

Anne van Olst

BIDDEN
KUN JE LEREN

*Praktische gids
voor gebed*

KokBoekencentrum Uitgevers • Utrecht

Ontwerp omslag: Shortlife
Vormgeving binnenwerk: Elgraphic
ISBN 978 90 435 3668 4
ISBN e-book 978 90 435 3669 1
NUR 707

www.kokboekencentrum.nl

© 2021 KokBoekencentrum Uitgevers, Utrecht

Alle rechten voorbehouden.

Uitgeverij KokBoekencentrum vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Inhoud

Inleiding	7
1. Bidden is leven	9
2. Spreken met God?	16
3. Bidden is antwoord geven	21
4. Als het maar uit je hart komt	27
5. Het volmaakte gebed	33
6. Hoe begin je?	39
7. Lofprijzing op één	46
8. Mag ik alles vragen?	53
9. Vergeef me!	59
10. Vergeet niet te danken	67
11. Bidden voor anderen	73
12. Handen vouwen, ogen dicht?	80
13. Bidden als heidenen	87
14. Bidden als een kind	93
15. Bidden in Jezus' Naam	99
16. Bidden bij de Bijbel	105
17. Samen bidden	111
18. Voorgaan en meebidden	118
19. Bidden met de pet op	124
20. Bidden en vasten	130
21. Amen	138
Handleiding voor gesprek	145

Inleiding

Wat fijn dat je dit boek over het gebed in je handen hebt! Bidden is van levensbelang. Als je nog niet zelf bidt, maar dat wel zou willen en je daarom dit boek gepakt hebt, dan hoop ik dat het je helpt bij je eerste stappen op de weg van het gebed.

Misschien ben je al een ervaren bidder en bid je zelfs meer dan eens per dag. Volleerd zijn we nooit. Ik hoop dat dit boekje een verrijking voor je gebedsleven is.

Er zijn al best veel boeken over het gebed. Natuurlijk heb ik mij afgevraagd of dit boek iets toevoegt. Maar denk eens mee: als je dagelijks bidt, dan neemt het gebed een belangrijke plaats in je leven in. Dan is het toch geen overbodige luxe om bijvoorbeeld elk jaar een boek over het gebed te lezen! Nu, dan kan dit boek nog van pas komen.

Voor wie is dit boek bedoeld? Heel eenvoudig: voor jou. Het maakt niet uit of je al een ervaren bidder bent of dat je nog moet beginnen. Voor ervaren bidders ligt sleur op de loer. Misschien werkt dit boek als het periodieke onderhoud van een auto. Je gaat met de auto ook niet pas naar de garage als er iets ergs aan de hand is. Onderhoud is erg belangrijk. Ons gebedsleven heeft onderhoud nodig. Daarbij wil dit boek helpen.

En voor wie nog aan het begin staat: begin maar gewoon. Al doende leert men. Wellicht groeien je gebeden (ik bedoel dat niet

zozeer in de lengte maar in de diepte) gaandeweg het lezen van dit boek.

Je kunt dit boek persoonlijk lezen, maar ook samen. Om het boek goed bruikbaar te maken voor gesprekken en kringen zijn achterin gesprekvrAGEN te vinden. Die kun je overigens ook persoonlijk gebruiken.

Als gesprekskring mag je er natuurlijk zo lang of zo kort over doen als je wilt. Maar als suggestie wil ik meegeven dat je steeds twee hoofdstukken kunt bespreken. Ik denk dat je dan meer dan genoeg gespreksstof (en gebedsstof) hebt voor een goede ontmoeting. In elf ontmoetingen is het boek uit. De elfde ontmoeting gebruik je voor hoofdstuk 21 en voor een evaluerend gesprek over wat de gesprekken je gegeven hebben.

Ik hoop dat je het boekje met vreugde en zegen leest!

