**Duiding door prof. Marc Steen**

**Gesprek tussen mensen en God**

Wat we hier kort vertellen over gebed gaat over hoe christenen bidden opvatten en beleven. Dit neemt niet weg dat ook in andere godsdiensten, zoals in de islam, het gebed heel belangrijk is. Bidden is een dialoog, een gesprek tussen God en mens. Onder mensen die elkaar graag zien is spreken met elkaar al belangrijk. Voor wie in relatie staat met God is het niet anders. Zonder gesprek wordt een relatie kil of gaat ze dood.  
Maar wie of wat is God? Voor christenen is God geen persoon die ergens letterlijk woont in een verre hemel.  Hij is geen mens, Hij is  anders. Hij is onzichtbaar en oneindig groot. Je kan Hem nooit vatten, zoals je wolken niet kan grijpen of vatten. Die grote Andere, die onzichtbare God, die de Bron is van alles, is evenwel ook héél nabij en mensbetrokken. Hij is in alles diep verscholen, zoals in de schoonheid van dingen om ons heen, in goede mensen, in ons hart. Vooral in Jezus is God heel nabij gekomen. In Jezus heeft God een naam en een gezicht gekregen. Jezus is dé Icoon van de onzichtbare God. Als je wil op het spoor komen van wie God is, kijken en luisteren we dus best naar Jezus. Hij onthult God in woord en daad, in zijn handel en wandel, als een liefhebbende Vader, een Vader die tegelijk ook als een moeder is die ontzettend veel om mensen geeft. Elk mens is kostbaar voor God en is Gods geliefd kind. Het onzevader, hét belangrijkste gebed van de christen, begint met 'Onze Vader die in de hemel zijt'. Bij het woordje hemel kunnen we dan denken aan iets overkoepelends. God is degene die alles en allen omvat en overspant. Hij omgeeft ons en onze wereld,  als een onmetelijke regenboog van zorg.

Als je kind aan huis mag zijn bij God, dan mag je gewoon en eenvoudig ook bij God komen met je verhaal. Bidden is niet zozeer even nadenken over jezelf of over het leven – dat is ook boeiend – maar het is Iemand aanspreken. Je mag alles aan Hem vertellen en toevertrouwen, jouw vreugde en jouw zorgen, of heel gewone dingen, zoals je kan doen aan een goede papa en mama of  aan een trouwe vriend of vriendin. Maar een gesprek is altijd ook luisteren. En misschien is dat nog wel belangrijker. God heeft de mens veel te vertellen en ook veel te vragen. Luisteren naar iemand anders is al moeilijk. En luisteren naar God die je niet ziet, is dat heel zeker. Toch spreekt God, op zijn eigen manier natuurlijk. Wat God  te vertellen heeft, vinden christenen vooral terug in de Bijbel, met daarin zeker ook  de verhalen over Jezus, want Gods belangrijkste woord over wie Hij is en wat Hij van ons verlangt, horen christenen in en via Jezus. Als christenen bidden met de Bijbel vragen ze zich daarom best steeds ook af: wat wil God mij doorheen die tekst zeggen? Om te luisteren naar God is er ook een goede antenne nodig: de stilte. Zonder stilte om je heen maar vooral in jezelf, in je hart, kan je God niet horen.

**Vragen, maar ook danken en loven**

Er zijn veel soort van bidden. Waar velen misschien spontaan het eerst aan denken is het vraaggebed. Het woordje bidden is trouwens verwant met 'bedelen', met lege handen bij God komen. Als je als christen met lijden en verdriet geconfronteerd wordt, is het van vitaal belang je tot God te blijven richten, ook al lijkt Hij ver weg en zie je het niet meer zitten. Je mag zelfs tot God roepen. Dat doen in het Oude Testament bijvoorbeeld Job en ook  die vele bidders in het Boek van de Psalmen, die zich vanuit hun nood met hun smeekbeden wenden tot God. Zo klinkt het in Psalm 130: 'Uit de diepte roep ik, Heer, luister naar mijn stem, wil aandachtig horen naar mijn smeekgebed'. Jezus  bad vaak de psalmen. Volgens de evangelist Marcus heeft hij op het kruis zijn godverlatenheid en ellende uitgeschreeuwd met de woorden van Psalm 22: 'God, mijn God, waarom hebt gij mij verlaten?' (Mc 15,34) Gelovigen mogen weten dat ze niet tegen een muur spreken als ze zich richten tot God. Hij hoort de noodkreten van zijn mensen (vgl. Ex 3,7). God is er en luistert en wil helpen. Verhoort God ons wel? Hij vervult niet altijd precies onze wensen, maar wel steeds zijn belofte van trouw en bijstand. Vaak helpt Hij anders dan we dachten, bijvoorbeeld via engelen van mensen die ons ongevraagd steunen of door nieuwe kracht en moed die Hij schenkt.

