



DE TROMPET

## Doorbreek Gebedsbarrières

Hoe moet ik bidden (Hoofdstuk Drie)

- De Trompet Redactie
- [26-03-2025](#)

Vervolgd van: [Zeven sleutels tot verhoord gebed](#)

Krachtig en consequent bidden is moeilijk. Het komt niet natuurlijk voor ons. Het kan moeilijk zijn om de wilskracht en energie op te roepen. Misschien is het moeilijk te weten waarvoor wij moeten bidden, of hoe wij in detail bidden. Het kan moeilijk zijn om u te concentreren en uw aandacht gericht te houden. Het is makkelijk om te gaan dagdromen of zelfs tijdens uw gebed in slaap te vallen.

Het is echter uiterst belangrijk om altijd te blijven streven om de kwaliteit van uw dagelijks gebed te verbeteren.

Het opbouwen van een sterkere, meer geestelijke, vurige en effectieve relatie met God in gebed kost werk. Maar hoe sterk uw gebedsleven ook is, blijf er dagelijks aan werken om het te versterken. Uw gebeden ontwikkelen en perfectioneren is een inspanning die u uw hele leven moet blijven nastreven. Er is geen groter, nobeler streven!

Onze primaire focus in het leven moet zijn hoe wij tot God praten in gebed. Dat is onze allereerste prioriteit. Zo groeien we in Gods koninklijke Familie.

– Gerald Flurry, *Royal Vision*, mei-juni 1998

Deze woorden zijn een goede aansporing om ervoor te zorgen dat wij nooit zelfgenoegzaam in ons gebed worden, en dat wij elke dag prioriteit geven aan een gebedsleven van hoge kwaliteit. Gebed onze topprioriteit maken, betekent dat we ons door de moeilijkheden heen moeten slaan.

Laten wij eens kijken hoe we de *meest voorkomende belemmeringen* voor een goed gebedsleven kunnen overwinnen.

### ‘Ik heb er geen zin in’

Het eerste obstakel dat wij het hoofd moeten bieden is luiheid. *Ik heb er geen zin in. Ik wil het niet. Dat hoeft ik niet te doen.*

Wij kunnen ons allemaal zo voelen, vooral als wij nooit de gewoonte om te bidden hebben ontwikkeld.

U zou zelfs kunnen redeneren dat *God al alles weet – waarom zou ik dan nog voor alles moeten bidden?* Mattheüs 6:8 bevestigt dit zelfs: “Want uw Vader weet wat u nodig hebt, voordat u tot Hem bidt.”

Maar stel u voor dat u God bent. Onze gebeden zijn de enige moment dat wij al het andere buiten sluiten en ons concentreren om met Hem te praten. *Het laat Hem dagelijks zien hoe speciaal Hij voor ons is*

Wat ... zal God denken als wij zeggen, *Nou, dit is een drukke dag, en ik zou graag wat meer willen bidden, maar ik heb gewoon geen tijd. Ik zal iets minder moeten bidden.* Wat vindt uw Vader daarvan? Hij wil het beste offer dat u kunt geven. Als u dat niet geeft dan zult u veel problemen krijgen. En als u het wel geeft zult u meer succes hebben dan u zich kunt voorstellen.

– Gerald Flurry, *Royal Vision*, januari-februari 2012

De eerste manier om dit obstakel te omzeilen is te realiseren dat Godernaar verlangt om uw gebeden te horen.

Iemand zei eens, “Ik heb geen zin om te bidden”. Het antwoord op die uitspraak is: “Praat er met God over”. God vertelt ons dat wij alles in gebed aan Hem bekend moeten maken (Filippenzen 4:6).

Wat is het resultaat? “En de vrede van God, die alle begrip te boven gaat, zal uw harten en uw gedachten bewaken in Christus Jezus” (vers 7). Het geeft enorme vrede als uw gebedsleven is waar het zou moeten zijn.

Misschien heeft u nooit een grote behoefte gevoeld om tot God te bidden. Vaak is het pas als we grote moeilijkheden in het leven tegenkomen, dat wij ons beginnen te realiseren dat wij een behoefte hebben om de dingen naar God te brengen. Veel mensen merken dat hoe drukker het leven wordt, hoe meer zij zich realiseren hoe ontoereikend zij zijn om dingen aan te kunnen, en hoe zij naar onze liefhebbende Vader in de hemel *moeten* kijken.

Als u zich overweldigd, verward, uitgeput, depressief of niet toegerust voelt om de uitdagingen van het leven aan te gaan, dan is *het versterken van uw gebeden* uw oplossing. “Is iemand onder u in lijden? Laat hij bidden” (Jacobus 5:13).

