

Inhoud

Inleiding 9

1 Bidden als geestelijke oefening 11

2 De gebedspraktijk 16

3 Het Onze Vader, bron en regel voor ons gebed 20

4 In de leer bij Luther 28

5 Gebeden 38

Bronnen 121

Inleiding

Christenen kennen de goede gewoonte om elke dag verschillende keren te bidden. In onze gebeden gebruiken we vaak dezelfde woorden en zinsneden. Het gebed kan daardoor soms een platgetreden pad worden, een sleur, waarin de warmte en persoonlijke betrokkenheid ontbreken. Soms bidden we ook gedachteloos, vergeten we zelfs om te bidden of beperken we ons tot het allernoodzakelijkste. En welke christen kent geen droge en dorre perioden in zijn of haar gebedsleven?

Tijdens zo'n periode, heeft Luther mij erbovenop geholpen. Ik kwam in aanraking met zijn onderwijs over het bidden. Luthers onderwijs is praktisch. De grote reformator heeft in een aantal van zijn werken de deur van zijn binnenkamer voor ons geopend om ons te laten meeluisteren met hoe hij zijn gebeden vormgaf en hoe hij ervoor zorgde fris en betrokken te blijven. Ik leerde veel van Luther, door naar hem te luisteren en zijn lessen in praktijk te brengen.

Een andere praktische les kreeg ik van een predikant die preekte over een van de zondagen van de *Heidelbergse Catechismus* over het Onze Vader. Hij attendeerde ons op het feit dat we de antwoorden van de zondagen als gebed moeten lezen en ze ook kunnen bidden. Ook dat heeft me op bepaalde momenten in mijn leven geholpen: bewust mijn gebeden te vormen en te verwoorden vanuit deze zondagen van de Catechismus.

Toen ik eenmaal door Luther op het spoor was gezet van hoe ik biddend met het Onze Vader kon omgaan, heb ik mijn oor te luisteren gelegd bij andere grote figuren uit de kerkhistorie. Ik heb naast de uitleg die Luther van het Onze Vader geeft, ook die van Calvijn en Wilhelmus à Brakel gelezen, en ik heb ook andere, jongere bronnen gebruikt. Zie daarvoor aan het eind de lijst met boeken die mij hielpen. Het is slechts een beperkte opsomming van de enorme bronnenrijkdom waar wij als westerse christenen over kunnen beschikken. Al die bronnen worden zelf gevoed door de enige zuivere en heerlijke bron voor ons gebed, het volmaakte gebed dat de Heere Jezus Zijn leerlingen op de lippen legt. Dit gebed is als een krachtig stromende rivier, die tal van stromen en stroompjes van water voorziet.

In de eerste vier hoofdstukken deel ik wat ik uit die bronnen mocht putten. De les dat bidden een levenslang leerproces is en geestelijke oefening vraagt, het gebedsonderwijs van Jezus en de rijkdom van het gebed dat Hijzelf aan Zijn discipelen leerde. Daarna luister ik naar Luther en de manier waarop hij het Onze Vader bad. Luther en de *Heidelbergse Catechismus* hebben mij geleerd om al mediterend de beden van het Onze Vader te bidden. Om zo te leren bidden aan de hand van het Onze Vader. Ik probeer dit te beoefenen en heb zelf een aantal gebeden geformuleerd bij de verschillende beden van het Onze Vader. Die gebeden vormen het vijfde hoofdstuk van dit boekje. Hopelijk kunnen zij de lezer helpen om in het spoor van het Onze Vader te bidden.

Mijn hoop is dat dit boekje mensen aanzet tot persoonlijk bidden. Dat het inspireert om zelf ook (weer) werk te maken van het gebed. En te (her)ontdekken wat een rijke, nimmer uit te putten bron het grote gebed is dat Christus ons leerde.

