

Jacques Philippe

*Leren bidden
om te
leren beminnen*

Arco Reeks 27



INHOUD

INLEIDING	7
I. HET BELANG VAN GEBED	11
1. Het gebed, antwoord op een roepstem	18
2. God op de eerste plaats in ons leven	20
3. Onbaatzuchtig beminnen	22
4. Vooruitlopen op het Koninkrijk	24
5. Godskennis en zelfkennis.....	27
6. Vanuit gebed ontstaat medeleven met de naaste	35
7. Bidden, een weg naar vrijheid	36
8. Gebed maakt ons leven tot een eenheid	39
II. WAT MAAKT ONS GEBED EFFECTIEF?	43
1. Het gebed als mogelijkheid om innerlijk rust te creëren	45
2. Inspanningen waardoor ons gebedsleven effectief wordt	48
3. Geloof, hoop en liefde, inspiratiebronnen voor het gebed ...	50
4. De poort van het geloof	51
5. Wat is de rol van het gevoel?	52
6. Rol en grenzen van het verstand	54
7. God aanraken	58
8. Het geloof opent alle deuren.....	60
9. Gebed en hoop	62
10. De kracht van nederigheid	65
11. Afdalen in het eigen innerlijk.....	70
12. Bidden, een daad van liefde	71
13. Conclusie	77

III. GODS AANWEZIGHEID	79
1. Gods aanwezigheid in de natuur.....	82
2. God geeft zich in het mens-zijn van Christus	86
3. Gods aanwezigheid in ons binnenste.....	87
4. Het Woord als gebed.....	92
5. Het Woord als inzicht.....	96
6. Het Woord als wapen in de strijd.....	98
IV. PRAKTISCHE TIPS VOOR PERSOONLIJK GEBED	105
1. Buiten het gebedsmoment	107
2. Een ritme vinden.....	112
3. Begin en einde van de gebedstijd	114
4. De eigenlijke gebedstijd	117
5. Wanneer de vraag ‘hoe de gebedstijd te gebruiken’ zich niet voordoet.....	122
6. Wanneer we actief moeten zijn bij het bidden	125
7. Meditatie van teksten uit de heilige Schrift.....	125
Tijd en moment	126
Welke tekst gaan we gebruiken?	126
Hoe gaan we feitelijk te werk?	127
8. Naar een onafgebroken gebed	132
9. Repetitief gebed.....	134
10. Het Jezusgebed.....	138
11. De rozenkrans	140
V. VOORBEDEN	143
1. God zegt nooit nee tegen hen die nooit nee tegen Hem zeggen.....	149
2. Voorbeden, momenten van strijd en groei.....	153
3. Wanneer God ons niet schijnt te horen.....	154

Inleiding

Er zijn al heel wat uitstekende boeken over bidden verschenen. Is er echt behoefte aan nog zo'n boek? Waarschijnlijk niet. Enkele jaren geleden heb ik er over dit onderwerp al een geschreven¹ en ik was eigenlijk niet van plan dat nog eens te doen. Toch overviel me nog niet zo lang geleden de behoefte dit werkje te publiceren, het risico nemend op sommige punten in herhaling te vervallen. Ik had het gevoel bepaalde mensen te kunnen helpen om door te gaan op de weg van het persoonlijke gebed, of er een start mee te maken. Ik reis veel om in diverse landen retraites te geven en van lieverlee werd ik getroffen door het feit dat veel mensen vandaag de dag verlangen te bidden, mensen van elke stand, status en roeping. Niet alleen dat raakte me, maar ook de behoefte aan een houvast als garantie voor standvastigheid en vruchtbaarheid van het gebedsleven.

De wereld van vandaag heeft het meest behoefte aan gebed. Vanuit gebed ontstaan alle vernieuwingen, alle ingrijpende en vruchtbare genezingen en veranderingen die we onze samenleving eensgezind toewensen. Onze aarde is heel ziek en alleen het contact met de hemel kan haar genezen. Het nuttigste wat de Kerk van nu kan doen, is mensen laten inzien dat zij ernaar hunkeren om te bidden en hun leren hoe dat moet.

¹ *Du Temps pour Dieu*, Éd. des Béatitudes (1992); Nederlandse vertaling: *Tijd voor God*, De Boog (2016²).

Iemand plezier in bidden laten beleven, en iemand helpen zich te blijven inzetten op deze soms moeizame weg, is het mooiste geschenk dat je kunt geven. Als je kunt bidden, kun je alles, want vanaf dat moment heeft God vrije toegang tot je leven, kan Hij er zijn invloed laten gelden en er de wonderen van zijn genade verrichten. Ik raak er steeds meer van overtuigd dat alles het gevolg is van gebed en dat van alle oproepen die de heilige Geest tot ons doet, dit de eerste en meest dringende is waaraan we moeten beantwoorden. Vernieuwd worden door gebed, betekent op alle gebieden van ons leven een vernieuwing ondergaan, een nieuwe jeugd vinden. Meer dan ooit is de Vader op zoek naar mensen die Hem in Geest en waarheid aanbidden (zie Joh 4,24).

Natuurlijk hebben we op dit gebied niet allemaal dezelfde roeping en dezelfde mogelijkheden, maar laten we ons best doen: God zal ons niet in de steek laten. Ik ken leken die erg in beslag genomen worden door verplichtingen in hun gezins- en beroepsleven en toch in hun dagelijks gebed van twintig minuten evenveel genade ontvangen als monniken die vijf uur per dag bidden. God wil niets liever dan ons, armzalige mensen, zijn vaderlijke gezicht laten zien om zo voor ons een lichtbaken te zijn en ons genezing en geluk te bieden. Zeker nu de wereld waarin we leven zo ingewikkeld is.

Het is altijd zinvol het over bidden te hebben, omdat daarbij de belangrijkste aspecten van ons geestelijk leven en ons menselijk bestaan als vanzelfsprekend aan de orde komen.

Ik zou hier dus graag een paar simpele aanwijzingen willen geven die binnen ieders bereik liggen. Op die manier zou ik de mensen die aan deze oproep gehoor geven, willen aansporen en begeleiden, zodat er in hun gebedsleven een

intieme en intense ontmoeting met God plaatsvindt, wat toch het uiteindelijke doel van dit alles is. Mogen zij door trouw te bidden inderdaad het licht, de kracht en de vrede vinden waaraan zij behoefte hebben, opdat hun leven vruchtbaar mag worden zoals de Heer het wil.

Ik zal het vooral in essentie over het persoonlijke gebed hebben. Het gemeenschappelijk gebed, in het bijzonder de deelname aan de liturgie van de Kerk, is een fundamentele dimensie van het christelijk leven en daar wil ik niets aan afdoen. Toch zal het hier vooral over het persoonlijke gebed gaan, want op dat vlak komen we de meeste problemen tegen. Zonder persoonlijk gebed bestaat bovendien het risico dat het gemeenschappelijke gebed oppervlakkig blijft en niet alle schoonheid en waarde krijgt die het verdient. Een liturgisch en sacramenteel georiënteerd leven dat niet door een persoonlijke ontmoeting met God wordt gevoed en niet daarop gericht is, kan saai en onvruchtbaar worden. De wereld maakt moeilijke tijden door en misschien zal dit steeds vaker voorkomen. Des te groter is de noodzaak ons aan het gebed vast te klampen, iets waartoe Jezus ons in het Evangelie ook uitnodigt:

*“Weest dus te allen tijde waakzaam en bidt dat ge in staat moogt zijn te ontkomen aan al die dingen die zich gaan voltrekken en stand moogt houden voor het aangezicht van de Mensenzoon”
(Lc 21,36).*