

Deel 1 Bidden is een geweldig avontuur

Bidden is een gesprek met de God die van ons houdt. De Drie-ene God komt wonen in onze ziel, en wij wonen in God. Jezus brengt ons bij de Vader door de heilige Geest. Altijd als we met een oprecht hart bidden wordt deze geestelijke eenheid sterker.

Jezus gebruikt verschillende beelden wanneer Hij spreekt over onze vriendschap met God:

- een belastinginner slaat op zijn borst en smeekt God om genade
- een weggelopen zoon wordt omhelsd door zijn vader als hij naar huis terugkeert
- een man zoekt midden in de nacht een vriend op omdat hij niets meer te eten heeft
- kinderen vragen hun ouders wat ze nodig hebben
- een weduwe bonst op de deur bij een rechter om een rechtvaardig oordeel te krijgen

Drukke, twijfels, schaamte kunnen in de weg staan. Het gaat er in eerste instantie niet om hoe je bidt, het gaat erom dat je bidt. Bijvoorbeeld om iets te vragen, God eren en aanbidden, verdriet of dankbaarheid uiten. Een Engelse monnik zei: "Bid zoals het lukt, niet zoals het niet lukt."

Deel 2 Vier fundamentele manieren om te bidden

Het helpt om iedere dag te bidden op een vaste tijd, liefst in stilte. Het kan helpen om je te richten op een kruisbeeld, religieuze afbeelding of kaars, en het is een mooie traditie om je gebed te beginnen met het kruisteken.

Vier fundamentele manieren om te bidden:

1. vaste gebeden (zoals het Onze Vader of de psalmen)
2. praten (tegen God vanuit je hart in je eigen woorden)
3. de Bijbel lezen (de woorden laten weerklinken in je geest en hart, en erover nadenken)
4. stilte (stil zijn in de aanwezigheid van God en naar Hem luisteren)

Je bent zelf vrij om een of meerdere manieren te kiezen en combineren. Het belangrijkste is om te beginnen en dan vol te houden, ook al komen er verstrooiingen en perioden dat het wat lastig is om door te gaan.

Deel 3 Gebeden en devoties voor elke dag

De (zondags)Mis is het belangrijkste, maar misschien kunnen deze suggesties helpen:

1. Elke dag: een ketting met kruisje dragen; je dag aan God opdragen; danken voor de maaltijd; avondgebed, bijv. met gewetensonderzoek en dankzegging; losse gebeden zoals schietgebedjes.
2. Je woning: een kruisbeeld of afbeeldingen van heiligen aan de muur hangen; in de Kersttijd een kerststal neerzetten; de Bijbel en andere spirituele boeken in de kast hebben én lezen.
3. Je vriendschappen: christelijke vrienden; gebedsgroep; Bijbelstudiegroep; digitale vrienden, d.w.z. goede christelijke websites/apps/podcasts/muziek; hemelse vrienden, Maria, engelen en heiligen.
4. Een kerkgebouw: bidden in een kerk die open is, voor het Allerheiligst Sacrament in het tabernakel of als dit Allerheiligste is uitgesteld; de kruiswegstaties overwegen; naar de doordeweekse Mis gaan; meelopen met een processie; op bedevaart gaan; een retraite volgen.