

De kunst van het gebed

Gebed is een hart-tot-hartgesprek met God, en we moeten ons er met heel ons hart op richten.

21-1-2026

"Als het Christendom zich in onze tijd moet onderscheiden, met name in de "vaardigheid van het bidden", hoe zou men dan geen nieuwe behoefte kunnen voelen om lang te blijven in geestelijk gesprek, in stille aanbidding, in een houding van liefde, vóór Christus die aanwezig is in het Allerheiligst

Sacrament? Hoe dikwijls, dierbare broeders en zusters,” vertrouwde Paus Johannes Paulus ons toe, “heb ik dit ervaren, en heb ik hierin kracht, troost en steun gevonden!”[1]

Met heel je ziel

We willen God, onze Vader, liefhebben met al onze kracht en heel ons hart in het gebed leggen, met al onze vermogens: verstand en wil, geheugen, verbeelding en gevoelens. God maakt gebruik van al deze vermogens — één voor één of allemaal tegelijk — als kanalen om een gesprek met ons te beginnen.

Geen twee momenten van gebed zijn ooit hetzelfde. De Heilige Geest, bron van voortdurende vernieuwing, neemt het initiatief, handelt en wacht. Soms vraagt Hij van ons een moeizame inspanning, vooral wanneer het lijkt alsof er geen antwoord komt. Op zulke momenten worden we des te meer bewust van

de stille, volhardende inzet van onze wil: daden van geloof en liefde stellen, Hem vertellen wat ons bezighoudt, ons verstand en onze verbeelding richten op de Heilige Schrift, op liturgische teksten of op woorden van geestelijke schrijvers — Hem zoekend in taal, of eenvoudigweg met een blik. Het verlangen om God te zoeken is op zichzelf al een dialoog die ons verandert, ook al lijkt het soms alsof ons gebed onbeantwoord blijft.

Op andere momenten komen gedachten of gevoelens als vanzelf op, waardoor het gebed vlot verloopt en we intenser Gods aanwezigheid ervaren. Of ons gebed nu gemakkelijk gaat, rijk aan ideeën en gevoelens, of juist droog en moeilijk is — het belangrijkste is dat we al onze vermogens in de handen van de Heilige Geest leggen. Wij behoren Hem toe, en Hij heeft gezegd: *Mag ik soms met het mijne niet doen wat ik*

verkiest?[2] Deze dialoog met God is mentaal gebed, van hart tot hart, waar heel onze ziel bij betrokken is: het verstand en de verbeeldingskracht, het geheugen en de wil. Zo'n gesprek draagt eraan bij dat we aan ons armzalig menselijk leven, ons gewone dagelijkse leven, een bovennatuurlijke waarde geven.[3]

De enige regel die God volgt, is die welke Hij zelf gaf toen Hij ons schiep als vrije wezens: Hij wacht erop dat wij als zijn kinderen met Hem meewerken. Wanneer we ons voorbereiden op het gebed, handelen we zoals kinderen dat doen: we doen ons best om onze aandacht te richten op onze Vader God, die tot ons wil spreken. Het hangt niet van ons af of ons verstand helder werkt tijdens het bidden, of ons hart brandt van gevoelens. Wat telt, is onze vastberadenheid om open te blijven voor de dialoog — en nooit toe te

laten dat routine of ontmoediging binnensluipt.

Gebed en maturiteit

God spreekt op vele manieren; gebed is bovenal luisteren en antwoorden. Hij spreekt tot ons in de Schrift, in de liturgie, in de geestelijke begeleiding, en ook door de wereld en de omstandigheden van ons leven: ons werk, de goede en minder goede gebeurtenissen van elke dag, en onze ontmoetingen met anderen. Om deze goddelijke taal te leren, moeten we tijd doorbrengen alleen met God.

Met God spreken betekent dat we Hem het voortouw laten nemen in alles wat we doen. Mediteren over het leven van Christus stelt ons in staat ons eigen leven te begrijpen en te openen voor zijn genade. We verlangen ernaar dat Hij in ons leven komt, zodat Hij het kan maken tot een getrouwe weerspiegeling van het zijne. God de Vader heeft (ons) **“ook**

**tevorens bestemd tot
gelijkvormigheid met het beeld
van zijn Zoon”[4]; Hij wil Christus in
ons gevormd zien [5], zodat wij
kunnen uitroepen: “Ikzelf leef niet
meer, Christus is het die leeft in
mij.” [6]**

Vooraf in het Nieuwe Testament—het
beste boek voor onze meditatie—
overwegen we de mysteries van
Christus. We herbeleven zijn
geboorte in Bethlehem, zijn
verborgen leven in Nazareth, de
angst van zijn Passie...

