

Gebed en meditatie

Een compilatie uit de Bahá'í-geschriften

Oorspronkelijke titel: *The Importance of Prayer, Meditation and the Devotional Attitude*
Uitgave van het Bahá'í-wereldcentrum, Haifa, Israël.

Nederlandse vertaling onder toezicht van de Nationale Geestelijke Raad
van de Bahá'ís van Nederland.

Eerste druk, 1986
ISBN 90-70765-28-4

Digitale en herziene uitgave, 16-5-2022

© Bahá'í Uitgeverij Nederland, Den Haag

Alle rechten voorbehouden, copyright volgens de Conventie van Bern.

Passages uit de Geschriften van Bahá'u'lláh

Dompelt u in de oceaan van Mijn woorden, opdat gij de geheimen ervan moogt ontrafelen en alle parelen van wijsheid die in de diepten daarvan verborgen liggen, moogt ontdekken. Hoedt u dat gij niet weifelt in uw besluit de waarheid van deze Zaak te omhelzen – een Zaak waardoor de mogelijkheden van Gods macht zijn geopenbaard en Zijn soevereiniteit is gevestigd. Haast u tot Hem met een van vreugde stralend gelaat. Dit is het onveranderlijke Geloof van God, eeuwig in het verleden, eeuwig in de toekomst. Laat de zoekende het bereiken; en wat betreft degene die geweigerd heeft het te zoeken – waarlijk, God is de Onafhankelijke en heeft Zijn schepselen geenszins van node.

De Kitáb-i-Aqdas, het Heiligste Boek, K182 [1]

Reciteer de verzen Gods elke morgenstond en avondstond. Al wie nalaat ze te reciteren is niet trouw aan het Verbond van God en Zijn Testament, en al wie zich in deze Dag van deze heilige verzen afkeert behoort tot hen die zich in alle eeuwigheid van God hebben afgekeerd. O Mijn dienaren, vreest gij allen God.

Beroemt u niet op het vele lezen van de verzen of op het grote aantal vrome daden dat gij dag en nacht verricht; want zou iemand één enkel vers met stralende vreugde lezen, dan is dat beter voor hem dan het met matheid lezen van alle Heilige Boeken van God, de Helper in nood, de Bij-zich-bestaande. Lees de heilige verzen in die mate dat gij niet wordt overmand door apathie en kwaadmoedigheid. Belast uw ziel niet met hetgeen haar vermoeit en terneerdrukt, maar geef haar veeleer hetgeen haar verlicht en in vervoering brengt, opdat ze op de vleugelen van de goddelijke verzen kan opwieken naar de Dageraadsplaats van Zijn duidelijke tekenen; dit zal u nader tot God brengen, begreep gij het slechts.

De Kitáb-i-Aqdas, het Heiligste Boek, K149 [2]

Het is noodzakelijk dat de wijn van zelfverloochening wordt gedronken, de verheven hoogten van onthechting worden bereikt en de bespiegeling waarnaar wordt verwezen in de woorden: “Eén uur van overdenking is te verkiezen boven zeventig jaar van vrome aanbidding” in acht wordt genomen, zodat het geheim ontdekt mag worden van het rampzalige gedrag van die mensen die, niettegenstaande de liefde voor en het smachtend verlangen naar de waarheid welke zij betuigen, de volgelingen der Waarheid vervloeken, wanneer Hij eenmaal is verschenen.

Het Boek van Zekerheid, alinea 216 [3]

Insgelijks-Evenzo zijn de woorden die voort gestroomd zijn uit de bron van kracht en neergedaald uit de hemel van glorie ontelbaar en boven het alledaags begrip van de mens. Voor hen die waar begrip en inzicht bezitten is de súrih van Húd zekerlijk voldoende. Overweeg deze heilige woorden een wijle in uw hart en tracht, u geheel losmakend, hun betekenis te doorgronden.

Het Boek van Zekerheid, alinea 5 [4]

O broeder, wij moeten onze ogen openen, mediteren over Zijn Woord en de beschuttende schaduw zoeken van de Manifestaties van God, opdat wij wellicht, gewaarschuwd door de onmiskenbare raadgevingen van het Boek, acht slaan op de vermaningen die zijn vermeld in

de heilige Tafelen; opdat wij de Onthuller van de verzen niet zullen bekritisieren; opdat wij ons geheel mogen overgeven aan Zijn Zaak en van ganser harte Zijn wet omhelzen opdat wij misschien de hof van Zijn barmhartigheid mogen binnengaan en verblijven aan de oever van Zijn genade. Voorwaar, Hij is barmhartig en vergevingsgezind jegens Zijn dienaren.

Het Boek van Zekerheid, alinea 241 [5]

O ZOON VAN HEERLIJKHEID!

Ga snel vooruit op de weg van heiligheid en treed de hemel van verbondenheid met Mij binnen. Zuiver uw hart door het polijsten van uw geest en spoed u naar de hof van de Allerhoogste.

De Verborgene Woorden, Perzisch nr. 8 [6]

Zeg: Bevrijd uw ziel, o mensen, van de ketenen van het eigen ik, en zuiver haar van iedere gehechtheid aan iets buiten Mij. Het Mij gedenken zuivert alle dingen van ontwijding, kon gij het slechts begrijpen. Zeg: Zou al het geschapene geheel zijn ontdaan van de sluier van wereldse ijdelheid en begeerte, dan zou, in deze Dag, de Hand van God hen allen kleden met het gewaad: “Hij doet al wat Hij wil in het koninkrijk van schepping”, zodat daardoor het teken van Zijn heerschappij zichtbaar zou zijn in alle dingen. Verheven daarom zij Hij, de Soevereine Heer van allen, de Almachtige, de Opperste Beschermmer, de Alglorierijke, de Krachtigste.

