**Leseenheid IV:  
HOE KAN BIDDEN TOT EEN LEVENSSCHOOL WORDEN?**

Waarom bidden? Hoe bidden? Wanneer bidden?  
Gebed: van een gelovige, Kris Gelaude

*God,  
zoals het licht  
dat onweerstaanbaar doorbreekt  
komt Gij mensen tegemoet.  
Doordring ons en omgeef ons.  
Wees als het vogellied  
dat helder in de bomen klimt.  
Spreek in de stilte  
van de morgen en de avond.  
Bekleed ons met uw lichtheid  
en uw schoonheid.  
Herhaal uw woord  
dat in de diepzee   
van een mensenziel bezinkt.  
Gij, moederlijke levengevende.  
Gij, vaderlijke getrouwe.*

**1 Goede en slechte redenen om te bidden**

**Filmpje “Spiritualized” (Vancouver Film School)**

**1.1 Over het kussen en het bidden**

De Bijbel staat vol kritiek over religie, in het bijzonder over de aanbidding van afgoden en over het misbruik van religie voor de eigen wensen en doeleinden. De beleving van religie heeft steeds een zelfkritische toetsing nodig.

Christelijke spiritualiteit rust op twee pijlers: ora et labora (Benedictus). Bidden en handelen. Hoe vaak is een gevaarlijke dualiteit verkondigd op grond van het verhaal rond Martha en Maria. Het is niet zo dat sommige mensen het handelen en andere het gebed tot levensopgave hebben. Ik waag een vergelijking te maken tussen kussen en bidden. Net zoals het kussen belangrijk is in de liefde, is het bidden belangrijk in het geloof. Het is niet het belangrijkste in het geloof. Maar wie niet meer bidt, verliest waarschijnlijk heel snel de innerlijk band tot het geloof. Zoals iemand de innerlijke band verliest met de persoon die hij/zij niet meer kan of wil kussen.   
Liefde en religie raken beide de kern van de menselijke persoon. Daarom zijn beide zo riskant: moorden en zelfmoorden omwille van de liefde, oorlogen omwille van religie en geloof.

Het gebed brengt tot handelen en het handelen voert tot gebed. En beide aspecten, het handelen vanuit het geloof en het gebed als de meest persoonlijke uitdrukkingsvorm van dit geloof, hebben een kritische toetsing nodig.

Net zoals voor het kussen bestaan er voor het bidden goede en slechte redenen:

Een eerste goede reden is de liefde, zowel voor het ene als het andere.   
Elke kus zegt tot de geliefde dat het goed is dat hij/zij er is. Kussen is iets heel archaïsch. Geen voordracht over het kussen kan de vernieuwing van de liefde door het kussen vervangen.   
Zo ook het gebed: Het kan een archaïsche vorm zijn en theologisch niet altijd onproblematisch (Tot welke godheid bid ik? Waarom bid ik?). Het verlangen om de ervaring met het Transcendente een affectieve uitdrukking te geven is fundamenteel menselijk. Zonder die persoonlijke aandacht voor de “Minne” (Hadewijch van Antwerpen) verwordt geloof tot wereldaanschouwing zonder liefde of vuur.

Een tweede aspect dat bidden en kussen gemeenschappelijk hebben is dat beide van goede gewoontes leven.  
Ook na een harde werkdag (voor beiden) zag ik dat mijn vader en moeder bij het thuiskomen elkaar kusten. In die kus lag geen passie. Het was een goede gewoonte.   
Ook in het gebed is er niet bij elke gebedstijd of viering de ervaring dat God vuur is. Het hart brandt niet bij elk gebed. Dat is niet erg. Het mag een vertrouwde herhaling zijn, herinnering aan de vertrouwensvolle binding die er is.

Voorbeelden van slechte redenen zowel voor het kussen als voor het bidden zijn “druk” of “dwang”. Dat betekent niet dat in de beleving van liefde en geloof alles met “goesting” of “plezier” gebeurt. Een leven zonder plezier is triest, maar een leven dat alleen maar de “goesting” volgt, dreigt onvolwassen - onvolgroeid te blijven. Een verantwoordelijkheid voor de genomen beslissingen en een zekere zelfdiscipline behoren tot het leven, of het nu gaat om een wenend kind dat ´s nachts getroost moet worden of om het regelmatig deelnemen aan een eucharistieviering.

