

1. Leren bidden: het Onze Vader

Introductie

Bidden is prachtig, maar kan ook moeilijk zijn. Misschien ben jij wel niet zo'n bidder en laat je het liever aan iemand anders over, omdat je simpelweg niet weet hoe of wat je moet bidden. Dan is er goed nieuws: bidden kun je leren. En dat niet alleen: God wil jou laten genieten van het bidden. Hij wil jou passie en woorden geven om te bidden. Gebedstijden kunnen de mooiste tijden van je leven worden, als je God vraagt om jou daarin te leiden. Dan gaat de hemel open!

Leren bidden?

Als je bidden lastig vindt, dan ben je in goed gezelschap, want de leerlingen van Jezus vonden bidden ook lastig. Op een dag vroegen zij Jezus of Hij hen wilde leren bidden.¹ Zij hadden namelijk gehoord dat Johannes de Doper zijn leerlingen ook leerde bidden. En dat wilden zij ook wel leren. Kennelijk spreekt bidden niet vanzelf. Zelfs de meest intieme leerlingen van Jezus wisten niet hoe ze moesten bidden. Ze moesten het leren van hun Meester Jezus.

Wat was het antwoord van Jezus? Hij zei niet: 'Bidden kun je of je kunt het niet'. Ook zei Hij niet: 'Bidden kun je zelf niet leren, dat moet God je geven'. Nee, Hij nam zijn leerlingen bij de hand en begon hen te onderwijzen over het gebed. Hij leerde hen als antwoord een eenvoudig gebed, namelijk het Onze Vader:

Als je bidt, zeg dan: Onze Vader, Die in de hemelen bent, Uw Naam worde geheiligd. Uw Koninkrijk kome. Uw wil geschiede, zoals in de hemel, zo ook op de aarde. Geef ons elke dag ons dagelijks brood. En vergeef ons onze schulden, zoals ook wij onze schuldenaars vergeven. En leid ons niet in verzoeking, maar verlos ons van de boze.¹

Wil dit zeggen dat je altijd dezelfde woorden moet bidden? Vaste gebeden zijn inderdaad belangrijk, maar zeker geen vervanging van het vrije gebed. We mogen ook bidden zoals ons hart ons dat ingeeft. Zo bouwen we immers een relatie met de Heer op. Het Onze Vader kunnen we hierbij wel als een leidraad gebruiken. Dan gebruiken we het Onze Vader als een eenvoudig voorbeeldgebed en een basispatroon om ons gebed mee vorm te geven. Iedere regel is als het ware een springplank om op verder te bidden.

Driemaal daags bidden

Meer nog dan een voorbeeldgebed, is het Onze Vader een vast formuliergebed, zoals deze drie keer per dag gebeden werd door de Joden. Dit is oud gebruik, dat we al bij Daniël aantreffen. In Daniël 6:11 lezen we namelijk:

Toen Daniël te weten kwam dat dit bevelschrift ondertekend was, ging hij zijn huis binnen. Nu had hij in zijn bovenvertrek open vensters in de richting van Jeruzalem. Op drie tijdstippen per dag ging hij op zijn knieën, bad hij en dankte hij voor het aangezicht van zijn God, precies zoals hij voordien had gedaan.

Dit gebruik is waarschijnlijk ontstaan bij de verwoesting van de Eerste Tempel. De dagelijkse offers konden toen niet meer gebracht worden en in plaats daarvan werden er op de offertijden vaste gebeden opgezonden naar de hemel.

We zien in de Bijbel dan ook regelmatig mensen bidden rond de tijd van het avondoffer, dat op het negende uur van de dag (ongeveer 15:00 uur) gebracht werd. Zo lezen we dat Daniël bad rond de tijd van het avondoffer en toen bezocht werd door een engel.¹ Ook lezen we dat Cornelius op het negende uur aan het bidden was en door een engel bezocht werd.² De vaste liturgische gebeden werden als dagelijkse offers opgezonden naar God op drie vaste tijdstippen.

