

# Onophoudelijk bidden...

## Over gebed 3

### 1 Tessalonicenzen 5:17

*Bid onophoudelijk! Die oproep klinkt vandaag in onze levens. Maar kán dat wel? Kun je onophoudelijk bidden zoals je onophoudelijk adem haalt, zoals je hart onophoudelijk klopt, zoals je gedachten onophoudelijk doorgaan? Kun je wel bidden en werken tegelijk? Wordt misschien bedoeld dat je regelmatig moet bidden?*

ik kom - zoals ik ben  
bij God - zoals hij is  
altijd - en overal

#### Vreugde, gebed, dank

In 1 Tessalonicenzen 5:12-24 valt op hoe radicaal Paulus spreekt. Het is belangrijk om te lezen vanuit het einde (5:24): 'Hij die u roept is trouw en doet zijn belofte gestand! Let op de allesomvattendheid: iedereen, niemand, altijd, onophoudelijk, onder alle omstandigheden, alles, elke vorm van kwaad. Het leven wil door de genade tot in de wortel worden vernieuwd. In dit kader staat de oproep tot onophoudelijk gebed. Dat is dus een uitingvorm van radicaal leven met God. Het gebed wordt daarbij geflankeerd door vreugde en dankbaarheid (5:16-18). Het gaat om een levensstijl: vreugdevol, biddend en dankbaar leven vanuit en vanwege de eenheid met Christus Jezus.

#### De weg van onophoudelijk gebed

Maar wat betekent dit in de praktijk? Hoe kunnen we concreet gehoor geven aan deze radicale oproep om zonder ophouden te bidden? Het is moeilijk om daar één duidelijk antwoord op te geven. Is de wereldwijde gebedsbeweging 24-7Gebed een goede invulling? Of een gebedsproject als 1000 uren bidden in een baptistengemeente in Groningen? We kijken vanuit een achttal perspectieven die kunnen helpen om het gebod tot onophoudelijk gebed een plaats te geven in ons leven met God.

**1. Denken wordt bidden.** We kunnen wel onophoudelijk denken. Ons verstand is voortdurend in de weer. Soms zouden we wel eens even willen stoppen met denken. Dat zou ons veel zorgen, schuldgevoelens en angsten besparen. Maar we kunnen al dat denken ook tot een gebed samenbundelen. Dan

vormen we onze innerlijke monoloog om tot een aanhoudend gesprek met God (Henri Nouwen)

**2. Wandelen met God.** Van Henoch wordt gezegd dat hij wandelde met God (Genesis 5:22-24). In het Boek van Henoch staat dat hij steeds zes dagen bij God was en de zevende dag onder het volk: dan lag er een Goddelijke glans over zijn gezicht. Ook wij kunnen ons leven omvormen tot een voortdurend gesprek met God waardoor we gaan stralen (bv. door zogenaamde 'schiegebedjes').

**3. Zeven maal daags.** In de kloosters zijn vaste gebedstijden als een manier om onophoudelijk te bidden (geïnspireerd door Psalm 119:64: 'Ik zing u dagelijks zevenmaal lof'). Al eeuwenlang gaat dat zo door op die plaatsen vol toewijding aan de Heer.

**4. Kwetsbare afhankelijkheid.** Bidden is de ultieme uitdrukkingvorm van afhankelijkheid. Bidden zonder ophouden betekent dat je je er voortdurend van bewust bent dat je een kwetsbaar en afhankelijk mens bent die slechts kan leven op de adem van Gods stem. Wie voortdurend in nood is leert onophoudelijk te bidden.

**5. De biddende Geest.** Het is zo belangrijk om je te realiseren dat de Geest onophoudelijk voor en in ons bidt: 'De Geest helpt ons in onze zwakheid; wij weten immers niet wat we in ons gebed tegen God moeten zeggen, maar de Geest zelf pleit voor ons met woordloze zuchten' (Romeinen 8:26).

**6. Gebed als verlangen.** Augustinus zag 'het hartstochtelijke verlangen' als het onophoudelijke gebed. 'We zijn niet in staat zijn om voortdurend bewust tot God te spreken, of onze handen op te heffen of neer te knielen. Maar het hartstochtelijke verlangen kan wél altijd in ons zijn. Wanneer je het bidden niet wilt onderbreken, onderbreek dan het verlangen niet. Jouw ononderbroken verlangen is je ononderbroken (gebeds)stem.'

**7. Volhardend bidden.** We moeten nooit ophouden met bidden en vragen (vgl. Lucas 18:1-8). God wil gebeden zijn.

**8. De naam van Jezus.** De Oosterse kerk kent de traditie van het voortdurend (innerlijk) herhalen van het Jezusgebed: 'Heer Jezus Christus, Zoon van God, ontferm u over ons.'

#### Om te lezen

Lucas 18:1-8  
1 Tessalonicenzen 5:12-24  
Psalm 27:7-14  
Genesis 5:22-24  
Romeinen 8:26-30

#### Voor een geloofsgesprek

1. Lees 1 Tessalonicenzen 5:12-24. Wat valt je hier het meeste op?
2. Waaraan herken je een vreugdevol, biddend en dankbaar leven?
3. Welk van de acht perspectieven op het onophoudelijke bidden spreekt je het meeste aan?
4. Wat zegt God tegen jou in de oproep 'bid onophoudelijk'? En wat ga je daarmee doen?
5. Hoe kunnen we in de gemeente oefenen in onophoudelijk gebed?

#### Om te bidden

'Wees mij genadig, Heer, heel de dag roep ik tot u.' (Ps. 86:3)

#### Websites

[www.josdouma.nl](http://www.josdouma.nl)  
[www.tijdmetjesus.nl](http://www.tijdmetjesus.nl)  
[www.plantagekerk.nl](http://www.plantagekerk.nl)  
[www.mijnpreekplek.wordpress.com](http://www.mijnpreekplek.wordpress.com)