God is een Vader – bereid om naar Zijn kinderen te luisteren en Zijn hulp aan te bieden. Mattheüs 7:7-11 bevestigt dit feit. Die passage eindigt met, “...hoeveel te meer zal uw Vader, dies in de hemelen is, goede gaven geven aan hen *die tot Hem bidden?*” U kunt erop vertrouwen dat God u zal horen en beantwoorden – zelfs als het antwoord niet altijd is wat u denkt dat het beste is.

God vertelt ons duidelijk dat Hij ervan houdt om Zijn mensen te horen bidden, dat *‘het gebed van oprechten* Hem welgevallig is” (Spreeken 15:8). Hij *wil* dat u elke dag met Hem praat.

## Wandel met God!

Wanneer u de relatie opbouwt die God met u wil, dan zult u verlangen om tijd met Hem door te brengen in gebed – net zoals u dat met uw allerbeste vriend zou doen!

De Bijbel beschrijft hoe mannen zoals Abraham, Noach, Mozes, David en Elia allemaal met God wandelden. Zij leerden God intiem kennen. Deze mannen baden vaak tot God. Zij brachten lange uren in gebed met Hem door en communiceerden met Hem.

Ik heb mijn hele dagelijkse routine – mijn hele leven – verandert. Het vasten en bidden heeft ertoe geleid dat alle tekenen van de hartaandoening en hoge bloeddruk bijna volledig zijn verdwenen. Ik heb vier jaar moeten leven met de wetenschap dat ik elk moment dood kon vallen! Nu zijn er kilo's af. Ik kan nu langere, stevigere wandelingen maken. Nu doe ik het drie keer per dag – ongeacht omstandigheden die dat zouden kunnen voorkomen! Het maakt niet uit hoeveel conferenties er zijn gepland, het maakt niet uit hoe dringend een of andere uitvoerende verantwoordelijkheid is, ik ga nu drie keer of meer per dag naar de gebedsruimte waar God mij mee heeft gezegend, om daar met Hem te communiceren, om dichtbij Hem te blijven! Mijn leven zal vanaf nu veel actiever zijn .... Bid – zoals u nog nooit heeft gebeden – enga daarmee door!

– Herbert W. Armstrong, *brief aan de leden*, 2 maart 1967

Sommige van Gods eigen mensen hebben ernstige problemen in hun leven. In veel van deze gevallen komen Gods dienaren er tijdens counseling-sessies achter dat deze mensen maar enkele minuten (of seconden) in “gebed” doorbrengen. Hoe kan zo iemand verwachten geestelijke kracht te hebben? Als u geestelijke kracht in uw leven verlangt, dan moet wandel dan met God. Maar zorg dat het geen zwijgzame wandeling is. Communiceer tijdens de hele dag met God. 1 Thessalonicenzen 5:17 zegt, “Bid zonder ophouden”. Moffatt vertaalt dit vers: “Geef het bidden nooit op”. Dit betekent dat we naast onze normale tijd op onze knieën in dagelijks gebed, de hele dag een gebedsvolle houding moeten blijven.

En misschien mag ik de lezer hier een voorbeeld geven van wat Gods Woord bedoelt met de vermaning “Bid zonder ophouden”, of zoals Jezus zei, om “bid *altijd*”. Hij bedoelt dat wij voortdurend in *de geest van gebed* moeten zijn. En hij bedoelt dat we voortdurend, zelfs voor de kleine dingen die zich voordoen, moeten bidden.

Terwijl ik half liep en half rende, bad ik. Er was geen mogelijkheid om ergens te knielen – en er was ook geen tijd meer. Ik bad terwijl ik liep. Ik vroeg God om mij te vergeven voor de nalatigheid om het niet eerst aan Hem te

vragen, voordat ik [die man] opbelde. Toen vroeg ik Hem om nu alsnog de houding van *deze* man te veranderen in een gunstige houding naar mij en naar het programma. En ik geloofde en verwachtte ook dat dit zou gebeuren!

– Herbert W. Armstrong, *Autobiografie*

Wandelen met God betekent tijd met Hem doorbrengen in plaats van met de materiële dingen van deze wereld. Het betekent tijd besteden aan studie, het ontdekken van de diepe waarheden van de Bijbel en mediteren over de principes en de wetten. Het betekent tot Hem bidden voor dieper begrip, wijsheid, richting en geloof.

