



Aanbidding van het Allerheiligst Sacrament

In het kader van het Jaar van het Gebed (2014-2015) maakte het bisdom van Breda zeven korte films, waarin zeven belangrijke gebeden en gebedsvormen worden voorgesteld. De films zijn gemaakt tijdens de diocesane bedevaart naar Polen (18-25 oktober 2014) en worden gedurende het Jaar van het Gebed geüpload op het YouTube-kanaal van het bisdom.

De zeven films over gebed zijn:

- Onze Vader
- Wees gegroet Maria
- Rozenkrans
- Getijdengebed
- Kruisweg
- Bidden met de Schrift
- Aanbidding

Ontmoeting en geloofsgesprek

Op de volgende pagina vind je een korte inleiding en gespreksvragen voor een geloofsgesprek bij de film Aanbidding.

1. Open met gebed
2. Welkom en introductie programma
3. Korte uitwisseling. Hebben mensen ervaring met Aanbidding
4. Bekijk de film via <https://youtu.be/iII4svWSCJE>
5. Uitwisseling van eerste indrukken
6. Korte inleiding op de Aanbidding (zie hierna)
7. Geloofsgesprek aan de hand van de gespreksvragen (zie hierna)
8. Afronding met een terugblik op de uitwisseling
9. Gebed: mogelijk een moment van Aanbidding in de kerk

Aanbidding: inleiding

De Aanbidding, of beter voluit: de Aanbidding van het Allerheiligst Sacrament, is een contemplatieve vorm van gebed. Om te begrijpen wat er gebeurt, moeten we eerst kijken naar wat er in de viering van de Eucharistie gebeurt. In de viering van de Eucharistie worden brood en wijn in de kracht van de Heilige Geest geconsacreerd tot Lichaam en Bloed van Christus. Met het blote oog blijven we na de consecratie brood en wijn zien, maar de ogen van het geloof zien dat Christus onder de gedaante van brood en wijn aanwezig is. Deze aanwezigheid is blijvend, dus ook als de Eucharistieviering voorbij is. Dit is dan ook de reden dat het geconsacreerde brood, of ook wel de geconsacreerde hostie genoemd, na de viering op een speciale plaats in de kerk bewaard wordt. Deze speciale plaats noemen we het tabernakel en is herkenbaar aan een olielampje dat altijd in de buurt van het tabernakel brandt, de Godslamp.

De geconsacreerde hostie kan buiten de viering van de Eucharistie getoond worden. Hiervoor wordt een speciale houder gebruikt, de monstrans. 'Monstrans' komt van het Latijnse woord *monstrare*, dat *tonen* betekent. In de uitgestelde monstrans zie je de geconsacreerde hostie, waarin de Heer zelf tegenwoordig is. Je komt als het ware oog in oog met de verrezen Heer te staan. Met het verstand is dit niet goed te bevatten, maar dat hoeft ook niet. Een oude hymne zingt hierover: "wat de zinnen niet vermogen, worde door 't geloof gekend." Christus, de Heer, is daadwerkelijk aanwezig en de passende houding is die van stille aanbidding.

De Aanbidding is een hele oude traditie. In de vroege Kerk zijn al getuigenissen over deze vorm van gebed. Vanaf de 13e eeuw verspreidt de Aanbidding zich breed over de Kerk. Uit die tijd stammen ook een aantal mooie aanbiddingsliederen, o.a. het *Adoro te devote, latens Deitas*, wat betekent: *Ik aanbid U met eerbied, verborgen God*. De hele geschiedenis door hebben grote heiligen mooie dingen over de Aanbidding gezegd. Een beroemde uitspraak komt van de heilige paus Johannes Paulus II: "Eén pauze van aanbidding is méér waard en geestelijk méér vruchtbaar dan de meest drukke werkzaamheden, ook al zijn die apostolisch."

De Aanbidding is in Nederland vele jaren min of meer weg geweest. De laatste jaren zie je in steeds meer parochies dat de Aanbidding weer wordt opgepakt. De vorm kan heel eenvoudig. Op een vastgestelde tijd komt men samen. Een priester of diaken stelt het Allerheiligst Sacrament in de monstrans uit. Iedereen knielt neer. Een aanbiddingslied wordt gezongen. Daarna is het gewoon stil. Men bevindt zich in de tegenwoordigheid van Christus en kan zich in gebed tot de Heer richten. Na een bepaalde tijd wordt met een lied en de aansluitende zegen met het Allerheiligst Sacrament de Aanbidding afgesloten. Eventueel kan tijdens de stilte af en toe een lied worden gezongen of een tekst uit de Bijbel worden voorgelezen.

De film: gespreksvragen

Zonder de viering van de Eucharistie is de Aanbidding niet mogelijk. Wat betekent de Eucharistie voor jou? Kun je geloven dat de verrezen Heer daadwerkelijk onder gedaanten van brood en wijn onder ons aanwezig komt?

De houding die bij de Aanbidding hoort is de houding van het knielen. Wat betekent het voor jou om te knielen? Wat druk je met deze houding eigenlijk uit? Doe je dat gemakkelijk? En voor wie zou je allemaal op de knieën kunnen gaan?

De Aanbidding gebeurt meestal in stilte. Vind je het fijn om in de stilte te verblijven? Wat gebeurt er dan met je? Kun je ook geloven dat de Heer bij de Aanbidding in de stilte tot je spreekt?

Literatuur ter verdieping

Website van de priorij Nazareth te Tegelen: <http://www.aanbidding.nl/index-toelichting.htm> en van de RKK: http://www.rkk.nl/katholicisme/encyclopedie/e/eucharistische_aanbidding