Zing, o Mijn dienaar, de verzen Gods die gij hebt ontvangen, gelijk aangeheven door hen die Hem nabij zijn, opdat de zoetheid van uw melodie uw ziel mag doen ontbranden en het hart van alle mensen mag aantrekken. De rondwarende engelen van de Almachtige zullen alom de geur verspreiden van de woorden van eenieder die in de stilte van zijn kamer de door God geopenbaarde verzen reciteert, en zij zullen het hart van ieder rechtvaardig mens sneller doen kloppen. Hoewel hij zich misschien eerst niet bewust zal zijn van deze uitwerking, zal de kracht van de hem geschonken genade vroeg of laat invloed uitoefenen op zijn ziel. Aldus zijn de geheimen van Gods Openbaring vastgesteld krachtens de wil van Hem die de Bron is van macht en wijsheid.

Bloemlezing uit de Geschriften van Bahá'u'lláh, nr. 131 [7]

O Salmán! Alles wat de wijzen en mystici hebben gezegd of geschreven, heeft de begrenzingen waaraan 's mensen beperkte verstand streng onderworpen is, nooit overschreden noch kunnen zij dit ooit verwachten. Tot welke hoogten ook het verstand van de meest verheven mens zich mag verheffen, hoe groot ook de diepten waarin het onthechte en begrijpende hart kan doordringen, een dergelijk verstand en hart kunnen nooit de vrucht van hun eigen opvattingen en denkbeelden te boven gaan. De bespiegelingen van de diepste denker, de gebeden van de heiligste heilige, de hoogste uitingen van lof van 's mensen pen of tong zijn slechts een afspiegeling van datgene wat in henzelf is geschapen door de openbaring van de Heer, hun God. Al wie deze waarheid in zijn hart overweegt, zal geredelijk toegeven dat er bepaalde grenzen zijn die een menselijk wezen onmogelijk kan overschrijden. Iedere poging die vanaf het begin dat geen begin heeft, is gedaan om zich God voor te stellen en te kennen wordt ingeperkt door de eisen van Zijn eigen schepping – een schepping die Hij door de werking van Zijn eigen Wil en voor geen ander doel dan voor Zichzelf in het leven riep. Onmetelijk verheven is Hij boven de inspanningen van het menselijk verstand om Zijn Essentie te begrijpen of van 's mensen tong om Zijn mysterie te beschrijven.

Bloemlezing uit de Geschriften van Bahá'u'lláh, nr. 148 [8]

Denk diep na over hetgeen Wij u hebben geopenbaard, opdat gij het oogmerk van God, uw Heer en de Heer aller werelden moogt ontdekken. In deze woorden liggen de mysteries van goddelijke Wijsheid bewaard.

Bloemlezing uit de Geschriften van Bahá'u'lláh, nr. 79 [9]

Zou enig mens in zijn hart overwegen hetgeen de Pen van de Allerhoogste heeft geopenbaard en de zoetheid ervan proeven, dan zou hij zich ten stelligste volkomen bevrijd weten van zijn eigen begeerten, en geheel en al onderworpen aan de Wil van de Almachtige. Gelukkig is de mens die zo'n hoge staat heeft bereikt en zich niet van zo'n milddadige genade heeft beroofd.

Bloemlezing uit de Geschriften van Bahá'u'lláh, nr. 163 [10]

Houdt u op de vroege ochtend bezig met het gedenken van de Schoonheid van Hem Die de onbeperkte is en zoek gemeenschap met Hem bij het aanbreken van de dag. O 'Alí! Het Mij gedenken is als een helend medicijn voor de ziel en een licht voor het hart der mensen.

Uit een niet eerder gepubliceerde Tafel aan een individuele gelovige [11]

Passages uit de Geschriften van de Báb

Het betaamt de dienaar na elk gebed God te smeken zijn ouders barmhartigheid te verlenen en vergeving te schenken. Daarop zal Gods roep aangeheven worden: "Duizenden keren zal dat wat gij voor uw ouders hebt gevraagd uw beloning zijn." Gezegend is hij die zijn ouders gedenkt, wanneer hij tot God bidt. Er is waarlijk geen God buiten Hem, de Machtige, de Welbeminde.

Selections from the Writings of the Báb, blz. 94 [12]

De reden waarom afzondering geboden is op momenten van devotie is deze, dat gij uw volle aandacht moogt geven aan het gedenken van God, dat uw hart te allen tijde bezield moge zijn met Zijn Geest en niet als door een sluier uitgesloten van uw Meestgeliefde. Laat uw tong niet God in lippendienst prijzen, terwijl uw hart niet in harmonie is gebracht met de verheven Top van Heerlijkheid en het Brandpunt van aanbidding. Als gij dan misschien op de Dag van de Opstanding leeft, dan zal de spiegel van uw hart gericht zijn op Hem die de Dagster van Waarheid is; en nauwelijks zal Zijn licht schitteren of de glans ervan zal onmiddellijk in uw hart worden weerspiegeld. Want hij is de Bron van alle goedheid en tot Hem keren alle dingen weer. Maar als Hij verschijnt, terwijl gij in meditatie in uzelf zijt gekeerd, dan zal dit u niet van voordeel zijn, tenzij gij Zijn Naam zult noemen met woorden die Hij heeft geopenbaard. Want in de komende Openbaring is Hij het die de Gedachtenis van God is, en de gebeden die gij momenteel opzendt, zijn voorgeschreven door de Punt van de Bayán, terwijl Hij die schitterend zal stralen in de Dag der Opstanding, de Openbaring is van de innerlijke werkelijkheid die in de Punt van de Bayán omsloten is een Openbaring die krachtiger, onmetelijk krachtiger is dan die eraan vooraf is gegaan.

