

HOOFDSTUK 10 – EEN INLEIDING TOT HET GEBED

Gebed komt uit het hart. Het gaat ons verstand te boven en vindt plaats in de diepste krochten van onze ziel. Het verandert ons van binnenuit, omdat het een ontmoeting is met de levende God die in ons woont. Het houdt een volledige overgave van onszelf aan God in.

Een van de belangrijkste aspecten van gebed is nederigheid. Laten we daarmee beginnen om te begrijpen welke houding we moeten aannemen.

Nederigheid als fundament van het gebed

Vervolgens richtte hij deze gelijkenis tot degenen die overtuigd waren van hun eigen rechtvaardigheid en alle anderen verachtten. “Twee mensen gingen naar de tempel om te bidden; de een was een Farizeeër en de ander een tollenaar. De Farizeeër ging staan en sprak dit gebed tot zichzelf: ‘O God, ik dank U dat ik niet ben zoals de rest van de mensen – hebzuchtig, oneerlijk, overspelig – of zelfs zoals deze tollenaar. Ik vast tweemaal per week en ik geef tienden van mijn hele inkomen.’ Maar de tollenaar bleef op afstand staan en durfde zijn ogen niet eens naar de hemel op te heffen, maar sloeg zich op de borst en bad: ‘O God, wees mij, een zondaar, genadig.’” ([Lucas 18:9-13](#))

Merk in deze gelijkenis op dat de Farizeeër zijn gebed tot zichzelf richtte , niet tot God. Dit laat zien dat trots ons gebedsleven vernietigt. Aan de andere kant, let op het prachtige gebed van de tollenaar. Hij was vervuld van de grootste nederigheid en sprak vanuit het diepst van zijn hart, smekend tot God om genade. Hij erkende ook dat hij een zondaar was. Het is dankzij deze nederigheid dat het gebed van de tollenaar werkelijk werd verhoord.

Nederigheid is niets meer dan de waarheid over onszelf en over God kennen en uitspreken. En de waarheid is dat we zondaren zijn die Gods genade nodig

hebben. Maar wanneer we dit weten en nederig om genade smeken, schenkt God ons die overvloedig.

Stel je bijvoorbeeld voor dat iemand je diep heeft gekwetst door zijn of haar eigen schuld. Stel je nu voor dat die persoon arrogant zegt: "Het spijt me dat je je hierdoor beledigd voelt, ik hoop dat je eroverheen komt." Dat is niet echt een verzoenende verontschuldiging. Maar stel dat die persoon in tranen naar je toe komt en zegt: "Het spijt me oprecht; ik heb gezondigd en je door mijn eigen schuld gekwetst. Vergeef me alsjeblieft. Het spijt me echt." In dat geval is de kans veel groter dat je kunt vergeven en barmhartigheid kunt tonen.

God hoort onze gebeden wanneer we ons voor Hem verootmoedigen en om genade smeken. Hij verlangt er zelfs naar ons te vergeven en te genezen. Hij wil met ons verzoend worden. Dit uitgangspunt en fundament van gebed zal vervolgens tot zoveel meer leiden. Maar zonder deze nederigheid als basis zal het moeilijk zijn om dieper te gaan.

Gebed in het Oude Testament

Gebed in het Oude Testament wordt gekenmerkt door een poging om een vertrouwensrelatie met God aan te gaan. Abraham bijvoorbeeld wordt opgeroepen om geloof en vertrouwen in God te hebben. Hij is de "Vader van het Geloof" omdat hij moest geloven dat God hem en zijn nakomelingen trouw zou blijven.

Mozes moest ook in geloof op God reageren, erop vertrouwend dat God hem zou gebruiken om Zijn volk te bevrijden en een nieuw verbond met hen te sluiten. Mozes is in het bijzonder een voorbeeld van voorbede, omdat hij voor Gods volk bad toen zij zich van Hem afkeerden.

Nadat het verbond van Mozes was gesloten (de Tien Geboden), baden de koningen, met name David, tot God in de aanwezigheid van die Geboden, die bewaard werden in de Ark van het Verbond. Uiteindelijk werd de Tempel gebouwd en werd het een plaats van gebed en aanbidding van God. De profeten zochten Gods aangezicht in gebed en brachten Gods boodschap van bekering over aan Zijn volk.

