

**PETE
GREIG**

HOE

MOET JE

BIDDEN?

**EEN PRAKTISCH BOEK
VOOR GEWONE MENSEN**

Pete Greig

HOE MOET JE BIDDEN?

Een praktisch boek
voor gewone mensen

KokBoekencentrum Uitgevers • Utrecht

Ik zal je zo goed als ik kan vertellen hoe ik bid. Geve onze lieve God jou en iedereen om het beter te doen dan ik.

(Maarten Luther in een brief aan zijn kapper,
Peter Beskendorf, voorjaar 1535)¹

*Onze Vader in de hemel,
laat uw naam geheiligd worden,
laat uw koninkrijk komen
en uw wil gedaan worden
op aarde zoals in de hemel.
Geef ons vandaag het brood
dat wij nodig hebben.
Vergeef ons onze schulden,
zoals ook wij hebben vergeven
wie ons iets schuldig was.
En breng ons niet in beproeving,
maar red ons uit de greep van het kwaad.
Want van u is het koninkrijk
en de kracht
en de heerlijkheid
tot in eeuwigheid.*

Amen

Inhoud

Voorwoord	9
Hoe je dit boek in vijf minuten kunt lezen	11
Inleiding <i>Hoe je het meeste uit dit boek kunt halen</i>	14
De GAVE van het gebed	18
Hoofdstuk 1. Overal gebed <i>Waarom bidden?</i>	19
Hoofdstuk 2. Hou het simpel <i>Om te beginnen</i>	31
<i>Stap 1: GAS TERUG</i>	49
Hoofdstuk 3. Vertragen en centreren <i>Hoe je stil wordt voor God</i>	50
<i>Stap 2: AANBIDDING</i>	64
Hoofdstuk 4. Aanbidding <i>Hoe je God aanbidt</i>	65
<i>Stap 3: VRAGEN</i>	84
Hoofdstuk 5. Vragen <i>Hoe vraag je aan God</i>	85
Hoofdstuk 6. Voorbede <i>Hoe bid je tot God voor anderen</i>	107
Hoofdstuk 7. Onbeantwoord gebed <i>Hoe ga je om met teleurstelling</i>	127
<i>Stap 4: EERBIED</i>	145
Hoofdstuk 8. Contemplatie <i>Hoe bid je zonder woorden</i>	147
Hoofdstuk 9. Luisteren <i>Hoe hoor je God</i>	166
Hoofdstuk 10. Belijden en verzoenen <i>Hoe maak je het goed met God</i>	184

Hoofdstuk II. Geestelijke strijd <i>Hoe oefen je spirituele</i>	
<i>autoriteit uit</i>	202
Hoofdstuk 12. Amen	229
Hoe je dit boek kunt gebruiken naast de	
Prayer Course	239
Gereedschapskist	240
Noten	242
Aanbevolen literatuur en andere bronnen	253
Dankwoord	255

Voorwoord

Door Nicky Gumbel

Ik ben heel blij dat Pete Greig dit boek heeft geschreven. Bidden is het belangrijkste dat we in ons leven kunnen doen. Door gebed ontwikkelen we een relatie met onze Vader in de hemel. Jezus bad, en hij leerde ons dat ook te doen. Gebed geeft vreugde, verkwikt onze ziel, stilt onze geestelijke honger en verzekert ons van vergeving. Gebed verandert niet alleen ons, het verandert ook situaties. Maar *hoe* moeten we bidden?

Ik hoopte al jaren dat iemand een eenvoudig, toegankelijk boek zou schrijven waarin die vraag beantwoord werd. De enige boeken die ik kon vinden waren al decennia geleden geschreven en hadden de toets der tijd niet doorstaan.

Het leek mij een gigantisch gat in de markt. In week vijf van de Alphacursus is er een sessie over het hoe en waarom van gebed. We bevelen graag literatuur aan, maar het was een hele toer om ook maar *één* boek te vinden dat bij dit onderwerp paste. De laatste paar jaar heb ik Petes eerdere boek, *Als God zwijgt*, aanbevolen. Dat boek gaat over een specifiek aspect van het gebed, namelijk waarom sommige gebeden onbeantwoord lijken te blijven. Ik heb het toch aanbevolen, omdat Pete een levende legende in de wereld van het gebed is. Behalve dat hij medeoprichter van de 24-7 Gebedsbeweging is, heeft hij naast zijn passie voor gebed ook een indrukwekkend schrijftalent.