Selections from the Writings of the Báb, blz.93-94 [13]

Aanbidt God op zulk een wijze dat, indien uw aanbidding u tot het vuur zou leiden, er geen verandering in uw verering gebracht zou worden en evenmin, indien uw beloning het paradijs zou zijn. Zo, en alleen zo, moet de aanbidding zijn die de ene ware God past. Als gij Hem uit angst aanbidt, zou dit niet passend zijn in het geheiligde Hof van Zijn tegenwoordigheid en zou dit niet beschouwd kunnen worden als een handeling die gij opdraagt aan de Eenheid van Zijn Wezen. Of indien gij uw blik naar het paradijs richt en Hem aanbidt, terwijl gij zulk een

hoop koestert, dan zou gij Gods schepping op één lijn stellen met Hem, niettegenstaande het feit dat door mensen naar het paradijs wordt verlangd.

Zowel vuur als paradijs knielen en werpen zich neer voor God. Datgene wat Zijn Essentie waardig is, dat is Hem omwille van Hemzelf te aanbidden, zonder angst voor het vuur of hoop op het paradijs.

Hoewel de aanbidder, wanneer hij ware aanbidding betracht, uit het vuur wordt verlost en het paradijs van Gods welbehagen binnengaat, moet toch zo iets niet de beweegreden van zijn handeling zijn. Gods gunst en genade echter vloeien immer overeenkomstig de eisen van Zijn onnaspeurlijke wijsheid.

Het meest aanvaardbare gebed is datgene wat met de hoogst stralende spiritualiteit wordt opgezonden; de lengte ervan was niet en is niet geliefd door God. Hoe meer onthecht en hoe zuiverder het gebed is, des te meer is het aanvaardbaar in de tegenwoordigheid van God.

Selections from the Writings of the Báb, blz.77-78 [14]

Passages uit de Geschriften en uitspraken van ‘Abdu’l-Bahá

O gij die u in gebed hebt neergebogen voor het Koninkrijk van God! Gezegend zijt gij, want de schoonheid van het goddelijk Aanshijn heeft uw hart in vervoering gebracht, het licht van innerlijke wijsheid heeft het geheel vervuld en de helderheid van het Koninkrijk schijnt daarin. Weet dat God onder alle omstandigheden met u is en dat Hij u behoedt voor de wisselvalligheden van deze wereld en u heeft gemaakt tot een dienaar in Zijn machtige wijngaard.

Selections from the Writings of ‘Abdu’l-Bahá, nr. 91 [15]

Geprezen zij God, uw hart houdt zich bezig met de gedachtenis aan God, uw ziel wordt verblijd door de blijde tijdingen van God en gij zijt verzonken in gebed. De staat van gebed is de beste toestand, want de mens is dan met God verbonden. Gebed schenkt waarlijk leven, in het bijzonder wanneer dit in afzondering wordt gezegd en op een tijd – zoals te middernacht – dat men bevrijd is van dagelijkse zorgen.

Selections from the Writings of ‘Abdu’l-Bahá, nr. 172 [16]

Gij hebt vragen gesteld over de plaatsen van aanbidding en de redenen die daaraan ten grondslag ligt. De wijsheid van het oprichten van zulke gebouwen is dat de mensen op een bepaald uur behoren te weten dat het tijd is om elkaar te ontmoeten, allen zich moeten verzamelen en – harmonieus op elkaar afgestemd – gaan bidden, met als resultaat dat uit deze samenkomst eenheid en genegenheid zullen groeien en bloeien in het menselijk hart.

Selections from the Writings of ‘Abdu’l-Bahá, nr. 58 [17]

Geprezen zij God, u tweeën hebt de waarheid van uw woorden aangetoond door uw daden en hebt de bevestigingen van de Here God verworven. Iedere dag bij het ochtendgloren brengt gij de bahá'í-kinderen bij elkaar en leert hun de gebeden. Dit is een zeer prijzenswaardige daad en brengt vreugde aan het kinderhart: dat zij elke morgen hun gelaat naar het Koninkrijk moeten keren en melding maken van de Heer en Zijn Naam prijzen en met de lieflijkste stemmen de gebeden zingen en zeggen.

Deze kinderen zijn net als jonge plantjes en hun de gebeden leren is hetzelfde als de regen op hen neer te laten komen, zodat zij teder en fris mogen opgroeien en de zachte bries van de liefde van God over hen mag waaien, waardoor zij zullen beven van vreugde.

Selections from the Writings of 'Abdu'l-Bahá, nr. 115 [18]

O dienaressen van God! Gebeden worden geschonken door de universele Manifestaties van God. Wanneer niettemin de wens bestaat om materiële dingen te verkrijgen, zelfs al betreft het de onachtzamen, als zij maar smeken en nederig om Gods hulp vragen, dan zal zelfs dit gebed zijn uitwerking hebben...

O dienaressen van God! De gebeden die voor genezing geopenbaard zijn, zijn zowel op lichamelijke als op geestelijke genezing van toepassing. Zeg deze dan om zowel de ziel als het lichaam te genezen. Als genezing juist is voor de patiënt, zal deze zeker gegeven worden, maar voor bepaalde zieken zou genezing slechts de oorzaak zijn van andere ziekten en daarom staat wijsheid geen bevestigend antwoord toe op het gebed.

O dienaressen van God! De kracht van de Heilige Geest geneest zowel lichamelijke als geestelijke ziekten.

Selections from the Writings of 'Abdu'l-Bahá, nr. 139 [19]

Smeeke van Gods oneindige genade al wat gij verlangt. Maar zou gij acht slaan op mijn raad, dan zou gij niets anders verlangen dan om het Abhá-koninkrijk binnen te gaan en niets anders zoeken dan de milddadigheden van de Schoonheid van de Alglorierijke, moge mijn leven geofferd worden voor Zijn geliefden. Hiertoe spoor ik u aan.