Petrus, Stefanus, Filippus, Paulus –allemaal gewone, bescheiden mannen – *hadden allemaal die kracht*, dezelfde identieke kracht die Jezus had, *omdat zij dicht bij God leefden en wandelden en gevuld waren met de Heilige Geest!*

En wij lijken die kracht vandaag de dag niet te hebben, niet omdat God ons die kracht ontzegt, maar *omdat wij zo dichtbij een moderne, materialistische wereld zijn* – onze gedachten zijn zo vervuld met de *materiële interesses van dit leven*; onze gedachten en onze harten zijn *zo ver van God verwijderd*, wij hebben zo weinig contact met Hem, omdat wij onvoldoende *tijd* besteden aan de studie van Zijn Woord en ons onvoldoende op de *juiste* manier overgegeven aan onderdanig, ernstig en hartverscheurend gebed – en als gevolg daarvan, omdat wij *niet gevuld* zijn met de Heilige Geest die ons de kracht van God geeft! ...

Nader dichter tot God. Leer God *kennen*. Geef uzelf *helemaal* aan Hem over en *doe* zijn wil. En *bid* dan. U leert Hem *kennen* in gebed. Wij staan te dicht bij *materiële* dingen. Door gebed, *veel* meer gebed, kunt u dichter bij God en bij *geestelijke* dingen komen. Wat een fijne, vreugdevolle ervaring is het als u dat eenmaal echt gedaan heeft!  
– Herbert W. Armstrong, *De Echte Waarheid Over Genezing*

Bid! Bid *altijd!* Bid u zo vurig?

Jezus was bijvoorbeeld gewend om urenlang in privégebed, *alleen* met God, door te brengen. Bij een speciale gelegenheid bad Hij de hele nacht tot God. Hij stond vroeg op, lang voordat het dag was, en ging naar buiten waar Hij alleen met God kon zijn. Hij vastte en bad. Doet u dat weleens?

Degenen die ontsnappen [aan de komende tijd vol problemen] zijn degenen die het Koninkrijk van Christus op de eerste plaats zetten, niet op de tweede plaats, in hun dagelijks leven; die *hele uren* doorbrengen in ernstig, hartverscheurend gebed; die daadwerkelijk vasten en bidden; die *voortdurend* bidden, zelfs als zij op hun werk zijn, of als zij door de straat lopen, of in hun auto rijden. Zij zijn voortdurend in een geest van gebed. ...

Als u echt van Hem *houdt* – als Hij uw beste vriend is – dan zou het een heel voorrecht moeten zijn om hele uren in gebed met Hem door te brengen! Hij heeft het nooit “te druk” om u alle tijd te geven die u wenst. Wanneer u tot Hem bidt, is Hij daar! Zijn oor staat altijd open! U kunt alle tijd van Hem krijgen die u wilt! Zo *vaak* u maar wilt! Hoe dankbaar zouden wij moeten zijn!

– Herbert W. Armstrong, *Het Goede Nieuws*. Oktober 1954

## ‘Ik heb iets verkeerd gedaan’

Soms heeft u geen zin om te bidden omdat u een zonde heeft begaan. U denkt dat God boos op u is en uw gebed niet wil horen.

Besef dan dat de enige manier om *uit* dat probleem te komen is om *er juist mee naar God te gaan!* Dat kan misschien het moeilijkste zijn onder die omstandigheden, maar u moet de situatie onder ogen zien en dit wel doen.

De Bijbel maakt dit punt duidelijk: “Als wij onze zonden belijden: Hij is getrouw en rechtvaardig om ons de zonden te vergeven en ons te reinigen van alle ongerechtigheid” (1 Johannes 1:9).

De enige manier om van de schuld af te komen is om naar God toe te gaan. Hij is de enige die u kan vergeven! “Wie zijn overtredingen bedekt, zal niet voorspoedig zijn, maar wie ze belijdt en nalaat, zal barmhartigheid verkrijgen” (Spreuken 28:13).

Als u iets denkt of doet dat u niet zou moeten doen, wacht dan niet tot aan de allerlaatste seconde om u tot God te keren. Ga *zo snel mogelijk* naar Hem toe voor de hulp die u nodig heeft. Het is verstandig om uzelf af te zonderen, op uw knieën te gaan en om geestelijke kracht te vragen, of vraag om vergiffenis als u de zonde al heeft begaan. Als de omstandigheden dit niet toelaten, bid dan op dat moment stil in uw gedachten; maak het dan later af, bij de eerste kans die u krijgt. Wacht niet! Bewaar het niet voor uw gebed van de volgende ochtend. Romeinen 12:12 zegt dat wij moeten “volharden in gebed”. Hoe langer u wacht, hoe moeilijker het wordt.