Je kunt je mijn blijdschap voorstellen toen Pete me vertelde dat hij met *Hoe moet je bidden?* bezig was. Toen hij vroeg of ik het voorwoord wilde schrijven voelde ik me geroerd en vereerd.

Nu ik het manuscript gelezen heb kan ik zeggen dat het boek precies is wat ik hoopte, en zelfs meer. Dit is een auteur

die weet waar hij het over heeft. Hij schrijft zoals hij spreekt: met het grootste gemak. Hij is uitgesproken, maar uitstekend te volgen en enorm *to the points*, die hij schitterend illustreert met boeiende anekdotes, verhalen en voorbeelden.

Omdat Pete leiding heeft gegeven aan het gebed binnen Holy Trinity Brompton heb ik de kracht van zijn gebeden van dichtbij meegemaakt. Het waren gebeden voor mij persoonlijk, voor onze kerk, voor de natie en de wereld. Als jij, net als ik, geprobeerd hebt om gezamenlijk gebed te leiden weet je hoe moeilijk het is om dat goed te doen. Pete doet het als een volleerd natuurtalent; met humor maar nooit met drang; met kracht en autoriteit, maar ook met lichtheid.

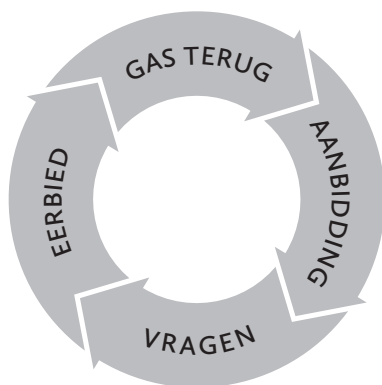
Dit is daadwerkelijk een boek over bidden; het legt uit *hoe* je dat kunt doen. Ik ben er al immens door geholpen, en ik weet zeker dat het voor ieder die het leest een aanmoediging en hulpbron zal zijn om meer te bidden zoals Jezus – en om God beter te leren kennen. Eindelijk is er dan een eenvoudige gebedsgids voor gewone mensen; het boek waar ik op zat te wachten.

Nicky Gumbel, Holy Trinity Brompton
Londen, 2019

‘Een heerlijk boek om te lezen. Pete Greig is eerlijk en kwetsbaar in het delen van zijn persoonlijke ervaringen met gebed. Hij vertelt over de wonderen die gebeuren op het gebed, maar ook over de vele teleurstellingen bij onverhoorde gebeden. Hij inspireert met praktische handreikingen en altijd staat daarbij centraal wat de Bijbel ons leert over bidden. Kort samengevat is dit de kern: bidden is geen prestatie, maar is uiting van je relatie met God! Dit boek heeft me enorm geïnspireerd om biddend te leven.’

Ron van der Spoel,
Predikant-pionier in Zuid-Limburg

Hoe je dit boek in vijf minuten kunt lezen



De GAVE van het gebed (Hoofdstuk 1-2) – *De leerlingen zeiden: ‘Heer, leer ons bidden!’*

Iedere pelgrim krijgt vroeg of laat een steentje in zijn schoen. Op een ochtend word je wakker en vraag je je af: ‘Is dit nu wat het is om de Schepper van miljarden sterrenstelsels te kennen?’ Je leest het boek *Handelingen* en vraagt: ‘Waarom is het niet meer zoals toen?’ Je wereld stort in en je bent wanhopig aan een wonder toe. Je tuurt omhoog naar de sterren en voelt dingen die groter zijn dan religieuze taal. ‘Als dit religieding *waar* is, dan moet er meer kracht, meer mysterie, meer echte persoonlijke beleving zijn,’ denk je bij jezelf. En terwijl je betwijfelt of je überhaupt half serieus bent ga je eindelijk naar God en zegt: ‘Heer, leer me bidden.’ Waarop Hij antwoordt: ‘Ik dacht dat je het nooit zou vragen.’

Gas terug (Hoofdstuk 3) – *Jezus zegt: ‘Als je bidt...’*

Om te beginnen moeten we stoppen. Om vooruit te komen moeten we gas terugnemen. Dit is de eerste stap naar een dieper gebedsleven: leg je verlanglijstje aan de kant en wacht. Ga rustig zitten. ‘Wees stil en weet dat Ik God ben’ (Psalm 46:11, WV). Wees helemaal aanwezig in tijd en plaats, zodat je verstrooide zintuigen zich opnieuw kunnen focussen op Gods eeuwige nabijheid. Kalmte en stilte prepareren je geest en bewerken je hart om te bidden op een plek van grotere vrede, meer geloof en diepere aanbidding. Het is een belangrijke vorm van gebed in zichzelf.

