

2. Luisterend bidden

Introductie

In het document 'Leren bidden: het Onze Vader' hebben we gezien dat luisterend bidden een belangrijk onderdeel van het gebed is. Eigenlijk is dit niet eens een onderdeel, maar doe je al het bidden met een luisterende houding. Bidden betekent namelijk een gesprek voeren met God. Gebed wordt echter niet altijd als een gesprek ervaren. Vaak wordt gebed beleefd als eenrichtingsverkeer. Spreken tot een onzichtbare God lukt nog wel, maar luisteren naar Hem is een stuk moeilijker. Maar bij een gesprek zijn altijd twee partijen betrokken, anders is er geen sprake van een gesprek. Als wij God niets terug horen zeggen, dan is het alsof we steeds zijn voicemail inspreken. Er is geen daadwerkelijk contact. Daarom is het belangrijk om luisterend te bidden.

Hoe doe je dat? Hoe luister je naar God? Daar hopen we in dit stuk bij stil te staan. Veel zegen toegewenst bij het lezen en toepassen hiervan!

Stilte en rust zoeken

In de eerste plaats is het belangrijk om stilte en rust te zoeken. Eén van de belangrijkste oorzaken dat we Gods Stem niet verstaan, is dat we teveel andere stemmen om ons heen hebben. We krijgen door de dag heen voortdurend input binnen, via mensen, mobieltjes, computers, etc. Het leven is zoveel drukker dan in vorige generaties, dat we het in deze tijd extra lastig vinden om Gods Stem te horen.

Daarom is het belangrijk om, liefst op vaste tijden, stilte en rust op te zoeken. Doe je mobieltje uit, je deur dicht en sluit alle andere afleidingen buiten. Als het je helpt om te concentreren, dan kun je aanbiddingsmuziek opzetten. Als de muziek afleidt van concentratie op God, dan kun je het beter uitzetten. Zorg dat alle afleidende factoren weg zijn en wordt stil voor God. Zeg simpelweg tegen Hem: 'Hier ben ik, uw zoon of dochter luistert...'¹

Jezus heeft dit voorgedaan voor ons. Hij ging regelmatig alleen de woestijn in of een berg op om te bidden.² Ook zei Hij dat als je wilde bidden, dat je jezelf dan in de binnenkamer moest opsluiten.³ Jezus wist hoe belangrijk het was om de stilte en de rust op te zoeken, om naar God te luisteren en met Hem te spreken.

Stilte kan best wel lastig zijn. Misschien ben je er wel een beetje bang voor. Je weet niet wat er in de stilte allemaal boven gaat komen. Of je bent bang dat je niets hoort en je enorm zult vervelen. Toch is het de moeite waard om over deze bezwaren en drempels heen te stappen, want uiteindelijk zal het je leven enorm verrijken. We mogen geloof hebben dat God naar ons toekomt en met ons wil spreken als een liefdevolle Vader. Immers, welke goede vader wil zijn kind niet graag spreken? De hemelse Vader wil dit in elk geval heel graag. Je mag dus in vertrouwen en ook met moed komen.⁴

Jezelf 'leeg' maken

De eerste uitdaging die je tegenkomt, wanneer je de stilte opzoekt, zijn de gedachten en gevoelens die je met jezelf meeneemt de stilte in. Je kunt de uiterlijke drukte makkelijk buitensluiten, maar helaas neem je de drukte ook van binnen met je mee. Daarom is het belangrijk om jezelf eerst 'leeg' te maken voor God.

Hoe doe je dat dan? Je kunt toch niet zomaar nergens aan denken? Nee, we kennen allemaal het voorbeeld van de roze olifant. Als ik tegen je zeg: 'Denk niet aan een roze olifant!', dan kan ik wel raden waar je aan denkt. Hoe maak je je hoofd en hart dan wel 'leeg' voor God? Eigenlijk is het heel simpel. Je brengt alles wat je te binnenkomt bij God en alle agendapunten noteer je op een blaadje. Iedere gedachte en ieder gevoel spreek je uit naar God. Je vraagt of Hij er iets over wil zeggen of er iets mee wil en zo niet, of je het dan bij Hem mag achterlaten. Zo breng je iedere gedachte en ieder gevoel bij God, net zo lang totdat je 'leeg' begint te raken.

Maar kan ik die gedachten zomaar loslaten? En als er gedachten blijven komen? Volgens de Bijbel worden we niet geregeerd door onze gedachten en gevoelens, maar zijn wij geroepen om over onze gedachten en gevoelens te regeren.⁵ Dit betekent dat wij geen slaaf zijn van onze eigen gedachten en gevoelens. Het is dus mogelijk om alles bij Hem te brengen en ruimte te ontvangen om naar Hem te luisteren.

