

# Opgeheven handen

Bijbelstudies over het gebed

Ds. H.J. van der Veen

Uitgeverij Boekencentrum, Utrecht

[www.uitgeverijboekencentrum.nl](http://www.uitgeverijboekencentrum.nl)

ISBN 978 90 239 5002 8 (boek)

ISBN 978 90 239 5009 7 (e-book)

NUR 707

Ontwerp omslag: Mulder van Meurs

Lay-out en dtp binnenwerk: Gerard de Groot

De bijbelteksten in deze uitgave zijn ontleend aan de Herziene Statenvertaling,

© 2010 Stichting HSV

© 2017 Uitgeverij Boekencentrum, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veele-  
voudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of open-  
baar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch,  
mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier,  
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# 1. Leerling

## Wat zegt de Bijbel over bidden?

*Heere, leer ons bidden.*

Lukas 11: 1

*Lezen: Mattheüs 6: 5 - 15*

### **Inleiding**

Op zekere dag zien de discipelen dat de Heere Jezus aan het bidden is. Dat maakt hen nieuwsgierig. Zodra Hij klaar is met bidden, stellen zij Hem de vraag: 'Heere, leer ons bidden, zoals ook Johannes zijn discipelen geleerd heeft' (Lukas 11: 1).

Bidden kunnen wij blijkaar leren: kinderen leren het van hun ouders, kleinkinderen leren het van hun grootouders, kerk-gangers leren het van voorgangers. Het begint met eenvoudige gebeden: 'Ik ga slapen, ik ben moe' en 'Heere, zegen dit eten om Jezus' wil, Amen.' Als wij ouder worden leren wij formuliergebeden en oefenen wij ons in een vrij gebed.

Jezus legt Zijn discipelen dit gebed in de mond: 'Wanneer u bidt, zeg dan: Onze Vader, Die in de hemelen zijt' (Lukas 11: 2).

De Heilige Geest leert ons eveneens bidden. Hij wordt de Geest van de genade en van de gebeden genoemd (Zacharia 12: 10). Hij geeft genade om tot God te bidden. De Heilige Geest wekt het gebed op in ons hart en Hij legt ons de woorden in de mond. Hij helpt ons bij het bidden: 'En evenzo komt ook de Geest onze zwakheden te hulp, want wij weten niet wat wij bidden zullen zoals het behoort. De Geest Zelf echter pleit voor ons met onuitsprekelijke verzuchtingen' (Romeinen 8: 26).

### **Wat is bidden?**

Een aantal omschrijvingen van het gebed zijn:

- Bidden is spreken met God.

- Bidden is zowel een gesprek als een ontmoeting met God.
- Bidden is op audiëntie gaan bij God.
- Bidden is een vertrouwelijke omgang met een ontzagwekkende God.
- Bidden is het voortdurende gesprek dat God begonnen is door Zijn Woord en Zijn genade, dat uiteindelijk een werkelijke ontmoeting met Hem wordt.

### **Ontmoeting**

Bidden is geen monoloog. Wij spreken tijdens ons gebed niet tegen onszelf, of tegen een god, die wij in onze eigen gedachten hebben gevormd. Bidden is een dialoog. God komt in Zijn Woord naar ons toe en wij geven Hem in het gebed antwoord. Tegelijkertijd stellen wij aan Hem onze vragen, spreken wij onze nood en zorg uit en delen wij onze vreugde en blijdschap met Hem.

In het gebed komt het tot een persoonlijke ontmoeting met God. Wij zoeken Zijn aangezicht in het gebed. Wij worden met alle vezels van ons bestaan bij het gebed betrokken. Al biddend verkeren wij in de tegenwoordigheid van God.

### **Oude Testament**

In Genesis 1 en 2 lezen wij dat God Adam en Eva geschapen heeft. In Genesis 3 en 4 zoekt God voortdurend contact met hen. Hij zoekt Adam en Eva, Kaïn en Abel op en Hij spreekt hen aan. Het duurt echter tot Genesis 4: 26 voordat wij over het eerste gebed van de mens lezen: 'Toen begon men de naam van de Heere aan te roepen.' Het initiatief om te bidden gaat van God uit, terwijl Hij geduldig wacht op het antwoord van de mens.