Gelijkvormigheid met de Zoon is het
werk van de Heilige Geest. Maar dit
is geen automatisch proces: gedoopt
zijn volstaat niet. We kunnen op
kinderlijke wijze meewerken met
Gods werk door onze wil voor te
bereiden, onze verbeelding en ons
verstand in te zetten en goede
verlangens te laten opkomen.

Zo deed de heilige Jozefmaria het ook, toen hij zijn eigen lijden beter begreep door na te denken over wat Christus in zijn doodsstrijd doormaakte. ***En ik, die ook de allerheiligste Wil van God wil vervullen in het voetspoor van de Meester, zou ik mij willen beklagen als ik het lijden als reisgezel tegenkom?***

Het lijden zal voor mij een zeker teken zijn van mijn goddelijk kindschap, omdat Hij mij als zijn goddelijke Zoon behandelt. En dan zal ik, zoals Hij, in mijn eenzaamheid, in mijn Getsemani, kunnen zuchten en huilen. Maar als ik dan, in de erkenning van mijn niets, op de grond lig uitgestrekt, zal tot de Heer slechts één kreet opstijgen uit het diepste van mijn ziel: Pater mi. Abba, Pater... fiat! [7]

Het is God tot wie we spreken wanneer we bidden, en het is naar

Hem dat we luisteren wanneer we de goddelijke woorden van de Heilige Schrift lezen. [8]“*De lezing van de heilige Schrift moet gepaard gaan met gebed, wil er een dialoog ontstaan tussen God en de mens*”[9]—een dialoog waarin God de Vader tot ons spreekt over zijn Zoon, zodat wij andere Christussen kunnen worden, Christus zelf.

Het is de moeite waard al onze vermogens in te zetten wanneer we bidden met het Evangelie. ***Vorm u eerst een beeld van het tafereel of het geheim dat u zal helpen uw gedachten te verzamelen en te mediteren. Laat daarna uw verstand zijn werk doen bij het beschouwen van een aspect van het leven van de Meester: zijn vertederd Hart, zijn nederigheid, zijn zuiverheid, zijn onderworpenheid aan de Wil van de Vader. Zeg Hem daarna, wat u gewoonlijk op dat terrein***

overkomt, wat er bij u gebeurt, wat er aan de hand is. Blijf opletten. Hij probeert u misschien ergens op te wijzen. Zo komen ook die inwendige roerselen, die ontdekkingen en vermaningen te voorschijn. [10]

Kortom: we moeten bidden over ons leven om het te kunnen leiden zoals God wil. Dit is vooral nodig voor wie heiligheid zoekt in zijn werk. ***Wat zullen je werkzaamheden kunnen voorstellen, als je ze niet in tegenwoordigheid van de Heer hebt overwogen om ze op de goede manier te ordenen? Hoe zul je zonder dat gesprek met God je dagelijkse werk op een volmaakte manier kunnen verrichten? [11]***

Als we zowel de mysteries van Jezus als de gebeurtenissen van ons eigen leven overdenken, leren we bidden zoals Christus, wiens "hele gebed vervat ligt in deze liefdevolle

instemming van zijn menselijke hart met het "geheim raadsbesluit" van de Vader" [12] We leren bidden als kinderen van God, naar het voorbeeld van de heilige Jozefmaria. ***Mijn gebed is—in alle omstandigheden— altijd hetzelfde geweest, in verschillende toonaarden. Ik heb gezegd: Heer, U hebt mij hier neergezet; U hebt mij dit of dat toevertrouwd en ik heb vertrouwen in U. Ik weet dat U mijn Vader bent en ik heb steeds gezien, dat kleine kinderen altijd een onvoorwaardelijk vertrouwen in hun ouders hebben. Mijn ervaring als priester heeft me bevestigd, dat deze overgave in Gods hand de zielen aanzet zich een sterke, grote en serene vroomheid te verwerven die hen ertoe brengt altijd te werken met een zuivere bedoeling.***[13]

Gebied is de snelweg bij uitstek om te rijpen. Het is een essentieel

onderdeel van het proces waarin het zwaartepunt van een persoon verschuift van eigenliefde naar liefde voor God, en naar liefde voor anderen omwille van Hem. Een volwassen persoonlijkheid kent diepgang, consistentie en continuïteit: kenmerken die een mens in staat stellen, ieder op zijn eigen manier, Christus te weerspiegelen.