Ten slotte zien we in de Psalmen het 'meesterwerk van het gebed in het Oude Testament'. Deze Psalmen onthullen zowel een diep persoonlijk als een gemeenschappelijk karakter van het gebed. De mensen baden ze samen,

maar de gebeden zelf waren vaak gevuld met uitingen van persoonlijke liefde, aanbidding, verering, berouw en vertrouwen. Steeds weer drukten de Psalmen een vertrouwen uit in Gods geschenk van verlossing, dat gekomen is in de persoon van de Messias.

Gebed in het Nieuwe Testament

Het getuigenis van gebed in het Nieuwe Testament is op drie manieren zichtbaar: in Jezus zelf, in onze Heilige Moeder en in de vroege Kerk.

Moeder Maria: Allereerst hebben we het voorbeeld van onze Heilige Moeder. Haar gebed is het volmaakte gebed en drukt haar hele Onbevleete natuur uit. We zien dit in haar 'fiat', haar 'Magnificat', haar voorspraak bij Jezus op de bruiloft in Kana en in haar aanbidding van Jezus aan het kruis.

Het 'fiat' van onze Heilige Moeder was het fundamentele gebed van haar hele leven en zou als het perfecte voorbeeld van gebed voor ons leven moeten worden beschouwd. Maria zei: "Zie, ik ben de dienstmaagd van de HEER. Laat het mij geschieden naar uw woord" ([Lk 1:38](#)).

Waarom is dit het perfecte gebed? Omdat het nederigheid, vertrouwen en overgave uitdrukt. Dit zijn de sleutels tot een waar gebed. Het drukt nederigheid uit doordat ze erkent dat ze de 'dienstmaagd' of 'dienares' van de Heer is. Ze drukt deze nederigheid ook uit in het Magnificat, wanneer ze verkondigt: 'Want Hij heeft de nederigheid van zijn dienstmaagd gezien...' ([Lk 1:48](#)). Er is ook een uiting van vertrouwen doordat onze Heilige Moeder de wil van God omarmt, ook al gaat die haar bevattingsvermogen te boven. En samen met dit vertrouwen geeft ze zich over aan de goddelijke wil en het goddelijke plan. Deze overgave is een keuze om de wil van God volledig te omarmen. Ze kiest ervoor in blind geloof en vertrouwen, en omarmt de wil van God als de hare.

Onze Heilige Moeder is ook de volmaakte voorspreekster. Ten eerste, omdat zij HET instrument was waardoor de Verlossing Zelf in de wereld kwam, is zij het instrument en de Middelaars van de Genade. Zij is het kanaal waardoor alle genade stroomt. Dit geeft haar de allerhoogste functie van volmaakte voorspreekster. Omdat zij het kanaal van genade is, heeft zij het unieke voorrecht om genade te schenken naar haar hart, dat altijd in overeenstemming is met de wil van God. Maar het is belangrijk te begrijpen dat God ervoor heeft gekozen haar dit instrument en deze voorspreekster te

laten zijn. Daarom moeten we haar rol erkennen en vertrouwen op haar voorspraak en bemiddeling.

Haar voorspraak vinden we voor het eerst in het Evangelie van Johannes, waar ze bij Jezus pleitte tijdens de bruiloft in Kana. De wijn was op en Maria wendde zich tot Jezus om Hem om hulp te vragen. Jezus verhoorde het verzoek van zijn moeder, wat een teken is dat Hij altijd haar gebeden verhoort.

Ten slotte is onze Heilige Moeder een voorbeeld van geloof en vertrouwen voor ons wanneer we haar aanwezigheid bij de kruisiging overdenken. Ze stond daar bij het kruis en keek toe hoe haar Zoon zijn leven gaf. In die blik zouden we haar volkomen overgave aan dit goddelijke plan en haar gezamenlijke offer van haar Zoon aan de Vader moeten zien. Haar oorspronkelijke instemming bij de Menswording zou opnieuw in haar hart zijn uitgesproken, toen ze Jezus het plan van de Vader zag volbrengen. Deze gewillige omarming van het lijden van haar Zoon, en de gave van haar eigen lijden in vereniging met dat van haar Zoon, is wederom het ultieme voorbeeld van gebed. Dit geldt in het bijzonder wanneer we geroepen zijn om ons leven opofferend te geven uit liefde voor anderen.