In het Oude Testament worden verschillende woorden voor 'bidden' gebruikt:

1. Bidden is Gods aangezicht zoeken en Hem aanroepen (*sjaal*). God nodigt ons uit om tot Hem te komen. Wij geven gehoor aan die uitnodiging door tot Hem te bidden. David verwoordt dat in Psalm 27: 7 - 9 zo: 'Hoor, HEERE, mijn stem als ik roep; wees mij

genadig en antwoord mij. Mijn hart zegt tegen U wat U Zelf zegt: Zoek Mijn aangezicht. Ik zóek Uw aangezicht, HEERE, verberg Uw aangezicht niet voor mij. Wijs Uw dienaar niet af in toorn, U bent mijn hulp geweest; laat mij niet in de steek en verlaat mij niet, o God van mijn heil.'

2. Bidden is God om genade smeken (*hitchanneen*).

David bidt: 'O God, neem mijn gebed ter ore, verberg U niet voor mijn smeken, sla acht op mij en verhoor mij' (Psalm 55: 2 en 3a). De dichter van de langste Psalm voegt daaraan toe: 'Laat mijn smeken voor Uw aangezicht komen; red mij overeenkomstig Uw belofte' (Psalm 119: 170).

## **Reukwerk**

In Exodus 20 geeft de Heere aan Mozes de opdracht om het gouden altaar te bouwen. Op dat altaar moet de priester elke dag nieuw reukwerk leggen. De opstijgende rook is een beeld voor het gebed: zoals de rook omhoog stijgt, zo stijgt het gebed omhoog.

In Openbaring 8: 3 en 4 wordt het beeld van het reukwerk toegepast op de gebeden van de heiligen. Deze gebeden klimmen van de aarde op naar de troon van God in de hemel: 'En er kwam een andere engel, die met een gouden wierookvat bij het altaar ging staan. Aan hem werd veel reukwerk gegeven, opdat hij dat samen met de gebeden van alle heiligen op het gouden altaar vóór de troon zou leggen. En de rook van het reukwerk steeg, met de gebeden van de heiligen, uit de hand van de engel op tot vóór God' (zie ook Openbaring 5: 8).

## **Psalmen**

De Psalmen vormen een poort naar het gebed. Het Psalmboek is niet alleen het liedboek, maar ook het gebedenboek van Israël en de kerk.

In de Psalmen komen allerlei emoties naar voren. Calvijn noemt dit bijbelboek in de voorrede op zijn commentaar op de Psalmen 'een anatomie van alle delen van de ziel'. Het is een

kleine moeite om een staalkaart van onze emoties te maken aan de hand van de Psalmen. In het Psalmboek gaat het over ons verdriet (Psalm 6), over onze verwondering (Psalm 8), over onze schaamte (Psalm 44), over onze angst (Psalm 56), over ons vertrouwen (Psalm 62), over onze jaloersheid en twijfel (Psalm 73), over ons verlangen (Psalm 84), over onze liefde (Psalm 116), over onze vreugde (Psalm 126) en over onze lofprijzing (Psalm 150).

De Heere Jezus maakt dankbaar gebruik van de gebeden die in het Psalmboek staan. Aan het kruis citeert Hij Psalm 22, 31 en 69. Het Psalmboek is voor Hem een gebedenboek.

### **Nieuwe Testament**

In het Nieuwe Testament worden verschillende woorden voor 'bidden' gebruikt:

1. Bidden is smeken, verlangen, opeisen, iets graag willen hebben (*aitein*).

Dit werkwoord komt 70 keer in het Nieuwe Testament voor. Een bekend voorbeeld is Mattheüs 6: 7 en 8: 'Als u bidt, gebruik dan geen omhaal van woorden zoals de heidenen, want zij denken dat zij door de veelheid van hun woorden verhoord zullen worden. Word dan aan hen niet gelijk, want uw Vader weet wat u nodig hebt, voordat u tot Hem bidt.'