Misschien komen er nog steeds wel gedachten en gevoelens in je op en blijft dat zo tijdens het verder bidden. Dan kun je deze steeds bij God brengen. Maar op een gegeven moment zal God je wel ruimte geven in je gevoelens en gedachten om je op Hem te gaan richten. Mocht je in tongen bidden, dan is dit een machtig middel om je mee op God te richten. Je bidt dan al in de geest, buiten het verstand om, gebeden uit naar God, door de Heilige Geest. Dat maakt het makkelijker om je op God te gaan richten en andere zaken los te laten.

Gedachten en gevoelens op God richten

Als je rust en vrede hebt ontvangen, heb je ruimte om je gedachten op God te richten. Dan begint het plezierigste gedeelte. Stel je voor wie God is en hoe Hij eruit ziet. Herinner jezelf eraan hoeveel Hij van je houdt en dat je vergeven bent door het bloed van Jezus. Bedenk hoe graag Hij met jou wil spreken. Vraag je af wat Jezus aan het doen is en wat Hij aan je wil laten zien en horen. Hierbij kun je ook je Bijbel gebruiken en daar teksten van uitbidden. Zo richt je je gedachten op God Zelf.

Een goede start is altijd om God over deze dingen te aanbidden. Spreek of zing voor Hem over hoe geweldig Hij is en bedank Hem voor de mooie dingen die Hij voor jou en anderen deed. Zing gerust bestaande liederen. Het hoeft echt niet allemaal nieuw te zijn. Als je hart er maar bij is. Probeer te vanuit je hart God te aanbidden en groot te maken.

Vraag God om te spreken en jou dingen te laten zien, horen en voelen. Vraag gerust wat je maar wilt zien of horen van Hem. Je bent Zijn kind en God houdt ervan als je in geloof en moed naar Hem toekomt en Hem laat merken hoe graag je iets van Hem wilt zien of horen.⁴ Soms kan het een tijdje duren voordat God echt iets van zich laat horen of zien. Hij zoekt groei van jouw verlangen en doorzettingsvermogen en soms moeten we nog door weerstand in ons eigen hart of onze eigen omgeving heen bidden. Maar vertrouw er in elk geval op dat God je heel graag iets van Hemzelf wil laten zien.

Wat komt er binnen?

Als je helemaal op God geconcentreerd bent, let dan goed op wat voor gedachtes, gevoelens, geluiden of beelden bij je binnenkomen. De Heilige Geest gaat je namelijk Gods gedachtes en dingen doorgeven. Vraag daarbij altijd: 'Heer Jezus, zijn deze gedachtes van U? Kunt u meer hierover aan mij laten zien?' En vraag je altijd af of de gedachtes die je krijgt in lijn zijn met de Bijbel. Zo niet, dan breng je die gedachte bij God als een krijgsgevangene. Zeg: 'deze gedachte neem ik krijgsgevangene, deze is niet van de Heer.' Neem er autoriteit over en ga hier niet verder over nadenken.⁵ Zo worden we getransformeerd in ons denken.

Dit alles klinkt misschien heel ingewikkeld, maar dit gaat op een gegeven moment zo natuurlijk voelen, dat je ook door de hele dag heen in gesprek kunt blijven met God. Hij geeft jou dingen in je gedachten en je antwoordt Hem hierop. Zo bouw je een relatie op met God. Dit is de meest geweldige relatie die je hebben kunt!

God verlangt ernaar dat onze geest ontwaakt. Dat we tegelijk in de natuurlijke dimensie leven en in de geestelijke dimensie.⁶ Dat we de gedachten van de Heilige Geest voortdurend binnen kunnen krijgen en daarop zullen reageren in gehoorzaamheid. Op dat punt was Jezus aangekomen. Hij deed niets, zonder het de Vader te zien doen.⁷ Hij hoorde of zag voortdurend in zijn geest wat de Vader aan het doen was en leefde dat in het natuurlijke uit. Wij kunnen daar ook naartoe groeien. Als we hierin gaan groeien, zijn alle dingen mogelijk in ons leven. Dan kan God Zichzelf helemaal door ons heen uitleven. Hoe geweldig is dat...

Bijbelteksten

- | | |
|--|---|
| 1. "Spreek Heer, want Uw knecht luistert": | 1 Samuël 3:9 |
| 2. Jezus alleen om te bidden: | Mattheüs 4:1-2, 14:22-23, Lukas 6:12, 9:28 |
| 3. In de binnenkamer bidden: | Mattheüs 6:6 |
| 4. In vertrouwen en met moed bidden: | Matth. 7:11, Luk. 18:1-8, Hebr. 4:16, 10:22, 11:6 |
| 5. Over je gedachten regeren: | 2 Korinthe 10:5, Efeze 4:23, Filippenzen 4:8 |
| 6. In de geestelijke dimensie leven: | 1 Kor. 2:12-16, 14:2,14, Ef. 3:16, Kol. 3:1-4, Judas 20 |
| 7. Jezus zag en hoorde alles van de Vader: | Johannes 5:19 |