Aanbidden (Hoofdstuk 4) – *Zeg: ‘Onze Vader in de hemel, laat uw naam geheiligd worden.’*

Geen mens kijkt naar het noorderlicht met de gedachte: ‘Wow, wat ben ik geweldig!’ We zijn geprogrammeerd om ons te verwonderen en dus te aanbidden. Het Onzevader begint met een uitnodiging tot lofprijzing. ‘Onze Vader in de hemel, laat uw naam geheiligd worden.’ Nadat we aan het begin van onze gebedstijd gas teruggenomen hebben om stil te worden, is de meest natuurlijke en gepaste reactie op Gods tegenwoordigheid er een van eerbied. Probeer dit stukje niet over te slaan. Het aanbidden van de naam van de Vader is de belangrijkste en heerlijkste dimensie van gebed die er is. Neem de tijd ervoor, wees blij met Gods zegeningen voor je om nieuwe vraagt. Zoals een adelaar zweeft, een paard galoppeert en een zalm springt, is aanbidden de reden waarom God je heeft geschapen.

Vragen (Hoofdstuk 5-7) – *Laat uw koninkrijk komen en uw wil gedaan worden (...). Geef ons vandaag het brood dat wij nodig hebben.*

Gebed betekent van alles voor allerlei mensen, maar in zijn simpelste en meest primaire vorm betekent het God om hulp vragen. Zoals een soldaat op het slagveld, een voetbalfan tij-

dens een finale, een moeder in de kapel van een ziekenhuis. Het Onzevader nodigt ons uit om God alles te vragen, van ‘dagelijks brood’ tot de komst van het koninkrijk; voor onszelf (vragen) en anderen (voorbede). In dit gedeelte onderzoeken we de buitengewone, wonderwerkende kracht van gebed, maar ook de vragen waarmee we geconfronteerd worden als onze gebeden onbeantwoord blijven.

Eerbied (Hoofdstuk 8-12) – *Vergeef ons onze zonden, zoals ook wij hebben vergeven wie ons iets schuldig was. En breng ons niet in beproeving, maar red ons uit de greep van het kwaad (...) Amen!* De laatste stap in de cirkeldans van gebed is eerbied, in de betekenis van overgave. Het is een gebalde vuist die langzaam ontspant; een atleet die afdaalt in het dompelbad; een veld met klaprozen die zich naar de zon keren. We geven ons eerbiedig over aan Gods aanwezigheid ‘op aarde zoals in de hemel’ door *contemplatief gebed* en door te *luisteren* naar zijn woord, dat ‘ons dagelijks brood’ is. Door *belijdenis* en *verzoening* eerbiedigen we Gods heiligheid en bidden om vergeving, zoals wij anderen vergeven. We scharen ons onder zijn macht in de *geestelijke strijd*, door de Vader te vragen ons te ‘redden uit de greep van het kwaad’. Door ons op al deze wijzen aan God over te geven komen we boven; doordat we ons leegmaken worden we gevuld, en door ons leven in gebed over te geven kan het uiteindelijk tot een gebed worden: het Onzevader.

Inleiding

Hoe je het meeste uit dit boek kunt halen

*Omdat jullie een God hebben die heel veel van jullie houdt,
kan je gebed heel eenvoudig zijn.
Zoals dit ... (Matteüs 6:8-9, eigen vertaling)*

Toen een van onze zoons hoorde dat ik in een boek probeerde op te schrijven hoe we zullen bidden, zei hij: ‘O, dat is makkelijk. Je zegt gewoon: “Lieve God”, je kletst even tegen Hem en dan zeg je Amen.’

In zekere zin had hij gelijk. We maken het gebed soms veel ingewikkelder dan nodig is. *Hoe moet je bidden?* is geschreven als een praktische gids voor gewone mensen. Het is een inleiding over een monumentaal onderwerp, geschreven voor kersverse christenen en gewone volgelingen van Jezus, die misschien geen theologie gestudeerd hebben en zichzelf niet als ninja gebedsstrijders beschouwen, maar graag willen groeien en hun relatie met God willen verdiepen. Dit wordt een wilde, wonderlijke ontdekkingstocht.

