

Van hart tot hart

Hallo, ik ben Max, en ik ben een opkrabbelend gebedswatje. Ik doezel weg als ik aan het bidden ben. Mijn gedachten schieten van voor naar achter, van links naar rechts. Afleidingen zoemen om mijn hoofd als muggen op een zomeravond. Als er zoiets bestaat als gebeds-ADD, dan weet ik zeker dat ik daaraan lijd. Als ik bid, denk ik aan de duizenden dingen die ik zou moeten doen. Maar dat ene wat ik van plan was te gaan doen vergeet ik: bidden.

Sommige mensen blinken uit in gebed. Ze ademen de hemel in, en Gods Geest uit. Zij zijn de Navy Seals van de voorbede. Ze bidden liever dan dat ze slapen. Waarom val ik dan in slaap als ik bid? Zij horen bij het GGR: het Genootschap der GebedsReuzen. Ik ben een volwaardig lid van de AGW: de Anonieme GebedsWatjes.

Klinkt bekend? Het is niet dat we helemaal niet bidden. We bidden allemaal weleens.

Op met tranen bevlakte kussens bidden we.

Wanneer we liturgische gebeden nazeggen bidden we.

Bij het zien van een groep ganzen die overvliegt bidden we.

In het citeren van oude spreuken bidden we.

We bidden om nuchter te blijven, geconcentreerd of oplossingsgericht. We bidden wanneer het knobbeltje kwaadaardig blijkt te zijn. Als het geld op is voordat de maand voorbij is. Als het ongeborn kindje al een tijdje niet geschopt heeft. We bidden allemaal ... weleens.

Maar zouden we niet allemaal méér willen bidden?

Beter?

Diepgaander?

Krachtiger?

Met meer vuur, geloof of passie?

Het punt is dat we kinderen te eten moeten geven, rekeningen betalen, deadlines halen. Je agenda bespringt je goede bedoelingen zoals een tijger een konijntje. We willen wel bidden, maar *wanneer*? We willen wel bidden, maar *hoe*?

We kunnen het maar beter toegeven. Gebed is iets vreemds, iets ongemakkelijks. In de ruimte kletsen. Woorden opheffen naar de hemel. We krijgen niet eens reactie van de telefoonmaatschappij, maar wel van God? De dokter heeft het te druk, maar God niet? We hebben zo onze twijfels over gebed.

En onze ervaringen met gebed zijn niet altijd even positief: teleurgestelde verwachtingen, onbeantwoorde smeekbeden. We kunnen nauwelijks nog kniebuijgingen maken, zo dik is het eelt op onze knieschijven. Voor sommigen is God de ultieme hartenbreker. Waarom zouden we de muntjes van ons verlangen in onbeweeglijk water blijven gooien? Hij heeft me één keer laten zitten ... dat overkomt me niet nog eens.

Ach, het verwarrende mysterie van gebed!

We zijn niet de eersten die daarmee worstelen. Op de intekenlijst van de cursus 'Bidden voor beginners' komen een paar bekende namen voor: die van de apostelen Johannes, Jakobus, Andreas en Petrus. Toen een van Jezus' discipelen vroeg: 'Heer, leer ons bidden' (Lucas 11:1), maakte geen van de anderen bezwaar. Niemand trok zich terug met de mededeling dat hij het bidden al helemaal onder de knie had. De eerste volgelingen van Jezus hadden gebedsbegeleiding nodig.

Sterker nog, het enige onderwijs waar ze zelf om vroegen, was onderwijs over gebed. Ze hadden kunnen vragen om les in allerlei andere dingen: broodvermenigvuldiging, krachtig spreken, stormbedaren. Jezus wekte mensen op uit de dood. Maar een 'Hoe ontruim ik begraafplaatsen' seminar? Zoiets hebben zijn volge-

lingen nooit voorgesteld. Wat ze Hem vroegen hen te leren, was dit: ‘Heer, leer ons bidden.’