Gebed is het tegengif voor verleiding. Jezus Christus zei, “Waak en bid, opdat u niet in verzoeking komt; de geest is wel gewillig, maar het vlees is zwak” (Mattheüs 26:41). Hij weet dat. Hij heeft hevige verleiding ervaren, en Hij weet hoe u eraan kunt ontsnappen zonder eraan toe te geven.

Ren niet van God weg. Ren altijd *naar* God toe! Denk aan het voorbeeld van Jona. God gaf hem een opdracht, maar hij was

bang. In plaats van zich tot God te wenden voor hulp en moed, liet hij angst zijn gedachten vullen en rende weg.

De profeet Jeremia was ook bang toen God hem een speciale en uitdagende opdracht gaf. Maar Jeremia bad in Jeremia 1:6: "Ach Heere Heere, zie, ik kan niet spreken, want ik ben nog maar een jongen." Hij probeerde wel excuses te verzinnen – maar hij riep ook naar God uit om hulp in zijn zwakheid. Het verschil tussen Jona en Jeremia is dat beide bang waren, maar de één riep God om hulp om zijn angsten te overwinnen, terwijl de andere wachtte totdat hij in de buik van de vis was voordat hij zich uiteindelijk keerde naar de Enige die hem kon helpen.

## Maak er een gewoonte van

Er is nog een oplossing voor het probleem van niet willen bidden, en het is de meest belangrijke van allemaal: Maak van bidden een gewoonte. Dat betekent dat u het doet, ongeacht hoe u zich "voelt". Dat is waar het allemaal om draait als u het prioriteit nummer één maakt.

Ontwikkel *nú* de gewoonte om te bidden! Wandel niet alleen door het leven. Als u voor een moeilijke uitdaging staat, bid er dan over. Als u en een geliefde een meningsverschil hebben, breng het naar God en vraag Zijn hulp. Als u een succes heeft, dank God er dan voor. God is uw Vader en Hij wil dat u over alles wat er in uw leven gebeurt met Hem spreekt!

Denk nooit: "God geeft hier niet om", of "God zou het niet begrijpen". Hij heeft u *gemaakt*. Hij begrijpt het beter dan wie dan ook. Hij is geïnteresseerd in ieder aspect van uw leven omdat Hij een speciaal plan met u heeft.

Breng God in het centrum van alles – uw succes, uw mislukkingen, uw uitdagingen, uw vragen en uw beproevingen. Ga op tijd in gebed. Vraag om wijsheid vóórdat u die baan begint of naar die vergadering toegaat, vraag om bescherming vóór u gaat reizen, vraag voor mededogen en geduld voordat u 's avonds moe naar huis naar uw gezin gaat. U moet voortdurend bidden en letterlijk met God gaan wandelen en praten (1 Thessalonicenzen 5:17-18). Bidden is als een training. Hoe meer u het doet, hoe comfortabeler het wordt en hoe sterker u wordt.

Uw hart uitstorten betekent dat u niets achterhoudt. Het betekent dat u zich comfortabel voelt om met God te praten. Het betekent dat u Hem met uw diepste gedachten en gevoelens vertrouwt, en u weet dat Hij luistert.

Zien onze kinderen ons elke dag bidden en studeren? Zien zij de vader als het hoofd van het gezin met de moeder die haar man volledig steunt? Kinderen herkennen hypocrisie onmiddellijk. Als wij vroeg het goede voorbeeld geven, zullen onze kinderen in de meeste gevallen in onze voetstappen volgen.

"Blijft u echter bij wat u geleerd hebt en waarvan u verzekerd bent, omdat u weet van wie u het geleerd hebt" (2 Timotheüs 3:14). Als zich een probleem in het leven van ons kind voordoet, moeten we hem eerst en vooral leren om dit in gebed naar God te brengen. Al snel zal het een automatisme worden. Ouders die het meest succesvol zijn in het opvoeden van kinderen, zijn zij die het dichtst bij God staan.

– Gerald Flurry, *Royal Vision*, mei-juni 1998

Er is niets permanent aan een geestelijk bewustzijn in een fysiek lichaam. Daarom moeten we Gods Geest dagelijks in ons vernieuwen (2 Corinthiërs 4:16). God vertelt ons dat we regelmatig en vaak naar Hem moeten komen, Hem vragen stellen, Hem moeten zoeken, om de kracht van Zijn Geest te ontvangen (Lucas 11:5-13). Een gloeilamp is nutteloos als het niet in contact staat met de krachtbron, en dat geldt ook voor ons.

Christus gaf het voorbeeld door meteen als eerste in de ochtend te bidden, voordat iets anders Hem kon onderbreken (Marcus 1:35). Dat deed koning David ook (Psalm 5:3).