Antwerpen-Deurne, 2021
ds. Anne van Olst

1

Bidden is leven

Ieder die gelooft, bidt. En wie bidt, gelooft. Die twee zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Bidden is een teken van leven, van geestelijk leven. Zoals huilen het levensteken van pasgeboren baby's is. Het klinkt als muziek in de oren. De longetjes gaan werken, de baby huilt: teken van leven! Zo kun je het gebed het eerste levens-teken noemen.

Want zie, hij bidt

Toen Paulus was stilgezet op zijn reis naar Damascus, moest een discipel van Jezus met de naam Ananias naar hem toe (Hand. 9:10-14). Maar Saulus, zoals zijn Joodse naam was, was een gevreesd man. Hij was een vervolger van de gemeente en had geweldig huisgehouden onder de volgelingen van Jezus in Jeruzalem. Nu was hij naar Damascus gekomen om ook daar de volgelingen van Jezus te bestrijden en desnoods gevangen mee te voeren naar Jeruzalem. Moest Ananias echt naar deze Saulus toe? Dat was veel te gevaarlijk! Dit was een man bij wie je maar beter ver uit de buurt kon blijven.

Maar de Heere zegt tegen Ananias: 'want zie, hij bidt' (Hand. 9:11). Dat zegt blijkbaar genoeg. Hij bidt. Je kunt er met een gerust hart naartoe. Want hij bidt. Het gevaar is geweken, de man is gebroken, de haat tegen Jezus en Zijn gelovigen is weg. Want zie, hij bidt.

Best opmerkelijk. Want Saulus was ongetwijfeld een man van veel gebeden. Ook voordat hij naar Damascus ging. Hij was zeer fanatiek in zijn geloof. Hij volgde zelfs een theologische opleiding. Die had hij even op sterk water gezet om tijd te hebben om het meest nodige werk voor God te doen: de gemeente van Jezus Christus vervolgen. Dat ging natuurlijk niet zonder gebeden. Hoe vaak zal Saulus niet gebeden hebben: ‘Dank U dat ik dit werk mag doen. Ik doe het voor U, tot Uw eer.’ Saulus bad dus wel vaker.

Toch zegt Jezus nu tegen Ananias: ‘hij bidt’. Blijkbaar voor het eerst. Maar nu echt. Nu komt hij als een gebroken mens tot God. Een mens die niet meer hoogmoedig is, maar de Heere nodig heeft. Hij bidt. Eerst wist hij wel hoe het moest, maar nu niet meer. Nu bidt hij echt. Ananias kan er met een gerust hart naartoe.

Geen geloof zonder gebed

Geloven gaat niet zonder gebed. Dat komt omdat geloven iets anders is dan een stevige mening hebben of een diepe overtuiging. Daarvoor heb je alleen jezelf nodig. Je hebt aan je eigen gedachten en gevoelens genoeg. Maar als je gaat geloven, heb je niet genoeg aan jezelf en je eigen gedachten. Gaan bidden betekent dat het ronddraaien in eigen gedachten en meningen doorbroken wordt en dat je niet meer zonder God kunt. Zo gauw God echt een realiteit wordt, ga je bidden. Geloven gaat niet zonder relatie met de Ander, met de levende God.

Die relatie overzie je bij het tot geloof komen wellicht nog helemaal niet, maar die is er wel zo gauw je hart uitgaat tot God. De kern van het gebed is dat je God nodig hebt. Je roept Hem aan. Je komt tot Hem in je gebed. Je legt Hem je gedachten voor en vertrouwt die aan Hem toe. Je biedt die aan ter correctie. ‘Denk ik verkeerd over U, leer mij dan hoe U echt bent.’ Je erkent God zoals Hij

is, je geeft woorden aan je ontzag voor Hem. Dat alles is belangrijker dan welke woorden je gebruikt in je gebed of welke onderwerpen je aan de orde stelt. Het gaat om het leven met God.

Wie gelooft, bidt. In welke vorm dan ook. Misschien door gebeden na te bidden die anderen opgeschreven hebben in een tekst of een lied, die je dan tot je eigen woorden maakt. Misschien door zelf woorden te kiezen. Maar er is hoe dan ook gebed.

