

HET GEBED



GOD IN BEWEGING BRENGEN!

HOUDING TIJDENS HET GEBED

1 GEBEDS HOUDING

Lichaamshouding

"Handen samen, ogen dicht" is de gebedshouding die de meesten van ons van jongs af aan thuis of op de christelijke basisschool hebben geleerd. Gesloten ogen zijn een teken van onderworpen eerbied. Ze helpen bovendien om je op God te concentreren, terwijl je niet wordt afgeleid door wat er om je heen te zien is. De gevouwen handen zijn het teken van smeking. Kennelijk gold de smeebede in de afgelopen eeuwen als het meest kenmerkende aspect van het gebed. Deze gedachte wordt nog eens bevestigd als we bedenken dat het woord "gebed" eigenlijk "smekend verzoek" betekent, terwijl de omgang met God veel meer kan omvatten.

Toch vinden we helemaal niets van deze gebedshouding terug in de Bijbel. Wel lezen we over de volgende gebedshoudingen:

- knielen (Ps.59:6; 1Kon.8:54; Dan.6:11)
- staan (Ps.135:1-2)
- handen opheffen (Ps.135:2)
- neervallen met het gezicht op de grond (Num.14:5; Op.5:14)

Daarnaast lezen we hoe David huppelt en danst "voor Gods aangezicht" bij het binnenhalen van de Ark (2Sam.6:14,21). In Psalm 100:1 wordt gesproken over "juichen voor de Heer" terwijl in vers 4 wordt een oproep gedaan om zingend het tempelplein binnen te wandelen. Ook in reidansen wordt God geprezen (Ps.149:3). Al met al zien we in de Bijbel een behoorlijke variatie aan uitingmogelijkheden en lichaamshoudingen, waarmee we God mogen benaderen. Wat wel opvalt is dat veel gebedshoudingen, die in de Bijbel voorkomen, een ACTIEVE houding laten zien.

Ik geloof dat het gaat om de innerlijke gebedshouding en dat die kan worden ondersteund door een passende lichaamshouding en dat we niet kunnen spreken over de enige juiste lichaamshouding bij gebed. Zo kun je knielend, zittend, staand, wandelend, fietsend of autorijdend bidden, tenminste als je je daarbij goed op God en het gebed kunt concentreren. Het sluiten van de ogen kan nuttig zijn als je door je omgeving wordt afgeleid. Maar nodig is het niet en het is ook sterk af te raden bij fietsen of autorijden.

Innerlijke houding

De innerlijke houding die bij gebed past is naar mijn mening een houding van

- eerbied vanwege Gods heiligheid
- intimiteit vanwege diepe verbondenheid met een liefdevolle Vader
- overgave en afhankelijkheid
- dankbaarheid en blijdschap
- eerlijkheid en oprechtheid
- geloofsvertrouwen en geborgenheid
- liefdevolle toewijding en aanbidding
- bereidheid tot gehoorzamen en dienen

Eerbied en vrijmoedigheid

Wees er steeds van bewust met wie je spreekt als je bidt. God is namelijk:

1. heilig - God is oneindig boven je verheven. Daarom is het gepast om veel grote eerbied en diep ontzag naar Hem op te zien.

2. liefdevol - God is oneindig dicht bij je gekomen doordat Hij met zijn Heilige Geest in ons woont en doordat je door wedergeboorte zijn geliefd kind bent geworden. Daarom is het gepast om vrijmoedig, vanuit een diepe, intieme relatie te spreken.

Zie voor meer details over dit onderwerp "Gods heiligheid en liefde" in studiedeel "Schepper". Jezus heeft nooit de indruk gewekt dat gebed een soort audiëntie is, waarbij een speciaal plechtig woordgebruik vereist is. Integendeel. Keer op keer legt Hij uit dat gebed is bedoeld als een persoonlijke ontmoeting van een kind van God met zijn hemelse Vader. Jezus spreekt daarbij vaak over het intieme karakter van het gebed.