Als de leerlingen aan Jezus vragen om hen te leren bidden, dan doelen ze waarschijnlijk niet op het vrije gebed, maar op het vaste gebed. Iedere rabbi onderwees zijn leerlingen welke vaste gebeden ze moesten uitspreken. Mogelijk gingen ze hierbij steeds langere gebeden onderwijzen, omdat dit hen een bepaalde status gaf. Jezus zegt echter tegen zijn leerlingen dat zij niet verhoord zullen worden vanwege de veelheid van hun woorden. Hij leert hen een heel eenvoudig en kort gebed te bidden tijdens de vaste gebedstijden, namelijk het Onze Vader.³

Vandaag de dag is het bekendste Joodse gebed het zogenaamde Achttiengebed (*Amidah*). Dit gebed wordt door Joden wereldwijd drie keer per dag gebeden. In tegenstelling tot de gebedspraktijk van Daniël, wordt dit gebed juist staande uitgesproken. Wat zij wel met Daniël gemeen hebben, is dat zij dit gebed drie keer per dag bidden en dat zij dit in de richting van Jeruzalem doen. Het Achttiengebed is een stuk langer dan het Onze Vader. Toch doet het Onze Vader wel aan dit gebed denken. Verder doet het Onze Vader denken aan het Joodse gebed 'Onze Vader, onze koning' (*Avinu Malkenu*), dat tussen Bazuinenfeest en Grote Verzoendag gebeden wordt. Hieronder zetten we de teksten naast elkaar om daar een idee van te krijgen:

Onze Vader	Achttiengebed / Amidah	Avinu Malkenu
Onze Vader	Gezegend bent U, Heer onze God en God van onze vaders	Onze Vader, onze Koning
Uw Naam worde geheiligd	Heilig zijt gij en heilig is Uw Naam en heiligen loven U elke dag, sela. Gezegend Gij, Heer, heilige God	Wees met ons ter wille van Uw Naam, die wij dragen
Uw Koninkrijk kome	Wees Koning over ons Gij Heer, Gij alleen, in verbondenheid en erbarmen, en doe gerechtigheid met ons in het recht. Gezegend Gij, Heer Koning, die liefheeft gerechtigheid en recht	Onze Vader, onze Koning
Uw wil geschiede	Moge de dienst van Uw volk Israël steeds naar Uw wil zijn	Aanvaard ons gebed in liefde en laten de woorden van ons gebed Uw wil zijn ... doe het om Uwentwil en niet om de onze
Zoals in de hemel, zo ook op aarde	Laat ons, onze Koning, niet leeg van voor Uw aangezicht terugkeren ... Gezegend Gij, Heer, die zijn inwoning terugvoert naar Sion	Schrijf ons in in het boek van een goed leven ... open de poorten van de hemel, opdat ons gebed er moge doordringen

¹ Daniël 9:21,

² Handelingen 10:30ev.

³ Mattheüs 6:5-15.