Had hun interesse wellicht te maken met de ontzagwekkende, adembenemende beloften die Jezus aan gebed verbond? ‘Vraag en er zal je gegeven worden’ (Matteüs 7:7). ‘Alles waarom jullie in je gebeden vragen zullen jullie krijgen, als je maar gelooft’ (Matteüs 21:22). Die kracht schreef Jezus nooit aan andere inspanningen toe. ‘*Plan* en er zal je gegeven worden.’ ‘Alles waar je voor *werkt* zal je gegeven worden.’ Dat staat niet in de Bijbel. Maar dit wel: ‘Als jullie in mij blijven en mijn woorden in jullie, kun je vragen wat je wilt en het zal gebeuren’ (Johannes 15:7).

Jezus deed verbijsterende gebedsbeloften.

En Hij was het levende voorbeeld. Jezus bad voordat Hij at. Hij bad voor kinderen. Hij bad voor zieken. Hij bad onder dankzegging. Hij bad onder tranen. Hij had de planeten gemaakt en de sterren hun vorm gegeven, maar toch bad Hij. Hij is de Heer van de engelen en de aanvoerder van de hemelse legermachten, maar toch bad Hij. Hij is gelijk aan God, de volmaakte afspiegeling van de Heilige, en toch wijdde Hij zich toe aan gebed. Hij bad in de woestijn, op het kerkhof en in de tuin. ‘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).

Dit gesprekje moet onder Jezus' vrienden heel gebruikelijk geweest zijn:

'Heeft iemand Jezus gezien?'

'O, je weet wel. Hij doet hetzelfde als altijd.'

'Is Hij *alweer* aan het bidden?'

'Ja. Hij is al weg sinds zonsopgang.'

Soms trok Jezus zich een hele nacht terug om te bidden. Daarbij moet ik denken aan één situatie in het bijzonder. Hij had net een van de meest stressvolle dagen van zijn bediening achter de rug. De dag begon al met het bericht dat zijn neef, Johannes de Doper, gestorven was. Jezus wilde zich terugtrekken met zijn discipelen, maar ze werden achtervolgd door een menigte van duizenden mensen. Hoewel Hij kapot was van verdriet, bracht Hij de hele dag door met het onderwijzen en genezen van mensen. Toen bleek dat de mensenmassa niets te eten bij zich had, vermenigvuldigde Jezus de inhoud van één broodtrommeltje en voorzag de hele menigte van voedsel. In een paar uur tijd had Hij te kampen gehad met verdriet, stress, verwachtingen en

behoefden. Als iemand een goede nachtrust verdiende, was Hij het wel. Maar toen het eindelijk avond geworden was, gaf Hij de menigte opdracht om naar huis te gaan en de discipelen om in hun boot te stappen, terwijl Hij ‘zelf de berg op ging om er te bidden’ (Marcus 6:46).

Blijkbaar was dat de juiste keuze. Op het meer van Galilea barstte een zware storm los, waardoor het scheepje met de discipelen erin ‘midden op de zee in nood verkeerde door de golven, want ze hadden de wind tegen. Maar in de vierde nachtwake kwam Jezus naar hen toe, lopend over de zee’ (Mattheüs 14:24-25, HSV). Jezus was uitgeput de berg opgegaan. Hij was verkwikt en vol nieuwe kracht teruggekomen. Toen Hij bij het water aankwam, liep Hij zonder aarzelen door. Je zou denken dat het water een gazonnetje in het park was, en de storm een voorjaarsbries.

Denk je dat de discipelen de link legden tussen gebed en kracht? ‘Heer, leer ons om *op die manier* te bidden. Leer ons om kracht te putten uit gebed. Om angst te verdrijven door gebed. Om stormen het zwijgen op te leggen in gebed. Om af te dalen van de berg van gebed met de macht en het gezag van een vorst.’

En jij? De discipelen stonden oog in oog met woese-

te golven en een zeemansgraf. Jij staat oog in oog met boze klanten, een turbulente economie, een woeste zee van zorgen en stress.

‘Heer,’ vragen we nog steeds, ‘leer ons bidden.’

Toen de discipelen Jezus vroegen hun te leren bidden, gaf Hij hun een gebed. Geen preek over gebed. Geen gebedsdoctrine. Hij gaf ze een gebed dat ze bij zich konden dragen, dat ze uit hun hoofd konden leren en steeds opnieuw op konden zeggen (Lucas 11:1-4).