Wat mogen we vragen aan God? Alles wat ons bezighoudt mogen we aan God voorleggen. God neemt wel onze eigen verantwoordelijkheid niet weg. Hij zal niet in onze plaats doen wat we zelf kunnen en moeten doen. Goede punten vragen aan God? Jij moet daar zelf voor werken; Hij kan wel supporteren. Een nieuwe fiets vragen aan God? Neen, daar moeten mensen voor zorgen. God zal ook nooit ingaan op egoïstische vragen, vragen voor jezelf alleen ten koste van anderen. Jezus zegt dat God alles verhoort wat we vragen 'in zijn Naam' (vgl. Joh 14,13), alles met andere woorden wat in de lijn ligt van zijn boodschap. Wat we als christen best vragen staat verwoord in het onzevader, dat een soort samenvatting is van het hele evangelie (Tertullianus). Het onzevader is eigenlijk één groot vraaggebed. In de drie uw-beden waarmee dit gebed begint vragen we dat God zelf speelruimte zou mogen krijgen, dat zijn Rijk van vrede en goedheid mag doorbreken en dat zijn wil  werkelijkheid mag worden. Als christenen God aanspreken met 'onze Vader', dan betekent dit dat ze verbonden willen leven met alle mensen als hun broers en zussen. Het onzevader is geen privé-gebed, geen gebed voor mij alleen. Het tweede deel van het onzevader bevat daarom een aantal beden die op 'ons' zijn gericht. Ze vertolken onze menselijke nood aan brood, vergeving en redding uit beproeving en kwaad.  
Bidden is vragen, maar ook danken en loven. In het leven zijn er ook veel dingen om God voor te danken. Er is niet alleen ebbe, maar ook vloed. Voor een christen is het leven een gave, een gratis geschenk van God. Voor de vele kansen die je ontvangt, goede mensen die om je geven, iets moois dat jou overkomt en  met vreugde vervult, en zoveel meer kan je danken. Danken is de Bron van dat alles, de Gever niet vergeten. God loven gaat nog en stapje verder: het is blij zijn om wie God zelf is en niet enkel omdat we  zoveel van Hem krijgen.

**Bidden: kan  je dat leren?**

Ziehier wat Lucas juist laat voorafgaan aan de woorden van het onzevader: 'Eens was Jezus ergens aan het bidden. Toen Hij opgehouden was, vroeg een van zijn leerlingen Hem "Heer, leer ons bidden…."' (Lc 11,1-22). Het verlangen om te bidden ontstaat gewoonlijk door het voorbeeld van anderen. Bidden kan je inderdaad leren. Hoe? Vooral door het te doen en het anderen te zien voordoen. Als je wilt leren zwemmen, dan leer je dat niet op je kamer uit een boekje, maar ga je het water in en probeer je het terwijl iemand het voordoet. Zo gaat het ook met bidden. Velen herkennen zich in de vraag van Jezus' leerlingen: leer ons bidden. Bidden lijkt niet zo gemakkelijk. Zo is er de drukte en het lawaai om ons heen dat de stille aanwezigheid van God vaak overschreeuwt. Bidden kan je overal, maar toch is het een  goede methode om een stille plek op te zoeken om God te ontmoeten, zo lezen we ook in de inleiding op het onzevader bij Matteüs (Mt 6,6). Het belangrijkste moment, dat vaak wordt overgeslagen,  is misschien wel het begin: stil worden en tot je laten doordringen dat God er is en liefdevol naar je kijkt. Bidden is op adem komen en leren Ademhalen met de Adem van God in ons. Die Adem is Gods goede Geest in ons: 'Evenzo komt de Geest onze zwakheid te hulp. Want wij weten niet hoe wij behoren te bidden, maar de Geest zelf pleit voor ons met onuitsprekelijke verzuchtingen' (Rom 8,26).

<https://youtu.be/Gw6ZhgxG_dU>

*Stilte en gebed - Praten met God  
Luisteren naar de stilte*

In: <https://www.kuleuven.be/thomas/page/theotalks/>