<p>Geef ons heden ons dagelijks brood</p>	<p>Zegen voor ons, Heer onze God, dit jaar en al wat het opbrengt ten goede. Geef zegen op het aangezicht van de akker en verzadig ons uit Uw goed</p>	<p>laat het nieuwe jaar voor ons een goed jaar worden ... vul onze handen met Uw rijke gaven</p>
<p>En vergeef ons onze schulden</p>	<p>Vergeef ons, onze Vader, want wij schoten tekort, scheld ons kwijt, onze Koning, want wij misdreven; want kwijscheldend en vergevend zijt Gij. Gezegend Gij, Heer, Genadige, die zoveel vergeeft</p>	<p>Wij hebben gezondigd voor uw aangezicht ... vergeef ons en scheld ons kwijt wat wij verkeerd deden ... schrijf ons in in het boek van vergeving en kwijschelding</p>
<p>Gelijk ook wij vergeven onze schuldenaren</p>	<p>Moge God mijn tong behoeden voor kwaadspreken en mijn lippen voor het spreken van bedrog. Laat mij stil zijn naar degenen die mij vloeken en laat mijn ziel als stof zijn voor wat van dien aard ook.</p>	<p>X</p>
<p>En leid ons niet in verzoeking, maar verlos ons van de boze</p>	<p>Doe ons omkeren, onze Vader, tot Uw Thora en breng ons nader, onze Koning, tot Uw dienst en voer ons in volledige omkeer terug tot voor Uw aangezicht. Gezegend Gij, Heer, die de omkeer wil ... Zie onze ellende en strijd onze strijd en verlos ons snel, ter wille van Uw Naam; want een sterke verlosser zijt Gij. Gezegend Gij, Heer, Israëls Verlosser</p>	<p>Elk besluit dat hard en zwaar voor ons zou zijn om het te ondergaan, vernietig dat, nee, laat het niet over ons uitgesproken worden ... laat ophouden elke beschikking over ziekte, over oorlog, over hongersnood, die tegen ons zou uitgesproken zijn ... voer ons terug, in een volledige en algehele terugkeer tot U ... laat er spoedig hulp voor ons ontstaan</p>
<p>Want van U is het Koninkrijk en de kracht en de heerlijkheid, tot in eeuwigheid. Amen.</p>	<p>Grote, machtige en ontzagwekkende God, allerhoogste God die goede weldaden verricht en het al tot Zijn bezit vormt, die de weldaden der vaders gedenkt en de zonen van hun zonen een verlosser brengt, ter wille van Zijn Naam, in liefde. Koning, helper, bevrijder en schild. Gezegend Gij, Heer Abrahams schild</p>	<p>Onze Vader, onze Koning, wij hebben geen die ons regeert dan u</p>

We kunnen hieruit opmaken dat Jezus zich schaart in een lange traditie van vaste Joodse gebeden. Zeer waarschijnlijk onderwees Hij zijn leerlingen het Onze Vader als het vaste liturgische gebed, dat zij drie keer per dag konden bidden. Waarom zou je dit doen? Gaat de intentie niet verloren, als je altijd maar dezelfde woorden bidt? Wel, de vaste gebeden helpen je om door de dag heen op God geconcentreerd te blijven. Ook leggen ze je de woorden in de mond om verder te kijken dan je eigen noden, vragen en bezigheden. Ze richten je aandacht weer even op God.

Hoe snel worden wij niet geleefd door het leven? De dagen vliegen voorbij. Het kan zomaar gebeuren dat je de hele dag niet aan God denkt. De vaste gebeden helpen je om altijd met God bezig te zijn en te blijven. Immers, je moet de tijd in de gaten houden en je focust jezelf minimaal drie keer per dag op God. Dit helpt om door de hele dag heen, afgestemd te zijn op God. Het is als het ware een ankerpunt en opstapje voor je relatie met de Heer. Zo ga je bewuster met Hem leven, door drie keer per dag te bidden. Zeker ook het middaggebed, midden op de dag, is hierbij belangrijk. Je stopt even, te midden van je werkzaamheden, om de focus weer op God te richten. Vervolgens ga je verder, in de wetenschap dat de Heer erbij is en dat je voor Hem leeft.

Intiem en nederig gebed

Laten we het Onze Vader iets beter bekijken. Hoe kan dit gebed ons tot voorbeeldgebed dienen, ook voor onze vrije gebeden? Ten eerste valt op dat God als Vader aangesproken wordt. Dit plaats het gebed meteen in een intieme sfeer. Je mag je God voorstellen zoals je een jezelf een goede vader voorstelt. Wanneer je gaat bidden, mag je als het ware bij de Vader op schoot kruipen en dan met Hem gaan praten. Het wordt een intiem gesprek van hart tot hart en daarmee niet alleen een formuliergebed of een gebed met hoogdravende woorden.

Verder valt op dat het met 'onze Vader' begint. Kennelijk bind het gebed ook samen. Het maakt van mij en jou een 'ons'. We kunnen alleen bidden. Jezus heeft immers ook gezegd dat we onszelf in onze binnenkamer moeten opsluiten om te bidden. Maar we kunnen ook samen met anderen bidden. Dat is ook heel belangrijk en krachtig. Jezus heeft niet voor niets gezegd: 'waar twee of drie in mijn Naam bijeen zijn, daar ben Ik in hun midden'. Hij wilde dat zijn volgelingen samen zouden komen en ook samen zouden bidden.