2. Bidden is vragen om iets wat wij nodig hebben of verlangen (*deomai*).

In Lukas 5: 12 staat: 'En toen Hij in een van die steden was, gebeurde het, zie, dat er een man vol melaatsheid was. En toen hij Jezus zag, wierp hij zich met het gezicht [ter aarde] en bad Hem: Heere, als U wilt, kunt U mij reinigen.'

3. Bidden is God aanbidden en Hem vereren (*proskunein*).

Dit woord komt 24 keer in het boek Openbaring voor: 'En ik viel voor zijn voeten neer om hem te aanbidden, maar hij zei tegen mij: Pas op dat u dat niet doet! Ik ben een mededienst-knecht van u en van uw broeders, die het getuigenis van Jezus hebben. Aanbid God' (Openbaring 19: 10).

4. Bidden is God lof en dank brengen (*eucharistein*).

Paulus verwoordt dat in 1 Thessalonicenzen 1: 2 zo: ‘Wij danken God altijd voor u allen, wanneer wij aan u denken in onze gebeden.’

### **In Jezus’ Naam**

Het evangelie van Johannes legt de nadruk op het bidden ‘in Jezus’ Naam’ (Johannes 14: 13; 15: 16; 16: 23v). Wij kunnen twee dingen van deze uitdrukking leren:

1. Vanwege onze zonde en schuld is de relatie tussen God en ons verbroken. Er is een diepe kloof ontstaan. Het contact met God is door ons verbroken. Wij kunnen vanuit onszelf niet meer tot God terugkeren.

2. De Heere Jezus is onze enige Toegang tot God. Hij is de Brug over de kloof. Hij is de Middelaar tussen God en ons. Hij herstelt de relatie tussen God en mens. Hij doet dat door te sterven aan het kruis op Golgotha. Hij legt daar Zijn ene hand op het hart van God en Hij strekt daar Zijn andere hand op het hart van een zondaar. Zo verzoent Hij God en mens met elkaar. Op grond van deze verbazingwekkende genade hebben wij weer toegang tot God.

Als wij bidden in Jezus’ Naam, doen wij een beroep op alles wat de Heere Jezus voor ons heeft gedaan. Op grond van Zijn volbrachte werk naderen wij voor Gods heilig Aangezicht. Jezus zorgt voor een vrije toegang tot de troon van Gods genade. Hij zegt tegen ons: ‘En wat u ook zult vragen in Mijn Naam, dat zal Ik doen, opdat de Vader in de Zoon verheerlijkt zal worden’ (Johannes 14: 13). De schrijver van de brief aan de Hebreëën ontleent daaraan deze aansporing: ‘Laten wij dan met vrijmoedigheid naderen tot de troon van de genade, opdat wij barmhertigheid verkrijgen en genade vinden om geholpen te worden op het juiste tijdstip’ (Hebreeën 4: 16).

## Soorten gebeden

Tim Keller schrijft in zijn boek over bidden dat er drie soorten gebeden zijn:

1. Een bovenwaarts gebed: een gebed dat zich op God richt in lofprijzing.
2. Een binnenwaarts gebed: een gebed van zelfonderzoek en schuldbelijdenis.
3. Een buitenwaarts gebed: gebed dat zich concentreert op de voorbede voor onze noden en de noden van de wereld.

De klassieke indeling gaat uit van vijf soorten gebeden:

1. Dankgebed: De dichter van Psalm 116 zegt: 'Ik heb de HEERE lief, want Hij hoort mijn stem, mijn smeekbeden. Want Hij neigt Zijn oor tot mij, daarom zal ik Hem al mijn dagen aanroepen' (Psalm 116: 1 en 2).
2. Lofprijzing: De dichter van Psalm 95 wekt ons op: 'Kom, laten wij vrolijk zingen voor de HEERE, laten wij juichen voor de rots van ons heil. Laten wij Zijn aangezicht tegemoetgaan met een loflied, laten wij voor Hem juichen met psalmen. Want de HEERE is een groot God, ja, een groot Koning boven alle goden' (Psalm 95: 1 - 3).
3. Schuldbelijdenis: David belijdt zijn zonde in Psalm 51: 3 en 4: 'Wees mij genadig, o God, overeenkomstig Uw goedertierenheid, delg mijn overtreding uit overeenkomstig Uw grote barmhartigheid. Was mij schoon van mijn ongerechtigheid, reinig mij van mijn zonde.'
4. Smeekbede: David smeekt in Psalm 12: 1: 'Breng verlossing, HEERE, want goedertieren mensen zijn er niet meer, onder de mensenkinderen zijn er nog maar weinig trouw.'
5. Voorbede: Paulus roept de gemeente op om de voorbede te doen: 'Ik roep er dan vóór alles toe op dat smekingen, gebeden, voorbeden en dankzeggingen gedaan worden voor alle mensen, voor koningen en allen die hooggeplaatst zijn, opdat wij een rustig en stil leven zullen leiden, in alle godsvrucht en waardigheid.'