Jezus' gebed : Jezus is ook het volmaakte voorbeeld van gebed. Maar Hij is meer dan een voorbeeld; Hij is ook degene in wie we leren bidden. We bidden door Hem, met Hem en in Hem. We zien Jezus talloze malen een kinderlijk gebed tot de Vader bidden. Dit is vooral duidelijk in het Evangelie van Johannes. Het blijkt ook uit het feit dat Hij vele lange nachten alleen in gebed doorbracht. En het is heel duidelijk te zien in de doodsstrijd in de Hof van Gethsemane.

In de doodsstrijd van de Hof van Getsemane zien we de volmaakte manifestatie van nederigheid en overgave in Jezus. Hij lijdt hevig terwijl Hij nadenkt over wat komen gaat. Maar in plaats van toe te geven aan angst, bidt Hij tot de Vader: "Vader, als het niet mogelijk is dat deze beker aan mij voorbijgaat zonder dat ik hem drink, laat dan uw wil geschieden!" ([Matteüs 26:42](#)). Hij vernederde Zichzelf door gehoorzaam te worden aan de dood, de dood aan het kruis. En Hij gaf zich gewillig over aan het volmaakte plan van de Vader voor de redding van de wereld. Deze overgave, uitgedrukt met Zijn menselijk hart, is het ideale gebed dat wij allen moeten bidden. En we kunnen het nu bidden als we Jezus toestaan in ons te leven en dat gebed door ons heen te bidden.

Jezus leert Zijn discipelen ook bidden. Hij doet dit door Zijn eigen getuigenis van gebed, door Zijn onderwijs, door het onderwijs van het Onze Vader en door het getuigenis van Zijn ultieme gebed: Zijn gewillige offer aan het kruis.

Het gebed van Zijn offer is het volmaakte gebed en wordt door Jezus ingesteld als sacrament tijdens het Laatste Avondmaal. Het is de instelling van dit Misoffer dat het volmaakte gebed wordt dat de discipelen van Jezus leren en door Hem, met Hem en in Hem blijven bidden.

De Kerk in gebed: Na Pinksteren begint de Kerk te bidden. Dit is te zien in de gemeenschappelijke bijeenkomsten van de Eucharistie, maar ook in verschillende heilige getuigenissen van Christus. Zo lezen we bijvoorbeeld in de Handelingen der Apostelen over het gemeenschappelijk gebed: "Zij wijdden zich aan de leer van de apostelen en aan het gemeenschapsleven, aan het breken van het brood en aan de gebeden" ([Handelingen 2:42](#)).

Ook in de vroege Kerk zijn persoonlijke getuigenissen van gebed te vinden. Zo bidt de heilige Stefanus, de eerste martelaar, een volmaakt gebed van vertrouwen en overgave terwijl hij gestenigd wordt. Hij bidt: "Heer Jezus, ontvang mijn geest" en "Heer, reken hun deze zonde niet aan" ([Handelingen 7:59-60](#)).

Basisvormen van gebed

Zegen : Ten eerste stijgen onze gebeden op tot de Vader in Christus en door de kracht van de Heilige Geest. God zegenen betekent dat we Hem deze aanbidding en lofprijzing aanbieden, Hem vereren en deze zegen tot de Vader laten opstijgen. Bovendien worden wij door God gezegend doordat Zijn genade op ons neerdaalt wanneer we Hem zegenen.

Aanbidding : God aanbidden betekent in Zijn aanwezigheid zijn met een innerlijke eenzaamheid en liefde. Het betekent dat we ons niet alleen intellectueel bewust zijn van Gods goddelijke aanwezigheid, maar ook met al onze zielskracht op Hem letten. Ons hele wezen wordt bewogen door liefde voor God en door de erkenning van Zijn goddelijkheid, majesteit en glorie.

Gebed : Allereerst is ons gebed om genade en vergeving. Dat gebed moeten we altijd bidden. Van daaruit moeten we God voortdurend om al het goede smeken. Maar we moeten er wel voor zorgen dat we dit goed begrijpen! Vaak is het gemakkelijk om simpelweg te bidden voor wat WIJ denken dat goed is. Een waar gebed is er alleen op gericht de verwezenlijking van Gods Koninkrijk op aarde te bewerkstelligen. Het zoekt Gods wil en alleen Gods wil. Het ultieme gebed tot God is: "Uw Koninkrijk kome, Uw wil geschiede."