1 Bidden als geestelijke oefening

Als je iets onder de knie wilt krijgen, moet je oefenen. Bij dat oefenen helpt het als je aanwijzingen krijgt van mensen die al verder op de weg zijn, er meer van kunnen en kennen dan jij. Mensen die hun ervaringen aan jou willen doorgeven. Aanwijzingen van een meer ervaren kunnen je tot steun zijn. Je krijgt inzichten die je zelf niet hebt. Ze vormen een stimulans om door te gaan. Geoefende mensen kunnen een gids voor je zijn. Zij nemen het niet van je over, je moet het zelf doen en zelf leren, maar ze sporen je aan en motiveren je om door te gaan op de ingeslagen weg. In dit boekje geef ik vooral door wat ik over het gebed van zulke gidsen heb geleerd. Dit boekje is dus geen verhandeling over het gebed, maar een oefenboekje. Een christen die zich afhankelijk weet van de Heilige Geest, beseft dat hij zijn leven lang leerling blijft. We hebben daarin aanmoediging nodig om te volharden. Je bewust voorbereiden op en nadenken over het gebed helpt om sleur, traagheid en bidden zonder verwachting te voorkomen. In dit hoofdstuk belicht ik een paar aspecten van het oefenen in het bidden.

Oefenen

Voor een christen is bidden een dagelijkse oefening. Elke christen is, als het goed is, leerling op de school van het gebed. Het is een oefenschool. Elke dag moeten we oefenen in het bidden. Net als een concertpianist die elke morgen begint met het spelen van zijn toonladders en het oefenen van zijn techniek. 'Moet je nu morgenochtend vroeg weer toonladders gaan spelen?' vroeg een journalist na afloop van een concert aan een pianist. 'Ja,' zei hij, 'jullie merken het niet als ik dat niet doe, maar ik merk het

wel.' Zonder gebed kan een christen niet leven. Anderen merken dat misschien niet direct, maar de gelovige merkt het zelf wel. Dan is er geen contact met de Bron, word je niet gevoed, ontbreekt de leiding en de inspiratie. En dan begeven we ons op gevaarlijk terrein, omdat er geen weerstand is, geen alertheid naar de boze en zijn aanvallen, naar de eigen zondige begeerten die ons zomaar kunnen overvallen. Oefenen, trainen. Net als sporters die elke dag hun oefeningen doen, om soepel te blijven, goed te zijn in hun sport, de techniek steeds verder in de vingers te krijgen, zodat het helemaal onderdeel wordt van hun doen en denken bij de manier waarop ze hun sport uitoefenen. Oefenen in het bidden is niet gericht op het verwerven van medailles, zoals bij sporters. Het is gericht op het je steeds afhankelijker weten van God, minder worden in jezelf en Hem een steeds grotere plaats geven in je leven. Een christen moet leren te leven en te ademen in het Woord. Bij alles wat hij doet te rekenen met de Heere God en te leven zoals God het wil. Dat kost veel oefening, gebedsoefening, elke dag opnieuw.

Herkauwen

Gebed is ook herkauwen. De woorden van God verwerken, proeven, beproeven, ze terug laten komen in je gedachten, er bewust over nadenken, er lessen uit trekken, ze opnemen in je geheugen. Grazende koeien gaan van tijd tot tijd in de wei liggen om te herkauwen. Het gegeten gras komt terug en wordt opnieuw gekauwd en zo gereed gemaakt voor de volgende fase van het verteringsproces. Hierdoor neemt het lichaam de voedingsstoffen op en blijft de koe gezond. Op die manier kan ook bidden een manier zijn om Gods woorden te verwerken, zodat ze vruchtbaar worden voor het dagelijkse leven.

Reflecteren

Bidden is ook reflecteren. In een beroepsopleiding leren studenten te reflecteren. Ze gaan na hoe hun professioneel gedrag was, gegeven de situatie waarin ze functioneren. Op die manier leren ze een goede beroepsbeoefenaar te worden. Als we bidden, laten we het licht van het Woord van God, Zijn geboden, het Evangelie op ons leven schijnen. We plaatsen ons bewust voor dat Woord van God. En we reflecteren daarop: Hoe is mijn leven? Wat is er vandaag gepasseerd? Hoe heb ik het ervan afgebracht? Hoe ben ik zo geworden? Hoe komt het dat ik me zo negatief of afgewezen voel? Wat zijn mijn diepste gevoelens? Mijn drijfveren? Zijn dat de goede dingen? Wat vraagt de Heere van mij? Waartoe doe ik de dingen? Wat is de zin van mijn werk en van mijn leven? Dit soort vragen zijn reflectievragen die je jezelf stelt ter voorbereiding op het gebed. Een gesprek met een belangrijke persoon overdenk je vooraf. Zo heeft ons gebed, een gesprek met de Koning der koningen, die Zich onze Vader laat noemen, voorbereiding nodig.

