

<http://www.knack.be/nieuws/belgie/gebed-is-zo-saai-of-boeiend-als-je-het-zelf-maakt/article-opinion-783209.html>

'Gebed is zo saai of boeiend als je het zelf maakt'

Bidden lijkt vandaag soms wel een uitstervend ritueel. Ten onrechte, vindt godsdienstleraar en auteur Ignace Demaerel (EAV).



© istock

Bidden lijkt vandaag wel één van die uitstervende rituelen, zodat je je afvraagt of er niet dringend een soort geestelijk WWF moet opstaan om het van de totale vergetelheid te redden. Wie bidt er nog? Wie is er nog zo 'gek'? Wie heeft er überhaupt nog tijd voor? Heeft die echt niets belangrijkers te doen? Mensen kijken er soms naar alsof het een relikwie is uit andere tijden of een andere wereld.

Bidden heeft natuurlijk ook iets vreemds: praten tegen een Persoon die je niet kan horen noch zien. Het voelt, ook voor een gelovige, soms aan als praten tegen een plafond, of tegen jezelf. Wie niet gelooft dat er zulke Persoon bestaat, zal natuurlijk zeggen dat het enkel zelsuggestie is of zelfhypnose. Anderen reduceren gebed tot een moment van inkeer en bezinning: 'een wandeling in de open natuur is mijn manier van bidden'.

DELEN

'Gebed is zo saai of boeiend als je het zelf maakt'

Bidden heeft inderdaad te maken met iets wezenlijks waar alle mensen naar op zoek zijn: een stilte-moment, contact zoeken met jezelf, vragen stellen bij de zin en onzin van de rush van ons bestaan. Het appelleert aan een diepe behoefte in elke mens: omdat het leven meer is dan eten-drinken-slapen-opstaan-werken. Ons jachtige leven schréuwt om stilte-retraites om af te kicken van onze verslaving aan prikkels.

Daarom gaan vele westerlingen die gebed hebben afgeschreven, het zoeken in het oosten: yoga of zen-meditatie. Toch zegt zelfs de **Dalai Lama** dat iedereen dit beter in zijn eigen spirituele traditie zoekt: zo zijn er ook westerlingen die het in oosterse spiritualiteit zoeken, maar er toch niet in slagen om die zich eigen te maken, ze doen het op een amateuristische manier, en maken er 'een potje' van. Ik ken een koppel vrienden die op zoek gingen naar spiritualiteit en waarheid en een avontuurlijke wereldreis maakten doorheen het Verre Oosten, en daar... Jezus hebben gevonden.

Min de stilte in uw wezen

Min de stilte die bezielt.

Zij die alle stilte vrezten

hebben nooit een hart gelezen

hebben nooit geknield.

Guido Gezelle

Nochtans is bidden kinderlijk eenvoudig: een driejarige kan het al. Volwassenen hebben er al eerder moeite mee omdat ze het té complex willen maken. Bidden is, zo simpel mogelijk gezegd: praten met God. Hoe moeilijk kan dat zijn? Het hangt sterk af van iemands geloof, en minstens evenveel van zijn godsbeeld. Als hij zich God voorstelt als een onpersoonlijke oerkracht ergens oneindig ver weg achter de sterren, dan is bidden natuurlijk absoluut nutteloos en kan hij beter amateur-astronoom worden.

Meer dan prevelen van rozenkransen

Maar als God écht een Persoon is, die dan nog oprecht geïnteresseerd is in elke mens ('zelfs alle haren op je hoofd zijn geteld'), dan kan bidden immens boeiend worden. Hoezo, bidden boeiend? Maar is dat dan niet het eindeloos (of: gedachteloos) prevelen van formuliergebeden en rozenkransen? Zeker niet. Als het echt 'praten' is, moet het alle kenmerken van communicatie hebben: interactief, creatief, inventief... In geen enkele relatie zeg je 10.000 hetzelfde tegen de ander.

Communicatie is authentiek als het uit je eigen hart komt: je eigen woorden, niet die van een ander. Toen Jezus als voorbeeld-gebed het 'Onze Vader' gaf, voegde hij daar

niet aan toe: 'En rammel dit nu 10.000 keer af'. Integendeel: als God een Vader is, praat je toch ook gewóón tegen Hem, zoals je bent, ongepolijst, spontaan, hartelijk? Je kan beter onvolmaakte authentieke woorden gebruiken dan het perfecte gebed dat je van iemand anders léént.

Als je godsbeeld er één is van een strenge, koele rechter, zal je afstandelijk en formeel blijven, maar als je écht gelooft dat hij je Vader ('Abba', papa) is, kan je alleen maar jezelf zijn: Hij weet toch al van tevoren wat je gaat zeggen. Je kán zelfs geen maskers opzetten. De juiste mengeling van groot respect en grote familiariteit is het geheim van iemand die vreugde vindt in gebed.