Voorbede : Wij zijn geroepen om voorbede te doen voor de noden van alle mensen. Onze gebeden zijn krachtig. Waarom? Omdat God ons wil gebruiken als bemiddelaars voor anderen. Hij gebruikt de heiligen, in het bijzonder onze Heilige Moeder, maar wil ons ook gebruiken als voorbidders voor de noden van anderen. Dit toont de grote gemeenschap aan die wij delen met alle christenen, doordat onze verbondenheid met hen, in Christus, ons in staat stelt om door middel van onze gebeden instrumenten van genade voor anderen te zijn.

Dankzegging : Alles is een geschenk, alles is genade. Dit zou ons moeten aanzetten tot een houding van dankbaarheid. Dankzegging is een gepaste reactie op God voor alles wat Hij voor ons heeft gedaan.

Lofprijzing : Nauw verbonden met dankzegging, wordt God geprezen omdat God God is en alle lof waardig is. Lofprijzing wordt niet zozeer gegeven vanwege wat God voor ons heeft gedaan, maar simpelweg omdat God lof waardig is. Vooral de Psalmen benadrukken de vorm van lofprijzing die God toekomt.

De Heilige Geest leert ons bidden.

Als christenen is het belangrijk dat we ons nederig realiseren dat we niet weten hoe we behoren te bidden, noch dat we in staat zijn om op eigen kracht te bidden zoals het hoort. Het is de taak van de Heilige Geest om ons te leren bidden en ons in staat te stellen om te bidden zoals het hoort. Hieronder volgen verschillende manieren waarop de Heilige Geest ons heeft geleerd te bidden in het leven van de kerk.

Het Woord van God : Het Woord van God is levend en is een manier waarop God bij ons aanwezig is. Door na te denken over het Woord van God, dat geïnspireerd is door de Heilige Geest, komen we in contact met Christus Zelf, de volledige openbaring van de Vader. Omdat het Woord van God het werk van de Heilige Geest is, is onze meditatie over Zijn Woord een duidelijke en praktische manier waarop de Heilige Geest ons leidt in het gebed. Dus, als je wilt leren bidden, neem dan de tijd om de Schrift te lezen en erover te mediteren. Lees ze langzaam, meditatief en biddend. Laat God ondertussen tot je spreken en Zijn aanwezigheid aan je openbaren.

De liturgie van de Kerk : De liturgie is een daad van Christus en Zijn Kerk. Daarom ontmoeten we Christus Zelf telkens wanneer we aan de liturgie

deelnemen. We ontmoeten Hem, ontdekken Hem, worden door Hem gevoed en groeien in liefde voor Hem. De liturgie is een ware ontmoeting met God, en we moeten Hem door onze deelname eraan tot ons laten spreken.

De deugden van geloof, hoop en liefde : Ware gebeden vullen ons met de deugden van geloof, hoop en liefde. Geloof is een ware kennis van God, die alleen in de vorm van gebed kan komen. Zonder waar gebed kunnen we wel dingen *over* God geloven, maar we kunnen niet *in* God geloven. Geloof is de gave die ons in staat stelt Hem te zien en Hem te kennen.

Hoop wekt in onze ziel een verlangen naar God en het vertrouwen dat Hij er is. Het geeft ons de drijfkracht om Hem dieper te zoeken en ons volledig op Hem te vertrouwen. Hoop versterkt onze relatie met God en is alleen mogelijk door de kracht van de Heilige Geest.

Liefde voor God is het uiteindelijke doel van gebed. Door oprecht gebed leren we God niet alleen kennen en op Hem hopen, maar worden we ook bewogen tot een diepe en blijvende liefde voor Hem. Liefde voor God betekent dat we met Hem verenigd zijn, niet alleen in onze gedachten, maar ook in onze wil. Liefde voor God brengt een sterke gemeenschap (eenheid) met Hem voort.