Eveneens een slechte reden om te kussen of te bidden is: iets willen bereiken of “afkopen” met een kus of een gebed.  
“Indien je me een kus geeft, krijg je een ijsje…” – Indien ik een kus geef, gaat ze me een ijsje geven… Mama wil voor mij geen ijsje kopen, maar tante wel…  
Voor de student die een examen moet afleggen, ontsteekt de moeder een kaars. En wat als de student niet slaagt in zijn examen? Neemt de moeder dan de kaars terug? God laat zich niet “afkopen”, en hij heeft mijn kopergeld niet nodig om mij zijn genade te schenken.

Een kaars aansteken is geen bijgeloof. Het is uitdrukking van verbondenheid met een mens die ik graag zie, en ik bid voor die mens dat hij/zij de uitdaging aankan. Een kaars aansteken helpt me, om mijn gebed eenvoudig voor God te brengen en mensen die me lief zijn voor God te brengen. De hemel registreert geen kaarsen en God heeft mijn kaarsen niet nodig, maar ze helpen mij, en diegene die weet dat ik aan hem/haar denk, voor hem/haar bid.

**1.2 Wat kan het gebed en wat kan het niet?**

Even in herinnering brengen dat West-Europese mensen, ook West-Europese christenen, nu eenmaal “verlichte mensen” zijn, onder de zegen en de vloek van de “Verlichting” leven:

- de eerste Verlichting, in de 18de eeuw, leerde het ontstaan en de oorsprong van traditie en de overlevering historisch-kritisch te bevragen,

- de tweede Verlichting, in de 20ste eeuw, stelde enerzijds ideologisch-kritisch “naar boven” gehoorzaamheid en autoriteit in vraag en betoonde anderzijds psychoanalytisch “naar binnen” de verborgen interesses en belangen achter de nog levende overleveringen in het licht.

Hoe kunnen wij “verlichte mensen” - met vrijheid als opgave en illusie - nog bidden en geloven? We kunnen niet “over God op zich” spreken. Alleen “God voor ons” is bespreekbaar ( zie Rahner: de antropologische kentering). Hier wordt opnieuw duidelijk hoe belangrijk voor onze tijd “ervaring” is, ook al blijft ervaring subjectief en klein en is er nog veel meer van God dat we niet in een mensenleven kunnen ervaren.

**Gedicht van Dietrich Bonhoeffer “Christen en Heiden”**

God voor de doorzetting van mijn plannen willen inschakelen is problematisch: “Gij zult de naam van God niet misbruiken!”  
Bij God pluspunten willen verzamelen? Zo maken we van God een soort boekhouder – computerfile. De beelden uit het Evangelie van God als een liefhebbende Vader of Moeder verduisteren daardoor.

Verwondering ( ook in de vorm van vreugde en dankbaarheid) en ontsteltenis (ook in de vorm van eerbied, zorg of angst) brengen van oudsher de mensen in de ontmoeting met de Andere.   
Daar is de verwondering over het leven en over de wondere dingen in het leven. Maar ook ontsteltenis en existentiële angst hebben hun plaats in het leven. Angst omwille van de kwetsbaarheid en de eindigheid, omwille van de ervaring dat ik op dun ijs leef.  
Verwondering en ontsteltenis ontnemen me de illusie van de vanzelfsprekendheid, van de zelfverzekerdheid, van de zelftevredenheid en zelfgenoegzaamheid.   
Alle religies vieren en herdenken dat het leven in een grotere samenhang staat en een diepere zin heeft. En dat deze zin-samenhang grond van alle existentie is en tegelijk groter dan elke meetbare werkelijkheid.  
Voor de monotheïstische religies is de grond van alle werkelijkheid niet een vloeiende levensenergie waarin de mens kan onderduiken (zoals voor sommige Indische religies). De grond is ook niet een geheel van krachten die op mensen inwerken en met die de mens zich door offer en kult moet verbinden of verzoenen (zoals vaak in de natuurreligies). Hij is de Ongrijpbare, de boven alle voorstellingsvermogen Levende en leven Gevende die de mens “menselijk” kan aanspreken: “Gij, mens”, en waarop de mens menselijk kan antwoorden: “Gij, God”. In alle drie monotheïstische religies is gebed daarom niet verzinking maar ontmoeting.