* * *

Ik heb de mazzel dat ik aan de rand van een bosgebied woon, waar ik vaak doorheen struin. Soms kies ik voor een rondje over het golfparcours of ik loop naar de top van de heuvel, waar ik bijna vijftig kilometer ver kan kijken. Als ik weinig tijd heb of als het regent kies ik een speciale route, zodat ik

de modderigste paden vermijd. Maar deze hoofdader is verbonden met kleinere zijsporen, geheime bosweggetjes en overgroeide paadjes, die vaker bezoek krijgen van dassen, darmherten en bosuilen dan van mensenvoeten.

Ik laat de keus voor mijn route afhangen van het weer, mijn agenda of mijn stemming. Op zonnige dagen heb ik de neiging de heuvels in te trekken om de panoramische vergezichten in te drinken. In de herfst verlies ik me op de geelbruine bospaden en pluk in het voorbijgaan stuif- en weidekringzwammen mee. In de zomer stoken we in de schemering vreugdevuurtjes op geheime open plekken in het bos en soms gaan we wildkamperen.

Dit boek is een praktische gids om je weg te vinden in het complexe landschap van het gebed. Doe je laarzen maar aan; de tocht gaat niet over een asfaltweg. Ik besef dat we op z'n tijd allemaal de kortste weg naar God nodig hebben. Als je fietsend op een geparkeerde auto af sjeest heb je belang bij de meest directe vorm: Help! Maar gebed is meer dan vragen, en God heeft geen haast. Er zijn gebedsvormen die meer op verkennen dan op vragen lijken: bospaadjes waar je kunt schuilen, plekjes die zo mooi zijn dat je wilt blijven staan om fluisterend te aanbidden. Er zijn geheime, intieme locaties om te kamperen en weggetjes die je het gebergte in voeren voor een weids uitzicht onder een brede hemel. De klim is best inspannend, maar als je op de top aankomt weet je dat het de inspanning waard was.

We zullen onderweg vrome gelovigen ontmoeten die op bepaalde (invals)hoeken van het landschap hun bivak hebben opgeslagen. Dit boek is doorspekt met hun verhalen, en aan het eind van de meeste hoofdstukken wordt een gebedsheld uitgelicht. Sommigen gingen op in contemplatie. Anderen creëerden schuilplaatsen in de boomtoppen van profetisch inzicht. Naarmate je verkenningsstocht vordert zul jij je eigen natuurlijke stijl ontdekken in je wandel met God.

Ik moet je wel waarschuwen dat geen van deze paden naar God leidt. Zo werkt het niet. Er is geen beste manier om te

bidden. Als je op zoek bent naar de heilige Graal, ga dan terug naar start. Maar wanneer je je voet op de vele wegen zet die het gebed rijk is, zal God met je meegaan (Hij is nu al bezig zijn laarzen aan te trekken). Soms zal Hij in stilte naast je wandelen. Soms zal Hij het gesprek met je aangaan. De dialoog gaat op en neer. Hij zal je dingen vertellen die je niet wist, dingen aan je vragen die je nog nooit hebt verteld. Je zult soms denken dat Hij weg is, maar nooit voor lang. Hij kan een pauze of een bepaalde afslag voorstellen, maar het grootste deel van de tijd zal Hij jou voorop laten gaan. Hij vergezelt je op elke stap van de weg, tot je uiteindelijk terug bent bij het vertrekpunt. Thuisgekomen. Wetend dat je gekend wordt.

We nemen natuurlijk een kaart mee: het beroemdste gebed van de wereld, het Onzevader, dat we specifiek voor dit doel – ons te leren bidden – van Jezus zelf hebben gekregen. We zullen negen nieuwe wegen in deze oude, vertrouwde woorden ontdekken: *stilte, aanbidding, vragen, voorbede, volharding, contemplatie, luisteren, belijden* en *geestelijke strijd*.

We zullen deze reis wandelen op het ritme van een licht, viertrapsritme: het gebed als GAVE: Gas terug, Aanbidding, Vragen, Eerbied. Ik ben normaal gesproken geen fan van acroniemen; ze rieken naar wetenschappelijke studieboeken en doodserieuze preken. Maar deze is functioneel, omdat hij eenvoudig, toegankelijk en verbluffend diepgaand is. Probeer de vier stappen niet als kort en krachtige regels te doorlopen, als sporten van een ladder naar een of andere zevende hemel. Beschouw ze eerder als danspassen. Vloeiend, interactief en vatbaar voor creatieve interpretatie. Geef de GAVE een kans en hij zal je gebedsleven een lichtvoetige structuur en vlotte schwung geven, of je nu alleen bent of bidt met een groep (en als daar kinderen bij zijn zul je waarschijnlijk niet altijd bij de E van eerbied uitkomen).

