

# In gesprek met God

## Over gebed, aanbidding en Eucharistie

**Ons contact met God bestaat vooral uit gebed, en dat kan vele vormen aannemen. Een beschouwing over smeken, danken, loven, verzoening en stille aanbidding.**

Gebed is pas mogelijk als God zich openbaart, als je weet dat er een God bestaat. Maar dan moet God zich niet blijven verbergen - "Houd U niet voor mij verborgen, ik word als wie afgedaald is in het graf" (Ps. 143, 7). Hij moet niet blijven zwijgen - "Als U blijft zwijgen, word ik een dode met de doden in het graf" (Ps 28, 1). Als God zich niet openbaart, dan blijft de mens als het ware in het graf en ervaart hij het leven niet. Pas als God laat zien wie Hij is, als Hij met de mens in gesprek treedt, kunnen de ogen van de mens opengaan en kan hij op Hem af gaan. Het gebed zou je dus kunnen omschrijven als het ant-waord van de mens op het woord van God. Bidden is allereerst jouw hart openen voor God, jouw oor tegen zijn hart leggen. Bidden is niet in de eerste plaats spreken, maar luisteren. In de evangelies lezen we regelmatig dat Jezus zich terugtrok om te bidden (bijvoorbeeld Lc. 6, 12). Waarom zou Hij dit doen als Hij toch God is? Het was om zich geheel op de Vader te richten, van wie Hij zijn zending ontvangen had, om te luisteren naar zijn stem. Het was om met de Vader verbonden te zijn bij het nemen van belangrijke beslissingen, zoals het kiezen van de twaalf apostelen. Als we bidden, wil dat zeggen dat we de wereld niet zien als omsloten door een chaos, maar als gedragen in de palm van Gods hand, en dat we God als een trouwe God ervaren.

### Soorten gebed

Het gebed kan over heel veel dingen gaan en alles kan tot gebed worden. In zoverre is er een grote rijkdom aan vormen en zijn er veel verschillende soorten gebed. Vaak worden er vier soorten genoemd. Dat wil niet zeggen dat ze strikt gescheiden zijn; ze kunnen in elkaar overlopen.

Het bekendste is het *smeekgebed*. Hierbij leg je alles wat jou ter harte gaat bij God neer en vraag je zijn hulp. In de Eucharistie gebeurt dit onder andere in de voorbede: hierin bidt de geloofsgemeenschap voor anderen. Jezus zelf nodigt ons uit om te doen: "Vraag en er zal je gegeven worden, zoek en je zult vinden, klop en er zal voor je worden opengedaan" (Mt. 7, 7). Jezus vertelt zelfs een parabel over een weduwe die maar naar een rechter blijft gaan om opdat haar recht wordt gedaan (Lc. 18, 1-8); Jezus nodigt ons zo uit om te blijven bidden en niet op te geven.

Er is ook het *dankgebed*: om God te bedanken voor zijn heilshandelen aan ons en de wereld. Dit veronderstelt natuurlijk wél dat we dat handelen van God dan ook zien en als zodanig erkennen. Een bekend voorbeeld is de Eucharistie. Dit woord is afgeleid van het Griekse »



Foto: Ramon Mangold



Foto: Ramon Mangold

woord eucharistieo - dankzeggen. In Eucharistisch Gebed 3c staat na de instellingswoorden in de anamnese: “Daarom Heer, gedenken wij het heilzaam lijden en sterven van uw Zoon, zijn glorievolle verrijzenis en zijn verheffing aan uw rechterhand; zo staan wij vol verwachting open voor zijn wederkomst, en bieden U vol dankbaarheid dit offer aan, zo levend en heilig.” Bij het *verzoeningsgebed* plaatsen we ons voor de barmhartigheid van God. We erkennen dat we mens zijn met zonden en fouten en doen een beroep op God. Zo begint de eucharistieviering na het kruisteken en begroeting met de schuldbelijdenis. “Ik belijd voor de almachtige God, en voor u allen, dat ik gezondigd heb...” En de priester bidt: “Moge de almachtige God zich over ons ontfermen, onze zonden vergeven, en ons geleiden tot het eeuwige leven.” Psalm 51 (Miserere mei Deus) is een mooi voorbeeld van een verzoeningsgebed. “Wees mij genadig, God, in uw trouw, u bent vol erbarmen, doe mijn daden teniet.” De psalmist richt zich tot God, van wie hij weet dat Hij barmhartig is. God is de enige die hem van zijn zonden kan reinigen. Als we spreken over de ‘almacht’ van God, dan denken we vaak aan de schepping, de doortocht door de Rode Zee of de wonderen die Jezus deed. Maar het gaat er bij almacht van God in de eerste plaats om dat Hij zonden kan vergeven; God is groter dan al onze zonden bij elkaar. De psalmist bekent zijn fout en



Foto: Rafaël Straayer

zoekt vergeving bij Gods goedheid, gerechtigheid en barmhartigheid.

Een andere vorm van bidden is het *lofgebed*. Dat zien we al bij Jezus: “Op dat moment begon hij [Jezus] vervuld van de heilige Geest te juichen en zei: ‘Ik loof u, Vader, Heer van hemel en aarde, omdat u deze dingen voor wijzen en verstandigen hebt verborgen, maar ze aan eenvoudige mensen hebt onthuld. Ja, Vader, zo hebt u het gewild’ (Lc. 10, 21).

Men kan deze vier soorten gebed als volgt verduidelijken. Een moeder heeft een taart voor haar vier kinderen gebakken. Het eerste kind zegt: “Sorry dat ik al een stuk heb gepakt zonder het te vragen” (verzoenen). De tweede vraagt: “Mag ik nog een stuk?” (smeken). De derde reageert met: “Bedankt ma, voor het lekkere gebak” (danken). En de laatste zegt: “Mijn moeder is de allerbeste taartenbakker op de gehele wereld” (loven).