*Ik wandelde, ik wandelde alleen,
ik wandelde en sprak tot de Heer:
Hij sprak en ik hoorde, en Hij hoorde en ik sprak,
en 'k wandelde en 'k sprak tot de Heer.*

Guido Gezelle

Want bidden is geen uitstervend ritueel: we moeten maar eens wat verder kijken dan onze neus lang is. In Afrika en Zuid-Amerika (en ook in Afrikaanse kerken in ons eigen land!) bidt men nachtenlang door en vullen ze voetbalstadia voor gebedssamenkomsten.

Sommigen zien in een gebrek aan gebed een van de oorzaken waarom de westerse kerk aan geestelijke bloedarmoede lijdt. Een enquête wees eens uit dat de gemiddelde Amerikaanse pastor 5 minuten per dag bidt... Hoe zou het in Europa zijn? Priesters, dominees of voorgangers zijn zo druk druk druk bezig: de 'tirannie van het dringende' verdrukt de 'stille stem van het belangrijke'.

Toch is gebed nog lang niet uitgestorven in Europa: in 1999 bracht de bekende Britse popzanger **Cliff Richard** het 'Onze Vader' uit als een single ('The Millennium Prayer'), en deze werd een wereldhit ; ze stond een hele tijd op nummer één in Engeland, en op nummer 2 in Australië en Nieuw-Zeeland.

Gebed heeft vele vormen en stijlen: de traditioneel bekende (geknield, gezeten, de handen gevouwen, de ogen toe en prevelend) is er slechts één van, en zeker niet de beste. De Afrikaanse - allemaal rechtstaand of rondlopend en luidop door elkaar - staat misschien cultureel wat ver van ons, maar je valt er zeker niet in slaap.

Gebed is zo saai of boeiend als je het zelf maakt: het kent alle variaties zoals een ander gesprek: het kan slaapverwekkend zijn, maar ook eindeloos fascinerend. Ik ken bijv. jongerengroepen die 'prayer stations' houden: ze creëren vele hoeken in een zaal en in elk 'station' zijn er foto's, teksten, voorwerpen, bezinnende muziek die tot een specifieke vorm van gebed uitnodigen... en de bidders zitten, knielen, liggen,

wandelen rond. Sommigen die dit niet zo gewoon zijn, zijn na 15 minuten 'uitgepraat', anderen zijn na twee uur nog maar pas op dreef.

De Psalmen in het Oude Testament - liederen en gebeden van 3000 jaar oud die niet veel aan actualiteit ingeboet hebben - zijn voor vele gelovigen ook een inspiratie om te bidden. Je vindt er alle mogelijke variaties van menselijke hoogten en diepten: van de wanhoopskreet in de put tot het jubellied na redding, van boosheid en rebellie tot verrukking, van frustratie tot de diepste vrede. David, de psalmist, leek soms wel in een emotionele rollercoaster te zitten: hij voelde zich vrij om álles te uiten bij zijn God: aanklacht en verwijt, maar ook tederheid en innige dankbaarheid. 'Saai' kan je dit allerminst noemen.

Onthaasting

Gebed heeft alles te maken met onthaasting, tot jezelf komen: door echt contact met God krijgt een mens contact met zichzelf, beter gezegd: zijn wáre zelf! Het verschil met meditatie is dat je niet in je eigen gedachten blijft ronddraaien, maar út jezelf stapt naar een Ander toe, wat precies zo bevrijdend is. Want bidden mag niet beperkt blijven tot praten en vragen ('zeuren'): echt bidden omvat ook luisteren. Dit vraagt wel een dosis discipline en doorzetting: het afkicken van de prikkels, nietwaar? Gebed verandert meer jezelf dan de omstandigheden: 'de resultaten tellen' kan niet de doorslaggevende factor zijn, anders wordt het een 'economische' relatie ('Zolang het gebed mij meer oplevert dan ik erin steek, blijf ik het doen'). Maar, God voor onze kar spannen..., ik vrees dat we het allemaal wel eens proberen.

Bidden is ook: even uitstappen uit 'de waan van de dag', de turbulentie en het geraas van politiek en media, het hoge 'show'-gehalte van deze wereld, en terugkeren tot de essentie. Een gelovige beseft ergens dat niet presidenten en parlementen de wereldgeschiedenis bepalen - politici zijn veeleer een speelbal op de golven -, maar God. En als hij weer eens bezorgd naar het Journaal kijkt, zegt de gelovige: 'En gelukkig maar!'

Als laatste de vraag: móét een christen bidden? Nee, hij mág bidden! En als hij zijn eigen spirituele traditie een beetje herontdekt, zou hij dom zijn om het niet te doen...

[Ignace Demaerel is godsdienstleraar en auteur.](#)