Ik ben bijna twee decennia met dit boek bezig geweest; eigenlijk vanaf het moment dat enkele belangrijke, verrassende ontdekkingen onbedoeld tot de oprichting van de 24-7 Gebedsbeweging hebben geleid. De eerste was dat bidden zo'n beetje het belangrijkste speerpunt in het leven is. De tweede was dat mijn vrienden en ik er verschrikkelijk slecht in waren. Sinds die kwestieuze start doen we onderzoek naar dit eenvoudige, moeilijke, onvermijdbare thema, dat zoveel als de hartenklop van leven, geloof en cultuur is. Het onderwijs in dit boek komt dus niet uit bibliotheken, seminaries en gepolijste preken, maar uit de praktische ontdekkingen in de honderden pop-upgebedsruimtes waar de afgelopen twintig jaar non-stop is gebeden.

Hoe moet je bidden? is op zichzelf te lezen, maar je kunt het ook combineren met *de Prayer Course*, een gratis onlineprogramma voor kleine groepen. Dit programma bevat filmpjes en aanzetten tot discussie over verschillende aspecten van het Onzevader voor het dagelijks leven. Zoals ik al aangaf vind je aan het eind van elk hoofdstuk een 'gebedsheld' die met zijn of haar leven een wandelend voorbeeld was of is van de specifieke gebedsvorm die we in dat hoofdstuk bestudeerd hebben. Er staan ook twee linkjes naar aanvullende online bronnen die beschikbaar zijn op www.prayercourse.nl.

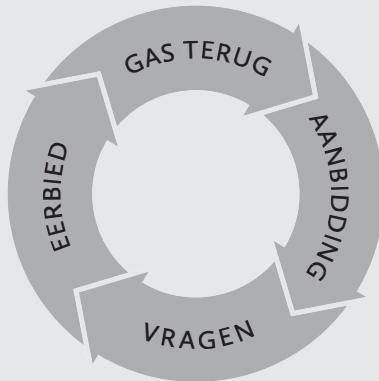
1. Gereedschapskist met 30 praktische gebedsgereedschappen, als hulpmiddel bij het praktiseren van deze gebedsvorm.
2. Prayer Coursevideo, met een raakvlak tot elk hoofdstuk, inclusief een handvat voor groepsdiscussie.

De GAVE van het gebed

Eens was Jezus aan het bidden, en toen hij zijn gebed beëindigd had, zei een van zijn leerlingen tegen hem: ‘Heer, leer ons bidden, zoals ook Johannes het zijn leerlingen geleerd heeft.’

(Lucas 11:1)

Iedere pelgrim krijgt vroeg of laat een steentje in zijn schoen. Op een ochtend word je wakker en vraag je je af: ‘Is dit nu wat het is om de Schepper van miljarden sterrenstelsels te kennen?’ Je leest het boek Handelingen en vraagt: ‘Waarom is het niet meer zoals toen?’ Je wereld stort in en je bent wanhopig aan een wonder toe. Je tuurt omhoog naar de sterren en voelt dingen die groter zijn dan religieuze taal. ‘Als dit religieding *waar* is, dan moet er meer kracht, meer mysterie, meer echte persoonlijke beleving zijn,’ denk je bij jezelf. En terwijl je betwijfelt of je überhaupt half serieus bent ga je eindelijk naar God en zegt: ‘Heer, leer me bidden.’ Waarop Hij antwoordt: ‘Ik dacht dat je het nooit zou vragen.’



1. Overal gebed

Waarom bidden?

Eens was Jezus aan het bidden...