Drie vormen van gebed

De Heer leidt alle mensen langs paden en op wegen die Hem welgevallig zijn, en elke gelovige reageert overeenkomstig de vastberadenheid van zijn hart en de persoonlijke uitingen van zijn gebed. De christelijke traditie heeft echter drie belangrijke vormen van gebed behouden: vocaal, meditatief en contemplatief. Ze hebben één fundamenteel kenmerk gemeen: innerlijke rust. Deze waakzaamheid in het naleven van het Woord en het verblijven in de tegenwoordigheid van God maakt deze drie vormen tot intense momenten in het gebedsleven. (CCC #2699)

Spreekvaardigheid : Wanneer we iets uitspreken, is dat een handeling van onze kant. Door gebeden en lofzangen uit te spreken, zowel individueel als gezamenlijk, staan we actief toe dat de Heilige Geest tot ons komt en onze woorden omzet in authentieke communicatie met God. Er zijn talloze gebeden geschreven door de grote heiligen die passende smeekbeden en

lofzangen uitdrukken. Deze gebeden zijn vaak het werk van de inspiratie van de Heilige Geest. Een goed beginpunt is dus het bidden van de prachtige gebeden van de heiligen, het bidden van de psalmen, of het deelnemen aan de liturgie en deze hardop meebidden. God zal deze gebeden nemen en ze omzetten in ware gebeden.

Meditatie : Meditatie is een manier om het geopenbaarde Woord van God dieper tot ons te laten doordringen. Het is niet alleen het uitspreken van Gods Woord, maar ook het diepgaand innerlijk verwerken ervan. Door te mediteren laten we de Stem van God tot ons doordringen. Het is als een zachte, aanhoudende regen op de gewassen. De langzame en gestage aard van deze regen zorgt ervoor dat het water diep in de grond kan doordringen en de wortels kan voeden. Zo is het ook met meditatie: het is een manier om het Woord van God diep in ons te laten doordringen en onze ziel te voeden.

Contemplatie : Contemplatie is eigenlijk de ideale vorm van gebed en zou beschouwd moeten worden als 'het ware gebed'. Het is waar gebed omdat contemplatie niet iets is wat we alleen kunnen doen. Contemplatie ontstaat vaak nadat we tijd hebben doorgebracht in meditatie, waarbij we Gods Woord tot ons hebben laten doordringen. Plotseling is er een moment waarop ons gebed verandert van iets wat wij doen, naar iets wat God doet. Contemplatie betekent dat God onze ziel aanraakt en ons gebed, onze gedachten en onze wil overneemt. Zoals Paulus zei: "Ik leef niet meer ik, maar Christus leeft in mij" ([Galaten 2:20](#)). Dit drukt uit dat God bezit had genomen van Paulus' ziel. Christus leefde in hem. Dit is gebed en dit is de manier waarop we geroepen zijn om elke dag te leven. Contemplatie is immers hoe we "zonder ophouden bidden" ([1 Thessalonicenzen 5:17](#)). Idealiter brengen we regelmatig tijd door in Gods aanwezigheid door tijd vrij te maken waarin we alleen maar bidden. In deze momenten hopen we tot contemplatie te worden geleid en in deze intieme en persoonlijke verbondenheid met onze God te blijven. Maar contemplatie moet zich vervolgens uitstrekken tot ons dagelijks leven. We moeten contemplatief zijn te midden van de actie. We moeten onze dag doorbrengen, ondergedompeld in de aanwezigheid van God. We moeten onze relatie met Hem levend houden. Deze voortdurende relatie van contemplatie zal ons ondersteunen en vernieuwen; het zal ons bezielen en ons in staat stellen in Gods aanwezigheid te wandelen, wat we ook doen. En het zal ons in staat stellen om altijd en onophoudelijk te bidden.

Moeite met bidden

Gebed is de bron van al onze kracht en deugd. Het transformeert ons leven en stelt ons in staat te worden wie we bedoeld zijn te zijn. Dit gebeurt omdat gebed onze levenslijn naar God is. Daarin ontmoeten we niet alleen God, maar laten we Hem ook één worden met ons. God leeft in ons, en wij leven in Hem. Deze diepe en absolute eenheid is waarvoor we geschapen zijn.

Gebed kan echter soms ook gepaard gaan met allerlei moeilijkheden. We kunnen veel dingen in de weg laten staan van onze relatie met God. Het is essentieel voor een sterk gebedsleven dat we die moeilijkheden begrijpen. Door ze te begrijpen, zijn we in staat ze onder ogen te zien en te overwinnen. Hieronder staan verschillende moeilijkheden die de meeste mensen wel eens tegenkomen tijdens het bidden.