Uit een Tafel, vertaald uit het Perzisch en Arabisch [20]

U heeft vragen gesteld over materiële dingen en gebed. Gebed is als de geest en materiële middelen zijn als de menselijke hand. De geest is werkzaam door de bemiddeling van de hand. Alhoewel de Ene ware God de Alvoorzienende is, is het de aarde die het middel is om in ons onderhoud te voorzien. "En in de hemel is uw onderhoud"*, maar als het voedsel wordt verordend zal het beschikbaar zijn, wat de middelen ook mogen zijn. Als de mens weigert materiële middelen te gebruiken, dan is hij als een dorstige die poogt zijn dorst te lessen met andere middelen dan water of andere soorten vocht. De Almachtige Heer is de schenker van water en de maker ervan en Hij heeft beschikt dat het gebruikt moet worden om de dorst te lessen, maar het gebruik ervan hangt af van Zijn Wil. Als het niet overeenkomstig Zijn Wil zou zijn, dan wordt de mens gekweld met een dorst die de oceanen niet kunnen lessen.

Uit een Tafel, vertaald uit het Perzisch [21]

De verplichte gebeden zijn bindend, aangezien ze bijdragen tot ootmoed en onderworpenheid, door het gelaat tot God te keren en Hem toewijding te betuigen. Door zo'n gebed blijft de mens in verbinding met God, tracht Hem nabij te komen, spreekt met de ware Geliefde van zijn hart en bereikt een geestelijke staat.

Uit een Tafel, vertaald uit het Perzisch [22]

Het God gedenken is als de regen en de dauw die schoonheid aan bloemen en hyacinten geven, hen doet opbloeien en hun geur, welriekendheid en hernieuwde bekoring verleent. "En gij hebt de aarde verdroogd en verdord gezien, maar als Wij de regen erop laten vallen, komt

* Qur'án 51:22

hij tot leven en zwelt en laat alle soorten weelderige kruiden groeien.”* Beijvert u dan om God dag en nacht te loven en te verheerlijken, opdat gij oneindige frisheid en schoonheid verwerve.

Uit een Tafel, vertaald uit het Perzisch [23]

Het betaamt de dienaar te bidden en bijstand van God te zoeken en innig om Zijn hulp te smeken. Dit past de rang van dienstbaarheid en de Heer zal in overeenstemming met Zijn volmaakte wijsheid beschikken al wat Hij wenst.

Uit een Tafel, vertaald uit het Arabisch [24]

...O Heer! Gij aanvaardt in deze Allergrootste Beschikking de voorspraak van kinderen in naam van hun ouders. Dit is één van de speciale, oneindige gunsten van deze Beschikking. O Gij vriendelijk Heer, aanvaard daarom het verzoek van deze dienaar van U aan de drempel van Uw enig-zijn en dompel zijn vader in de oceaan van Uw genade, want zijn zoon is opgestaan om U te dienen en spant zich te allen tijde in op het pad van Uw liefde. Waarlijk, Gij zijt de Gever, de Vergevende en de Vriendelijke!

Uit een Tafel, vertaald uit het Perzisch [25]

Weet dat in elk woord en in iedere beweging van het verplichte gebed zinspelingen, mysteriën en een wijsheid verborgen liggen die de mens onmogelijk kan begrijpen en geschriften niet kunnen bevatten.

Uit een Tafel, vertaald uit het Arabisch [26]

O dienares van God ! Zing de woorden Gods en zet ze om in daden, terwijl gij over hun betekenis nadenkt! Ik vraag God u voor eeuwig en altijd een hoge staat in het Koninkrijk des levens te laten bereiken.

Tablets of Abdul-Baha Abbas, deel 1, blz. 85 [27]

Weet daarom dat de Ware onzichtbare werelden bezit die het menselijk denken niet in staat is te bevatten en waarvoor het menselijk verstand de kracht ontbreekt zich hiervan een voorstelling te maken. Als gij uw geestelijke neusgaten zuivert en reinigt van elk werelds vocht, dan zult gij de heilige geuren kunnen inademen die uit de genadevolle tuinen van deze werelden verspreid worden.

Bahá'í World Faith, blz. 393 [28]

Wanneer de mens met behulp van zijn ziel de geest toestaat zijn verstand te verlichten, dan bevat hij de gehele schepping.

Wanneer anderzijds de mens hart en verstand niet openstelt voor de zegeningen van de geest, maar zich keert naar de stoffelijke kant, naar het fysieke deel van zijn natuur, dan valt hij van zijn hoge plaats en wordt hij minder dan de bewoners van het lagere dierenrijk.

De Toespraken van 'Abdu'l-Bahá in Parijs, hoofdstuk 31 [29]

Bahá'u'lláh zegt, dat er in ieder verschijnsel een teken is (van God). Het teken van het verstand is bespiegeling en het teken van bespiegeling is stilte, omdat het voor de mens niet mogelijk is deze twee dingen tegelijk te doen, kan hij niet spreken en mediteren tegelijk.

* Qur'án 107:5

Het is een vaststaand feit dat, terwijl u mediteert, u met uw eigen geest spreekt. In die gemoedstoestand stelt u bepaalde vragen aan uw geest en uw geest antwoordt. Het licht breekt door en de werkelijkheid wordt onthuld.

U kunt de naam 'mens' niet toepassen op enig wezen dat van het vermogen van meditatie verstoken is. Zonder dit vermogen zou hij slechts een dier zijn, zelfs lager dan een beest.

Door het vermogen van meditatie verkrijgt de mens het eeuwige leven, door dit vermogen ontvangt hij de ademtocht van de Heilige Geest, de gave van de Geest wordt in bespiegeling en meditatie geschonken.

De menselijke geest wordt tijdens meditatie bezield en gesterkt. Hierdoor worden kwesties waarvan de mens niets wist voor zijn blik ontvouwd. Hierdoor ontvangt hij goddelijke inspiratie en hemels voedsel.