*Er zijn meer dingen door gebed gewrocht
dan deze wereld kan dromen.*

*Verhef daarom je stem voor mij,
nacht en dag, als een fontein.*

(Alfred, Lord Tennyson, *Idylls of the King*)¹

Op de berg Athos, tweeduizend meter boven de zeespiegel van de Egeïsche Zee, bidden bebaarde orthodoxe monniken. Al 1800 jaar. Vijftig kilometer ten noorden van Lagos komen meer dan een miljoen Nigeriaanse christenen bij elkaar op de gigantische campus van de Redeemed Christian Church of God voor een maandelijkse gebedsbijeenkomst. Bij Benares plonzen hindoestaanse pelgrims van de oever in de rivier Ganges om in het heilige water reiniging en hoop te vinden. Ergens in Manhattan vindt een bijeenkomst plaats van een groep verslaafden die met een twaalfstappenplan werkt en probeert 'door gebed en meditatie ons bewuste contact met God te verbeteren'.² Hoog in de Himalaya klinkt klokgelui en wapperen gekleurde gebedsvlaggen tegen een saffierblauwe lucht. Diep in de mammoetbossen met douglassparren op de Verloren Kust van Californië waken cisterciënzer nonnen langs de Mattole River, waar zalmen en regenboogforellen zwemmen.

Een op de vier mensen bidt elk jaar met Pasen het Onzevader. Een op de zes buigt vijf keer per dag in de richting van

Mekka. In het zwart geklede chassidische joden staan bij de Klaagmuur in Jeruzalem en wiegen heen en weer als bejaarde gothics in een *silent disco*. Duizenden handgeschreven briefjes zijn als slecht gedraaide shagjes tussen de reusachtige stenen van de voormalige tempel van Herodes gestoken.

Het is een goede zaak om in het begin van een boek als dit stil te staan bij het nooit eindigende koor van menselijk verlangen: een refrein van zuchten en kreten en klokken, van gekreun op de kraamafdeling, van goddelijke oratoria, van flarden graffiti. In de woorden van rabbi Herschel: ‘Gebed is ons bescheiden antwoord op de onvoorstelbare verrassing dat we leven.’³

Moedertaal

Het Engelse woord ‘prayer’ stamt van het Latijnse *precarius*. We bidden omdat het leven precair is. We bidden omdat het leven prachtig is. We bidden omdat het ons aan allerlei dingen ontbreekt, maar aan de eenvoudigste woorden ontbreekt het ons nooit: alstublieft, dank U, wauw, help. Ik bad toen ik onze baby’tjes voor het eerst in mijn armen hield. Ik bad toen het werk me overweldigde en ik wist dat ik het niet ging trekken. Ik bad toen mijn bewusteloze vrouw door de gangen van het ziekenhuis werd gereden. Ik bad die nacht dat ik het noorderlicht zag.

De Canadese psycholoog David G. Benner beschrijft gebed als ‘de moedertaal van de ziel’ en hij merkt op dat ‘onze natuurlijke houding aandachtig-ontvankelijk is voor het goddelijke’.⁴ We zien deze houding bij veel grootse mannen en vrouwen die niet per se bekendstaan om hun religieuze toewijding. Zo onthulde Abraham Lincoln: ‘Ik ben vele malen op de knieën gedreven door de feilloze overtuiging dat ik nergens anders heen kon. Mijn eigen wijsheid ... schoot voor die dag tekort.’⁵

De zakenman Conrad Hilton, de grondlegger van de epische hotelketen, wijdt het laatste deel van zijn autobiografie verrassenderwijs aan het gebed. ‘In de cirkel van het succesvolle

leven is gebed het middelpunt dat het wiel bij elkaar houdt,' verklaart hij.⁶

Anna Quindlen beschrijft in haar semi-autobiografische roman *De enige waarheid* welke kwelling ze doormaakte toen ze als negentienjarige toekeek hoe haar moeder 'druppel voor druppel voor druppel laat-het-alstublieft-helpen-God' chemotherapie toegediend kreeg. 'Of ik gebeden heb. In dat hokje, buiten op de gang, in het restaurant,' zegt ze. 'Maar ik bad tegen mezelf, zonder enige structuur, niets dan rudimentaire emoties, en maar één woord: alstublieft, alstublieft, alstublieft, alstublieft.'⁷

Rockster Dave Grohl gaf toe dat hij wanhopig aan het bidden sloeg toen zijn drummer Taylor Hawkins een overdosis innam op het Britse V Festival. 'Ik praatte hardop tegen God terwijl ik over straat liep,' blikt hij terug op de wandelingen 's avonds laat van het ziekenhuis waar zijn vriend in coma lag naar Kensington's Royal Garden Hotel. 'Ik ben geen godsdienstig mens, maar ik was zo de weg kwijt, zo bang, kapot en in de war.'⁸