Indien we geloven dat God liefde is, kunnen we van God nooit meer verstaan als in de mate we zelf liefhebben (antropologische omkeer) of liefde ervaren hebben. En toch is dit de centrale boodschap van het Evangelie. God die liefde is, richt aan de mens een roep, een oproep, en Hij/Zij wacht op een antwoord.   
In de context van het christelijk geloof is gebed dan ook het beleven van een liefdesrelatie met God. God spreekt en de mens luistert, en antwoordt.

In die pogingen om te luisteren en te antwoorden gebeurt er iets met de biddende. Het gebed doet iets met de mens die bidt. In het gebed en door het gebed herinnert de mens zich wie hij/zij is, waarheen hij/zij gaat, waartoe hij/zij geroepen is.

Laurence Freeman: “De vruchten van de meditatie zul je voornamelijk bemerken in het dagelijks leven, en dan vooral in je relaties. Het ervaren van deze persoonlijke verandering hoeft niet vlug te komen of spectaculair te zijn. Meestal wordt dit weerspiegeld door de mensen met wie je samen leeft en werkt. Zij zien dat je veranderd bent. De beste omschrijving van deze verandering ligt in wat Paulus noemt: de vruchten van de Geest (Gal 5,22); liefde, vreugde, vrede, geduld, minzaamheid, goedheid, trouw, zachtmoedigheid, zelfbeheersing.”

**2 Hoe en wanneer bidden?**

**2.1 Bidden als levenshouding**

[www.youtube.com/watch?v=Ws8Z1IO5VjA](http://www.youtube.com/watch?v=Ws8Z1IO5VjA) (Gillespie)

Reeds lang voor ons en ook buiten de christelijke traditie hebben mensen met opmerkzaamheid gebeden, met eerbied, met een liefdevol hart, met gevoel voor de schoonheid van woorden en gebaren die de verwondering en de ontsteltenis uitdrukken.

“Bidden is allereerst een manier van leven, een levenshouding. Bidden is leven, het is een fulltimebezigheid.” (Lembrechts)

Als bidden leven is, dan zijn er ook evenveel manieren van bidden als er momenten in het leven zijn. Soms zoek je de stilte en wil je alleen zijn, op je kamer of in de kerk of in de natuur of op de fiets, soms wil je samen met anderen bidden , soms wil je bidden met het evangelie, soms met een gebedenboek, of muziek, soms wil je jubelen van vreugde, soms het uitschreeuwen van ellende….  
Bidden heeft evenveel gezichten als het leven.

Bidden samen met anderen kent eveneens vele vormen : een eucharistie, een gebedsviering, het getijdengebed, het rozenkransgebed, een mariaal gebed, de contemplatieve dialoog, de kruisweg, bedevaarten …

Wanneer bad Jezus? Jezus is een biddende mens. Regelmatig trekt hij zich terug in de stilte en de eenzaamheid om te bidden. Dan weer bidt Hij samen met zijn jongeren. Zijn gebed is onlosmakelijk verbonden met zijn betrokkenheid en overgave.

Zie het Lucasevangelie:  
2,41-43: in de tempel  
3,21-22: bij zijn doop in de Jordaan  
4,1-13: in de woestijn  
4,16, 31: in de synagoge  
4,42; 5,16: in de eenzaamheid  
6,12: voor de keuze van de Twaalf  
9,16; 22,19; 24,30: bij de zegen over het brood  
9,18: voor de eerste lijdensvoorspelling  
9,28-29: op de berg met zijn jongeren  
10,21-22: als jubelzang  
11,1: het “onze vader”  
22,32: voorspraakgebed  
22,41-42.44: op de Olijfberg  
23,34.46: Jezus´ laatste woorden

Jezus heeft de psalmen gekend en gebeden; zelfs op het kruis heeft hij volgens de traditie een psalm gestameld . Hij heeft zijn leerlingen ook het Onze Vader geleerd: een nieuwe toegang tot God.

In de Bijbelse traditie zijn er vier grondbewegingen van het hart:  
lovend - dankend - vragend - klagend  
lofprijzing - dankgebed - bidgebed - klaaggebed.   
Lof en dank als uitdrukking van de verwondering; het bidgebed en het klaaggebed als uitdrukking van de kwetsbaarheid.

