

## Bidden met het Onze Vader

### Heer, leer ons bidden

Matteüs 6:9-13

*Jezus zelf wil ons leren bidden! Als je helemaal opnieuw zou willen beginnen te leren bidden, dan is het Onze Vader het beste startpunt dat je kunt bedenken (stel je je eens voor dat je je gebedsleven weer helemaal vanaf nul zou mogen opbouwen).*

#### Catechismus

Het is opvallend dat in het leerboek van de Catechismus bij de behandeling van de beden van het Onze Vader (vr./antw. 122-127) een uitleg-in-gebedsvorm wordt gegeven. Bidden leer je door het te doen! De verdieping die de Catechismus geeft van de zes beden vormt een bron van inspiratie om te leren bidden met het Onze Vader.

#### Het beste gebed

Meer inzicht in dit gebed dat Jezus ons leert kan helpen om het Onze Vader (opnieuw) te leren waarderen.

1. Het Onze Vader staat in de context van de Bergrede. In die rede laat Jezus ons zien wat het ware mens zijn is: de mens is alleen te begrijpen vanuit God en alleen wanneer hij in relatie tot God leeft, komt zijn leven terecht. Bidden is onmisbaar voor mens-zijn zoals door God bedoeld.
2. Het Onze Vader is een koninkrijksgebed omdat de Bergrede de grondwet van het koninkrijk is. Wie het Onze Vader bidt, zegt: ik wil meegaan in Gods koninkrijksbeweging op aarde zoals in de hemel. Je kunt het Onze Vader dan ook niet vrijblijvend bidden (ook de eerste drie beden vooronderstellen onze inzet).
3. Let eens op de parallel: de Tien Woorden werden door Mozes gegeven op de berg na de exodus die vrijheid bracht, het Onze Vader wordt door Jezus gegeven op de berg als uitdrukking van de nieuwe en definitieve exodus die Christus bracht.
4. Het Onze Vader wordt wel een meesterwerk van spi-

ritualiteit genoemd. En ook: het volmaakte gebed en vele bidders door de eeuwen heen hebben dat ervaren. De kerkvader Tertullianus (2<sup>e</sup>/3<sup>e</sup> eeuw) noemde het: 'de samenvatting van het hele evangelie'. In minder dan 80 woorden (78 in NBV) wordt alles gezegd wat belangrijk is.

5. Het Onze Vader is Jezus' eigen gebed: zó bad hij en zó krijgen wij biddend deel aan de drie-enige gemeenschap van God. Veel christenen maken geen vooruitgang in hun gebedsleven eenvoudigweg omdat ze niet echt iets doen met zijn antwoord op de vraag 'Heer, leer ons bidden.'
6. Het Onze Vader is niet zozeer een formuliergebed als wel een gebedspatroon (mal, 'template', sjabloon). 'Zó bidden' (Mat. 6:9) betekent: op deze manier, langs deze lijnen. De zes beden van het Onze Vader sturen ons gebedsleven aan.

#### Gebedspraktijk

Zes manieren om met het Onze Vader te bidden:

1. Bid de woorden van het Onze Vader letterlijk. We weten vaak niet wat we moeten bidden (Rom. 8:26). Leer steeds opnieuw om je innerlijk zich te laten voegen bij de (uiterlijke) woorden.
2. Maak je de uitleg-in-gebedsvorm van de Catechismus eigen door die woorden regelmatig te bidden (bijvoorbeeld aan tafel elke dag de uitwerking van één van de beden gebruiken).
3. Laat je dagen kleuren door telkens één van de beden regelmatig terug te laten komen gedurende de dag (maandag 1<sup>e</sup> bede, dinsdag 2<sup>e</sup> bede enzovoort).
4. Gebruik de zeshoek regelmatig als je gebedssjabloon om je dag en je agenda aan God toe te wijden.
5. Als je voorbede doet (voor een zieke, iemand in nood, de kerk, je gezin, een geliefde die van de Heer is afgedwaald etc.), laat dan de beden van het Onze Vader de inhoud van je gebed bepalen.

#### Citaten

Het Onze Vader projecteert niet een beeld vanuit de mensenwereld naar de hemel, maar houdt ons vanuit de hemel – vanuit Jezus – voor, waartoe wij als mensen moeten en kunnen uitgroeien.' (Benedictus XVI)

Veel mensen maken weinig vorderingen wanneer ze leren bidden, gewoon omdat ze niet serieus zijn ingegaan op het antwoord van Jezus op de specifieke vraag: 'Leer ons bidden.' Bidden is een vorm van spreken. De beste manier om het te leren is aansluiten bij de woorden die Jezus ons gaf om tot God te bidden. Ook op dit gebied is Hij de expert.' (Dallas Willard)

#### Voor een geloofsgesprek

1. Welke rol speelt het Onze Vader in jouw gebedsleven?
2. Welke nieuwe inzichten rond het Onze Vader heb je gekregen door de preek?
3. Welke van de zes manieren om met het Onze Vader te bidden spreken je aan? Welke ga je in de praktijk brengen?

#### Kijk ook hier

Download de handreikingen op: [www.mijnpreekplek.wordpress.com](http://www.mijnpreekplek.wordpress.com) (klik op 'bidden')



## **Bidden met het Onze Vader**

### *Heer, leer ons bidden*

**Matteüs 6:9-13**

6. Mediteer bij elke bede over bijbelteksten die verband houden met het thema van die bede.

#### **Citaten**

Het Onze Vader projecteert niet een beeld vanuit de mensenwereld naar de hemel, maar houdt ons vanuit de hemel – vanuit Jezus – voor, waartoe wij als mensen moeten en kunnen uitgroeien.’ (Benedictus XVI)

Veel mensen maken weinig vorderingen wanneer ze leren bidden, gewoon omdat ze niet serieus zijn ingegaan op het antwoord van Jezus op de specifieke vraag: ‘Leer ons bidden.’ Bidden is een vorm van spreken. De beste manier om het te leren is aansluiten bij de woorden die Jezus ons gaf om tot God te bidden. Ook op dit gebied is Hij de expert.’ (Dallas Willard)

#### **Voor een geloofsgesprek**

1. Welke rol speelt het Onze Vader in jouw gebedsleven?
2. Welke nieuwe inzichten rond het Onze Vader heb je gekregen door de preek?
3. Welke van de zes manieren om met het Onze Vader te bidden spreken je aan? Welke ga je in de praktijk brengen?

#### **Kijk ook hier**

Download de handreikingen op:  
[www.mijnpreekplek.wordpress.com](http://www.mijnpreekplek.wordpress.com)  
(klik op ‘bidden’)