Adem van de ziel

Bidden wordt wel eens ‘de adem van de ziel’ genoemd. Dat is een mooie uitdrukking. Hierboven schreef ik al dat bidden teken van leven is, zoals het huilen van pasgeboren baby’s. Het klinkt God bij wijze van spreken als muziek in de oren als iemand zijn of haar eerste gebed uitspreekt. Er is iemand gaan bidden!

Mensen die voor het eerst gaan bidden, vinden dit vaak een heel bijzondere ervaring. Als predikant bid ik soms met mensen die zelf (nog) niet geloven. Ik vraag dan na een gesprek over geloof en kerk of ik voor hem of haar mag bidden. Dat mag altijd wel. Maar het voelt ook ongemakkelijk. Je hoort jezelf bidden en voelt dat de ander er bij zit, maar het niet echt mee kan maken. Dat gevoel is er ook als je bidt met een koppel waarvan de een wel gelooft en de ander niet. Ik denk soms: hoe zou ik dat vinden als ik niet zou geloven en iemand stelt voor om te bidden, vouwt zijn handen, sluit zijn ogen en spreekt hardop ‘in de lucht’. Tegen wie eigenlijk? Tegen God, zo blijkt wel. Maar hoe onvoorstelbaar is dat als God geen realiteit voor je is!

Als God echter binnenkomt in iemands leven, in iemands hart, dan komt dat moment daar onontkoombaar. Het moment dat iemand voor het eerst bidt. Soms voelt dat direct als heel bijzonder, als thuiskomen. Het is niet vreemd meer, want er is een God Die

luistert. Soms moet de beginnende gelovige nog erg aan het idee wennen, maar meestal worden er snel stappen voorwaarts gemaakt. Het is goed om te kunnen bidden. Eerst voelde het nog wat onwennig, maar al snel voelt het vertrouwd. Want als God er echt is, dan is het gebed niet vreemd meer. Het gebed wordt zelfs iets om naar uit te zien. God is namelijk benaderbaar. Je kunt Hem zoeken en vinden! Je mag je gedachten en de dingen van je hart aan Hem kwijt en Hij is bereid om ernaar te luisteren! Soms heeft het gebed onderwijs en aansporing nodig, maar mijn ervaring is dat wanneer God ‘in iemands leven komt’, het gebed er haast als vanzelf is.

Ademnood

Als bidden de adem van de ziel is, betekent niet-bidden je adem inhouden en dus ademnood. Dat is niet direct zo merkbaar als wanneer je je adem inhoudt. Dat lukt je hooguit een of twee minuten. Het duurt wel wat langer voordat je geestelijk in ademnood komt. Bovendien is het eigen aan het uitstellen of overslaan van het gebed dat je het gebrek aan verlangen tot gebed niet onder ogen wilt zien. Pas als we weer gaan bidden, merken we hoezeer we in ademnood waren. Leven zonder gebed haalt de zuurstof weg uit het geloofsleven.

Op een wel heel bijzondere manier zien we dat in Psalm 32. David heeft het gebed lang weggeduwd. Hij voelde dat Hij God niet onder ogen kon komen. Niet met wat hij gedaan had. Psalm 32 wordt vaak verbonden met Psalm 51, de psalm die geschreven is naar aanleiding van zijn overspel met Bathseba, gevolgd door de moord op haar man. David had er alles aan gedaan om ervoor te zorgen dat de waarheid niet boven tafel kwam. Ook naar God toe verzwegen hij het.

Maar hij kwam in ademnood. Als hij uiteindelijk breekt en zijn

schuld belijdt, en daarbij de bevrijding van de last van schuld ervaart, beschrijft hij hoe het hem verging toen hij zijn kiezen op elkaar hield en zijn hart afsloot: 'Toen ik zweeg, teerden mijn beenderen weg, onder mijn jammerklachten, de hele dag. Want dag en nacht drukte Uw hand zwaar op mij, mijn levensvocht veranderde in een zomerse droogte' (Ps. 32:3-4). Gelukkig werd de ban gebroken. Daardoor kon David dichten: 'Welzalig is hij van wie de overtredding vergeven, van wie de zonde bedekt is' (Ps. 32:1).