In de Bijbel lezen we dat Mozes op een buitengewoon gemeenzame manier met God sprak, hoewel met diep respect. En dat is nou net het geheim van intimiteit met God. Vanuit het diepe besef van zijn heiligheid mogen we diepgaande intimiteit met God beleven. Veel mensen proberen kameraadschappelijk met God om te gaan zonder eerst besef te hebben van zijn heiligheid. Zo hoort het dus NIET. Jezus spreekt zijn discipelen aan met vrienden, maar zegt daar wel iets wezenlijks bij: "Jullie zijn mijn vrienden indien jullie doen wat ik zeg." (Joh.15:14). Kortom: we dienen de juiste balans te behouden als we tot God spreken, én met diep ontzag, én met intimiteit.

Wees vooral echt

Bidden is spreken met je hemelse Vader, van hart tot hart. Ik geloof niet dat God erg gesteld is op mooi klinkende gebeden (Mat.6:7), maar wel op gebeden die echt zijn en rechtstreeks uit je hart komen (bijvoorbeeld Luc.18:13). Er zijn gelovigen die bij het bidden een andere taal gaan spreken met allerlei plechtige, ouderwetse termen en clichézinnen. Anderen gaan op een heel andere toon spreken, of heel langzaam of zuchtend praten om daarmee hun eerbied, zondebesef en afhankelijkheid van God uit te drukken. Laten we asjeblijft ophouden met al die poppenkast en op een zo natuurlijk mogelijke manier tot Hem spreken, en zonder omwegen gewoon zeggen wat we bedoelen. Ik geloof dat God het liefst eenvoudige, oprechte gebeden hoort, waarbij we eerlijk tegen God zeggen wat in ons is, en niet wat in ons zou moeten zijn.

2 PERSONLIJK GEBED

Dagelijkse gewoonte

Maak er een gewoonte van om dagelijks "stille tijd" te houden oftewel een persoonlijke ontmoeting met God te hebben, voor bijbellezing (zie "Persoonlijk bijbellezen" in studiedeel "Verlicht verstand") en gebed. Dit is van het grootste belang om een groeiende relatie met God te hebben. Om goede menselijke relaties te ontwikkelen moet je vaak veel tijd en aandacht investeren. Voor de relatie met God geldt hetzelfde.

Op welk tijdstip?

Het is de ervaring van de meeste mensen dat het belangrijk is om daarvoor een vaste tijd te reserveren. Kies daarvoor de beste tijd van de dag uit oftewel de tijd waarop je je het beste kunt concentreren op zijn aanwezigheid. Je zou God ook de restjes van je dagprogramma kunnen geven en als er geen restjes zijn: jammer dan! Door de keuze die je hierin maakt laat je zien hoeveel het leven met God je waard is....

Voor veel mensen is het begin van de dag de beste tijd, omdat ze dan kunnen afstemmen op God. Er is een bevolkingsgroep in Afrika, waar de uitdrukking "met de baas praten" wordt gebruikt voor het gebed. Men is daar gewoon om aan het begin van de dag met het dorps hoofd door te

nemen wat er die dag gedaan moet worden. Dit is een veel mooiere term dan ons woord "gebed" dat alleen de betekenis "afsmeken van gunsten".

Praktische tips

- Kies zo mogelijk een rustige afgesloten plek om je af te zonderen van je omgeving, liefst een vaste plaats.
- Oefen jezelf om stil te worden voor God, je gedachten over dagelijkse bezigheden los te laten en je te richten op God.
- Begin niet met "vragen" voordat je besef hebt van een wezenlijke ontmoeting met God (zie hoofdstuk "[Ontmoeting met God](#)").
- Gebruik bij voorbede eens een gebedslijst met onderwerpen waarvoor je regelmatig wilt bidden, maar ga er niet te strak mee om.
- Zorg voor wat afwisseling in je gebed, anders kan het gauw een sleur worden.
- Maak er geen godsdienstige verplichting van, een programma dat nou eenmaal moet worden afgewerkt.
- Houd het hoofddoel in de gaten: ontmoeting met God en afstemming op God.

Niet altijd even inspirerend?

Verwacht veel van God, maar reken er niet op dat je stille tijd elke dag even inspirerend zal zijn. We gaan allemaal door perioden van groei en dorheid in ons gebedsleven. Vooral als het even niet zo goed wil, is het van belang om door te gaan. De goede gewoonte trekt ons er dan doorheen.

