

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?