Bidden is de adem van de ziel en geeft zuurstof aan het geloof en zo aan heel het leven. Voor wie eerst heel goed zonder gebed kon leven is het een bijzondere gewaarwording. Je merkt dat het nu niet meer goed gaat als je het gebed nalaat. Een zegenrijke ontdekking.

Verlangen naar God

Bidden is de uiting van het verlangen naar God. Niet dat gebed er pas mag zijn als het met dat verlangen in orde is. Je bidt ook om te verlangen, en om het verlangen te voeden. Verlangen naar verlangen is ook een teken van leven en meer dan voldoende aanleiding tot gebed.

In de Psalmen komt het verlangen regelmatig naar voren. Psalm 42:2-3: 'Zoals een hert schreeuwt naar de waterstromen, zo schreeuwt mijn ziel tot U, o God! Mijn ziel dorst naar God, naar de levende God.' Het is een wanhopig verlangen zelfs. Psalm 63:2: 'O God, U bent mijn God! U zoek ik vroeg in de morgen; mijn ziel dorst naar U, mijn lichaam verlangt naar U in een land, dor en dorstig, zonder water.' Psalm 84:3: 'Mijn ziel verlangt, ja, bezwijkt zelfs van verlangen naar de voorhoven van de HEERE; mijn hart en mijn lichaam roepen het uit tot de levende God.'

Als je bidden vooral ziet als een moment of gelegenheid om iets aan God te vragen, dus om iets van Hem te ontvangen, dan heb je

nog wel beperkt zicht op het gebed. Het gebed is zoveel meer. Vragen om iets te ontvangen hoort zeker bij het gebed, maar maakt er uiteindelijk maar een bescheiden onderdeel van uit. Naarmate onze gebeden meer gaan lijken op de voorbeeldgebeden in de Bijbel en ze geloviger worden, komt het verlangen naar God Zelf steeds nadrukkelijker centraal te staan. Het gaat je meer en meer om de eer van God, om het kennen van Hem en om Zijn zegen, die nog wat anders is dan dat er aan mijn persoonlijke wensen en verlangens tegemoetgekomen wordt. Niet mijn wil, maar Uw wil geschiede.

Ontmoeting en stilte

Je hoeft het moment van gebed niet vol te praten, ook niet in je gedachten. God kent al onze gedachten al. Je hoeft in je gebed dus ook niet heel uitgebreid te zijn. Gebeden hoeven niet lang te duren. Dat mag natuurlijk wel, als je langer bewust in Zijn aanwezigheid wilt zijn. Maar het hoeft niet.

Belangrijker dan God in detail te informeren is dat je Hem ontmoet. Je roept in het gebed jezelf in herinnering dat Hij de eeuwige, levende, almachtige, heilige, genadige God en Vader van onze Heere Jezus Christus is. Bidden is God onder ogen komen, in Zijn nabijheid zijn, Hem ontmoeten en met Hem spreken. Je laten kennen en Hem leren kennen. Dat vindt plaats doordat je je hart voor Hem neerlegt. Daarvoor zijn woorden nodig. Maar de ontmoeting kan ook gestalte krijgen in de stilte, in het stille besef 'voor Zijn aangezicht' te komen, zoals het zo vaak in de Bijbel staat. De veelheid van woorden kan het besef van Zijn heilige en genadige aanwezigheid overschaduwen. Je spreekt dan wel woorden uit, maar vergeet je ziel tot Hem op te heffen (zie Ps. 25:1). Als je meer beseft dat je God ontmoet door minder woorden te gebruiken, is dat zeer aan te bevelen.

Hef je ziel maar op tot God. 'Hier, Heere, trouwe God, kijk er maar in, ik heb U nodig en wil U kennen.' Hem ontmoeten, eren, nodig hebben – dat is bidden. Bidden is leven met God.