In Bijbelse voorbeelden baden mensen gewoonlijk drie keer per dag. Dit hielp hen om dicht bij God te blijven. David schreef, "s Avonds, en 's morgens, en 's middags zal ik klagen en kermen, en Hij zal mijn stem horen" (Psalm 55:18). Daniël ging "Op drie tijdstippen per dag op zijn knieën, en bad" (Daniël 6:11). Dit waren drukbezette mannen aan wie hoge regeringsbevoegdheden van grote koninkrijken waren toevertrouwd, toch kwamen zij regelmatig voor God in gebed.

Maak deze voorbeelden een onderdeel van uw manier van leven. Dit is een uitstekende gewoonte. Het is waarschijnlijk het beste om 's morgens uw belangrijkste gebeden te zeggen, om vervolgens het contact met God aan het begin van de middag te herstellen, dan, voordat u naar bed gaat, om samen met Hem de dag door te nemen.

U moet regelmatig bidden. Niets is belangrijker. Hoe dichter u bij God kunt blijven en hoe vaker u tot Hem bidt, hoe veel minder u zult zondigen en hoe meer u zult bereiken.

Mensen die zich voeden met de boom des levens zullen bekleed worden met witte klederen en stralende gezichten zoals die van God! [Openbaring 3:5].

God zal die ongelooflijke beloning niet aan iemand geven die denkt dat hij wel genoeg heeft aan elke dag maar 15 of 20 minuten in gebed op zijn knieën. De innerlijke mens moet van dag na dag vernieuwd worden, anders is God er niet!

– Gerald Flurry, *Het boek Kronieken*

Als u echt begrijpt dat alles wat u nodig heeft en wat u verlangt van God komt – dat uw succes of falen, geluk of problemen, in directe verhouding staan tot de mate waarin u alles aan Hem in gelovend gebed toevertrouwd – dan zult u geen plannen

maken of iets doen zonder Zijn raad en hulp te vragen (Spreuken 3:5-6).

Nogmaals, als u er eenmaal een gewoonte van heeft gemaakt dan voelt het gewoon niet goed meer om *niet* te bidden.

Tijdens zijn dienaarschap raadde Herbert W. Armstrong aan – en Gerald Flurry heeft dit herhaaldelijk ondersteunt – dat iemand, alleen nog maar om geestelijk te overleven ten minste een half uur per dag in gebed zou moeten besteden Daar spreekt de stem van praktische ervaring! Minder dan dit, en u brengt uzelf in de problemen. Maar om echte geestelijke groei in uw leven te bereiken, moet u *verdergaan* dan die hoeveelheid.

Roept u het uit tot God? Wij zouden ongeveer een uur per dag op onze knieën tot God moeten bidden (ten minste 30 minuten om alleen maar te overleven), maar in een crisissituatie moeten wij het echt tot God uitschreeuwen! Een crisis in de Kerk is een test van God om Zijn volk tot Hem te laten roepen.

– Gerald Flurry, *Wie is "de Profeet"?*

Als dit een vreselijke aanslag op uw tijd lijkt, denk dan eens goed na over alles wat God u heeft gegeven. Denk eens na over hoe uw leven eruit zou zien als God niet met u werkte. Denk aan de problemen die in het leven van zoveel mensen in de wereld toenemen en gebruik dat als een motivatie om uw zegeningen te tellen.

God heeft ons zoveel gegeven en wij moeten daarvoor terug eveneens een *gevende houding* demonstreren. Laat Hem zien hoe speciaal Hij voor u is. Hoeveel u Hem waardeert en hoe vereert u bent dat u elke dag tijd met Hem mag doorbrengen.

Dagelijks gebed zou moeten zijn:

\* Op beide knieën (tenzij onze gezondheid dat ons verhindert)

\* Op een privé-plaats, alleen

\* Idealiter minstens 30 minuten, ononderbroken, in de ochtend, en streven naar een uur per dag, met misschien het grootste gedeelte in de ochtend en een deel nog wat later en 's avonds.

Aangezien het woord *gebed neerbuigen* betekent, is de normale houding voor gebed *op uw knieën*. De meeste Bijbelse voorbeelden laten zien dat de gebruikelijk gebedshouding *op uw knieën* is, neerbuigend voor God. Christus bad in deze houding (Lucas 22:41). Als u de moeite doet om op beide knieën te knielen tijdens het bidden, laat u God zien dat u Hem respecteert. De positie is belangrijk, maar niet zo belangrijk als de *houding* van nederigheid, eerbied en respect voor God. (U kunt absoluut ook bidden terwijl u zich aan de zijkant van een klif vastklemt!