Dan volgt de zin: 'Die in de hemelen bent'. Hiermee wordt Gods hoogheid en heiligheid beleden. God is niet zomaar een vader of een vriendje, die op gelijk niveau met jou staat. Hoe dichtbij en intiem Hij ook met ons kan worden, Hij blijft tegelijk ook de hoog verheven en grote God. Dit vraagt ontzag.

Aanbidding in gebed

Wat verder opvalt is dat het gebed niet met vragen begint. Wij zijn van nature geneigd om God meteen te overvallen met onze vragen: 'Heer, wilt U dit... wilt U dat...', 'Heer, ik heb dit nodig... en dat...'. Deze vragen mogen er zijn, maar daar begint Jezus zijn voorbeeldgebed niet mee. Hij begint zijn gebed met aanbidding. De eerste bede of proclamatie is: 'Uw Naam worde geheiligd'. Hiermee raken we meteen aan het hart van aanbidding. God moet door het gebed verheerlijkt en grootgemaakt worden.

Concreet betekent dit dat we er goed aan doen om onze gebeden met een stuk aanbidding te beginnen. Dit kan gesproken, gezongen of misschien zelfs gedanst. Net wat jij een prettige uitingsvorm vindt. Als het Gods Naam maar eert en heiligt. Als we God aanbidden komen we met de juiste aanvliegroute binnen in het gebed. We bidden totaal anders als we vanuit Gods goedheid en heiligheid bidden, dan als we ons startpunt bij onze vragen, noden en tekorten nemen.

Ik kan op twee manieren bidden om rust en kracht voor vandaag. De eerste manier is vanuit mijn eigen nood en vragen. Dan kom ik naar God en roep ik: 'Help alstublieft Heer, ik voel me zo onrustig, moe en bang, ik zie zo op tegen deze dag, geeft U me alstublieft rust en kracht voor vandaag!' In dit gebed speelt geloof geen centrale rol. De tweede manier is vanuit Gods goedheid en heiligheid. Als ik mijn gebed begin in aanbidding, dan bid ik: 'Heer, U bent een goede God vol van vrede en kracht! Dank U wel dat U mij vandaag rust en kracht gaat geven, ook al voel ik me nu nog onrustig, moe of bang. U zult mij uitredden, want U bent goed en groot!' Dit tweede gebed is een gebed vol van geloof.

Luisterend bidden

Na de aanbidding van Gods Naam volgt voor het vraaggebed eerst nog de regel: 'Uw Koninkrijk kome, Uw wil geschiede, zoals in de hemel, zo ook op aarde.' Opnieuw laat dit een focus zien op God en zijn plannen, voordat we focussen op onze eigen noden. We vragen eerst naar Gods plannen en zijn Koninkrijk en plaatsen deze voor onze eigen plannen en visie. We komen dus niet in de eerste plaats naar God toe om zelf te praten, maar allereerst om naar Hem te luisteren. We willen Gods plannen horen en verwezenlijkt zien worden op aarde.

Deze bede kan dus opgevat worden als luisterend bidden. Concreet betekent dit dat we na de aanbidding stil kunnen worden voor God, om te luisteren naar Hem en zijn wil en Koninkrijk te zoeken. Stilte kan lastig zijn en lang duren, maar als wij God horen spreken, zal dit het meest geweldige moment van al het bidden zijn. God kan ons indrukken geven, dingen laten zien en horen, dingen openbaren voor ons uit de Bijbel, nieuwe dingen laten begrijpen, geheimen vertellen, Zijn liefde laten voelen, etc.