Meditatie is de sleutel tot het openen van de deuren der mysteriën. In die toestand keert de mens zich in zichzelf, in die toestand zondert hij zich van alle objecten buiten hem af; in die subjectieve gemoedstemming wordt hij ondergedompeld in de oceaan van geestelijk leven en kan hij de geheimen der dingen ontwarren. Denk, ter illustratie hiervan, aan een mens die begiftigd is met twee soorten visie. Als het vermogen om tot inzicht te komen wordt gebruikt, ziet het fysieke gezichtsvermogen niet.

Dit vermogen tot mediteren bevrijdt de mens van zijn dierlijke natuur, hij neemt de realiteit der dingen waar en deze brengt hem in contact met God.

Dit vermogen brengt vanuit het onzichtbare vlak de kunsten en wetenschappen te voorschijn. Door het meditatieve vermogen worden uitvindingen mogelijk gemaakt en worden er kolossale ondernemingen volvoerd; door dit vermogen kunnen regeringen rustig hun werk doen. Door dit vermogen treedt de mens het Koninkrijk Gods binnen.

Niettegenstaande dat zijn sommige gedachten van geen nut voor de mens. Ze zijn als golven die zich zonder resultaat bewegen in de zee. Maar als het vermogen om te mediteren baadt in het innerlijke licht en zich kenmerkt door goddelijke hoedanigheden, zullen de resultaten worden bekrachtigd.

Het meditatieve vermogen is verwant aan de spiegel. Als men deze voor materiële voorwerpen plaatst, zal hij ze weerspiegelen. Als daarom de menselijke geest wereldse onderwerpen overdenkt, zal hij hierover worden ingelicht.

Maar keert u de spiegel van uw geest hemelwaarts, dan zullen het hemelse gesternte en de stralen van de Zon van Werkelijkheid in uw hart worden weerspiegeld en zullen de deugden van het Koninkrijk worden verworven.

Laten wij dit vermogen daarom op de juiste wijze richten – het naar de hemelse Zon keren en niet naar stoffelijke voorwerpen – zodat wij de geheimen van het Koninkrijk kunnen ontdekken, de allegorieën van de bijbel en de mysteriën van de geest kunnen begrijpen.

Mogen wij met recht spiegels worden die de hemelse realiteiten weerspiegelen en mogen wij zó zuiver worden dat wij de sterren aan de hemel weerschijnen.

De Toespraken van 'Abdu'l-Bahá in Parijs, [hoofdstuk 54](#) blz. 196–197 [30]

Weet dat het de zwakke past tot de Sterke te bidden en het de zoeker naar weldaden betaamt, smeekbeden tot de Glorierijke en Milddadige te richten. Wanneer iemand tot zijn Heer bidt, zich tot Hem keert, Zijn weldaden zoekt uit Zijn oceaan, zal deze smeekbede zijn hart verlichten, zijn blik verhelderen, leven geven aan zijn ziel en zijn gehele wezen in vervoering brengen.

Merk op, hoe tijdens het gebed en terwijl u de woorden zegt: “Uw Naam is mijn genezing”, uw hart wordt verblijd, uw ziel verrukt door de geest van de liefde Gods en uw verstand tot het Koninkrijk Gods wordt aangetrokken! Door dit laatste nemen de mogelijkheden en bekwaamheden van de mens toe. Wanneer het vat vergroot wordt kan het meer water bevatten en wanneer de dorst toeneemt, smaakt de genade uit de wolken zoet. Dit is voor de mens het mysterie van zijn smeekbede en de wijsheid van het kenbaar maken van zijn verlangens.

Bahá'u'lláh en het Nieuwe Tijdperk, blz. 106 [31]

Wij moeten trachten deze toestand te bereiken door ons los te maken van iedereen en het aardse, en ons tot God alleen te keren. Dit zal gepaard gaan met enige moeite voor de mens, maar hij moet zich die moeite getroosten. Wij kunnen deze toestand bereiken door ons minder op het stoffelijke en meer op het geestelijke te richten. Hoe meer wij van het ene afstand nemen, hoe dichter wij het andere naderen. De keuze is aan ons.

Ons geestelijk waarnemingsvermogen moet ontwikkeld, ons innerlijk oog geopend worden, opdat wij in alles de tekenen en sporen van Gods Geest kunnen zien. In alles kunnen wij het licht van de Geest weerspiegelen.

Bahá'u'lláh en het Nieuwe Tijdperk, blz. 102 [32]

De ene vriend die liefde voelt voor de andere, zal deze liefde willen uiten. Ofschoon hij weet, dat de vriend zijn liefde kent, zal hij deze toch willen uiten... God kent de wensen van alle harten, maar bidden is een natuurlijke impuls, die voortvloeit uit de liefde van de mensen tot God...

Gebed behoeft geen woorden, maar kan in gedachten en daden worden geuit. Indien deze liefde en dit verlangen ontbreken, is het nutteloos ze te willen forceren. Woorden zonder liefde hebben geen betekenis. Indien iemand u slechts uit plichtgevoel aanspreekt, zonder liefde en blijdschap, wenst u dan met hem te praten?

Bahá'u'lláh en het Nieuwe Tijdperk, blz. 107-108 [33]

In de hoogste vorm van gebed bidt de mens slechts om de liefde, niet uit vrees voor God of hel, of hoop op hemel of zegeningen... Wanneer de ene mens liefde opvat voor de andere is het hem onmogelijk de naam van zijn geliefde niet te noemen. Hoeveel moeilijker is het Gods Naam niet te noemen, wanneer men Hem heeft leren liefhebben. De geestelijke mens kan in niets anders vreugde vinden dan in het gedenken van God.

Bahá'u'lláh en het Nieuwe Tijdperk, blz. 108 [34]

Aanhaling uit een brief van de Behoeder

De eenvoud die het zeggen van bahá'í-gebeden – verplichte zowel als andere gebeden – kenmerkt, moet gehandhaafd blijven. Starheid en rituelen moeten strikt worden vermeden.