**2.2 Bidden met Jezus in de Bijbelse traditie: de psalmen**

**2.2.1 De psalmen**

De psalmen zijn een deel van de Bijbel waarmee zowel de joodse gelovigen als de christenen bidden. Het zijn woorden die soms tot God gericht zijn, en soms over Hem mediteren. Maar steeds is het de biddende die zich vanuit zijn concrete gemoedstoestand tot God richt.   
Psalmen juichen, klagen, smeken, vloeken, danken.   
In de psalmen staat zowat alles wat een mens kan beleven.  
De psalmen zingen en schreien het uit: hoop en wanhoop, haat en liefde, woede en dankbaarheid. Ze behandelen heden, verleden en toekomst, vriend en vijand, bekering en vergeving.

Ze gebruiken ongelooflijke beelden: een valkuil die gespannen wordt, loerende ogen, verraderlijke tongen, helpende handen…  
In de psalmen komen mensen aan het woord, ze geven ant-woord op Gods woord: je bent ziek, opgejaagd, lijdt nederlagen, je loopt over wolkjes of je zit in de put.

*De psalmen behoren tot de poëtische boeken van de bijbel, samen met het Hooglied en de Klaagliederen.   
In het geheel van het eerste boek van de bijbel: Pentateuch, geschiedenisboeken, profetische boeken, poëtische boeken, wijsheidsliteratuur.  
De apocriefe boeken maken geen deel uit van de Hebreeuwse bijbel, wel van de Septuaginta (basis voor de Vulgata): Tobias, Judith, Wijsheid, Jezus Sirach, Baruch, Makkabeeën.  
In de vulgata: psalm 14 = psalm 53; psalm 9 en 10 in één psalm gebracht; psalm 147 in twee gedeeld; psalm 18 komt overeen met 2 Samuel 22. Daarom komen de nummers van de verschillende Bijbelvertalingen niet overeen.*

Het boek der psalmen bestaat uit 150 psalmen, ingedeeld in vijf rollen. Let op de parallelle met de vijf boeken van Mozes waarin God zich openbaart aan Zijn volk, zich richt tot Zijn volk. Hier richt het volk, de gelovige zich tot zijn God.  
psalm 1-41 “Amen” (het is waar, het zij zo)  
psalm 42-72 “Hier eindigen de gebeden van David”   
psalm 73-89 “Geprezen zij de Heer in eeuwigheid. Amen. Amen”  
psalm 90-106 “Amen – Halleluja” (het zij zo, prijs God)   
psalm 107-150 “Halleluja”

Qua vorm: lofpsalm, smeekpsalm, dankpsalm, vloekpsalm  
Qua inhoud: koningspsalm, wijsheidspsalm, wetspsalm, Sionspsalm, boetepsalm  
Qua setting: bedevaart, processie, intocht; in de tempel bij het slachten van de offergave; bij gebedssamenkomsten; bij de religieuze feesten de familie

Wie heeft ze geschreven en wanneer?   
De eerste psalmen zijn ontstaan rond 1000 voor Christus. Het boek op zich werd voltooid in de tweede eeuw voor Christus. Verschillende auteurs worden vermeld: David (73), Mozes (1), Salomo (2), Asaf (7), Zonen van Korach (11). Er is geen echte zekerheid rond het auteurschap, omdat het belangrijk was psalmen toe te schrijven aan grote persoonlijkheden.

De psalmen werden begeleid door muziekinstrumenten. Een grote rol speelde het snaarinstrument. Ritme en klank waren belangrijk. Echt weten hoe ze klonken is moeilijk omdat de mensen toen geen notensysteem hadden. Ze hadden ook geen rijm. In verschillende Europese talen zijn de psalmen op rijm gebracht.

Typische vormen:  
- wederkerende strofe, bv. psalm 136  
- parallellisme: men herhaalt woorden of ideeën, bv. Psalm 3,2  
- antithetische verzen, men bouwt een contrast op, bv. psalm 1,6  
- synthetisch opgebouwde verzen, men geeft meer verklaring, bv. psalm 12,7  
- synonieme verzen, men wil iets benadrukken, bv. psalm 51,3

Psalm 23 – vertrouwensvolle psalm  
Psalm 88 – donkere psalm  
Psalm 22 – klaagpsalm (wordt door Mattheüs in de mond van Jezus gelegd)

**2.2.2 Het getijdengebed**

Met Jezus hebben ook zijn volgelingen de psalmen gebeden, en de eerste christenen. Men begon er een christelijke i nterpretatie aan te geven. Bijvoorbeeld, als er in de psalmen sprake is van “de wet” lazen de christenen dit als “de wet van de liefde” of las men de psalmen met de leessleutel “vrijheid van de wet”(Paulus) en niet zoals in de joodse traditie waar met de wet... de Torah aangeduid wordt. Waar de psalmen over het Verbond spreken, interpreteerden de christenen dit als het Nieuwe Verbond in Christus.