Want dat is goed en welgevallig in de ogen van God, onze Zaligmaker' (1 Timotheüs 1: 1 - 3).

## Houding

In de Bijbel worden verschillende gebedshoudingen genoemd:

1. Abraham werpt zich met zijn gezicht ter aarde (Genesis 22: 5). Ezra werpt zich huilend neer (Ezra 10: 1). Datzelfde zullen ook de ongelovigen doen, als zij tijdens een kerkdienst de aanwezigheid van de Heere ervaren (1 Korinthe 14: 25).

2. Een psalmdichter spoort ons aan om te knielen voor God: 'Kom, laten wij knielen voor de HEERE, Die ons gemaakt heeft' (Psalm 95: 6). Dit knielen voor de Heere kan zowel een lichamelijke als geestelijke houding zijn: 'Wat buigt u zich neer, mijn ziel, en bent u onrustig in mij? Hoop op God, want ik zal Hem weer loven voor de volkomen verlossing van Zijn aangezicht' (Psalm 42: 6).

3. De priesters staan elke dag in het heiligdom voor Gods aangezicht (Psalm 134: 1).

4. Salomo heft in de tempel zijn handen op ten hemel (1 Konink 8: 22). De pelgrims op weg naar Jeruzalem worden aangespoord zijn voorbeeld te volgen: 'Hef uw handen op naar het heiligdom en loof de Heere' (Psalm 134: 2).

5. De Heere Jezus slaat Zijn ogen op naar de hemel: 'Dit sprak Jezus, en Hij sloeg Zijn ogen op naar de hemel en zei: Vader, het uur is gekomen, verheerlijk Uw Zoon, opdat ook Uw Zoon U verheerlijkt' (Johannes 17: 1). Bij het binnengaan van Jeruzalem slaan de pelgrims hun ogen op naar bergen, vanwaar hun hulp komen zal (Psalm 121: 1). Zij slaan hun ogen op naar God, Die in de hemel zit (Psalm 123: 1).

6. De houding van 'ogen sluiten' en 'handen vouwen' komen wij in de Bijbel niet tegen als gebedshouding. De 'ogen sluiten' betekent 'iemand na zijn overlijden afleggen' (Genesis 46: 4). De 'handen vouwen' is een beeld voor iemand die lui is, op zijn bed ligt en bij wie er niets uit zijn handen komt (Spreuken 6: 10 en 24: 33).

Behalve de lichamelijke gebedshouding is ook de geestelijke houding belangrijk. Het gebed vraagt om ootmoed en ontzag voor God. Wij komen tot God in het gebed in de gestalte van de bedelaar. Geestelijke hoogmoed, zelfgenoegzaamheid en huichelarij passen niet bij het gebed. Het gebed vraagt om overgave en toewijding. Wie bidt leeft in afhankelijkheid van God en mag zich in vertrouwen aan God onderwerpen. Op grond van Gods beloften mogen wij met vaste hoop en vurige liefde bidden.

### **Kracht**

De Bijbel laat er geen misverstand over bestaan dat het gebed een krachtig middel is. Jakobus schrijft: 'Een krachtig gebed van een rechtvaardige brengt veel tot stand' (Jakobus 5: 16). Hij maakt dat duidelijk aan de hand van het voorbeeld van Elia: 'Elia was een mens net zoals wij en hij deed een vurig gebed dat het niet zou regenen, en het regende niet op de aarde, drie jaar en zes maanden. En hij bad opnieuw, en de hemel gaf regen en de aarde bracht haar vrucht voort' (Jakobus 5: 17 en 18).

