

De schijf van 5

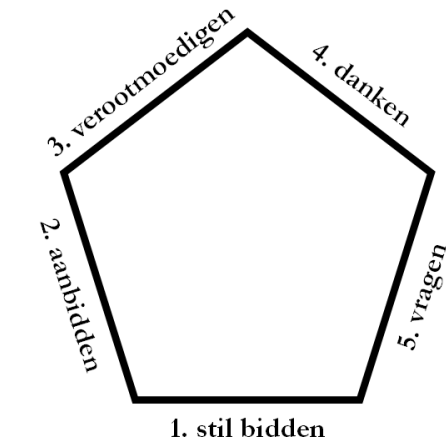
voor een gezond gebedsleven

Zoals je voor een gezond voedingspatroon gebruik kunt maken van een schijf van vijf, zo kan dat ook voor een gebedsleven dat in Bijbels opzicht evenwichtig en dus gezond is. De volgende vijf onderdelen vormen samen ‘de schijf van vijf voor een gezond gebedsleven’.

1. Stil bidden

*Ik ben stil geworden,
ik heb mijn ziel tot rust gebracht.*
Psalm 131:2

Bidden is allereerst een relatie met God, een gerichtheid van het hart op de Heer van hemel en aarde. Daar hoeven nog niet eens woorden aan te pas te komen. Veel christenen zien bidden vooral als het spreken van woorden, het uitspreken van zinnen. Daarom is het belangrijk om ook te ontdekken wat de eigen waarde is van stil gebed: gewoon, zonder woorden, rusten in de liefdevolle aanwezigheid van de drie-enige God. Tijd doorbrengen met de Vader, zoals Jezus dat ook deed.



2. Aanbidden

*Groot is de HEER,
hem komt alle lof toe.*
Psalm 96:4

God is het meer dan waard om door ons geloofd en geprezen te worden. Hij is in alle opzichten groot en goed en genadig, liefdevol en levend! In aanbidding (lofprijzing) geven we God de eer die hem toekomt om wie hij is en hoe hij is. Het zijn vooral Gods prachtige eigenschappen, zijn volkomen volmaaktheden, die ons inspireren tot lofprijzing: zijn grootheid, macht, liefde, trouw, genade, eeuwigheid en barmhartigheid.

3. Verootmoedigen

*Laat ons uw genade zien,
Heer, onze God.*
Psalm 90:17

Als we groeien in aanbidding zullen we ook steeds meer ontdekken en ervaren hoe gebroken ons leven is. Ons bestaan wordt gekenmerkt door gewondheid, lijden, zonde, onmacht en onwil. Verootmoedigen (van het woord ‘ootmoed’ dat precies het tegenovergesteld is van ‘hoogmoed’) betekent dan: je voor zo’n grote God klein weten, en beseffen hoe ontzettend nodig je hem hebt en hoe ontzettend onmisbaar zijn genade is die vergeeft, geneest en bevrijdt.

4. Danken

*Wie een dankoffer brengt,
geeft God alle eer.*
Psalm 50:23

Dankbaarheid is een levensstijl waarin we ons kunnen oefenen. Dat doen we door ons in ons bidden altijd te realiseren hoeveel God ons geeft, hoezeer we in talrijke opzichten gezegende mensen zijn. Dankzeggen is een oefening in een levenshouding van dankbaarheid, waardoor we losraken van een houding van ontevredenheid. Onze God is al onze dank waard: ook zo eren we hem!

Hoor mij, HEER, als ik tot u roep,
wees genadig en antwoord mij.
Mijn hart zegt u na:
‘Zoek mijn nabijheid!’
Uw nabijheid, HEER, wil ik zoeken.
Psalm 27:7-8

5. Vragen

*Hoor mijn gebed, HEER,
luister naar mijn hulpgeroep.*
Psalm 39:13

Veel van onze gebeden bestaan vooral uit vragen (‘verlanglijstje’). Dat is eenzijdig. Maar als de andere vier onderdelen ook een plek hebben in ons gebedsleven, is er alle ruimte om biddend aan God te vragen wat we nodig hebben en om voorbede te doen. Want zonder zijn hulp kunnen wij niet en kan niemand. Zo leren we dat we in alle opzichten, naar geest, ziel en lichaam, volkomen van onze hemelse Vader afhankelijk zijn. Aan dit vragen is een belofte verbonden:

**Vraag
en er zal je
gegeven worden,

zoek
en je zult
vinden,

klop
en er zal voor je
worden opengedaan.**
(Matteüs 7:7)