Zou jij dat ook wel kunnen gebruiken? Volgens mij kunnen alle gebeden uit de Bijbel samengevat worden, en teruggebracht tot eentje. Het resultaat is een eenvoudig, gemakkelijk te onthouden gebed. Een gebed op zakformaat:

Vader,

U bent goed.

Ik heb hulp nodig. Genees mij en vergeef mij.

Zij hebben hulp nodig.

Dank U.

In de naam van Jezus, amen.

Laat dit gebed je de hele dag door vergezellen. *Vader, U bent goed*, wanneer je 's ochtends de dag begint. *Ik heb hulp nodig*, als je op weg bent naar je werk of op school door de gangen loopt. *Zij hebben hulp nodig*, wanneer je in de rij staat bij de supermarkt. Stop dit gebed in je zak en draag het de hele dag bij je.

Als wij God uitnodigen in onze wereld, komt Hij binnen. En Hij heeft een hele stapel geschenken bij zich: vreugde, geduld, veerkracht. Zorgen komen op je pad, maar blijven niet hangen. Angst steekt de kop op, maar vertrekt via de achterdeur. Teleurstelling spat uiteen op je voorruit, maar wordt weggeveegd door de ruitenwisser van gebed. De duivel drukt me nog steeds stenen van schuld in handen, maar ik draai me om en geef ze over aan Christus. Ik ben inmiddels ruim zestig, en toch bruis ik van energie. Ik ben gelukkiger, gezonder en hoopvoller dan ooit tevoren. De worstelingen zijn er, absoluut. Maar God is er ook.

Gebed is geen voorrecht voor vromen, geen kunst die alleen is weggelegd voor een miniem groepje uitverkoren. Gebed is niets anders dan een gesprek van hart tot hart tussen God en zijn kind. Lieve vriend of vriendin, Hij wil met jou praten. Zelfs nu, op het moment dat jij deze woorden leest, klopt Hij bij je aan. Doe open.

Nodig Hem uit om binnen te komen. Laat het gesprek beginnen.

U hebt de Geest niet ontvangen om opnieuw als slaven in angst te leven, u hebt de Geest ontvangen om Gods kinderen te zijn, en om hem te kunnen aanroepen met 'Abba, Vader'.

ROMEINEN 8:15

Vader, U hebt mij door uw Geest tot uw kind gemaakt. U hebt mij in uw liefde aangenomen en me verlost van zonde en dood.

Breng me vandaag steeds te binnen wat het betekent om uw kind te zijn en om vrij te zijn van die wet. Het is zo gemakkelijk voor mij om te leven volgens mijn eigen normen en gedachten. Help me vandaag te leven in het licht van uw genade.

Ik bid voor mijn vrienden en familie. Help hen uw vaderlijke liefde te ervaren, zodat ze zullen beseffen dat ze door uw Geest uw erfgenamen zijn.

Dank U dat U me aanvaardt zoals ik ben, maar me niet laat zoals ik ben.

In Jezus' naam, amen.

En omdat u zijn kinderen bent, heeft God ons de Geest van zijn Zoon gegeven, die 'Abba, Vader' roept.

GALATEN 4:6

Abba, dank U dat U een helper gestuurd hebt om mij stap voor stap de weg te wijzen. U weet alles en zult mij leiden in overeenstemming met uw wil.

Help me te weten wat uw wil is. Houd mijn voeten op het pad dat U voor mij hebt uitgedacht. Geef me het verlangen om niet van dat pad af te wijken en vergeef me al die keren dat ik al van U ben afgedwaald.

Wees bij mijn vrienden en familieleden die op een kruispunt in hun leven staan en niet weten wat ze moeten doen. Leid hen door uw Geest en laat duidelijk zien welke beslissing de beste is.

Dank U dat U ook in de details van mijn leven geïnteresseerd bent, dat niets van wat ik vraag te klein of te onbelangrijk is voor U.

Dat bid ik in de naam van Jezus, amen.