In het gebed kunnen we de woorden van God die we lezen in Zijn Woord of horen in de preek, terug laten komen, overdenken, verwerken. Dit kun je heel bewust doen, door in alle rust een bijbelgedeelte te lezen, dat te overdenken en vervolgens ook in je gebed een plaats te geven. Wat is de bedoeling van dit gedeelte? Wat wil het mij zeggen? Wat zou dit voor mij betekenen in de praktijk van vandaag? In alle rust en stilte al mediterend, biddend de woorden van God overdenken.

Leerling blijven

‘Leer ons bidden’, vroegen de discipelen aan de Heere Jezus. Die vraag moeten we elke dag stellen: ‘Heere, leer ons bidden.’ We blijven leerlingen en we zijn er nooit mee klaar. ‘Bedelaars blijven we’, zei Luther. We moeten blijven oefenen. We krijgen ook geen

overgangsbewijzen of diploma's. Maar we groeien wel, in de diepte, in de kennis van onszelf en in de kennis van God. Onze overheid stimuleert het dat burgers hun leven lang blijven leren, om fit te blijven en waardevol voor de arbeidsmarkt. De hemelse Koning neemt Zijn kinderen ook op school, de school van het gebed. Je raakt daar nooit uitgeleerd. Dat is met recht een *leven lang leren*. De beloning komt straks, dan zullen we de kroon van de heerlijkheid ontvangen. Maar hier blijven we leerling.

Vallen en opstaan

Het leven als een christen is een leven met vallen en opstaan. Er is liefde tot God en verlangen om Hem te dienen. Er is ook elke dag weer zo veel waarover we struikelen. Er is zo veel in ons en buiten ons wat ons aftrekt van de Heere en Zijn dienst. Als we 's morgens opstaan van ons gebed, hebben we zo veel goede voornemens. Maar als we even onderweg zijn is er alweer zo veel gebeurd wat niet goed is. Het leven van een christen is een leven van vallen en opstaan. Toen een monnik werd gevraagd hoe het is om in de afzondering van het klooster met God te leven, zei hij: 'Het is vallen en opstaan, vallen en opstaan, vallen en weer opstaan.' Daarom is het gebed zo onmisbaar. We moeten altijd weer terug naar de Heere, Hem onze schuld belijden. En steeds weer wil Hij ons genade en vergeving schenken en mogen we een nieuw begin maken.

Wij hebben het nodig

God is volmaakt in Zichzelf. Hij heeft ons gebed niet nodig, maar wij hebben het nodig. Daarom heeft Hij ons het Onze Vader geleerd. Zonder bidden kunnen we geen christen zijn. 'God aanbidden is nodig voor onze geestelijke groei', zegt de Amerikaanse calvinistische theoloog en prediker R.C. Sproul. Om een intieme band met Hem te krijgen moeten we tot Hem gaan met woorden van aanbidding, afhankelijkheid en liefde, en

moeten we onze zonden belijden. Hij wéét wat onze zonden zijn, toch moeten we ze zelf aan Hem belijden. Hij wéét wat we nodig hebben, toch wil Hij dat we erom vragen. Hij wéét wat onze moeilijkheden zijn, toch wil Hij dat we ze Hem vertellen. Hij wéét wie we zijn, waar we zijn, wat ons overkomt, waar we mee tobben. Maar Hij wil door ons gebed bij ons leven betrokken worden. Hij wil dat we zullen bidden zonder ophouden. En dat dit bidden zich zal verdiepen. Dat we net als een boom, steeds dieper onze wortels inslaan in Zijn genade en liefde en trouw, opdat we zullen leven met Hem, standvastig, blijmoedig en vol vertrouwen. ‘Bidden is noodzakelijk,’ zegt Augustinus, ‘het reinigt ons hart en maakt het meer ontvankelijk voor het aanvaarden van de goddelijke geschenken, die ons op geestelijke wijze worden meegedeeld. Als wij bidden, wenden we ons hart naar de Heere God toe. En in dit toewenden naar Hem vindt een reiniging van het innerlijke oog plaats, die de begeerte naar de tijdelijke dingen buitensluit.’