Afleiding : Geloof het of niet, afleiding kan een grote meerwaarde bieden voor een dieper gebedsleven. Dit klinkt misschien verrassend en verwarrend, maar het is echt waar.

Afleidingen kunnen van allerlei aard zijn. Drukte, dwalende gedachten, piekeren, enzovoort, kunnen allemaal een uitdaging vormen voor ons gebedsleven en onze diepe verbondenheid met God. Maar ze kunnen ons ook helpen! Wanneer een afleiding ons werkelijk van God afleidt en we de afleiding de overhand laten krijgen, is dat een probleem. We verliezen onze focus en laten God niet doen wat Hij in onze ziel wil. Maar als we constant worden overspoeld met allerlei afleidingen, en we telkens als er een op ons pad komt onze aandacht weer op God richten, is dat een overwinning. Sterker nog, hoe vaker we dit doen, hoe dichter we bij God komen. De reden hiervoor is dat bidden grotendeels draait om onze wil. Afleidingen laten ons zien waaraan onze wil gehecht is. Dit is de eerste stap in het loslaten van die afleidingen. Stel, we maken ons buitensporig veel zorgen over een probleem, en onze gedachten dwalen steeds naar dat probleem af als we bidden. Dit laat ons zien dat we te gehecht zijn aan datgene waar we ons zorgen over maken. Overwinning in gebed zou daarom betekenen dat we deze zorg erkennen, ermee geconfronteerd worden en er met onze wil aan loslaten. Dit stelt ons in staat om de dingen die ons van God afhouden, te blijven onderzoeken. Sterker nog, als je tijdens een uur gebed alleen maar bezig zou zijn met het overgeven van je gedachten aan de dingen die je bezighouden, zou dat al een vruchtbare gebedstijd zijn.

Als onze gedachten eenmaal bevrijd zijn van al deze afleidingen en zorgen, kan onze wil gemakkelijker rusten in het hart van God, wat het doel van het gebed is. We moeten ernaar streven vrede met God te vinden en in Hem te rusten.

Droogte : Voor degenen die er diep naar verlangen te bidden en die weg inslaan, is droogte onvermijdelijk. Ook dit is normaal en zelfs goed. Vaak worden we aan het begin van onze relatie met God vervuld met goede gevoelens en geestelijke zoetheid. Dit is Gods manier om ons in eerste instantie tot zich te trekken door ons met vreugde te vullen. Sommigen noemen het een 'geestelijke roes'.

Naarmate we dieper in gebed duiken en onze relatie met God groeit, zullen we ongetwijfeld momenten van geestelijke droogte ervaren. Waarom? Omdat dit een van Gods manieren is om ons gebed te zuiveren en ons in staat te stellen ons aan Hem over te geven. Als we alleen bidden en God liefhebben omdat we ons er goed bij voelen, is dat een probleem en blijft onze relatie met Hem oppervlakkig. Geestelijke droogte is een manier voor God om het geestelijke genot en de goede gevoelens weg te nemen, zodat Hij ons uitnodigt om tot Hem te bidden, ons aan Hem over te geven en Hem te aanbidden vanuit een meer gezuiverde keuze. Geestelijke droogte stelt ons in staat om op een geheel nieuw niveau 'ja' tegen God te zeggen. We wijden ons aan Hem, niet omdat het ons een goed gevoel geeft, maar omdat God het waard is om lief te hebben en Hem te aanbidden goed en juist is. Dit versterkt ons voornemen en ons verbond met Hem. En het stelt God in staat om meer bezit te nemen van onze wil.

Als je merkt dat je gebed droog aanvoelt en God zwijgt, weet dan dat Hij je waarschijnlijk roept tot een nieuw niveau van gebed. Hij roept je op om Hem lief te hebben, ongeacht hoe je je voelt. Dit is een noodzakelijk proces voor de zuivering van onze ziel.

