

Een krachtig gebed

Gebed wordt ook wel eens “de ademhaling voor de ziel” genoemd. Het is dus iets dat belangrijk is en ook om dit met regelmaat te doen. Gebed is de voornaamste vorm van dankbaarheid voor God. God geeft zijn genade in Jezus Christus en de Heilige Geest aan ons, waardoor we hem zonder ophouden hiervoor kunnen danken en bidden. Maar wat maakt een gebed krachtig? In deze Bijbelstudie wordt gekeken naar hoe je bidt vanuit de Bijbel, in het bijzonder vanuit de psalmen. Daarna wordt gekeken naar het gebed dat de Here Jezus ons heeft geleerd. Ten slotte wordt gekeken naar wat we aan deze twee voorgaande zaken hebben in ons gebed van alledag.

De Psalmen

Het boek Psalmen wordt ook het “gebedenboek van de Bijbel” genoemd. De psalmdichters gaven woorden aan hun situaties en emoties en spraken die uit naar God. Veel psalmen spreken ook over de nood van de psalmdichter en de vraag aan God om uitkomst te bieden. Wat in elk geval opvallend is, is dat in elke psalm (behalve misschien psalm 88) God wordt geprezen door de psalmdichter, ondanks de ellendige omstandigheden voor de psalmdichter.

Dit gebeurt ook in psalm 13. De aanleiding van de psalm is niet bekend, maar duidelijk is dat de psalmdichter in het begin het gevoel heeft dat God niet aanwezig is en zijn vijanden vrij spel hebben.

Lezen: Psalm 13

Vragen ter overdenking:

- Heb je ook zoals de dichter wel eens het gevoel dat God je vergeet en Zich voor je verbergt?
- Tussen vers 5 en 6 verandert de toon van de psalmdichter. Wat spreekt de dichter uit? Waardoor komt de verandering?
- Wanneer je zelf moeilijkheden hebt en het lijkt alsof God is niet is, bid je dan ook? Herken je de opbouw van psalm 13 dan ook in je eigen gebed?
- Vind je het gebed van deze psalm krachtig? Wat maakt dit gebed wel of niet krachtig?

Uit de psalmen zijn veel lessen voor het gebed te halen. Soms kun je de woorden niet vinden voor wat je tot God wil zeggen. In die situaties kan je ook psalmen bidden, want dan bid je met woorden uit Gods Woord. De psalmen leren in elk geval dat je alles kwijt kunt aan God en bij Hem terecht kunt. Maar ook dat je ontzag voor God moet hebben en Hem prijzen belangrijk is. Wanneer je dit doet, doe je dit vanuit vertrouwen, nederig en met verwachting. De psalmen leren verder ook te bidden voor en met anderen en dat je op je daden moet letten, want gebed staat niet los van je daden en daarom wordt er regelmatig schuld beleden in de psalmen (bijv. psalm 32).

Wanneer je in de toekomst eens niet weet hoe en wat je moet bidden, denk dan aan de psalmen, lees of bid deze, in het vertrouwen dat je met woorden uit Gods Woord bidt.

Het Onze Vader

Jezus' discipelen vroegen aan Hem: “Here, leer ons bidden” (Lucas 11:1). Hij leerde hun het gebed dat bekend is geworden als het Gebed des Heren of het Onze Vader. In Mattheüs is het een onderdeel van de Bergrede van Jezus. In veel kerken wordt het Onze Vader in het dankgebed gebeden en in de lutherse kerk is het zelfs zo dat alle gebeden aan de beden van het Onze Vader worden gehangen.

Het Onze Vader is opgebouwd uit zes beden en sluit af met een lofprijzing (voor NBV-lezers: zie de voetnoten voor de volledige traditioneel bekende versie van het gebed). De eerste drie beden beogen Gods eer en de laatste drie beden zijn voor onszelf bestemd.

Lezen: Mattheüs 6:5-15

Onze Vader, Die in de hemelen zijt!

1. Uw Naam worde geheiligd.
2. Uw Koninkrijk kome.
3. Uw wil geschiede, gelijk in de hemel also ook op de aarde.
4. Geef ons heden ons dagelijks brood.
5. En vergeef ons onze schulden, gelijk ook wij vergeven onze schuldenaren.
6. En leid ons niet in verzoeking, maar verlos ons van de boze.
Want van U is het Koninkrijk, en de kracht, en de heerlijkheid, tot in eeuwigheid, amen.

