

Bidden met de Schrift: een leidraad

Voorbereiding

- > ik zet me op een rustige plaats, waar ik een tijdje ongestoord alleen kan zijn
- > ik begin mijn gebedstijd met een eenvoudig ritueel: een kruisteken maken, een kaarsje aansteken bij een kruisbeeld of een icoon, enz.
- > ik kom – uiterlijk en innerlijk – tot rust bij de gedachte dat God op mij wacht en mij met open armen verwelkomt zoals ik ben.

Het eigenlijke gebed met de Bijbeltekst:

1. Ik lees

- > Ik lees de tekst een of enkele keren traag en geduldig, vanuit het geloof dat iemand tot mij spreekt
- > ik laat mijn verbeelding werken: Welke personen spelen een rol in de tekst? Wat zeggen ze? Wat doen ze?

2. Ik overweeg

- > Ik blijf iets langer stilstaan bij een zin, een woord of een beeld dat mij raakt.
- > Wat doet het met mij? Hoe voel ik me erbij?
- > Ik ga na wat God mij misschien wil zeggen doorheen dat woord of beeld.

3. Ik antwoord

- > Ik spreek in alle eenvoud enkele ogenblikken met God, met Jezus, of met een andere figuur.
- > Ik bied Hem aan wat er in mijn hart omging tijdens het gebed.

4. Ik rust

- > Tegen het einde van de gebedstijd rust ik nog enkele ogenblikken bij God.
- > Ik doe dit zonder al te veel woorden of gedachten, maar gewoon in overgave, in verlangen, in aanbidding.

Afronden

- > Ik dank God voor dit moment en neem afscheid.
- > Ik besluit met een kort (vast) gebed, bijvoorbeeld het Onzevader.

Nadien

- > Ik blik kort terug op mijn gebedstijd, en noteer wat ik graag wil bijhouden: wat heeft mij geraakt? wat heb ik ontvangen? wat is mij bijgebleven? wat wil ik koesteren?



Citaat uit *Spes non confundit*:

“Laten we ons nu al laten verleiden door de hoop
en zorgen dat deze hoop aanstekelijk werkt
voor iedereen die ernaar hunkert.

Moge de kracht van deze hoop

onze tijd vervullen

en ons met vertrouwen doen uitzien

naar de wederkomst van onze Heer Jezus Christus,

aan wie alle lof en eer toekomt,

nu en voor eeuwig.”

Paus Franciscus, *Spes non confundit*. Bul bij de afkondiging van het Jubeljaar 2025

