# Vonkje Vrede – Hoe schrijf je een gebed?

*God is altijd bereikbaar, voor iedereen en overal. Een belangrijke en mooie manier om met hem in contact te komen, is bidden. Maar dat is vaak niet zo gemakkelijk. Want bidden, wat is dat eigenlijk? Els, kan je ons dat even uitleggen?*

Bidden is praten met God, even met je hart bij God zijn, even stil worden. Bidden is ook vertrouwen: je deelt je zorgen, je angsten, maar ook je dromen, wat je blij maakt en waar je dankbaar voor bent. Je kan dus bidden bij pijnlijke of verdrietige momenten, maar zeker ook bij goede en fijne momenten. Bidden is dan eigenlijk ook tijd maken om even stil te staan. En tot slot, bidden is ook luisteren. Als je het heel stil maakt in je hart en je hoofd hoor je ook wat God jou te zeggen heeft.

*Hoe doe je dat nu, bidden?*

Paus Franciscus heeft ooit gezegd dat de kunst van het bidden erin bestaat om het niet te ingewikkeld te maken. En dat vind ik een goede tip. Want er bestaat niet zoiets als dé beste manier om te bidden. Er moet eigenlijk niets. Je mag het gewoon op je eigen manier doen. En sommige dagen lukt dat heel goed, en andere dagen gaat het niet zo vlot. Ik vind het soms ook moeilijk. En dat is helemaal niet erg.

Eigenlijk zijn er evenveel manieren van bidden als er momenten in het leven zijn. Soms gebruik je vaste woorden om te bidden, bijvoorbeeld een Onze Vader of een Weesgegroet. Het zijn woorden die ons gegeven zijn en gebeden die mensen wereldwijd bidden, elk in hun eigen taal. Zo voel je je ook met andere christenen verbonden. Je kan alleen bidden, of samen met iemand die je kent. Eigenlijk bid je nooit alleen. Je praat namelijk met God.

Soms bid je met je eigen woorden en wil je gewoon vertellen wat je bezighoudt, wat je moeilijk vindt, waarom je boos bent, of wat je fijn vindt. Dat mag ook. Soms zou je willen roepen, soms fluister je, en soms moet je misschien ook huilen.

Misschien vind je op bepaalde dagen helemaal geen woorden en lukt het bidden niet zoals je zelf zou willen. Dat kan ook. Het is dan niet erg om helemaal niets te zeggen. Want ook in de stilte kan je praten met God.

Sommige mensen branden een kaars als ze bidden, of slaan een Bijbel open. Sommige mensen sluiten hun ogen, anderen houden ze net goed open. Je kan je handen vouwen, of ze net uitspreiden. Je kan rechtstaan of knielen. Je doet waar jij je goed bij voelt.

*Waar kan je overal bidden?*

Wel, heel eenvoudig: het kan overal. Het moet niet altijd in een kerk zijn. Misschien kan het ’s morgens als je opstaat bij het begin van een nieuwe dag, of ’s avonds, voor je slapen gaat, als je al in je bed ligt. Het kan ook als je onderweg bent met de fiets of de bus, als je wandeling maakt in de natuur, of voor het eten.

*Misschien kunnen we nu samen een gebed schrijven?*

Een goed idee, misschien kunnen we als voorbereiding alvast een blaadje papier en een pen klaarleggen. En wie wil, kan een kaarsje aansteken en, als je die in de buurt hebt, kan je misschien ook een Bijbel openleggen. We geven daar even tijd voor en laten intussen een lied horen.

(lied: *Ik wens jou*)

Een gebed schrijven, hoe begin je daaraan? Je kan het op je eigen manier doen, met je eigen woorden. Vandaag geven we een vijftal stappen die je kunnen helpen als je het moeilijk vindt om te beginnen. We ontlenen die stapjes aan het levensgebed.

(Achtergrondmuziek: *In manus tuas pater*)

Neem even de tijd om tot rust te komen.

Ontspan jezelf, wees even gewoon aanwezig bij jezelf,

en zo mogelijk ook bij God. Hij houdt van jou, ook op dit ogenblik.

Gun jezelf enkele minuten van rust en inkeer.

Misschien helpt het je om je ogen te sluiten.

…

Een gebed begint met een aanspreking.

Hoe zou je God vandaag aanspreken?

Gewoon God, of lieve God, of goede God, of Vader, …

Denk er maar even over na.

…

Als tweede stapje denken we na over wat geweest is.

Waar wil je God voor danken?

Wat is het beste dat je vandaag of de afgelopen tijd hebt meegemaakt?

Wat heeft je blij gemaakt, of gewoon rustig?

Misschien is het iets heel eenvoudigs, of iets groots.

Denk er even aan terug.

Je kan je zinnetje beginnen met ‘Ik dank je voor…’

…

Bij het derde stapje kijken we naar vandaag.

Wat zou je aan God willen vragen voor iemand anders?

Wie heeft er extra kracht, of een lichtje, of een vonkje vrede nodig?

Wie heeft het op dit moment misschien een beetje moeilijk?

Het mag iemand zijn die je kent, of iemand die je niet kent,

maar het mag ook voor jezelf zijn.

Je kan je zinnetje beginnen met ‘Ik wil je vragen…’

…

Bij het vierde stapje kijken we naar later, naar de toekomst.

Waar hoop je op in deze kersttijd?

Wat zijn jouw verwachtingen?

Wat is jouw vredeswens?

Welke vredesboodschap wil je neerschrijven?

…

En zo komen we aan het einde van het gebed.

We ronden ons gebed af.

Waar wil je kracht voor vragen?

Vertrouw alles maar toe aan God.

Vraag hem je bij te staan, voor iets dat je bijzonder ter harte gaat.

Spreek tot hem, zoals je spreekt tot een vriend of een vriendin.

…

Ik heb de afgelopen week al een gebed geschreven.

Als afsluiter zullen we dat bidden en daarna ook een Weesgegroet.

Dat verwijst ook naar het verhaal van Elisabet en Maria dat we eerder hoorden.

Lieve God,

Ik dank je voor alle mensen om mij heen.

Ze betekenen heel veel voor mij.

Ik dank je voor hun vriendschap

en wat ze voor mij doen.

Ik wil je vragen om je licht ook naar mensen te sturen

die het moeilijk hebben,

naar mensen die eenzaam zijn,

en naar mensen met verdriet

zodat ze ook lichtpuntjes zien in deze kersttijd.

Wil je mij helpen om een vredeslicht te zijn

voor de mensen om mij heen, net zoals uw zoon Jezus?

God, stuur mij jouw licht en vrede.

Amen

*Weesgegroet Maria,*

*vol van genade.*

*De Heer is met u.*

*Gezegend zijt gij boven alle vrouwen,*

*en gezegend is de vrucht van uw lichaam, Jezus.*

*Heilige Maria,*

*Moeder Gods,*

*bid voor ons, arme zondaars,*

*nu en in het uur van onze dood.*

*Amen.*