Soms gaat het gewoon niet

Er kunnen tijden zijn waarop het gewoon niet lukt. Aan die gedachte moeten we natuurlijk niet te gauw toegeven, want anders wordt ons gebedsleven een speelbal van gevoelens en omstandigheden. Maar soms kun je zo van je stuk zijn, dat bijbellezen en gebed eenvoudigweg niet mogelijk is. Toen jaren geleden mijn vrouw plotseling overleed, kon ik wekenlang geen stille tijd houden. Ik kon me absoluut niet concentreren, want mijn leven was ineens totaal ondersteboven gekeerd. Verdriet, verwarring en boosheid wisselden elkaar af en het was moeilijk om God daarin de juiste plaats te geven. Het gekke was dat me absoluut niet schuldig voelde omdat de omgang met God zo verstoord was: ik hoefde alleen maar te schuilen bij God en Hij begreep het. Later kwam het allemaal weer goed...

Is stille tijd wel nodig?

Er zijn mensen die schamper de schouders ophalen over het houden van stille tijd. Ze vinden het overdreven of beschrijven het als wettisch gedoe, iets wat je jezelf krampachtig oplegt. Over het algemeen zijn dit niet de mensen die een rijk gebedsleven kennen. Bij elke gewoonte bestaat het gevaar van sleur en wetticisme, maar goede gewoonten hebben altijd meer voor- dan nadelen.

Doorbreek de routine

Soms is het goed om buiten de dagelijkse routine van persoonlijk bijbellezen en gebed zo nu en dan iets anders te doen om de gebedsomgang met God levendig te houden. Je zou bijvoorbeeld eens een extra avond of middag kunnen besteden aan omgang met God. Ook als je met bepaalde dingen worstelt, zou je een aparte tijd van gebed kunnen houden. Maak eens een lange wandeling om al lopend met God te praten. Als je dat nooit eerder gedaan hebt, zul je verrast zijn dat zo iets kan en nog heel goed werkt ook. Voor sommige mensen is een zittende gebedshouding een beetje slaapverwekkend, vooral met de ogen dicht. De actieve lichaamsbeweging bij het wandelen kan dan een prettige afwisseling zijn. Wees vooral creatief in die dingen. Door zulke extra ontmoetingen met God voorkom je dat je onbewust de omgang met God gaat zien als een godsdienstige verplichting.

3 GROEPSGEBED

Geestelijke autoriteit

Naast persoonlijk gebed is het goed om REGELMATIG samen met anderen te bidden. Jezus belooft een speciale betrokkenheid waar gelovigen bij elkaar zijn om gemeenschappelijk te bidden:

"... Ik zeg u, dat, als twee van u op aarde iets eenparig zullen begeren, het hun zal ten deel vallen van mijn Vader, die in de hemelen is. Want waar twee of drie vergaderd zijn in mijn naam, daar ben Ik in hun midden." (Matteüs 18:19-20).

Deze tekst wordt vaak aangehaald als een soort troostprijs voor samenkomsten met te weinig opkomst. Daar is hij niet voor bedoeld. Het getal twee of drie heeft te maken met het aantal getuigen bij een rechtsgeleding of het sluiten van een contract. Bidden is geen kwestie van aantallen, want God verhoort ook het gebed van één enkele persoon (Jak.5:17!). De aangehaalde tekst is naar mijn mening eerder bedoeld om ons als gelovigen te doordringen van onze rechtspositie in de hemel. Op grond daarvan kunnen we rekenen op gebedsverhoring naar Gods belofte.

Gemeenschappelijk gebed

Voorbeelden van gemeenschappelijk gebed:

- samen bidden in gezinsverband (samen leren omgaan met God)
- samen bidden met je huwelijkspartner (samen groeien in geloof en wandel met Jezus)
- samen bidden met een vriend of vriendin (uitwisseling van levenservaringen en onderlinge voorbede)
- bezoek een bidstond in de plaatselijke gemeente (voor gezamenlijke lofprijzing en voorbede)

In al deze voorbeelden is het van belang om dit niet zo nu en dan te doen, maar om afspraken te maken voor regelmatig gemeenschappelijk gebed. God zal dit op een bijzondere manier zegenen!