Vraaggebed

Als we eenmaal Gods plannen en hart hebben gezocht en intiem met Hem zijn geworden, zullen onze vragen in het juiste perspectief komen te staan. Jezus leert ons vervolgens om voor ons dagelijks brood te bidden. Dit is een heel concreet vraaggebed. Hier mag je al je concrete vragen aan God onder verstaan. Je mag alles vertellen en vragen aan de hemelse Vader. Hij wil dat je met alles bij Hem komt, al zal Hij niet alle gebeden ook daadwerkelijk verhooren.

Mogen we dan alleen voor het hoognodige brood bidden en niet voor luxe? Ik denk dat we alles aan de Vader mogen vragen. Jezus leerde ons dat als aardse vaders hun kinderen al goede dingen willen geven, dat de hemelse Vader dat nog veel meer wil.² Aardse vaders geven hun kinderen ook niet alleen droog brood, maar soms ook wel eens een cadeautje of een snoepje. Niet altijd, want dat zou de kinderen verwennen en niet goed voor hen zijn, maar soms wel. Immers, vaders houden als het goed is van hun kinderen en willen hun goede dingen geven. Zo ook de hemelse Vader: Hij wil goede dingen geven, zelfs extraatjes en verrassingen. Maar niet altijd, want dat zou niet goed voor ons zijn.

We mogen dus al onze vragen bij de Vader brengen. Hij wil dat we eerlijk, open en oprecht zijn voor Hem. Maar we leren van Jezus ook om te bidden: 'Vader ik vraag u dit, maar niet mijn wil, maar Uw wil geschiede'. We laten de gebedsverhoring in Gods handen liggen, want uiteindelijk weet Hij alleen wat goed voor ons is. Onverhoorde gebeden kunnen heel lastige vragen oproepen. Daar willen we een apart document aan wijden. Laten we in elk geval nooit aan Gods liefde en goedheid twijfelen.

De bede voor het dagelijks brood leert ons nog iets. Het leert ons ook dat we ons geen zorgen moeten maken voor morgen. We bidden voor het brood van vandaag en niet voor morgen. Dat wil niet zeggen dat we nooit iets voor de toekomst mogen vragen van God of niet vooruit mogen plannen. Dat is volgens de Bijbel zelfs heel verstandig om te doen.³ Maar het leert ons dat we ons er geen zorgen om moeten maken. We moeten in het heden leven. We leven vandaag en betrekken God bij alle grote en

kleine dingen van vandaag. Zo wandelen we met Hem. En wat betreft morgen: we weten nog niet hoe de wereld er dan uit zal zien. Dus dat kunnen we gerust bij God brengen en laten.

Jezus heeft hierover gezegd: 'Wees dan niet bezorgd over de dag van morgen, want de dag van morgen zal voor zichzelf zorgen; elke dag heeft genoeg aan zijn eigen kwaad.'⁴ Dit gaat dus over zorgen maken. Hoewel we vooruitplannen en bidden, hoeven we ons geen zorgen te maken. God zal voorzien als het zover is. Hij bezit immers het hele heelal. Zeker als het gaat om materiële dingen als voedsel, kleding, etc. kunnen we beter bij de dag leven. Jezus leerde ons dat we ons niet zo druk moeten maken om die dingen, maar meer om het Koninkrijk van God. Dan zal God al die dingen er op zijn tijd bij geven.⁵

Gebed om vergeving

Na de bede voor het brood, volgt de bede: 'En vergeef ons onze schulden, zoals ook wij onze schuldenaars vergeven.' Deze bede om vergeving is ook een onmisbaar onderdeel van het gebed. Zonder vergeving kan er geen herstel, bevrijding en zegen komen. Vergeving is het vrijkomen van het verleden en van onze schuld. Deze zaken kunnen zwaar op ons leven drukken. We weten zelfs dat wij als mensen zonder vergeving verloren en van God gescheiden zijn. Het is dus essentieel om ook onze schuld en wonden bij God te brengen en daar vergeving en herstel over te vragen.