### **Vertrouwen**

De Bijbel spoort ons aan om met vertrouwen te bidden. De Heere Jezus zegt: 'Daarom zeg Ik u: alles wat u biddend begeert, geloof dat u het ontvangen zult, en het zal u ten deel vallen' (Markus 11: 24, zie ook Mattheüs 21: 22). Op grond van deze woorden kan Johannes later schrijven: 'En dit is de vrijmoedigheid die wij hebben in het toegaan tot God, dat Hij ons verhoort, telkens als wij iets bidden naar Zijn wil. En als wij weten dat Hij ons verhoort, wat wij ook bidden, dan weten wij dat wij het gevraagde, dat wij van Hem hebben gebeden, ontvangen' (1 Johannes 5: 14 en 15).

### **Gebed**

Fluister het mij in, Heilige Geest:  
ik zal het goede denken.  
Spoor me aan, Heilige Geest:

Ik zal het goede doen.  
 Verlok me, Heilige Geest:  
 Ik zal het goede zoeken.  
 Geef me kracht, Heilige Geest:  
 Ik zal het goede vasthouden.  
 Bescherm me, Heilige Geest:  
 Ik zal het goede nooit verliezen.

*Aurelius Augustinus*

Uit: Piet Thomas, *Met God spreken*

### Gespreksvragen

1. Welke omschrijving van het gebed spreekt jou het meest aan? Beantwoord deze vraag eens voor jezelf: wat is bidden?
2. Kun je iets zeggen over je eigen gebedsleven?
3. Van wie heb jij leren bidden? Heb je een bepaalde ontwikkeling in je gebedsleven doorgemaakt?
4. Is bidden voor jou iets van je hoofd, je hart, je gevoel of je verstand?
5. Zijn er aanleidingen in jouw leven, die je hebben leren bidden?
6. Ervaar jij het gebed als een monoloog of als een dialoog?
7. Doe deze oefening. Zet twee stoelen tegenover elkaar. Ga op de ene stoel zitten en denk je in dat God op die stoel tegenover je zit. Spreek dan je gebed uit. Vraag: wat doet deze oefening met jou?
8. Denk eens na over het beeld van het gouden wierookaltaar. Welke vergelijking kun je maken met het gebed?
9. Calvijn zegt dat in de Psalmen 'de anatomie van de menselijke ziel' te vinden is. Welke psalmen spreken jou in bepaalde situaties erg aan?
10. Wat betekent het om te bidden 'in Jezus' Naam'? Wat betekent dit voor de verhoring van je gebed? Welke aansporing ligt er in die uitdrukking?

11. Er zijn verschillende soorten gebeden. Als je je eigen gebeden onderzoekt, welk type gebed kom je dan het meest tegen? In welke vorm van gebed zou je je meer kunnen oefenen?
12. Er zijn verschillende gebedshoudingen. Welke houding past het beste bij jou? Welke houding is het meest eerbiedig? Welke geestelijke houding past het beste bij het gebed?
13. Geef eens een paar bijbelse voorbeelden van de kracht van het gebed. Heb je in je eigen leven of in je omgeving de kracht van het gebed ervaren?
14. Wij mogen met veel vertrouwen bidden. Waardoor wordt dat vertrouwen verzwakt of versterkt?

### **Leestip**

Martin Buber: *Baruch van Mesbiz*

Uit: *Chassidische vertellingen*

Servire B.V., Katwijk aan Zee, 1967

Rabbi Baruchs kleinzoon Jechiël speelde eens met een andere jongen verstoppertje. Hij verstopte zich goed en wachtte tot zijn vriendje hem opzocht. Toen hij lang gewacht had, kwam hij uit zijn schuilplaats; maar de ander was nergens te zien. Nu bemerkte Jechiël dat deze van het begin af niet naar hem had gezocht. Daarover barstte hij in tranen uit, kwam huilend de kamer van zijn grootvader binnen en beklaagde zich over zijn slechte speelkameraadje. Toen stroomden bij rabbi Baruch de tranen uit de ogen en hij zei: 'Zo spreekt God ook: Ik verstopte Mij, maar niemand wil Mij zoeken.'