[www.youtube.com/watch?v=HKyjsgKRJMM](http://www.youtube.com/watch?v=HKyjsgKRJMM)

Psalm 119, 164: “Zeven maal per dag zing ik u lof want uw bestel is rechtvaardig.”  
 62: “Zelfs in het holst van de nacht sta ik op om uw rechtvaardig bestel te loven.”

Lucas 18, 1 “Jezus vertelde hun een gelijkenis met de strekking dat ze moesten blijven bidden en de moed niet opgeven.”

1 Thessalonicenzen 5, 16-18 “ Wees altijd verheugd. Bid zonder ophouden. Dank God voor alles … Doof de Geest niet uit, kleineer de profetische gaven niet, keur alles, behoud het goede. Houd u ver van alle soort kwaad.”

**Onderdelen:**  
Uitnodiging *“Heer, open mijn lippen en mijn mond zal Uw lof verkondigen” (psalm 51)*  
(Lezingendienst: lezingen uit de H. Schrift en de kerkvaders)  
(Vigil)  
Morgengebed of **lauden** gedenkt de verrijzenis van Christus lofprijzing  
 kenmerkend: de lofzang van Zacharias (Benedictus)  
Klein gebed of **prime** (weggelaten na het Concilie)  
Middaggebed als **terts** (rond negen uur) de kruisiging  
 als **sext** (rond twaalf uur) de doodsstrijd  
 als **noon** (rond zes uur ´s avonds) het sterven  
Avondgebed of **vespers** gedenkt het laatste avondmaal en de verlossing door het kruis  
 kenmerkend: de lofzang van Maria (Magnificat)  
Dagsluiting of **completen** gedenkt de eindigheid en een vertrouwensvolle overgave   
 kenmerkend: de lofzang van Simeon

Het getijdengebed zet de lofzang van Christus voort. Het bidden van het getijdengebed is steeds als deelname begrepen aan de uitoefening van het priesterschap van Christus. Het is het gebed van Christus tot de Vader dat door de Kerk wordt voortgezet.

**Opbouw van de gebeden uit het officie:**Openingsvers  
Hymne  
Psalmen en Canticum (´s morgens uit het 1ste, ´s avonds uit het 2de boek van de Bijbel)  
Lezing  
Voorbeden  
het Onze Vader  
Loflied  
Slotvers en zegen

De verschillende onderdelen worden ingeleid door een antifoon, die aangepast is aan de liturgische tijd.

**Hulpmiddel:** alle gezangen, lezingen en gebeden werden in boeken genoteerd.  
psalterium  
hymnarium  
antifonarium  
lectionarium  
homiliarium

**Oorsprong**: Joodse gebedscultuur  
Sinds de Babylonische gevangenschap kwamen de Joden samen in de synagogen op het uur van de offers in de tempel (toen verwoest): ´s morgen, ´s middags, ´s avonds. Ook ´s nachts vond een gebedstijd plaats: nachtwaken – vigil.

In de eerste eeuwen kwamen de Christenen ook samen om te bidden. Dit kon variëren van tweemaal tot vijfmaal. Het samen bidden van het Onze Vader wordt geïncorporeerd. De psalmen krijgen een christelijke duiding. In de loop van de middeleeuwen werd de hardwerkende bevolking ontslagen van de gebedsverplichtingen. Kloosterlingen en priesters namen de verplichting plaatsvervangend op zich. De gewone gelovigen moesten slechts eenmaal per week samen komen om te bidden in de kerk. De dagelijkse eucharistieviering bestond nog niet. Het getijdengebed vormde de grondvorm van kerkelijke existentie.   
Zo ontstond het kathedraalofficie en de daarmee verbonden kanunniken. De kanunniken verdienden hun brood door het plaatsvervangend bidden. Nu werden er ook voorbeden in het getijdengebed ingevoegd.

Het werd allemaal een beetje onoverzichtelijk. Daarom ontstond voor de gewone dorpspastoor het brevier in de loop van de 9de eeuw. Het brevier bood een kort overzicht (breviarium) van de gebeden die priesters en diakens gehouden waren te bidden.