Een volwassen persoon is als een goed gestemde piano. Een goede piano probeert niet haar “briljantheid” te laten klinken door verrassende klanken voort te brengen. Haar ware briljantheid ligt in het feit dat ze altijd de juiste toon geeft en dat ze geschikt is om prachtige muziek te spelen. Ze is betrouwbaar; ze reageert zoals men verwacht, en dáárin ligt haar kwaliteit. Die betrouwbaarheid en degelijkheid van volwassenheid bereiken, is een grote uitdaging.

De beste manier om hierin te groeien, is door contemplatie van de Menselijkheid van onze Heer. Hij helpt ons ontdekken wat niet goed werkt en het te herstellen. Bij sommigen is het hun wil die zich verzet tegen wat God van hen vraagt; anderen ontdekken dat het hen aan menselijke warmte ontbreekt, wat zo noodzakelijk is voor het gezinsleven en apostolaat; weer anderen zijn energiek, maar geneigd tot haast en wanorde, geleid door hun emoties.

Het is een nooit eindigende taak. Ze vraagt dat we nederig elke verkeerde reactie, elke valse noot opsporen en vastbesloten zijn ons te verbeteren, zonder ongeduld of ontmoediging, omdat we weten dat God ons met immense liefde en begrip aankijkt. Hoe belangrijk is het te leren ons leven te zien door de ogen van de Heer! Met Hem spreken wekt in ons een passie voor de waarheid, omdat we in contact zijn met de Waarheid

zelf. Dan verliezen we alle angst om onszelf te leren kennen zoals we werkelijk zijn, zonder ontsnappingsroutes van de verbeelding of vervormingen van de trots.

Wanneer we de werkelijkheid overwegen in gesprek met God, leren we ook objectiever kijken naar mensen en gebeurtenissen, zonder de wisselende filters van gevoel of eigenbelang. Daar leren we de grootheid lief te hebben van een God die onze kleinheid bemint, terwijl we zoveel bovenmenselijke mysteries aanschouwen.

Waarachtig gebed

“Dit volk eert Mij met de lippen, maar hun hart is ver van Mij.” [14]

Zo klinkt Gods klaagzang in de Schrift, omdat Hij weet dat wij ons hart op Hem moeten richten om ware gelukzaligheid te vinden. Daarom is in het gebed vooral de

bereidheid van onze wil om te ontdekken wat God wil, dit lief te hebben én in praktijk te brengen, het belangrijkste gebruik van onze vermogens. *“De waarde van de ziel ligt niet in veel denken, maar in veel liefhebben.”* [15]

Bidden vanuit liefde vraagt vaak inspanning — een inspanning die we moeten leveren zonder zichtbare troost of vrucht. ***Het gebed is geen kwestie van spreken of voelen, maar van liefhebben. En je hebt lief als je je best doet om iets tegen de Heer te zeggen, al zeg je in feite misschien niets.*** [16] Als zijn kinderen vertrouwen wij erop dat onze Vader God ieder van ons de gaven schenkt die we het meest nodig hebben, precies wanneer we die nodig hebben. ***Denk eraan dat het gebed niet bestaat uit mooie redevoeringen, volzinnen of troostvolle woorden... Gebed is soms niet meer dan een blik op een***

afbeelding van de Heer of van zijn Moeder; andere keren een verzoek dat in woorden wordt uitgedrukt; dan weer het opdragen van een goede daad of de vruchten van je trouw... Als een soldaat die de wacht houdt moeten wij bij de poort van Onze Lieve Heer staan. Dát is bidden. Of als een hondje dat aan de voeten van zijn baas ligt. Je moet het niet erg vinden Hem te zeggen: Heer, hier ben ik, als een trouwe hond; of nog beter, als een ezeltje dat niet achteruit zal slaan tegen iemand die van hem houdt. [17]

Hetzelfde gebeurt in menselijke vriendschap. Wanneer we bij anderen zijn, weten we soms niets te zeggen; hoe we ook proberen, er komt niets in ons op. Dan zoeken we andere manieren om geen afstand of kilte te laten ontstaan: een vriendelijke blik, een attente handeling, aandachtig luisteren, een

teken van belangstelling voor wat de ander bezighoudt. Alle werkelijk menselijke ervaringen kunnen ons tonen hoe we met Jezus — ware God en waarachtig mens — kunnen spreken.