Vragen ter overdenking:

- Voorafgaand aan het Onze Vader spreekt Jezus over de manier waarop je bidt. Welke lessen kun je trekken uit vers 5 tot 8 voor de manier waarop je bidt en de intenties die je hebt?
- Denk eens na over wat je met de zes beden bidt. Wat bid je bijv. met: "Uw Koninkrijk kome"?
- In vers 14 en 15 wordt de vijfde bede benadrukt door Jezus. Wat zou de reden zijn dat juist dit punt direct na het Onze Vader wordt genoemd?

Het is een groot voorrecht dat we tot God mogen bidden met dit gebed dat Jezus ons leerde. We worden door Gods genade aangenomen als Zijn kinderen. Dit wordt ook uitgesproken in het Onze Vader, waar we God vanuit kinderlijk vertrouwen mogen bidden als onze Vader. God wil ons nog meer dan onze aardse vaders het goede geven als we erom vragen (Mattheüs 7:11). Maar we bidden tevens, naast dat God onze Vader is, dat Hij in de hemelen is. God is namelijk machtig, hoogverheven en ondoorgrondelijk. We kunnen Hem niet vatten in onze woorden en beelden.

We bidden dat Gods Naam geheiligd mag worden. Daarmee hopen we dus dat Hij overal op aarde geëerd wordt, in alle situaties. Dat staat vaak in schril contrast met de realiteit van alledag, waarbij Gods Naam regelmatig wordt misbruikt. We mogen bidden dat Hij in alle facetten van het leven verheerlijkt wordt en dat Hij ons ook het inzicht wil geven hoe we moeten omgaan met situaties die God geen eer geven. Denk aan bijvoorbeeld een projectgroep waarin door mensen wordt gevloekt. Verder bidden we in deze eerste bede dat wij ook heilig zullen leven, als kinderen van God, zodat ons hele leven, onze woorden, gedachten en daden erop gericht zijn dat Gods Naam geprezen wordt. Dit wordt ook benadrukt door de lofprijzing aan het einde van het Onze Vader, wat een onmisbaar deel van een gebed is.

Het gebed van alledag

Wanneer je zelf bidt, denk dan aan wat er geschreven staat in de Bijbel. Als de Bijbel namelijk het fundament is van je gebed, dan kun je met zekerheid bidden om Gods beloftes die Hij in Zijn Woord geeft. Dit maakt je gebed krachtig en rijk. Daarom is het ook belangrijk om ook Bijbel te lezen naast het bidden. Memoriseren van Bijbelteksten helpt om Gods beloften in je hart te sluiten. In de vroege kerk was het leren van Bijbelteksten, en met name de Psalmen, daarom heel gebruikelijk.

Laat ook wat je bidt overeenkomen met het Onze Vader. Dit gebed bevat alle onderdelen voor een gebed dat God welgevallig is, Hem eer geeft en onze noden uitspreekt. Probeer eens als je bidt dit aan de hand van het Onze Vader te doen, op een parafraserende manier, zoals Luther in zijn *Deutsche Messe* instelde. Door dit gebed te bidden, bid je een krachtig gebed waar je ook jouw specifieke situatie in kunt leggen.

De Duitse theoloog Dietrich Bonhoeffer (1906-1945) schreef: "Het ochtendgebed is beslissend voor de hele dag. Verknoeiende tijd waarvoor we ons schamen, verleidingen waaraan we ons overgeven, zwakheid en moedeloosheid in ons werk, en stuurloosheid van onze gedachten en verwardheid in ons omgaan met anderen vinden hun oorzaak vaak in het nalaten van het morgengebed" (*Gebetbuch der Bibel*). Het gebed is allesbepalend voor hoe je elke dag weer tegemoet treedt. Laten we daarom tot God bidden uit de kracht en rijkdom van Zijn Woord en Zijn Gebed, dat Hij elke dag weer Zijn zegen wil geven en ons tot zegen laat zijn voor onze naasten.