Licht

‘Door het gebed wordt het licht in ons leven ontstoken en kan het ook blijven branden’, zegt Augustinus. ‘En dit kan leiden tot een onuitsprekelijke vreugde, waardoor het gelukzalige leven naar waarheid en op een zuivere wijze tot zijn volle ontplooiing komt.’ Een lamp geeft geen licht als er geen verbinding is met een krachtbron die energie of brandstof levert. Dat beseft David als hij in Psalm 18:29 zegt: ‘Want Gij doet mijn lamp lichten, HEERE’ (sv). En aan het eind van zijn leven zegt hij het nog sterker: ‘Want Gij zijt mijn lamp, o HEERE’ (2 Sam. 22:29, sv). Voor David is de Heere niet alleen de Bron van kracht en energie die zijn levenslamp licht geeft, maar Hij is het Licht zelf. In onszelf zijn we donker, duister en overgegeven aan de zonden van ons hart. We hebben Zijn licht nodig, Zijn kracht, Zijn liefde, Zijn vergeving en de krachtige werken van Zijn Geest. En het gebed is de weg waarlangs we dit ontvangen.

5 Gebeden

Luther en de *Heidelbergse Catechismus* hebben mij geleerd om al mediterend de beden van het Onze Vader te bidden. Op een zeker moment heb ik gebeden die zo ontstaan zijn opgeschreven. Zij volgen hierna en zijn geordend volgens de zes beden van het Onze Vader, wat sommigen als zevende bede zien noem ik de lofprijzing van het gebed. De gebeden zijn ontstaan in de praktijk. Al lezend en mediterend vanuit de Catechismus en de andere bronnen ontdekte ik de verschillende aspecten die elke bede in zich heeft en de rijkdom, de diepte en de breedte van deze beden. De beden omvatten ons hele leven en hebben alles in zich wat wij moeten en mogen bidden. De beden uit het Onze Vader zijn zo rijk van inhoud en wijd van strekking, dat je er nooit in uitgebeden raakt en je steeds nieuwe aspecten ontdekt. Bidden vanuit het Onze Vader verrijkt je eigen gebeden. Er komen voortdurend nieuwe woorden, gedachten en beelden en zo behoedt het Onze Vader ons ook om tijdens het bidden te vervallen in een sleur.

De praktijk van bijbellezen, meditatie en gebed moet onderdeel zijn van het leven van een christen. De opgeschreven gebeden kunnen helpen om die praktijk gaande te houden, te verlevendigen en te stimuleren. Ze kunnen helpen om meer bewust te worden van wat je bidt en tot wie je bidt en hoe je dat kan doen. Ieder kan hiermee zijn eigen weg gaan, passend bij de persoonlijke omstandigheden, het eigen levenspatroon en hoe het gebed daar een plaats in heeft.

Opbouw en gebruik

Bij elke bede uit het Onze Vader zijn vier gebeden geformuleerd. Daarnaast heb ik ook vier gebeden vermeld bij de aanhef en bij de lofprijzing. De Heidelbergse Catechismus is steeds het uitgangspunt voor deze gebeden geweest. Voor elk groepje van vier gebeden zijn steeds de betreffende vragen en antwoorden uit de Catechismus opgenomen.

De gebeden zijn vooral bedoeld voor persoonlijk gebruik, in de eigen binnenkamer. Bij elk gebed is een te lezen bijbelgedeelte genoemd en uit dat gedeelte is een kerntekst afgedrukt. Het is goed om dit gedeelte eerst te lezen, daarover in alle stilte na te denken en zo te komen bij de inhoud van de betreffende bede. Het geformuleerde gebed kan helpen om de gedachten te ordenen, zelf tot gebed te komen, een ‘vuur aan te steken’, zoals Luther dat zo mooi uitdrukt.