Wanneer u echt uitroept met een verzoek aan God of om Zijn hulp vraagt, is het normaal om uw handen uit te strekken, met uw handpalmen omhoog gericht, terwijl u smeekt (zie Psalm 141:2). Dit toont oprechtheid en emotionele betrokkenheid in uw gebeden.

Het is ook het vermelden waard dat Jezus Zijn discipelen leerde om in een privéruimte te bidden en er geen publiek vertoon van te maken (Mattheüs 6:5-6).

Weet u, ik heb een speciale privé-gebedsruimte in mijn huis en weet u dat mensen die mij willen vervolgen, ik heb zelfs gehoord dat zij dat tegen mij gebruikten, dat ik de extravagantie heb van een speciale gebedsruimte. ... Ik denk niet dat er iets is dat je kunt doen wat God je opdraagt, waarbij er niet iemand is die je zal beschuldigen en je ervoor zal proberen te veroordelen. Misschien kan niet iedereen een speciale privékamer voor gebed hebben. Ik heb het grootste deel van mijn leven doorgemaakt voordat ik zoiets kon hebben en het kwam gewoon plotseling; het was een geschenk van God, dat is alles. Maar ik denk dat het prachtig is als je dit hebt.

“Voorwaar, ik zeg u, wanneer gij bidt, ga in uw binnenkamer en sluit de deur” – en wanneer ik in mijn gebedskamer ben, zit ik achter twee gesloten deuren en niemand kan binnenkomen en ik hoor ze niet als ze op de buitendeur bonzen. Ik ben alleen, waar ik niet gestoord zal worden en er is geen telefoon die overgaat, of blijft rinkelen, en ik ben gewoon onbereikbaar. Ik heb een kamer die geluidsdicht is en een kamer waar niemand kan binnenkomen of aankloppen of mij kan storen en ik kan daar naar binnengaan en alleen zijn met God en weten dat ik alleen met Hem ben en niet gestoord zal worden.

“Maar u, wanneer u bidt, ga in uw binnenkamer, sluit uw deur en bid tot uw Vader, Die in het verborgene is; en uw Vader, Die in het verborgene ziet, zal het u in het openbaar vergelden” (Mattheüs 6:6; HSV). Oh, de antwoorden die zijn gekomen op de gebeden die vanuit dat kleine kamertje zijn gedaan, en honderden en honderden mensen hebben er baat bij gehad, en er zijn wonderen verricht, omdat God echt luistert. ...

En deze man zei, ‘Nou broeder, zei hij, wij gaan een gebedswake houden en wij zijn daar met een heleboel mensen en wij willen graag dat je komt en met ons mee doet. Wij gaan allemaal samen bidden zodat wij meer van de Heilige Geest zullen krijgen’. ‘Nou’, zei ik, ‘Ik geloof dat ik u moet vragen mij te verontschuldigen’. Ik zei, ‘Ik ga liever naar een privéplek en sluit mijzelf op in een kamer en bid tot God of ik ga liever op de top van een heuvel of berg op of ergens anders en bid daar helemaal alleen tot God’. Nou, zegt hij, ‘Zo zult u nooit gedoopt worden, broeder’. Nou zo’n soort doop, mijn vrienden, is iets wat ik niet wil. En ik zei tegen hem, ‘Alles wat ik van andere mensen moet krijgen, dat ik niet van God kan krijgen wanneer ik tot Hem bid op de manier zoals Jezus mij opgedragen heeft, is iets dat ik niet wil’.

Hoeveel van jullie zijn ongehoorzaam aan Gods gebod en gaan met andere mensen mee, en gaan zoals zij het noemen, *waken*? Dit waken betekent alleen maar wakker blijven, het betekent helemaal niet een gebedsbijeenkomst; het is gewoon een moderne taalslag die sommige moderne bedrogen en misleide mensen

vandaag gebruiken. Hoeveel van jullie doen het op die manier, proberen iets te krijgen dat u alleen maar van andere mensen kunt krijgen?

– Herbert W. Armstrong, *Wereld van Morgen radioprogramma*, 10 mei 1979

## ‘Ik weet niet waar ik over moet bidden’

Het idee om voor de Schepper van het universum te komen kan ontmoedigend zijn. Maar dingen bedenken waar u 30 minuten lang over gaat praten kan zelfs al moeilijk zijn tegenover iemand die u wel kunt zien!

De eerste manier om te voorkomen dat u niet weet waarover te bidden, is om uw gebeden te organiseren.