Bidstond

Enkele praktische tips bij bidstonden en kringgebeden, waarbij de deelnemers om beurten deelnemen aan het gebed:

- Informatie over gebedsonderwerpen vóór het gebed aanreiken, maar wel beknopt en zonder daardoor tijd verloren te laten gaan voor gebed.
- De gebedstijd verdelen in afzonderlijke gedeelten, bijvoorbeeld verootmoediging, lofprijzing en dankzegging, aanbidding, voorbede. Vooral niet beginnen met voorbede zonder een tijd van aanbidding. Zo kun je eerst je aandacht richten op God en vervolgens vanuit het besef van zijn grootheid de gebedsonderwerpen bij Hem brengen.
- Waar nodig het gebed onderbreken met een lied, eventueel spontaan ingezet. Dat kan het gebed levendiger houden. Bidders zijn ook maar mensen!
- Per gebedsbeurt maar voor één onderwerp bidden, omdat anders voor anderen het gras voor de voeten wordt weggemaaid.
- De gelegenheid geven aan anderen om over hetzelfde onderwerp door te bidden voordat van onderwerp veranderd wordt. Daarom een wachttijd in acht nemen voordat er van onderwerp wordt veranderd.

Hoe het niet moet

Laten we oppassen voor storende elementen in het groepsgebed, zoals:

- Ellenlange bespreking van gebedsonderwerpen.

- Te lang aan één stuk bidden.
- Stopwoorden en overmatig gebruik van woorden als "Heer", "Halleluja". Je medebidders kunnen hierdoor afgeleid of geïrriteerd raken.
- Preken of bijbeluitleg geven tijdens het bidden, vermaningen of kritiek uiten.
- Per gebedsbeurt voor allerlei verschillende onderwerpen bidden, waardoor het moeilijker is voor anderen om op een van de onderwerpen terug te komen.

Een bidstond hoeft niet saai te zijn

Laten we er maar niet omheen draaien: sommige bidstonden zijn uitgesproken saai. Hoe komt dat? Zelf denk ik aan de volgende mogelijke oorzaken:

- Zuchtend mompelen in plaats van duidelijk spreken als gelovigen die bewust zijn van de kracht van het gebed en in verbinding staan met de levende God.
- Vormelijk gebed in plaats van gelovig gebed; bidden als een soort verplichting in plaats van een passie voor gebed en krachtige gebedsstrijd.
- Gebrek aan balans in gebedsonderwerpen, bijvoorbeeld een gemeentebidstond waar bijna alleen voor zieke mensen wordt gebeden.
- Nadruk op probleemgericht bidden in plaats van op God gericht of gericht op de voorgang van Gods Koninkrijk.

Levendige bidstond

We hoeven een bidstond niet levendig te maken door kunstgrepen. Hoewel, wat afwisseling en zo nu en dan een lied kan natuurlijk heel goed zijn om de aandacht goed gericht te blijven houden. Het allerbelangrijkste ingrediënt voor een verkwikkend en vooral effectief groepsgebed is levend geloof in een machtig God die grote en kleine wonderen wil doen in antwoord op eenparig gebed en het oprecht willen zoeken van zijn wil.

Gebedsonderwerpen

Bij voorbede moeten we niet te veel onderwerpen de revue laten passeren. We hoeven niet het hele lijstje van genoemde gebedsonderwerpen af te werken uit een soort verplichting. Dat is niet alleen heel erg saai, maar ook minder effectief. Het is beter om enkele onderwerpen "door te bidden" dan alles een keer noemen. Voorbede is niet onze gebedsonderwerpen "bij God brengen" en God op de hoogte stellen van onze wensen, want die kent Hij al lang.

Het gaat er om dat we pleitend op Gods almacht en in onderworpenheid aan zijn wil ons aandeel leveren in de geestelijke strijd (zie "Geestelijke strijd" in studiedeel "Strijden voor Jezus". Bij oorlogvoering moeten vijandelijke stellingen worden veroverd. Bij een aanval worden allerlei wapens en tactieken ingezet: bijvoorbeeld artilleriebeschietingen op lange afstand om de vijand te verzwakken, vervolgens een stormloop om de stellingen stuk voor stuk in te nemen. Het veroveren van stellingen is typisch iets voor gebedsgroepen, die geestelijke strijd voeren. Je gaat dan niet alle stellingen tegelijk beschieten, want dan verover je zelfs niet één stelling. Nee, je valt telkens één stelling met zijn allen aan. Als de stelling genomen is ga je naar de volgende. Zo kunnen we ook in een gebedsgroep het beste omgaan met de gebedsonderwerpen die we op ons hart hebben gekregen. Strijdende voorbede is geen doel op zich, het gaat om de resultaten!