

GEBEDEN UIT HET HART

Inhoud

Voorwoord 9

Inleiding: Een gebed om bescherming 13

Deel 1 – Gebeden voor de reis naar binnen 15

Bewerk de tuin van mijn ziel 16

Een eenvoudig gebed 17

Geef ons een eenvoudig hart 18

Een gebed in het donker 19

Breng licht in de duisternis van mijn hart 21

Ik heb gemerkt dat U er was 22

Een gewetensonderzoek 23

Geef ons een rein hart 24

Gebed bij langdurige pijn 25

Gebed om berusting 27

Een gebed om mijn woede te overwinnen 28

Het zal allemaal goedkomen 32

Gebed in de nacht 33

Gebed in eenzaamheid 35

Een gebed op aswoensdag 37

Een gebed om stabiliteit 38

Een gebed van overgave 39

Ik wil mij door uw wijsheid laten leiden 40

Een gebed van onderwerping 41

Ik onderwerp alles aan uw goddelijke wil 42

Een gebed om reiniging 43

Reinig mij 44

Een gebed om tranen 45

Heer, Heer, geef 46

Vorm mij naar uw beeld 47

Een verbondsgebed 48

Kom, Geest van liefde! 49

Begroeting van de deugden	50
Een gebed om verandering	51
Teister mijn hart	52

Deel 2 – Gebeden voor de reis naar boven 53

Spreek, Heer, want uw knecht hoort	54
Een gebed bij zonsopgang	55
Gebed aan het begin van de dag	56
Een gebed bij de koffie	57
Gebed voor het eten	58
Elke dag	59
Alleen vandaag	60
Kom mijn ongelooft te hulp	61
Hoop op God	62
Het duurde lang voordat ik U liefhad	63
Gebed van een vreemdeling	64
Wek in mij een onverdeeld verlangen	65
Gericht op slechts één ding	66
Gebed van aanvaarde tederheid	67
Een avondmaalsgebed	68
De verkondiging van het Woord	69
Lichaamsgebed	70
Een gebed om stilte	71
Abba-gebed	72
Een stil gebed	73
Geef me Uzelf	74
Met uw hele wezen	75
Een gebed om tijd voor God	76
Wijs me de weg van de liefde	77
Het wonder van de schepping	78
Het zonneliied	79
Een gebed van ontzag	81
Een gebed van geestvervoering	82

Een avondgebed 83
Onder uw bescherming 84

Deel 3 – Gebeden voor de reis naar buiten 85

Heer, geef me bewogenheid 86
Een middaggebed 87
Geef me rust in U 88
Kom binnen in mijn kleine levenshuis 90
Achter al mijn vragen 91
Zet de ramen van onze geest wijd open 92
Een gebed om te kunnen zien 93
Geef dat ik U vandaag zal zien 94
Christus bij mij, Christus voor mij 95
De heiligheid van alledaagse bezigheden 96
Geef ons vandaag 97
Gebed voor de gewone dingen 98
Gebed om genezing 100
Laat uw genezende licht schijnen 101
Voor mensen met een ongeneeslijke ziekte 102
Als de dood mij scheidt van mijn vriend 103
Gebed om Gods wil en zijn wegen 104
Mijn wil is Uw wil te doen 106
Een gebed voor de kinderen 107
Een pleidooi voor de weerlozen 108
Een gebed voor voorgangers 109
Een gebed voor de kerk 110
Maak ons waardig, Heer 111
De schepping wacht 112
Gebed bij het planten van een boom 113
Een gebed in de geestelijke strijd 115
Gebed voor hen die de wereld mooier maken 116
Voor de leiders der volken 117
Laat mij een beetje vrede brengen 118

Laat mij een instrument zijn van uw vrede 119

Bronnen 120

Index 123

Voorwoord

In zekere zin is mijn leven één groot experiment geweest om te ontdekken hoe ik een draagbaar heiligdom kan zijn: Ik ben op zoek gegaan naar een manier om Gods aanwezigheid gestalte te geven in mijn stressvolle bestaan. Ik weet dat er onder mijn lezers mensen zijn die zich niet kunnen voorstellen dat het kloosterleven me nooit getrokken heeft. Hoe belangrijk en waardevol ik die manier van leven ook vind, het is voor mij juist een grote uitdaging geweest om God te betrekken bij mijn leven van alledag: bij mijn werk, het huishouden, het opvoeden van de kinderen en het betalen van de rekeningen.

De volgende woorden van Jean-Pierre de Caussade drukken heel mooi uit wat ik met het experiment bedoel: “Elk moment is een heilig moment.” We moeten proberen om “zo licht als een veer, zo vloeibaar als water en zo onschuldig als een kind” te leven, “net zo gevoelig voor de werking van Gods Geest als een ballon die zweeft op de wind.”

Als we voortdurend Gods nabijheid willen ervaren, kunnen we niet zonder het gebed. Het is de *via positiva* die leidt tot een geestelijk contact met Hem. In de loop der jaren heb ik dan ook op allerlei manieren gebeden, onder andere met behulp van de gebeden die door de eeuwen heen bewaard zijn gebleven.

Misschien kijkt u daar een beetje vreemd van op, omdat u denkt dat alleen het spontane gebed krachtig en inspirerend is. Maar als we heel eerlijk zijn, moeten we allemaal toegeven dat we soms gewoon geen woorden kunnen vinden voor wat er diep in ons hart leeft, en vaak drukt het gebed van iemand anders dan precies uit wat wij hadden willen zeggen. En ook wanneer we ons niet in staat

voelen om te bidden, kan een geschreven gebed een goed hulpmiddel zijn.

