

Lesbrief 1 - Wat is bidden?

Jaar 1

Laurence Freeman OSB

Een zeer oude definitie van het gebed omschrijft het als "het verheffen van geest en hart tot God". Wat wordt precies bedoeld met de "geest" en met het "hart"?

Met de "geest" wordt bedoeld de denkende geest: hij stelt vragen, maakt plannen, maakt zich zorgen, fantaseert. Met het "hart" wordt bedoeld datgene wat weet, wat bemint.

De geest is de zetel van kennis en het hart is de zetel van liefde. Het mentale bewustzijn moet zich uiteindelijk openstellen voor een ruimere en diepere manier van weten, namelijk het hartbewustzijn; liefde is immers volledige kennis.

Meestal bestaat onze beoefening van bidden uit een oefening op het gebied van het mentale bewustzijn, d.w.z. de denkende geest. Wij hebben als kinderen geleerd om onze gebeden op te zeggen en God te vragen om wat wijzelf of anderen nodig hadden. Dit is een vorm van bidden die slechts de helft van het mysterie van het gebed omvat.

De andere helft van het mysterie is het bidden vanuit het hart, waarbij wij niet denken over God, niet met Hem praten en Hem niets vragen. Wij zijn simpelweg bij God, Die in ons leeft door de Heilige Geest, die Jezus ons gegeven heeft. De Heilige Geest is de Liefde, de onderlinge Liefde die tussen de Vader en de Zoon stroomt. Het is deze Geest die Jezus in ieder menselijk hart heeft ingeblazen. Meditatie is het gebed van het hart dat ons verenigt met menselijk bewustzijn van Jezus in de Geest. "Wij weten zelfs niet hoe te bidden, maar de Geest zelf bidt in ons". (Romeinen 8:26).

In de hedendaagse kerk leert de Heilige Geest ons, met name sinds het Vaticaans Concilie in de zestiger jaren van de vorige eeuw, om deze andere dimensie van ons gebed opnieuw te ontdekken. De documenten van het Concilie over de kerk en de liturgie benadrukken de noodzaak van de ontwikkeling van een "contemplatieve oriëntatie" in het geestelijk leven van de christenen van vandaag. Allen zijn immers geroepen tot de volheid van de ervaring van Christus, ongeacht hun manier van leven.

Dit betekent dat we verder moeten gaan dan het niveau van het mentale gebed (praten met God, denken over God, God vragen om in onze behoeften te voorzien). Wij moeten naar de diepte gaan, waar de geest van Jezus zelf in onze harten bidt, in de diepe stilte van Zijn vereniging met onze Vader in de Heilige Geest.

Contemplatief gebed is niet het voorrecht van monniken, nonnen of mystici. Het is een dimensie van bidden waartoe wij allen geroepen zijn. Het gaat hierbij niet over buitengewone ervaringen of

veranderde staten van bewustzijn. Het gaat om wat Thomas van Aquino noemt "het simpele genot van de waarheid". William Blake sprak van de noodzaak om "de deuren van onze waarneming te zuiveren", zodat wij alles kunnen zien zoals het werkelijk is: oneindig.

Het gaat hier om de beleving van het contemplatieve bewustzijn in ons dagelijkse leven. Meditatie leidt ons hier naar toe en is onderdeel van het hele mysterie van het gebed in het leven van ieder mens die op zoek is naar de volheid van zijn bestaan.

Uittreksel uit

De Vreugde van het Mediteren – door Laurence Freeman OSB