Toen de discipelen van Jezus hun Meester vroegen hoe ze moesten bidden, gaf Hij hen een prachtig *schema* voor het organiseren van ons dagelijks gebed. Hoofdstuk 4 van dit boek zal dieper ingaan op dit schema en u veel details geven over hoe u het kunt opbouwen tot een robuuste en lange gebedssessie, waarbij het elke dag fris en afwisselend is. Het zal u ook helpen om los te komen van de natuurlijke neiging om uw dagelijkse gebeden op uw *persoonlijke* behoeften en verlangens te richten, en zal uw gebeden meer onbaatzuchtig en effectiever maken. Het is een geweldig *praktische* gids om uw gebeden te organiseren, waardoor u genoeg heeft om met God over te praten.

De tweede methode om de inhoud van uw gebeden te verbeteren is om *alert te zijn* op dingen waar u voor kunt bidden.

Zoals het volgende hoofdstuk in detail behandelt, twee belangrijke onderdelen van ons dagelijks gebed zou het bidden voor Gods Werk en andere mensen moeten zijn. Lees Efeziërs 6:18-20 en Kolossenzen 4:2-4, waar Paulus specifiek vraagt aan de broeders en zusters om voor elkaar en speciaal voor hem bidden, dat God deuren voor hem zou openen om het evangelie vrijmoediger te verkondigen. Het Werk had toen de gebeden van de mensen nodig, en dat is vandaag de dag nog steeds zo.

Volg het nieuws over Gods Werk op [www.pcog.org/news](http://www.pcog.org/news). Degenen die aan Gods Werk bijdragen ontvangen regelmatig medewerkersbrieven van de geestelijke leider, die een goede bron van informatie zijn. Leden van Gods kerk horen in de wekelijkse diensten mededelingen die vaak informatie over het Werk bevatten; maak hier aantekeningen van. Zij ontvangen ook de *Philadelphian*, een goudmijn aan informatie over het Werk. Als u dit nieuws hoort of leest, vraag uzelf dan af: *Waar zou Gods interventie nodig zijn?*

“Terwijl u bij elke gelegenheid met alle gebed en smeking bidt in de Geest en daarin waakzaam bent met alle volharding en smeking [gebedsverzoeken] voor alle heiligen [Gods volk]” (Efeziërs 6:18). Daarin *waakzaam zijn* wordt in de RSV vertaald als, “alert blijven” – met andere woorden, opletten! Luister niet alleen naar gebedsverzoeken tijdens de mededelingen, maar let ook op tijdens uw gesprekken met anderen. Als iemand door moeilijkheden heengaat, onthoud dat dan! Schrijf die dingen op. Volg het ook op. Wanneer u die persoon later weer ziet, vraag hoe het gaat. Toon uw medeleven. Voor kerkleden kan dit een belangrijk onderdeel van de Sabbatgemeenschap zijn. Het geeft u iets om over te praten en helpt om de aandacht niet op onszelf te richten.

Hoe onthoudt u al deze dingen als het tijd is om te bidden? Dat brengt ons naar een andere oplossing voor wanneer wij niet weten waarover te bidden: Houd een gebedslijst bij.

U kunt proberen een notitieboekje of papier te gebruiken, misschien een gebonden notitieboekje met een aparte pagina voor elke categorie. In een ordner met ringen kunt u onderdelen toevoegen of verwijderen als dat nodig is. Sommige mensen geven de voorkeur aan notitiekaartjes die zij makkelijk kunnen toevoegen of herschikken. Het belangrijkste is dat wanneer er iets opduikt om voor te bidden, dat dan op te schrijven en later toe te voegen aan uw lijst.

Iets anders dat de inhoud van uw gebeden echt kan helpen is Bijbelstudie. Goede communicatie is niet eenzijdig. Heeft u ooit gesproken met iemand die alleen maar wil praten, maar nooit luistert? Hoe voelde u zich? Als wij regelmatig bidden maar niet vaak studeren is dat hetzelfde: Wij doen al het praten. Wat vindt God daarvan? Als wij studeren dan leren wij de Geest van God kennen – de manier waarop Hij denkt. Dit maakt het makkelijker om met Hem te praten. Wij kunnen praten over wat Hij ons geleerd heeft en dit met Hem herhalen. Als onze gebeden afgezaagd raken en wij weten niet meer wat we moeten zeggen, dan luisteren we misschien niet genoeg.