Gebrek aan geloof : Natuurlijk zijn er problemen met bidden die niet goed zijn. Een gebrek aan geloof in God is daar een voorbeeld van. Een gebrek aan geloof betekent dat ons verstand de Waarheid niet goed kent. Daardoor kan onze wil zich niet aan die Waarheid overgeven. Verwarring en verkeerd denken kunnen ons in de weg staan en ons van God afhouden. De manier om deze verleiding te overwinnen is door simpelweg te mediteren over wat waar is. Het zou bijvoorbeeld nuttig zijn om de gebeden van de heiligen te lezen, erover te mediteren en te proberen ze tot je eigen gebed te maken. Of neem de Schrift en mediteer erover, vooral over de woorden van Jezus.

De sleutel tot het weten of we met geloof bidden, ligt in de goede vruchten die het voortbrengt. Wanneer ons geloof oprecht is, zullen we vrede vinden. Het kan zijn dat de waarheid die we moeten horen en geloven moeilijk te accepteren is, maar geloof zal ons van die waarheid overtuigen en genade zal ons geven wat we nodig hebben om ons eraan over te geven. Waar geloof is zeker, wat betekent dat we zullen weten dat het de stem van God is. Hoe zullen we dat weten? We zullen het gewoon weten. Dus als je je verward voelt,

is dit een teken dat je God niet duidelijk hoort en de waarheid die Hij spreekt niet tot je laat doordringen. Aan de andere kant is het ook mogelijk om een vals gevoel van vrede en 'zekerheid' te krijgen als gevolg van onze trots. Maar deze zogenaamde zekerheid is niet vol te houden en zal ons uiteindelijk boos, verbitterd, verdrietig of iets dergelijks achterlaten. Zoek daarom naar de Waarheid die standhoudt en je vrede schenkt.

Kinderlijk vertrouwen : Nauw verwant aan geloof in gebed is vertrouwen. We zijn geroepen tot het vertrouwen van een kind, ofwel 'kinderlijk vertrouwen'. Deze vorm van vertrouwen is totaal. Denk bijvoorbeeld aan een klein kind dat bang is of zich bezeert. Dit kind zal zich onmiddellijk tot een ouder wenden voor troost en zal in de armen van die ouder getroost worden. Zo is het ook met God; we moeten ons tot Hem wenden met al onze vreugde, maar ook met al onze behoeften. En dit vereist het vertrouwen van een kind. We moeten met zekerheid weten dat God van ons houdt en voor ons zorgt. Vertrouwen bevrijdt ons van angst, wat noodzakelijk is om echt te kunnen bidden. Bidden zonder angst betekent dat we ons zo aan God hebben overgegeven dat we volledig vertrouwen hebben in Zijn liefde voor ons. Dit volledige vertrouwen is van het grootste belang in ons gebedsleven. Zonder dit vertrouwen zal onze relatie met God erg oppervlakkig zijn. Maar met volledig vertrouwen zal onze relatie met God volledig ondersteunend en zuiverend worden.

Voortdurend bidden : Zoals eerder vermeld, worden we bij 'contemplatief gebed' opgeroepen om onophoudelijk te bidden. Dit betekent niet dat we de hele dag door bidden. Het betekent eerder dat we voortdurend in gemeenschap met God zijn.

De weg naar onophoudelijk gebed begint met het opbouwen van een regelmatig gebedsleven. Door elke dag tijd vrij te maken om te bidden, gunnen we onszelf intense momenten in Gods aanwezigheid. Die momenten, waarin we niets anders doen dan Gods heerlijkheid aanschouwen, kunnen we vervolgens uitbreiden naar ons dagelijks leven. Het doel is ervoor te zorgen dat we ons gebed niet opsplitsen. We hebben niet onze tijd voor God en dan onze tijd voor al het andere. Nee, het doel is om elke dag wat tijd *exclusief* voor God te reserveren en die gebedstijd vervolgens te integreren in de rest van onze dag. Dit betekent dat we ons voortdurend bewust zijn van Gods aanwezigheid en de voortdurende ingevingen van de Heilige Geest in ons hart. We zien God in alles, onderscheiden Zijn wil in alles, handelen door Zijn genade in alles en dienen Hem 24/7. Natuurlijk lijkt dit misschien moeilijk, maar het is niet zo moeilijk als het klinkt. Sterker nog, als we eenmaal een goed gebedsleven hebben opgebouwd, zullen we merken dat God altijd bij ons is en dat we Hem voortdurend zoeken en Hem op

verschillende manieren dienen. Dit is werkelijk het doel van het christelijke leven.