Het Tweede Vaticaans Concilie heeft een verdere vereenvoudiging van de gebeden en gebedstijden voorgesteld en een uitbreiding naar de hele kerkgemeenschap. Ook in de kloosters heeft men het getijdengebed mogen reduceren tot vijf momenten.

**2.3 Het persoonlijke gebed in de mystieke traditie van de christenen**

**2.3.1 Het persoonlijke gebed kent verschillende momenten:**   
tot stilte komen – meditatie – openheid voor de aanwezigheid van de Andere / dialoog

Meditatie als methode om tot verstilling te komen is universeel. Het helpt om de kramp los te laten die ons gevangen houdt in gedachten, gevoelens, beelden. Meditatie onderbreekt de tendens om oppervlakkig te leven / geleefd te worden. Meditatie bereidt ons voor om in vrede te zijn met onszelf en het leven. Door meditatie bereik je je “diepere ik” of “je ware zelf”, of de “Grond van je zijn”. Mozes ontdekte die Grond in de brandende braambos als “Ik ben die ik ben” – “Ik zal er zijn”.

<https://youtu.be/F6eFFCi12v8>

Christelijke meditatie is op zich geen “bijzondere vorm” van meditatie, maar leeft van het vertrouwen op Christus waarmee je de meditatie ingaat. Christenen proberen te bidden “in de naam van de Vader en de Zoon en de H. Geest”. In de Geest van Jezus worden we zoals Hij tot de eenheid met de Vader gevoerd. De Geest is werkzaam in ons, de Geest bidt in ons, de Geest brengt ons tot de waarheid omtrent onszelf, tot de heelheid en eenheid waartoe we als christenen geroepen zijn (John Main).  
Romeinen 8, 26: “Evenzo komt de Geest onze zwakheid te hulp. Want wij weten niet eens hoe wij behoren te bidden, maar de Geest zelf pleit voor ons met onuitsprekelijke verzuchtingen.”

In het gebed breekt het leven open voor de aanwezigheid van de Andere: leven in dialoog:   
“Bidden: met de levende Heer in relatie treden, de verbondenheid met hem cultiveren, zodat ze zich kan verdiepen en kan groeien, zodat de levende Heer steeds meer de Heer van je leven kan worden. ”  (P.-P. Lembrechts).

“Laat je boeken terzijde. Probeer in een intiem hart-aan-hart met een blik vol liefdevolle aandacht in God te blijven.” (Elisabeth van de Drie-eenheid)

“Bidden is een gesprek met iemand waarvan ik weet dat Hij van me houdt. Het is omgaan met een vriend.” (Teresa de Avila)

**2.3.2 Bidden met de H. Schrift: de lectio divina of de “hartelijke” lezing**

De “methode” van de lectio divina gaat terug op de ervaring van de woestijnvaders en –moeders.

*“Een volgeling van Matta el Maskin vraagt hem hoe hij kan bidden. Matta antwoordt hem: Geef mij jouw Bijbel. Hij opent het boek, zoekt het begin van de brief aan de Efeziërs, slaat zijn ogen op naar de hemel en zegt: Bid als volgt.  
Nadat hij luidop het eerste vers gelezen heeft, zwijgt hij. Daarna herhaalt hij ieder woord een paar keer, en herleest het hele vers vanaf het begin. Daarna leest hij het volgende vers. Hij zegt het opnieuw luidop, zingt het. En terwijl hij de woorden verschillende keren herhaalt, heft hij de handen op, weent. En zo doet hij voor het hele hoofdstuk. Ondertussen is hij helemaal vergeten dat zijn leerling naast hem zit.”*

De Latijnse kerkvaders nemen dit lezen van de Schrift over. Meerdere kerkvader dringen erop aan dat het lezen van de Schrift niet voorbehouden blijft aan kluizenaars en religieuzen. Nog tot in het begin van de zesde eeuw wordt de lezing van de Schrift door Cesarius van Arles bij alle leken gepropageerd. Voor Cesarius mag een kandidaat priester eerst gewijd worden nadat hij minstens vier maal de Bijbel heeft gelezen. Het leven wordt doordesemd door de Schrift en de Schrift wint aan betekenis door het concrete leven.