Belangrijk is om op te merken dat het schenken van vergeving gekoppeld is aan het ontvangen van vergeving. Het is namelijk dezelfde stroom van vergeving. Als wij geen vergeving schenken, dan kunnen we ook geen vergeving ontvangen. Het is als met een afgesloten buis waar water doorheen stroomt. Als het water er niet aan één kant uitstroomt, dan kan er al snel ook geen water meer instromen van de andere kant. Dan is de buis geblokkeerd, raakt hij vol en stopt het water met stromen. Als wij geen vergeving schenken, dan kunnen we ook geen vergeving ontvangen.

Vergeving is niet hetzelfde als 'door de vingers zien'. Vergeving betekent niet dat er geen recht gedaan wordt. Vergeving betekent dat jij de zaak loslaat en aan God overgeeft.⁶ Het is vanaf nu Zijn zaak en Hij oordeelt altijd rechtvaardig. Je laat de zaak los, zodat je niet door bitterheid wordt verteerd en met wraakgevoelens blijft zitten. Dan raakt je leven namelijk geblokkeerd. Als jij een zaak krampachtig probeert vast te houden, dan kan het water van de vergeving niet meer door jouw leven heen stromen. De vruchten daarvan zijn wrang, vooral voor jezelf.

Jezus heeft hier een verhaal bij verteld. Hij vertelde over een knecht die een enorme som geld kwijt gescholden was. Vervolgens ging deze knecht naar buiten en greep iemand bij de keel, die hem een klein bedrag schuldig was en wilde hem niet laten gaan, totdat hij betaald had. Zodra zijn heer ervan hoorde, werd hij heel boos. Hij liet zijn knecht gevangennemen en pijnigen, totdat zijn volledige schuld afbetaald zou zijn.⁷ Daarop zei Jezus: 'Zo zal ook Mijn hemelse Vader met u doen, als niet ieder van u van harte de misdaden van zijn broeder vergeeft.'

Dit wil ons niet leren dat God wraakzuchtig is, maar juist dat God vergevingsgezind is. Maar op het moment dat wij niet vergevingsgezind zijn naar anderen, kan God ook niet vergevingsgezind zijn naar ons. De vergeving wordt dan geblokkeerd en de woede van God wordt opgewekt over deze onrechtvaardige situatie. God wil iedereen vergeven, daarom wil Hij ook dat wij daarin met Hem meedoen. Nogmaals: dit wil niet zeggen dat er geen recht gedaan zal worden en zelfs niet dat het verboden is om daarom te vragen.⁸ Alleen mogen we niet zelf voor rechter gaan spelen en wraak gaan zoeken. En als onze broeder of zuster tot inkeer komt en oprecht om vergeving vraagt, dan zullen we dat moeten schenken. We hebben immers zelf vergeving ontvangen om het ook weer door te geven.

Gebed als geestelijke oorlogsvoering

De volgende bede is: verlos ons van de boze/het kwaad. Dit zinnetje kan op twee manieren vertaald worden vanuit het Grieks. In de eerste vertaling heeft het betrekking op satan en zijn demonische leger. In de tweede vertaling heeft het betrekking op al het kwaad wat ons kan overkomen in het leven. In elk geval heeft deze bede met geestelijke oorlogsvoering te maken. We strijden tegen het kwaad in deze wereld, door middel van onze gebeden. Dat is het krachtigste wapen in de strijd.

Jezus heeft het volgende gezegd over bevrijding van demonische bezetting: 'Dit geslacht gaat niet uit dan door bidden en vasten.'⁹ Dit betekent dat bidden en vasten belangrijk is in onze strijd tegen de boze en zijn trawanten. We zullen moeten bidden voor bevrijding van negatieve en slechte gewoontes in ons leven. En ook tegen gebondenheden die we in onze omgeving tegenkomen. We zijn geroepen om te bidden tegen alle plannen van de duivel in deze wereld, zodat het licht overwint. Voor meer onderwijs over gebed en aanbedding als geestelijke oorlogsvoering, verwijs ik u naar het document 'aanbedding als geestelijke oorlogsvoering' onder het onderwijs over aanbedding.