Brief dd. 30 oktober 1936 aan een gelovige [35]

Aanhalingen uit brieven, geschreven namens de Behoeder

De Behoeder wenst dat u... bidt en de Almachtige smeekt dat Hij u een grotere mate van Zijn genade zal geven, opdat hierdoor uw geestelijke krachtbronnen tot nieuw leven zullen komen en u meer doordrongen raakt met die geest die iedere oprechte en ware volgeling van het Geloof moet bezielen, steunen en sterken.

Brief dd. 13 maart 1934 aan een gelovige [36]

Betreffende de richtlijnen die Bahá'u'lláh geeft voor het zeggen van bepaalde gebeden, wenst Shoghi Effendi dat ik u ervan op de hoogte stel dat deze regels – waarvan er tussen haakjes zeer weinige en eenvoudige zijn – een grote geestelijke hulp zijn voor de gelovige, omdat zij hem helpen zich volledig te concentreren wanneer hij bidt en mediteert. Het belang ervan is dus van zuiver geestelijke aard.

Brief dd. 5 november 1934 aan een gelovige [37]

De gelovigen kunnen, terwijl zij bidden, hun bewustzijn richten op de Graftombe van Bahá'u'lláh, mits zij wanneer zij dit doen, een zuiver en juist begrip hebben van Zijn rang als Manifestatie van God.

Brief dd. 15 november 1935 aan een gelovige [38]

De Behoeder heeft met veel interesse kennisgenomen van uw geestelijke ervaringen. Hij wil u echter op het hart drukken om gedurende uw uren van meditatie en gebed altijd de woorden te gebruiken en te lezen die door Bahá'u'lláh en de Meester zijn geopenbaard.

Brief dd. 6 december 1935 aan een gelovige [39]

Het probleem waarvoor u zich geplaatst ziet is er een dat vele hedendaagse jongeren aangaat en waar zij helemaal geen weg mee weten. Op welke wijze vergeestelijking bereikt kan worden, is inderdaad een vraag waarop iedere jonge man en vrouw vroeger of later een bevredigend antwoord moet trachten te vinden. Juist omdat er geen bevredigend antwoord gegeven is of gevonden kan worden, voelt de moderne jeugd zich in verwarring gebracht en wordt zij bijgevolg meegesleept door de materialistische krachten die zo ernstig de funderingen van het morele en geestelijke leven van de mens ondermijnen.

De hoofdoorzaak van het nu woekerende kwaad in de samenleving is werkelijk het gebrek aan vergeestelijking. De materialistische beschaving van onze tijd heeft zoveel energie en interesse aan de mensheid onttrokken, dat de mensen in het algemeen niet langer de noodzaak voelen zich te verheffen boven de krachten en omstandigheden van hun dagelijkse materiële bestaan. Er is onvoldoende vraag naar datgene wat wij geestelijk zouden noemen om deze te onderscheiden van de behoeften en vereisten van ons fysieke bestaan. De [werelduniversele](#) crisis die de mensheid teistert heeft daarom een essentieel geestelijke oorzaak. De geest van de tijd is over het algemeen areligieus. 's Mensen kijk op het leven is te grof en materialistisch om hem in staat te stellen zichzelf te verheffen tot de hogere rijken van de geest.

Het is deze zo bedroevend ziekelijke toestand, waarin de samenleving is gezonken, die de religie tracht te verbeteren en te hervormen. Want de kern van religieus geloof is dat mystieke

gevoel dat de mens met God verbindt. Deze staat van geestelijke verbinding kan tot stand komen en gehandhaafd worden door middel van meditatie en gebed. En om deze reden benadrukte Bahá'u'lláh zo sterk het belang van aanbidding. Een gelovige kan niet enkel volstaan met het aanvaarden en in acht nemen van de leringen. Hij moet bovendien het gevoel van vergeestelijking aankweken en dit kan hij hoofdzakelijk bereiken door middel van gebed. Het Bahá'í-geloof is, net als alle andere goddelijke religies, fundamenteel mystiek van aard. Het voornaamste doel ervan is de ontwikkeling van het individu en de samenleving door het verwerven van geestelijke deugden en vermogens. De ziel van de mens moet eerst worden gevoed. En gebed kan het beste in dit geestelijk voedsel voorzien. wetten en instellingen kunnen, zoals gezien door Bahá'u'lláh, alleen werkelijk effectief worden, wanneer ons innerlijk geestelijk leven wordt vervolmaakt en omgevormd. Anders zal religie ontaarden in niets anders dan een organisatie en een dood ding worden.

De gelovigen, en speciaal de jongeren, moeten zich daarom volledig de noodzaak van gebed realiseren. Want gebed is volkomen onmisbaar voor hun innerlijke geestelijke ontplooiing en dit is, zoals reeds gezegd, de ware basis en het doel van de religie van God.

Brief dd. 8 december 1935 aan een gelovige, gepubliceerd in *Bahá'í News*, nr. 102, blz. 3 [40]

... De verplichte gebeden hebben door hun eigen karakter een grotere uitwerking en zijn begiftigd met een grotere kracht dan de niet-verplichte gebeden...

Brief dd. 4 januari 1936 aan een gelovige [41]

Het zou beter zijn als wij in gebed onze gedachten richten op de Manifestatie, omdat Hij in de andere wereld ons middel van contact blijft vormen met de Almachtige. Wij kunnen echter rechtstreeks tot God Zelf bidden.