Gebed en meditatie bij Augustinus - lectio divina bij Benedictus - het Jezusgebed

Met de cultuur van de Oudheid verdwijnt ook de bekwaamheid van de mensen om te lezen. Er ontstaan vervangende gebedsmethoden en devotionele praktijken. Het beeld neemt een grotere plaats in. Alleen voor de monniken en monialen blijft de lectio een actieve praktijk. De Reformatie zal weer meer aandacht aan de Bijbel geven (boekdrukkunst), maar juist daardoor verdwijnt praktisch voor de katholieke leken de Bijbellezing. Door het Tweede Vaticaanse Concilie wordt de Bijbel en de lectio weer aan de hele Kerk terug geschonken.

Lode Van Hecke, abt van Orval:   
De biddende lezing is een “hartelijke” lezing. “Heel vlug en onbewust gaan onze gevoelens en gedachten immers de lift in. Ze gaan in een snel tempo naar onze bovenkamer, naar ons verstand. We hebben natuurlijk niets tegen dat verstand. Integendeel. Maar het is vaak een echt gevecht, een lang gevecht, om ons eigen hart te vinden … Het is niet voor iedereen gemakkelijk om tot dat hart te komen … Bij sommigen gaat dat vlug. Maar bij anderen gaan daar jaren – tientallen jaren, misschien een leven lang – over en je kunt niets forceren. Angst en pijn, maar ook de gewoonte om in de intellectuele bovenkamer zijn intrek te nemen, maken het soms moeilijk om in het hart geraakt te worden. Dat hart is soms ombolsterd met een dikke en harde korst. Door onze wilskracht of onze verbeelding alleen komen we er niet toe. Gelukkig helpt de lectio zelf ons daarbij. We moeten ons hart niet gevonden hebben voor we aan de lectio kunnen beginnen. Het woord zoekt zelf zijn weg naar ons hart. Gegarandeerd! … Ons hart is het centrum waarin het essentiële gebeurt: onze onderscheiding, beslissingen nemen in alle vrijheid, ons diepste aanvoelen en begrijpen. Dat hart kan dan ook maar gevoed worden door stevig voedsel, dat ons kracht geeft en vrijmaakt om met heel ons hart te beminnen en moedig uit te voeren wat het ons inspireert.”

De lecto divina kent vier stappen:  
lectio God spreekt de mens luistert  
meditatio God verklaart de mens denkt na  
oratio God luistert de mens spreekt  
contemplatio God biedt communio aan de mens aanbidt

De lectio is een goed verweermiddel tegen een louter moraliserend lezen en interpreteren van de Bijbel (Wat moet ik doen? Hoe moet ik zijn om God welgevallig te zijn?) en een fundamentalistische lezing.

Door de lectio wordt de Bijbel in zijn geheel ontdekt laat de biddende mens zich in op een ontmoeting met God die tot zijn concreet leven spreekt door een concreet woord.

**Leseenheid IV, verdieping**

Kies een van de twee volgende vragen:

* Hoe zou jij aan een gelovige / een niet-gelovige uitleggen wat jij onder bidden verstaat? Hoe zou je met hen bidden ? Hoe zou je het aan kinderen uitleggen? Hoe zou je met hen bidden?
* Welke vormen van persoonlijk gebed spreken jou het meest aan? Ook de Kerk als gemeenschap bidt. Welke vormen ken je en beleef je met vreugde in gemeenschap?

Kies een van de twee volgende vragen:

* De psalmen: kan je iets vertellen over het ontstaan en de literaire vormen van de psalmen ? Heb je een psalm die je graag bidt of zingt ?
* Het getijdengebed: kan je iets vertellen over de oorsprong, de elementen en de opbouw van het getijdengebed ?

Er zijn zes leesteksten bijgevoegd.

Twee teksten uit: Onderstroom, Handboek voor gebed, deel 2, Carmelitana, Gent 2005

Tekst 1: *Bidden met het Woord: lectio divina. De ladder van het gebed*Tekst 2: *Rozenkransgebed*

Tekst 3: Kleine hulp voor het persoonlijk gebed

Tekst 4: (uit een voordracht) Abt Lode Van Hecke, *Een hartelijke lezing voor een hartelijke relatie met God. Eén boek bij de hand, de rest aan de kant.*

Tekst 5: Over Dietrich Bonhoeffer en het gedicht *Christen en Heiden*Tekst 6: Marc Steen, *Gesprek tussen mensen en God*

Voor studenten uit de A-groep:

Geef bij twee leesteksten een korte samenvatting. Welke gedachten inspireren je?

Voor studenten uit de B-groep:

Geef bij een leestekst een korte samenvatting. Welke gedachten inspireren je?