

Bij Open Deur nummer 4, april 2008

In gesprek over: **Bidden**

Ook al loopt de kerkelijkheid en godsdienstigheid in Nederland terug, er wordt nog steeds veel gebeden. In een recent gehouden godsdienstpsychologisch onderzoek geeft 60% van de mensen aan dat ze bidden. Wat bedoelen mensen wanneer ze zeggen dat zij bidden? Is bidden altijd 'handen samen, ogen dicht'? Bid je alleen of bid je met anderen samen?

In ons land kennen we verschillende tradities rond bidden. Maar wat doen mensen dan precies wanneer ze bidden? Voor sommigen is bidden een gesprek met God waarin de biddende mens God vraagt om dingen voor hem of haar te doen. Of het is een mogelijkheid om God te loven en te danken. Anderen belijden hun schuld tegenover God. Voor weer anderen is bidden meer een soort meditatieve therapie, of een mogelijkheid om te klagen en te protesteren tegen onrecht om ons heen. Het kan ook een schietgebedje zijn: een aanroeping in nood, een noodkreet: God help me! Mensen zijn op zoek naar een relatie met God, naar contact met de Eeuwige. De Joodse traditie zegt: 'Het gebed van de mens is een verlangen van God' (A.J. Heschel, in het boek *Man's Quest for God*). In die zin is bidden een gebod.

Maar bidden is ook cultuur; mensen zonder gelovige achtergrond blijken eveneens te bidden. Mensen komen in aanraking met problemen waarvoor ze geen oplossing hebben en zoeken manieren om daarmee om te gaan. Wat ze hopen te vinden is hulp, steun, innerlijke kracht. Soms zijn mensen al blij als ze hun verhaal kwijt kunnen.

De vraag of bidden helpt kan alleen worden beantwoord vanuit de verwachting die je zelf hebt bij bidden.

Wat is bidden?

- *Vertel elkaar iets over je eigen achtergrond en levensgeschiedenis. Heb je als kind of op een ander moment in je leven geleerd te bidden en hoe dan?*

Hoe bidt u?

Gods verlangen dat de mens bidt, heeft Hij kenbaar gemaakt in de Tora. In het bijbelboek Exodus hoofdstuk 23 vers 25 staat: 'Jullie zullen dienen de Heer jullie God.' In de Joodse traditie wordt dit dienen opgevat als dienen met je hele hart, en dat wordt dan weer vertaald met bidden. In het Nieuwe Testament leert Jezus zijn leerlingen het Onze Vader bidden, zie Lucas 11.

- *Wanneer u bidt, bidt u dan de vaste gebeden uit uw traditie? Het onze Vader? Het Wees Gegroet? Zo ja, laat elkaar horen hoe die gebeden klinken en vertel elkaar wanneer u ze gebruikt.*
- *In een interreligieuze groep is het goed om uitgebreid stil te staan bij dit onderdeel en elkaar te vertellen over gewoontes bij het bidden en de ideeën daarachter. U kunt er ook voor kiezen om drie korte persoonlijke verhalen over bidden uit de christelijke, joodse en islamitische traditie aan elkaar voor te lezen en elkaar te vertellen wat u hierin treft (zie het artikel 'Met lijf, hart en ziel' op bladzijde 8 en 9).*

Waar bidt U?

Voor veel mensen is de plaats waar zij zich bevinden en de sfeer die daar heerst van grote invloed op hoe zij zich voelen en op hoe zij zich gedragen. In een kapel waar kaarsen branden en je de wierook ruikt, wordt je vanzelf stil. Die sfeer heb je soms nodig om te kunnen bidden, het is als het ware een bedding voor gebed. In Open Deur staan op bladzijde 4 deze regels te lezen:

*Dit huis van hout en steen dat lang
de stormen heeft doorstaan
waar nog de wolk gebeden hangt,
van wie zijn voorgedaan.*

- *Hebt u zelf een plaats waar bidden meer vanzelfsprekend lijkt te zijn dan ergens anders?*
- *Deelt u die plaats met anderen?*
- *Bidt u daar samen of alleen?*

Waarom bidden mensen?

In de inleiding waarmee deze gesprekshandleiding begint worden een aantal redenen genoemd waarom mensen bidden. Zo zijn er ook verschillen in waarvoor of voor wie mensen bidden. De vraag werd gesteld of bidden helpt. Die vraag zou je jezelf kunnen stellen wanneer we God bidden om bij de mensen te zijn die lijden. Die vraag kun je jezelf stellen wanneer je bidt om genezing van jezelf of een dierbare. Helpt bidden dan? Wij kunnen God niet manipuleren, gebed mag geen truc worden om iets voor elkaar te krijgen, een vorm van magisch handelen. We kunnen wel een beroep doen op de relatie die God met ons is aangegaan: Blijf bij ons Heer, ook als het duister valt! We vertrouwen onszelf, anderen en onze noden aan God toe. Dat kan ook door voor iemand een kaarsje aan te steken.

- *Wat verwacht u van een gebed?*
- *Is er wel eens voor u gebeden? Wat hebt u daaraan beleefd?*
- *Hebt u wel eens met iemand gebeden? Hoe was dat?*

Tot slot

Probeer eens een gebed te schrijven waarmee je met elkaar deze bijeenkomst afsluit. Punten om rekening mee te houden:

- Welke Naam gebruiken we hier voor God. Bij het aanspreken van God kunnen verschillen aan het licht komen. Want: hoe noemt u God eigenlijk? Welk beeld hebt u van God? En hoe ligt dat bij uw gespreksgenoten?
- Voor elkaar of met elkaar? Als je samen bidt, maak je ook een keuze over hoe je over jezelf en je gesprekspartner praat. Spreek je je gebed uit in de wij-vorm (Wij bidden om uw nabijheid), of in de ik-vorm (Ik bid U om kracht voor...).
- Waar bid je voor? Wat leg je voor aan God? Wat vraag en verwacht je eigenlijk van Hem? En hoe zit dat bij de ander(en) ?
- Samen bidden is een intiem gebeuren. Wees je ervan bewust dat dit emotionele reacties kan oproepen.

Of kies ervoor om het gesprek af te sluiten met een Psalm, bijvoorbeeld Psalm 4 waarvan op u bladzijde 10 en 11 verschillende bewerkingen vindt.

Deze leidraad werd geschreven door Atie de Vos werkzaam als gemeenteadviseur van het dienstencentrum van de Protestantse Kerk voor de classes den Bosch, Peel Kempenland en de Waalse kerken.

Contactpersoon voor een gratis abonnement op deze gespreksleidraad is mw. Jos Postma, telefoon (030) 880 1468, e-mail: j.postma@pkn.nl.

Voor een abonnement op *Open Deur, oecumenisch maandblad over vragen van geloven en leven, voor mensen binnen en buiten de kerken*