Elizabeth Gilbert opent haar autobiografische bestseller *Eten, bidden, beminnen* als volgt: 'Hallo, God. Hoe is het? Ik ben Liz. Leuk U te ontmoeten. ... Ik ben altijd een grote fan van uw werk geweest. Ik heb nooit eerder rechtstreeks tegen U gepraat.' Dan barst ze in huilen uit. 'Kunt U me alstublieft helpen? Ik heb wanhopig hulp nodig. Ik weet niet wat ik moet.' Als de stroom van tranen gestopt is ervaart ze een 'zo zeldzame vrede dat ik niet meer wilde uitademen uit angst die te verjagen. Ik weet niet of ik ooit eerder zo'n rust heb ervaren. Toen hoorde ik een stem. Niet die van Charlton Heston en hij droeg me niet op een honkbalveld aan te leggen in mijn achtertuin. Het was mijn eigen stem, en toch was het een stem die ik nooit eerder had gehoord.'⁹

Een vriendin van me aan de University of Wichita, Cathy, was uitgesproken atheïstisch; tot ze op een late avond in haar appartement naar het gezichtje van haar slapende baby keek. Ze werd overvallen door het verlangen om iets of iemand te

danken voor dit geschenk dat alles te boven ging. Er was geen partner of vriend in haar leven om dit wonder mee te delen en daarom fluisterde Cathy ongemakkelijk een paar woorden van dankbaarheid de stilte in. Terwijl ze dat deed leek de atmosfeer te veranderen. Golven van liefde die niet te vergelijken waren met iets wat ze ooit had meegemaakt, stroomden door de ruimte. Die avond ging ze naast haar slapende baby op de knieën en gaf haar felle ongelooft op. Nu, dertig jaar later, is ze nog steeds een volgeling van Jezus.

De Ierse dichter Patrick Kavanagh ondervond dezelfde drang om te bidden toen hij werd gegrepen door het sprake-loze wonder van het leven. Hij beschrijft deze impuls in zijn gedicht ‘Canal Bank Walk’ als ‘de schreeuwende behoefte van mijn zintuigen’:

O nieuwe wereld, breng me in vervoering, wikkel me in een web van mythisch gras, van eeuwige beukenstemmen.

Voed de schreeuwende behoefte van mijn zintuigen, geef me inspiratie voor ongekunsteld gebed met een overvloed aan beelden.

Want deze ziel verlangt geëerd te worden met een nieuw weefsel van groen en blauw en rede die niet kan worden bewezen.¹⁰

Mens-zijn is bidden

Van Amerikaanse presidenten tot Ierse dichters en van rocksterren in Londen tot alleenstaande moeders in Wichita, voor al deze mensen is gebed sinds het begin der tijd ‘de rede die niet kan worden bewezen’, de ‘schreeuwende behoefte’ van elke menselijke ziel. Ruim 35.000 jaar oude schilderijen in grotten in Maros in Indonesië en Chauvet in Frankrijk zijn naar men aanneemt geschilderd als spirituele smeekbeden. De ruïnes op de heuvel bij Göbekli Tepe in het huidige Turkije zijn de vermoedelijke overblijfselen van een tempel die zesduizend jaar ouder is dan het neolithische Britse Stonehenge, dat een slordige drieduizend jaar voor Christus wellicht ook een plaats van gebed was.

En nu? Is gebed de verdwijnende schaduw van een primitief ochtendgloren? Het ene rapport na het andere zegt ‘nee’.¹¹ Driehonderd jaar na de verlichting wordt de wereld niet minder religieus, maar juist meer.¹² Ik woon in Engeland, wat als een van de meer seculiere landen van West-Europa wordt beschouwd, maar zelfs hier verklaart een kwart van de mensen die zichzelf als ‘niet-religieus’ bestempelen dat ze ‘elke maand aan een of andere spirituele activiteit deelnemen, over het algemeen gebed.’¹³

Een vooraanstaande Londense chirurg, David Nott, is een treffend voorbeeld van deze ogenschijnlijke paradox. Hij opereert in drie Britse ziekenhuizen, maar hij brengt zijn vakanties in de gevaarlijkste oorlogsgebieden op deze aarde door. ‘Ik ben niet religieus,’ benadrukte hij tegen Eddie Mair in een interview voor BBC Radio 4:

