed is iets van onszelf. Anderen hoeven dat niet te zien. Hopelijk gebruiken we het gebed niet om bij anderen op te vallen. Dat is een krachtige raadgeving van Jezus. We mogen in deze aansporing ook het belang ontdekken om een eigen plekje te hebben om te bidden. Een gebedshoekje in je eigen huis of kamer kan erg belangrijk zijn. Een kruis, beeld of een icoon kan tot gebed uitnodigen. Met een bloem of kaars maak je je eigen sfeer. Het geeft aan dat deze plaats belangrijk voor je is. De ruimte zorgt ervoor dat je in je eigen binnenkamer kan gaan. Het kan een middel zijn om tot persoonlijk gebed te komen.

Een persoonlijk gebed is altijd eenvoudig.  
Denken we dat er veel woorden nodig zijn?  
Nee. Soms volstaan enkele stamelende woorden  
om al onze vrees en hoop bij God neer te leggen.

*(Frère Roger van Taizé)*



Voor gebed moet je tijd vrijmaken,  
Zoals je tijd vrijmaakt voor je geliefde.

*(Zuster Anima Christi)*

Bidden is heel moeilijk,  
vooral als men niet meer weet hoe men moet bidden.  
Het wordt makkelijker als we elkaar hierin helpen.  
De stilte is het belangrijkste element.  
Gebedsmensen zijn mensen die de stilte liefhebben.  
Het gaat niet op, dat wij ons in een inniger contact  
met God willen brengen, wanneer we niet eerst een  
inwendige en uitwendige stilte geschapen hebben.  
We moeten onszelf wennen aan de stilte van de geest,  
van de ogen, van de tong.  
God is een vriend van de stilte.

*(Moeder Teresa)*

Bidden betekent:  
reageren op de liefde  
die God ons toedraagt.  
De man van Nazareth liefhebben  
echt van Hem houden  
dat is bidden.  
Blij zijn bij de stal van Bethlehem  
getroffen zijn  
onder het kruis van Golgotha  
verlangen naar Hem  
hopen op Hem  
vertrouwen op Hem  
ieder moment van de dag  
dat is bidden.

*(Toon Hermans)*



Heer,  
maak mij tot instrument van Uw vrede:  
help mij liefde brengen waar haat is,  
eenheid waar mensen verdeeld zijn;  
vergiffenis aan mensen die zwak zijn,  
laat mij hoop geven aan die niet meer hoopt,  
geloof aan wie twijfelt;  
laat mij licht brengen waar duister is  
en vreugde waar mensen bedroefd zijn.  
Heer, help mij  
niet zozeer om zelf gelukkig te zijn  
als anderen gelukkig te maken;  
niet zozeer om zelf begrepen te worden  
als anderen te begrijpen;  
niet zozeer om zelf getroost te worden  
als anderen te troosten;  
niet zozeer om bemind te worden  
als te beminnen;  
want als ik geef, zal mij gegeven worden,  
als ik vergeef, zal mij vergeven worden,  
als ik sterf, zal ik voor eeuwig leven.

*(Franciscus van Assisi)*

Een uitgave van het bisdom van Breda  
I [www.bisdombreda.nl](http://www.bisdombreda.nl)  
E [secretariaat@bisdombreda.nl](mailto:secretariaat@bisdombreda.nl)  
T 076 5223444

**Met open handen:**

Notities over het gebed

H. Nouwen,

Bilthoven, 1971

**Bidden met Moeder**

Teresa en Broeder Roger

Averbode, 1995

**Bidden in de stilte**

van je hart: 100 gebeden

Frère Roger van Taizé

Kampen, 2006

**Gebedenboekje**

Toon Hermans

Baarn, 2000

**Klein getijdenboek**

Den Bosch, 2005

**Het gebed van Jezus**

I. de la Potterie

Bonheiden, 1987



bisdom van breda