Gebed als relatie

We hebben dus gezien dat er verschillende bouwstenen voor het gebed bestaan: aanbedding, proclamatie van Gods Koninkrijk, luisterend bidden, vraaggebeden, gebeden om vergeving en gebeden voor bevrijding en verlossing. Het karakteristieke slot 'want van U is het Koninkrijk, de kracht en de heerlijkheid, tot in eeuwigheid, amen' ontbreekt in Lukas 11:1-4. Dit slot staat er in andere versies van het Onze Vader wel bij, maar behoorde niet perse tot de basisvorm van het Onze Vader. Natuurlijk is het goed om aan het einde ook met aanbedding te besluiten, maar aanbedding was al een onderdeel van het gebed, want daar begon het Onze Vader al mee.

Moet de volgorde van het Onze Vader altijd gevolgd worden in het gebed? Nee, want we zien mensen soms ook simpelweg uitroepen naar Jezus: 'Heer, ontferm U over ons!'¹⁰ Dit is een zogenaamd noodgebed. Als jouw huis in brand staat, hoef je niet eerst even te gaan aanbidden, vervolgens luisterend te bidden, om vervolgens om hulp te roepen. Dan ben je waarschijnlijk al te laat. In zo'n geval kun je gewoon uitroepen naar God: 'Help mij, Heer!'

We vinden in de Psalmen allerlei vormen en volgorden van gebed. God wil bovenal een eerlijk gebed uit een oprecht hart. Het gaat er niet in de eerste plaats om dat je de volgorde en punten precies aanhoudt. Maar het Onze Vader is wel een goed opstapje om te leren groeien in gebed en krachtiger te worden in je gebeden. Jezus onderwees ons dit gebed niet voor niets. Het is een krachtig gebed en het is goed om deze uit je hoofd te kennen en regelmatig te bidden. Het kan erg behulpzaam zijn om de regels van het Onze Vader als opstapje te gebruiken om zelf nieuwe woorden te vinden.

Bovenal zijn gebedstijden een hulpmiddel om door de hele dag heen in gesprek te zijn met God.¹¹ We leren te wandelen en te praten met God, als met een Vader of een Vriend. We focussen in onze gebedstijd op Hem, zodat we door de dag heen met Hem kunnen delen wat ons bezighoudt en Hem bij alles kunnen betrekken. Daar wordt je leven zoveel mooier van. Je zult gaan zien dat God bij de kleinste details van je leven betrokken is en daarover met jou in gesprek wil zijn.

Zo bouwen we een levende relatie met God op. Dat is de mooiste relatie die er bestaat. Als we verlangen tekort komen om te bidden, vraag aan God of Hij dat verlangen door zijn Heilige Geest in jou wil aanwakkeren. Hij wil niets liever dan een relatie met jou opbouwen, dus zal Hij dat verlangen ook zeker in je hart gaan geven. Als je met God in gesprek gaat, worden alle dingen mogelijk. Je leven zal dan avontuurlijker zijn dan ooit. Niet altijd even makkelijk, maar wel mooier en bevredigender dan ooit tevoren!

Bijbelteksten

- | | |
|---|---|
| 1. Jezus leert zijn leerlingen bidden | Lukas 11:1-4 |
| 2. Goede Vader geeft goede gaven: | Mattheüs 7:11 |
| 3. Vooruitplannen en vooruit bidden: | Genesis 41, Lukas 14:28-32, Johannes 17 |
| 4. Niet bezorgd zijn voor morgen: | Mattheüs 6:34 |
| 5. Niet druk maken om materiële dingen: | Mattheüs 6:19-34, zie ook: Exodus 16 |
| 6. Vergeven is overgeven aan God: | 1 Petrus 2:23 |
| 7. Onvergevingsgezinde knecht: | Mattheüs 18:23-35 |
| 8. Gebeden om recht en wraak: | Lukas 18:1-8, Openbaring 6:10 |
| 9. Bevrijding door bidden en vasten: | Mattheüs 17:14-21 |
| 10. Noodgebed: | Lukas 18:35-43 |
| 11. Voortdurend in gebed zijn: | Lukas 18:1, Efeze 6:18 |