Omdat trouw en volharding andere namen zijn voor liefde, zullen we ook manieren vinden om te bidden wanneer ons verstand, onze wil, onze verbeelding of onze gevoelens ons ontglippen. Op zulke momenten vindt de liefde andere wegen om zich te uiten. ***Je verstand is traag en loom. Je doet vergeefse moeite om in de tegenwoordigheid van de Heer je gedachten te ordenen: een volledig onvermogen. Forceer niets, en wees niet bezorgd. - Geloof me: het is het uur van het hart. [18]***

Wanneer we met God spreken, hoeft ons gesprek niet te worden onderbroken, ook niet wanneer onze

gedachten afdwalen. Zelfs als we merken dat we — ondanks onze oprechte inspanning — verstrooid of saai zijn geweest, mogen we zeker zijn dat we onze Vader verheugen met onze goede verlangens, en dat Hij met liefde neerkijkt op onze moeite.

Gebed en daden

Ik durf, zonder bang te zijn me daarin te vergissen, te stellen, dat er veel, ontelbaar veel manieren zijn om te bidden. Maar ik wil dat onze manier van bidden die is van de ware kinderen van God, niet de woordenbrij van schijnheiligen die Jezus horen zeggen: Niet ieder die tot Mij zegt: Heer, Heer! zal binnengaan in het Koninkrijk der hemelen (Mat 7, 21). (...) Laat onze roep 'Heer' vergezeld gaan van het daadwerkelijk verlangen de innerlijke roerselen die de Heilige

Geest in onze ziel teweegbrengt, in daden om te zetten. [19]

Om die inspiratie in praktijk te brengen, moeten we vaak concrete goede voornemens maken. Het doel van het overwegen van Gods geboden is immers handelen, niet enkel het vullen van ons verstand met vrome gedachten. We willen luisteren naar de stem van onze Heer en zijn wil volbrengen. ***Je gebed mag niet blijven steken in louter woorden. Het moet tot daden leiden, het moet gevolgen hebben. [20]***

Het gebed van Gods kinderen moet apostolische vruchten dragen. Het apostolaat opent ons een ander aspect van de liefde in het gebed: we willen leren bidden om anderen te kunnen helpen. Daar, in het gebed, vinden we de kracht om velen te leiden op de wegen van de ontmoeting en de dialoog met God.

We bidden niet alleen, omdat we niet alleen leven — en dat ook niet willen. Wanneer we ons leven voor God neerleggen, spreken we vanzelf over wat ons het meest ter harte gaat: onze medegelovigen, onze familie, vrienden en kennissen; zij die ons helpen, maar ook zij die ons niet begrijpen of ons pijn doen. Als onze wil juist staat en we niet terugschrikken voor inspanning, kunnen we in het gebed Gods ingevingen horen: nieuwe apostolische horizonten, creatieve manieren om anderen te dienen.

Onze Heer zal ons, vanuit het binnenste van onze ziel, helpen om anderen te begrijpen, gepaste eisen te stellen en hen naar Hem te leiden. Hij zal ons verstand verlichten zodat we de harten van mensen kunnen lezen; Hij zal onze gevoelens zuiveren en ons leren liefhebben met een sterke en zuivere liefde. Ons

leven als apostelen is zoveel waard
als ons gebed waard is.

[1] Johannes Paulus II, Ecclesia de
Eucharistia, 17 april 2004, 25

[2] Mt 20:15

[3] H. Jozefmaria, Christus komt
langs, 119

[4] Rom 8:29

[5] Cf. Gal 4:19

[6] Gal 2:20

[7] De Kruisweg, I, 1

[8] Cf. Sint Ambrosius, De Officiis
Ministorum, I, 20, 88

[9] Tweede Vaticaans Concilie,
Dogmatische Constitutie Dei Verbum,
25

[10] Vrienden van God, 253

[11] De Voor, 448

[12] Katechismus van de Katholieke Kerk, 2603

[13] Vrienden van God, 143

[14] Is 29:13; cf. Mt 15:8

[15] Heilige Teresa van Avila, Stichtingen, Hfdst. 5, nr. 2

[16] De Voor, 464

[17] De Smidse, 73.

[18] De Weg, 102

[19] Vrienden van God, 243

[20] De Smidse, 75

C. Ruiz

pdf | Document automatisch
aangemaakt door [https://opusdei.org/nl/
article/de-kunst-van-het-gebed/](https://opusdei.org/nl/article/de-kunst-van-het-gebed/)
(21-3-2026)