Brief dd. 27 april 1937 aan de Nationale Geestelijke Raad van India en Birma [42]

U hebt gevraagd of onze gebeden verder gaan dan Bahá'u'lláh: het hangt er helemaal vanaf of wij rechtstreeks tot Hem of via Hem tot God bidden. Wij kunnen beide doen en ook direct tot God bidden, maar onze gebeden zullen zeker meer effectief en verlichtend zijn als ze tot Hem worden gericht via Zijn Manifestatie Bahá'u'lláh.

Brief dd. 14 oktober 1937 aan een gelovige [43]

De Behoeder wenst mij u te verzekeren dat hij er geen bezwaar in ziet wanneer de vrienden samenkomen voor meditatie en gebed. Zo'n samenkomst draagt ertoe bij om vriendschap onder de gelovigen aan te kweken en is als zodanig hooglijk aan te bevelen.

Brief dd. 20 november 1937 aan een gelovige [44]

De Behoeder was ten zeerste verheugd toen hij het nieuws vernam van de vorming van een gebeds- en meditatie-ochtendklas in Honolulu, geleid door de dierbare mevrouw [...] in haar huis, aangezien hij de uiterste noodzaak voelt, dat de vrienden nu een speciale poging doen om de devote kant van hun bahá'í-leven te ontwikkelen ter voorbereiding op een meer intensieve en succesrijke dienstbaarheid, met name op het gebied van onderricht.

Brief dd. 1 mei 1938 aan een gelovige [45]

Hoewel u het gevoel schijnt te hebben dat uw gebeden tot nu toe niet zijn verhoord en u geen enkele hoop meer hebt op verbetering van uw materiële omstandigheden, wenst de Behoeder niettemin dat u niet mag toestaan dat dergelijke teleurstellingen uw geloof in de kracht van gebed ondermijnen, maar dat u veeleer de Almachtige moet blijven smeken u in staat te stellen de grote wijsheid die achter al dit lijden kan zijn verborgen, te ontdekken.

Want is ons lijden niet vaak een verhulde zegening, waarmee God de oprechtheid en diepte van ons geloof wil testen en ons daardoor standvastiger maakt in Zijn Zaak?

... De ware aanbieder zou, als hij bidt, ernaar moeten streven God niet zozeer te vragen om zijn wensen en verlangens in vervulling te doen gaan, maar veeleer om deze aan te passen en in overeenstemming te brengen met de goddelijke Wil. Alleen door zo'n houding kan iemand dat gevoel van innerlijke tevredenheid en vrede verkrijgen dat alleen de kracht van gebed kan schenken.

Brief dd. 26 oktober 1938 aan een gelovige [46]

U moet ervan verzekerd zijn dat uw strikte vasthouden aan de wetten en voorschriften die door Bahá'u'lláh bevolen zijn, de enige kracht is die u effectief kan leiden en in staat kan stellen de beproevingen en bezoeken in uw leven te overwinnen en u kan helpen om voortdurend geestelijk te groeien en te ontwikkelen.

De Behoeder stelt het bijzonder op prijs dat u Bahá'u'lláhs bevel inzake het zeggen van de dagelijks verplichte gebeden, trouw in acht hebt genomen en daardoor zo'n groot voorbeeld hebt gegeven aan uw jeugdige mede-bahá'ís. Deze dagelijkse gebeden zijn begiftigd met een speciale kracht, die alleen degenen die ze regelmatig zeggen, naar behoren kunnen waarderen. De vrienden moeten zich daarom beijveren om dagelijks gebruik te maken van deze gebeden, welke hun bijzondere levensomstandigheden ook mogen zijn.

Brief dd. 23 februari 1939 aan een gelovige [47]

Hij wenst u nogmaals te verzekeren dat hij in de heilige Graftomben zal bidden voor uw geestelijke vooruitgang. De kracht van God kan ons karakter volledig omvormen en wezens van ons maken die in geen enkel opzicht lijken op ons vroegere zelf. Door gebeden en smeekbeden, gehoorzaamheid aan de goddelijke wetten die Bahá'u'lláh heeft geopenbaard en een steeds toenemende dienstbaarheid aan Zijn Geloof, kunnen wij onszelf veranderen.

Brief dd. 22 november 1941 aan een gelovige [48]

... Er zijn geen vaste vormen van meditatie voorgeschreven in de leringen, geen plan als zodanig voor innerlijke ontplooiing. De vrienden worden aangespoord – nee, bevolen – om te bidden en zij moeten ook mediteren, maar de manier waarop zij dit laatste doen, wordt volledig overgelaten aan eenieder persoonlijk...

De inspiratie die door meditatie wordt ontvangen, is van een aard die niet gemeten of bepaald kan worden. God kan, zo Hij dit wenst te doen, onze geest met van alles inspireren waarvan wij voordien geen kennis bezaten.

Brief dd. 25 januari 1943 aan twee gelovigen [49]

Gebed en meditatie zijn zeer belangrijke factoren voor de verdieping van het geestelijke leven van eenieder, maar deze moeten gepaard gaan met actie en voorbeeld geven, want ze zijn de tastbare resultaten van het voorafgaande. Beide zijn essentieel.

Brief dd. 15 mei 1944 aan een gelovige [50]

Zoals wij allen weten, moeten de gelovigen zich inspannen om zo'n voorbeeld in hun persoonlijke leven en houding te geven, dat anderen zich genoopt voelen een Geloof te omhelzen dat het menselijk karakter hervormt. Ongelukkigerwijs echter bereikt niet iedereen gemakkelijk en snel de overwinning over zichzelf. Wat elke gelovige, ongeacht hoe lang hij of zij bahá'í is, zich moet realiseren is, dat de Zaak de geestelijke kracht heeft om ons te herscheppen, als wij maar trachten om ons door die kracht te laten beïnvloeden en de grootste

hulp in dit opzicht is gebed. Wij moeten Bahá'u'lláh smeken ons bij te staan om de fouten in ons karakter te overwinnen en ook om onze eigen wilskracht aan te wenden, teneinde onszelf de baas te worden.

