

**Hoe leer ik bidden
van dag tot dag?**

Inhoud

Voorwoord	9
Inleiding	13

Deel I

Op weg naar het dagelijks gebed.....	27
1. Verstillen	29
2. Luisteren	37
3. Aanbidden.....	45
4. Vragen	51
Enkele praktische handreikingen.....	61
Eerste dag, Eerste week.....	67
De eerstvolgende maand (week 2 t/m 5)	87
Slot van week 1 t/m 5.....	121

Deel II

Voor wie meer wil... ..	125
Vanaf week 6.. (begin van maand 2)	129
De maanden 3 tot en met 9.....	137
Maand 3.....	139
Maand 4.....	152
Maand 5.....	162
Maand 6.....	171
Maand 7.....	182
Maand 8.....	193
Maand 9.....	200
Tot slot.....	211
Dankwoord.....	215

Voorwoord

In de loop van mijn pastorale ontmoetingen heb ik vaak moeten constateren dat katholieken wat onthand zijn als het gaat om hun persoonlijke gebed. Ze hebben geleerd om met vaste teksten te bidden, zoals het 'Onze Vader' en het 'Weesgegroet', maar ze zijn nooit werkelijk binnengetreden in de levende ervaring van een gebedsleven. Dit wil natuurlijk niet zeggen dat er helemaal niet met eigen woorden wordt gebeden, ze zullen wel degelijk God bedanken of vragen op bepaalde momenten in hun leven, maar er is een zekere moeilijkheid om het persoonlijke gebed te laten voortduren. Sommigen bezien deze moeilijkheid met ontevredenheid, anderen met verwachting, maar velen herkennen zich in de vraag van de leerlingen aan Jezus: 'Leer ons bidden' (Luc 11,1).

Het is om deze vraag te beantwoorden dat Laurent Landete – moderator van de Gemeenschap Emmanuel – dit nuttige boekje heeft samengesteld: *Hoe leer ik bidden van dag tot dag*. De ondertitel, *een eenvoudige praktische methode*, legt helder het doel uit. Het gaat niet om algemene overwegingen over het gebed, maar er wordt een methode aangeboden, dat wil zeggen een praktische handleiding om binnen te treden in de ervaring van een gebedsleven. Het is duidelijk dat de auteur zelf beproefd heeft wat hij voorstelt; hij lijkt op een arts die ons heel precies een kuur voorschrijft, of op een gids die ons begeleidt op een tocht door de bergen: hij beschrijft de route en bege-

leidt ons op de weg, zijn stappen aanpassend aan de onze.

De tocht is veeleisend maar begint geleidelijk. De ambitie is om in een periode van negen maanden uit te komen op één uur van gebed per dag (natuurlijk als je daar de zin en de tijd voor hebt). Maar we beginnen heel bescheiden met het besluit om dagelijks een kwartier vrij te maken (16 minuten om precies te zijn). Deze gebedstijd is onderverdeeld in vier opeenvolgende momenten. Het gaat niet om die structuur op zichzelf, maar om te leren hoe je in de dynamiek van het gebed de vier fundamentele houdingen een plaats kunt geven: verstillen, luisteren, aanbidden, vragen. Laurent Landete helpt de lezer om alle aspecten van deze grondhoudingen te ontdekken en ze meer en meer in het gebed te ontplooien, door je uit te nodigen er meer en meer tijd aan te besteden. Iedere week stelt hij je een actiepoint voor om het gebed te begeleiden en te ondersteunen.

Laten we ons niet vergissen: deze kleine gids voor het gebed heeft maar één enkel praktisch en afgebakend doel: je binnen te leiden in heel de rijkdom van een werkelijk geestelijk leven. Je maakt kennis met de grote geestelijke traditie van de Kerk en je ontdekt wat het gebed van de Kerk leidt. In de loop van de maanden word je uitgenodigd om je relatie te verdiepen met de maagd Maria, de Heilige Geest, het Woord van God, de Eucharistie, de eucharistische aanbidding, de compassie, de evangelisatie, de heiligenlevens... De auteur verlevendigt de tekst met een aantal citaten uit de grote geschriften van de kerkelijke traditie. Ook

daar zal menigeen teksten vinden die de eigen meditatie kunnen voeden.

Is dit een boekje voor beginners? De presentatie ervan zou je dat kunnen laten denken, maar in feite is het niet zo. Dit boek kan heel nuttig zijn voor allen die hun gebedsleven een 'check-up' willen geven: je ziet de zwakke punten ervan, maar je ontdekt ook de aspecten die je meer aandacht dient te geven om het te verrijken en verdiepen.

Dit boek is de moeite waard om te lezen. Het is inspirerend en zal zeker kostbaar zijn voor velen.

Jean-Pierre kardinaal Ricard
aartsbisschop van Bordeaux
bisschop van Bazas