Bovendien hoeven we niet te kiezen tussen het geschreven en het spontane gebed. Het is geen kwestie van “of”, maar van “en”. Nadat ik een eeuwenoud gebed heb uitgesproken, bid ik bijna altijd in mijn eigen woorden verder. We mogen met zowel formele, liturgische gebeden als charismatische lofprijzing bij God komen.

Het bekendste geschreven gebed is wel het Onze Vader, of eigenlijk het “gebed van de discipelen”, dat Jezus zijn twaalf volgelingen leerde toen ze Hem vroegen hoe ze oprecht en effectief konden bidden. Het Onze Vader bevat alles wat er nodig is voor een oprecht, persoonlijk gebed; het kan ons heel dicht bij God brengen.

Ook in de psalmen vinden we een rijke schat aan gebeden. Het is waar wat de Quakers zeggen: “De woorden die de psalmist uit het diepst van zijn hart tot God spreekt, zijn vaak precies van toepassing op mijn eigen situatie.” Het is dan ook geen wonder dat het psalter wel het Gebedenboek van de Kerk wordt genoemd.

Verder zijn er nog de gebeden die tweeduizend jaar christendom ons hebben opgeleverd. Ze zijn geschreven in verschillende tijdperken en culturen, maar allemaal getuigen ze van een diepe liefde tot God. Als ik bid met de woorden van een eeuwenoud gebed, voel ik me op de een of andere manier opgenomen in de “gemeenschap der heiligen”.

Het zal u niet verbazen dat de geschreven gebeden die ik in de loop der jaren gebruikt heb, een bron van inspiratie zijn geweest voor mijn eigen gebeden. Ik heb er een aantal opgeschreven die ik door middel van dit boekje aan u wil doorgeven.

Naast mijn eigen gebeden heb ik een verscheidenheid aan gebeden opgenomen van mensen die in de loop der eeuwen de Weg gevolgd hebben. Ik ben er zeker van dat hun

oprechte, vurige gebeden voor u net zoveel gaan betekenen als voor mij. De bijbelse gebeden heb ik niet opgenomen, aangezien er verschillende goede bijbelvertalingen zijn waarin u ze kunt lezen. (Ik hoop dat u dat zult doen en ze ook – vaak – zult bidden.)

Misschien is het goed om nog iets te zeggen over de manier waarop u de gebeden in dit boekje kunt gebruiken. Ik wil niet pretenderen dat ik weet wat er nodig is voor uw geestelijke groei – dat is afhankelijk van uw persoonlijke relatie met God – maar toch lijkt het me zinvol om aan te geven hoe ikzelf de gebeden van anderen gebruik.

Het belangrijkste kenmerk van een geschreven gebed zijn de woorden en die bekijk ik dan ook altijd het eerst. Ik lees ze, hardop of in stilte, en laat de vorm en opbouw van het gebed op me inwerken. Sommige gebeden zijn geschreven in dichtvorm, andere juist in alledaagse taal; ze kunnen formeel zijn of eenvoudig, heel persoonlijk of vol van goddelijke eerbied en ontzag. Als we gaan bidden, moeten we ons eerst daarop concentreren.

Een geschreven gebed is echter veel meer dan alleen een verzameling goed gekozen woorden; het is een toegang tot het liefdevolle hart van God. We moeten niet blijven stilstaan bij de letterlijke betekenis van de woorden, maar de werkelijkheid erachter tot ons laten doordringen. Als we bidden, staan we net als Jesaja in de heilige tempel en zien we de verhoogde Heer. Met Johannes vallen we op onze knieën bij het zien van Christus in al zijn heerlijkheid. Net als de discipelen in de bovenzaal voeren we een persoonlijk, levensvernieuwend gesprek met Degene die de Weg, de Waarheid en het Leven is.

Op het moment dat ik Gods aanwezigheid ervaar op de manier die Hij in zijn oneindige wijsheid voor mij uitgekozen heeft (Hij alleen weet wat ik aankan), laat ik de woorden van het geschreven gebed achter me. Zij hebben

hun functie vervuld. Nu is het mijn taak om me te richten op mijn hemelse Leraar: om te luisteren, te antwoorden en te ontvangen. Soms schrijf ik een vraag op, of woorden van aanbidding; soms zijn er helemaal geen woorden nodig, maar altijd probeer ik een houding aan te nemen van heilige verwachting en heilige gehoorzaamheid.

Zo mag ook u het doen. Jezus Christus, uw levende Verlosser, Leraar, Heer en Vriend, zal u geven wat u nodig hebt. Richt u op Hem.

Ik hoop van harte dat u door het lezen van deze gebeden ook zelf gaat bidden. Dan is mijn doel met dit boekje bereikt.

Een eenvoudig gebed

O God, ik ben een vat vol tegenstrijdigheden.
Het ene moment
hef ik mijn handen in aanbidding naar U op
en het andere moment schud ik mijn vuist naar U.
Ik word heen en weer geslingerd
tussen groeiende hoop
en steeds dieper wordende wanhoop.
Ik heb een groot geloof, maar ook sterke twijfels.
Ik gun anderen het beste,
maar ben jaloers als ze het krijgen.
Toch wil ik niet voor U weglopen, o God.
En ik wil me ook niet beter voordoen dan ik ben.
Dank U dat U me accepteert
met al mijn tegenstrijdigheden.
Amen.

Breng licht in de duisternis van mijn hart

O allerhoogste, grote God,
breng licht in de duisternis van mijn hart
en geef me
een oprecht geloof,
een zekere hoop
en volmaakte liefde, inzicht en kennis, o Heer,
opdat ik uw heilige opdracht kan vervullen.
Amen.

Franciscus van Assisi