Brief dd. 27 januari 1945 aan een gelovige [51]

De deuren van diepere kennis en inspiratie kunnen door meditatie geopend worden. Wanneer iemand als een bahá'í mediteert, is hij natuurlijk verbonden met de bron; indien iemand die in God gelooft, mediteert, stemt hij zich af op de kracht en genade van God, maar wij kunnen niet zeggen dat de inspiratie die iemand ontvangt die Bahá'u'lláh niet kent of die niet in God gelooft, enkel uit zijn eigen ego voortkomt. Meditatie is heel belangrijk en de Behoeder ziet geen reden waarom de vrienden niet geleerd zou worden om te mediteren, maar zij moeten ervoor waken dat geen bijgelovige of dwaze ideeën binnensluipen.

Brief dd. 19 november 1945 aan een gelovige [52]

Hij vindt dat er meer nadruk gelegd moet worden op het belang en de kracht van gebed, alsmede het gebruik van de Grootste Naam, maar dit moet niet overdreven worden. Het is de geest achter de woorden die werkelijk van belang is.

Brief dd. 16 maart 1946 aan een gelovige [53]

Met betrekking tot uw vraag: wij moeten niet star zijn aangaande bidden, het is aan geen regels gebonden. De voornaamste zaak is dat wij moeten uitgaan van het juiste begrip wat betreft God, de Manifestatie, de Meester, de Behoeder – wij kunnen ons in gedachten tot eenieder van hen keren als we bidden. U kunt bijvoorbeeld Bahá'u'lláh om iets vragen of, aan Hem denkend, God erom vragen. Hetzelfde is van toepassing op de Meester of de Behoeder. U kunt u in gedachten tot eenieder van hen keren en dan hun voorspraak vragen of direct tot God bidden. Zolang u hun rangen niet verwacht en hen allen gelijkstelt, maakt het weinig uit op welke wijze u uw gedachten richt.

Brief dd. 24 juli 1946 aan een gelovige [54]

Hij is verheugd te horen dat u nu volledig hersteld bent en weer actief in uw belangrijke werk voor de Zaak. U moet echter uw gezondheid niet verwaarlozen, maar deze beschouwen als het middel dat u in staat stelt te dienen. Het lichaam is als een paard dat de persoonlijkheid en de geest draagt en moet als zodanig goed worden verzorgd, zodat het zijn werk kan doen! U moet zeker uw zenuwen beschermen en uzelf ertoe dwingen om de tijd te nemen, niet alleen voor gebed en meditatie, maar ook voor werkelijke rust en ontspanning. Wij hoeven niet uren achtereen te bidden en te mediteren om vergeestelijkt te worden.

Brief dd. 23 november 1947 aan een gelovige [55]

Ik kan eraan toevoegen dat hij niet gelooft dat enige uitstraling van gedachte of genezing, van welke groep dan ook, vrede zal brengen. Gebed zal de wereld ongetwijfeld helpen, maar wat deze nodig heeft, is de aanvaarding van Bahá'u'lláhs stelsel, teneinde de Wereldorde op te bouwen op een nieuw fundament, een goddelijk fundament!

Brief dd. 8 juni 1948 aan een gelovige [56]

Wanneer u het nodig acht om u iemand voor de geest te halen wanneer u bidt, dan kunt u aan de Meester denken. Door Hem kunt u zich tot Bahá'u'lláh richten. Probeer geleidelijk te denken aan de kwaliteiten van de Manifestatie en op deze manier zal een mentaal beeld vervagen, want per slot van rekening is het lichaam niet het ware. Zijn Geest is er en dit is het essentiële, eeuwigdurende element.

Brief dd. 31 januari 1949 aan een gelovige [57]

Hij zou u willen aanraden om alleen het korte verplichte middaggebed te gebruiken. Dit gebed heeft geen kniebuigingen en vereist alleen dat de gelovige zijn gelaat keert naar 'Akká, waar Bahá'u'lláh begraven ligt. Dit is een lichamelijk symbool voor een innerlijke realiteit; zoals de plant zich keert naar het zonlicht – waarvan ze leven en groei ontvangt – zo keren wij ons hart naar de Manifestatie van God, Bahá'u'lláh, als wij bidden. En wij keren tijdens dit korte gebed ons gelaat naar de plaats op deze aarde waar Zijn stof ligt, als symbool voor de innerlijke houding.

Bahá'u'lláh heeft elk ritueel en elke vorm in Zijn Geloof tot een absoluut minimum beperkt. De weinige vormen die er zijn, zoals de handelingen in de twee langere, dagelijkse verplichte gebeden, zijn slechts symbolen van de innerlijke houding. Hierin ligt een wijsheid en een grote zegening, maar wij kunnen er ons niet toe dwingen dit te begrijpen of te voelen en daarom gaf Hij degenen die niet het verlangen voelen de handelingen te verrichten die verbonden zijn met de andere twee gebeden, tevens het heel korte en eenvoudige gebed.

Brief dd. 24 juni 1949 aan een gelovige [58]

Hij stelt u voor dat u dagelijks tot Bahá'u'lláh bidt om een mens te mogen ontmoeten die ontvankelijk is voor Zijn Boodschap. De kracht van gebed is zeer groot en trekt de goddelijke bekrachtigingen aan. Hij zal tevens voor uw onderrichtswerk aldaar bidden.

Brief dd. 30 september 1951 aan een gelovige [59]

Hij denkt dat het wijzer zou zijn als de bahá'ís de Meditaties gebruiken die door Bahá'u'lláh zijn gegeven en niet een vaste meditatievorm die door iemand anders wordt aanbevolen, maar de gelovigen moeten in deze details worden vrijgelaten en de persoonlijke vrijheid hebben een eigen niveau te vinden in hun gebed tot God.

Brief dd. 27 januari 1952 aan een gelovige [60]