De gebeden zijn mogelijk ook aan tafel te gebruiken, door na de maaltijd het bijbelgedeelte te lezen en het gebed te bidden. Je kunt je ook in je eigen gebed door de aange-reikte gedachten laten leiden, ze concretiseren naar je persoonlijke omstandigheden van dat moment. Zo zou je een hele maand aan tafel, in je gezin of met je partner het Onze Vader kunnen ‘doorbidden’. Mogelijk kunnen deze gebeden je ook een handvat bieden als je ziek bent en je je wellicht minder goed kunt concentreren en je niet altijd weet welke woorden je moet kiezen. Maar ook wanneer je zieken bezoekt of verzorgt, of een familielid langdurig ziek is en je met hem wilt bidden, kunnen de gebeden behulpzaam zijn. Of misschien maak je geestelijk wel een dorre, droge periode door. Als het niet lukt met het gebed, het te veel sleur is geworden, je de aandacht er niet goed bij kunt houden, dan kunnen deze gebeden je helpen om je te concentreren op een van de beden uit het Onze Vader. De gebeden zijn ook een uitnodiging om Luther te volgen en het Onze Vader tot het centrum van je eigen gebeden te maken.

Onze Vader

Waarom heeft Christus ons geboden God aldus aan te spreken: Onze Vader?

Om van meet af aan,
bij het begin van ons gebed,
in ons het kinderlijk ontzag en vertrouwen op God te wekken,
die samen de grond van ons gebed vormen,
namelijk dat God door Christus onze Vader is geworden
en dat Hij ons datgene waarom wij Hem met een oprecht geloof bidden,
veel minder zal weigeren
dan onze vaders ons aardse dingen ontzeggen.

Waarom wordt hier bijgevoegd: Die in de hemelen zijt?

Opdat wij over de hemelse majesteit van God
niet op aardse wijze denken,
en van Zijn almacht verwachten
al wat wij voor lichaam en ziel nodig hebben.

(Heidelbergse Catechismus, zondag 46, vraag en antwoord 120 en 121)

Onze Vader (1) · de Vadernaam

Lezen:

Mattheüs 6:9-15

Kerntekst:

‘Bidt u dan zo: Onze Vader, Die in de hemelen zijt.’

Mattheüs 6:9a

Gebed:

Onze Vader, Die in de hemelen zijt,

Heere, we mogen U aanroepen met de Vadernaam,
dat is de grond van ons gebed.

Wij kunnen niet bidden op grond van onze naam.

Als U dáárop ziet, Heere, dan kunnen wij voor U niet bestaan.

Wij mogen tot U komen en U onze Vader noemen,
vanwege die andere, heerlijke Naam:

Christus, Jezus Christus, Uw Zoon.

In Christus schenkt U ons alles
wat we in tijd en eeuwigheid nodig hebben.

In en door Hem verhoort U ons gebed.

Vader, geef dat wij niet elders onze troost zullen zoeken,
dat we niet op anderen of op onszelf zullen vertrouwen.
Want dan beledigen we Uw Vadernaam.
Vergeef ons die grote zonde, die we zo vaak hebben bedreven.

Leer ons in alles op U te vertrouwen,
Die ons voor het kwade bewaart,
Die ons het goede geeft
en alles laat meewerken ten goede.

Onze Vader,
wij bidden U en wij danken U,
in de Naam van Uw Zoon, de Heere Jezus Christus.

Amen.

Onze Vader (2) · kinderlijk vertrouwen

Lezen:

Lukas 15:11-32

Kerntekst:

‘Ik zal opstaan en tot mijn vader gaan, en ik zal tot hem zeggen: Vader, ik heb gezondigd tegen de Hemel, en voor u.’

Lukas 15:18 (sv)

Gebed:

Heere God,

We mogen U Vader noemen,
omdat U ons als kinderen hebt aangenomen.

Verloren zonen en dochters mogen opstaan
en tot de Vader gaan,

Die het verlorene zoekt en zondaren aanneemt als Zijn kinderen.

Wij mogen pleiten, Heere, op Uw barmhartigheid in Christus.

Alleen daarom kunt en wilt U onze gebeden verhoren.

Heere, U bent een volkomen Vader,

U ziet en hoort ons altijd.

U weet wat goed is voor Uw kinderen.

En als U niet verhoort, is dat voor ons bestwil.

Leer ons onszelf over te geven aan Uw zorg en leiding,

opdat wij ons vertrouwen op U alleen zullen stellen.

Heere, richt ons hart op Uw Zoon en op Uw dienst

en doe ons verlangen naar Uw toekomst, dan zullen wij altijd bij U zijn.

Wij danken en loven U, Heere,

dat wij U Vader mogen noemen,

dat Christus onze oudste Broeder is

en dat we door Zijn Geest leren bidden:

‘Onze Vader, Die in de hemelen zijt.’

Amen.