### Aanbidding tijdens de eucharistieviering

Als de geloofsgemeenschap verzameld is voor het vieren van de eucharistie, komen er in de viering zelf allerlei elementen van aanbidding (niet alleen eucharistisch) voor die een duidelijk gemeenschappelijk karakter hebben, zoals de acclamaties, het Gloria en het Sanctus. Plus de momenten waarop de eucharistische gaven worden gepresenteerd: bij de instellingswoorden, de doxologie en na het Agnus Dei.

De inhoud van onze aanbidding op deze momenten kan heel divers zijn en hoeft niet alleen stil te staan bij de aanwezigheid van Christus in de eucharistische gedaan-

### Kijkgebed

In het parochiekerkje van een Frans dorp kwam regelmatig een boer uit de omgeving. Hij zat dan op de voorste rij en keek naar het Christusbeeld; verder deed hij niets. Na enige tijd werd de pastoor nieuwsgierig en op zekere dag vroeg hij de boer wat die daar toch deed. De boer antwoordde: “Ik kijk naar Hem, en Hij kijkt naar mij.”

ten. Men kan ook stilstaan bij het Woord dat God tot ons spreekt, het werk van de heilige Geest, de vrede die God ons geeft door zijn Zoon, de vriendschapsbanden die gevormd zijn door de vredeswens en de communie, stilstaan bij het lijden van Christus, zich verheugen over zijn verrijzenis of bidden voor de eenheid van de kerken. Men kan ook zijn leven geven in navolging van Jezus.

### Aanbidding buiten de eucharistieviering

Paus Benedictus XVI schrijft in zijn apostolische exhortatie *Sacramentum caritatis* over de intrinsieke relatie tussen viering en aanbidding. “De daad van aanbidding buiten de heilige Mis zet voort en maakt intenser wat tijdens de liturgische viering is gebeurd” (nr. 66). Het document kent drie delen, die als titel hebben “Eucharistie, een mysterie waarin men *gelooft*”; “Eucharistie, een mysterie dat men *viert*”; “Eucharistie, een mysterie waaruit men *leeft*”. Dus rond de Eucharistie beschrijft hij drie grote velden die samenhangen: geloven, vieren en leven. Het deel over het vieren gaat voornamelijk over de eucharistieviering; de laatste paragraaf gaat over “Aanbidding en eucharistische vroomheid” en “beveelt aan de herders van de Kerk en het Godsvolk van harte de eucharistische aanbidding aan, alleen of in gemeenschap”.

Bij de eucharistische aanbidding is het belangrijk dat de band met de eucharistieviering ook tot uitdrukking komt in de manier van uitstelling van het Allerheiligste. Bijvoorbeeld:

- Door de aanbidding te beginnen aan het eind van de Mis. Dan is het zeer duidelijk dat de aanbidding de Mis als het ware voortzet. Het vraagt om een kleine aanpassing aan het slot van de Mis: “De eucharistieviering wordt beëindigd met het gebed na de communie met weglating van de slotritus” (Uit: *De heilige communie en de verering van de eucharistie buiten de mis*, nr. 94).
- Door de hostie te consacreran tijdens de eraan voorafgaande mis; zo komt duidelijk naar voren dat die ene eucharistieviering verlengd wordt.
- Door niet méér kaarsen te gebruiken dan bij de mis.
- Door de sfeer: “Tijdens de uitstelling moet men zulk een sfeer scheppen, dat de gelovigen zich in het gebed kunnen verdiepen en heel hun aandacht kunnen geven aan Christus de Heer” (*Eucharisticum Mysterium*, nr. 62). Dit kan gebeuren door een Bijbeltekst, overweging, gezang en muziek. Zeker ook door stilte, of door de verlichting.
- Door de Mis en aanbidding niet tegelijkertijd te laten plaatshebben. “Gedurende de tijd, dat het allerheiligste Sacrament is uitgesteld, mag er geen Mis gevierd worden in dezelfde ruimte van de kerk. Want juist de viering van het eucharistisch mysterie sluit op volmaaktere wijze die innerlijke verbondenheid in, waartoe de uitstelling de gelovigen wil brengen, en daarom heeft ze dit hulpmiddel niet



Foto: Ramon Mangold

### Aanbidding in de catechismus

De aanbidding is de eerste houding van de mens die ten overstaan van de Schepper erkent dat hij zijn schepsel is. In de aanbidding wordt de grootheid van de Heer die ons gemaakt heeft, alsook de almacht van de Heiland die ons verlost van het kwaad, verheerlijkt. Het is het zich neerbuigen van de geest voor de “koning der glorie” (Ps. 24, 9-10) en de eerbiedige stilte voor het aanschijn van God “die altijd groter is dan wij”. (KKK 2628)

nodig” (*Eucharisticum Mysterium*, nr. 61). Het is wel mogelijk om tijdens de Mis na de communie enige tijd aanbidding te hebben met het uitgestelde Allerheiligste. <

Eugène van Heyst sss – pater van de Congregatie van het Heilig Sacrament en docent aan De Tiltenberg.

Dit artikel is gebaseerd op een lezing van Eugène van Heyst; bewerking Jim Schilder.

Informatie over locaties waar eucharistische aanbidding word georganiseerd:  
[eucharistischeaanbidding.wordpress.com/op-de-kaart](http://eucharistischeaanbidding.wordpress.com/op-de-kaart)  
[www.aanbiddingamsterdam.nl](http://www.aanbiddingamsterdam.nl)