‘Maar soms *moet* ik bidden en dan bid ik tot God en vraag Hem me te helpen omdat ik niet meer weet waar ik het zoeken moet van ellende. Zo nu en dan lukt het me de juiste golflengte te vinden om met Hem te praten. Ik twijfel er geen moment aan dat er een God is. Ik heb Hem niet elke dag nodig. Af en toe heb ik Hem nodig, en als ik Hem nodig heb is Hij er absoluut.’¹⁴

Dit hele interview heeft grote impact op de luisteraars gehad. Experimenteel kunstenaar Patrick Brill (beter bekend onder zijn bijzondere pseudoniem ‘Bob en Roberta Smith’) was zelfs zo geraakt door het getuigenis van David Nott dat hij in de vier maanden daarna ieder woord letter voor letter op een enorm doek aanbracht, dat vervolgens in de hal van de Royal Academy in Londen werd opgehangen als blikvanger van de Zomerexpositie; de populairste jaarlijkse tentoonstelling van hedendaagse kunst in dit land, en de oudste in de wereld.

Van primitieve grotschilderingen tot spierwitte muren van de Royal Academy trekt en pulseert de universele drang om

te bidden door de menselijke antropologie, archeologie, sociologie en psychologie. Het is niet overdreven om te zeggen dat mens-zijn gelijkstaat aan bidden. De vraag die dat oproept is niet zozeer *waarom* we bidden, maar *hoe* we bidden en tot *wie*. Miljarden mensen die nu leven vinden het antwoord op deze vragen in het revolutionaire leven en onderwijs van Jezus Christus.

De Bijbel en gebed

Vroeg in de ochtend, toen het nog helemaal donker was, stond hij op, ging naar buiten en liep naar een eenzame plek om daar te bidden.

(Marcus 1:35)

De indrukwekkendste mens die ooit heeft geleefd was bij uitstek een man van gebed. Voor hij met zijn openbare bediening begon, bracht hij een maand vastend in de woestijn door. Vlak voordat hij zijn twaalf discipelen selecteerde ging hij een hele nacht in gebed. Toen hij het ontstellende nieuws van de moord op zijn neef Johannes hoorde ‘week hij per boot uit naar een afgelegen plaats waar hij alleen kon zijn’ (Matteüs 14:13). Nadat hij vijfduizend man te eten had gegeven zou je denken dat hij moe was, maar hij klom een berg op om daar te bidden.

Toen Jezus onder de druk van de roem dreigde te bezwijken, ging hij in gebed.¹⁵ Toen hij in de tuin van Getsemane zijn dood in de ogen keek, bloedend van angst en niet gesteund door zijn vrienden, bad hij.¹⁶ Zelfs tijdens de uren van onvoorstelbare fysieke pijn en geestelijke kwelling aan het kruis, schreeuwde Jezus het uit tot degene die hem schijnbaar had verlaten.¹⁷

Jezus bad en bad en bad.

Maar daar stopte het niet. Jezus droeg de leerlingen na zijn opstanding op om zijn voorbeeld te volgen, wat bij het ontstaan van de kerk ook gebeurde: ‘Vurig en eensgezind wijdden

'Eindelijk is er dan een eenvoudige gebedsgids voor gewone mensen; het boek waar ik op zat te wachten.'

NICKY GUMBEL

'Dit boek heeft me enorm geïnspireerd om biddend te leven.'

RON VAN DER SPOEL

Iedereen bidt, maar niemand vindt het makkelijk. We kunnen er allemaal wel een beetje hulp bij gebruiken. Met die insteek heeft Pete Greig een boek geschreven waarin negen aspecten van het gebed aan de orde komen: stilte, aanbedding, vragen, voorbede, volharding, contemplatie, luisteren, belijden en geestelijke strijd. Daarnaast krijgen bekende bidders uit verschillende tradities een plek en stipt de auteur alle vormen van gebed aan.

Hoe moet je bidden? is een zeer inspirerende en aansprekende gids voor iedereen die al jaren bidt, maar ook voor degenen die wel willen bidden, maar niet weten hoe te beginnen.

Aan het boek is een videocursus verbonden die gratis te vinden is op internet.

PETE GREIG geeft al meer dan twintig jaar onderwijs over gebed en is de inspirerende aanjager van de wereldwijde beweging 24-7 Prayer. Nu verwerkt hij zijn levenswerk voor het eerst in een antwoord op de vraag die iedereen vroeg of laat een keer stelt: *Hoe moet ik bidden?*



9 789043 532907

NUR 707

ISBN 978 90 435 3290 7



KokBaekencentrum.nl

UITGEVERS | UTRECHT