Tot slot, om uw gebeden echt inhoud te geven, moet u gedetailleerd zijn. Niet alleen God wil meer diepte in uw verzoeken horen, maar u heeft daar ook baat bij. Bidden geeft u de kans om diep over een probleem of situatie na te denken. Het helpt u om mee te voelen met degene voor wie u bidt. U beseft misschien beter hoe moeilijk die beproeving is. Misschien bedenkt u zelfs een oplossing. Bidden kan u ook stimuleren om dingen vanuit Gods oogpunt te zien. Even snel een gebedslijstje doorlopen – “Zegen Jim en Susan en grootvader en tante Patty ...” – zal niet het meest effectieve gebed zijn. Wanneer u uw gebeden aan God voorlegt, wees dan gedetailleerd. In het volgende hoofdstuk zal nog veel meer instructie over dit belangrijke onderwerp staan.

## ‘Ik kan mij niet concentreren’

Als u een ouder bent, heeft u vast wel een meegemaakt dat u, tijdens het praten met uw kinderen, merkt dat hun gedachten ergens anders zijn. Ze willen met iets anders beziggaan. Het kan zijn dat wij hetzelfde doen in gebed met onze Vader. Ons hart trekt ons ergens anders naartoe, waardoor het moeilijk wordt om ons te concentreren. Onze gedachten kunnen afdwalen en wij realiseren ons misschien niet eens dat wij niet langer aan het bidden zijn.

Wij moeten die afleidbaarheid bestrijden. Bidden kost werk, planning en inspanning. Laat uzelf niet afleiden. Ontwikkel en gebruik echte mentale discipline om u op uw gebed te *concentreren*. Wij eren en houden van onze Vader door Hem onze volledige aandacht te geven.

Als u op dit gebied faalt, is een oplossing die u kunt overwegen om minder tijd te besteden aan wereldse bezigheden en amusement.

Het is een feit dat u nadenkt over datgene waar u uw geest mee vult. Hoe meer uw gedachten gevuld zijn met wereldse dingen, hoe makkelijker het is om met die dingen bezig te zijn wanneer het tijd is om ons echt op God te concentreren. Vul uw geest met goddelijke dingen en het zal veel makkelijker zijn om uw gedachten te centreren. “Immers, zij die naar het vlees zijn, bedenken de dingen van het vlees, maar zij die naar de Geest zijn, de dingen van de Geest” (Romeinen 8:5). Omdat het zo makkelijk is om aan materiële dingen te denken, geeft God ons de logische instructie, “Bedenk de dingen die boven zijn en niet die op de aarde zijn” (Colossenzen 3:2).

Let op wat God zegt dat er zal gebeuren als u Hem *met heel uw hart* zoekt: “Dan zult u Mij aanroepen en heengaan, u zult tot Mij bidden, en *Ik zal naar u luisteren* U zult *Mij zoeken* en *vinden*, wanneer u naar *Mij zult vragen met heel uw hart*” (Jeremia 29:12-13). Hiervoor zult u waarschijnlijk bepaalde activiteiten moeten vermijden waar veel andere mensen hun hart aan geven.

Een andere remedie tegen dagdromen is om *uw gebedslijst te gebruiken*. Houd het voor u terwijl u bidt. Als uw gedachten afdwalen, betrap uzelf er dan op en ga terug naar uw lijst. U kunt dan snel verdergaan waar u gebleven was.

Het feit dat Christus' Wederkomst zo dichtbij is zou *ons gedrag moeten veranderen*. Omdat Christus bijna hier is, moeten wij ons zorgen maken over ons gebedsleven. Let *zorgvuldig* op uw gebedsleven en houdt uw gedachten gericht op de Wederkomst van Jezus Christus. Vergeet niet te bidden. Zorg ervoor dat u elke dag tot God praat – tot Hem doordringt. Bidt tot u levende hoop heeft! Bidt uzelf naar die levende hoop toe, dag na dag!

– Gerald Flurry, *De brieven van Petrus – Een Levende Hoop*

Er zijn mensen die het moeilijk vinden om zich op hun gebed te concentreren, niet alleen door een gebrek aan focus, maar ook door *slechte geestelijke invloeden*. Satan is “de aanvoerder van de macht in de lucht” (Efeziërs 2:2), en zijn uitzending is absoluut realiteit. Wij leven in een tijd waarin hij met zijn demonen uit de hemel zijn neergeworpen en beperkt zijn tot deze aarde (Openbaring 12:9). Hun activiteit neemt toe naarmate hun tijd voor de terugkeer van Christus korter wordt (vers 12).

Jezus droeg on specifiek op om te bidden, “verlos ons van het kwade” – of *van de boze*, Satan (Mattheüs 6:13). Wij hebben Gods bescherming *nodig* en moeten er dagelijks voor bidden!

De apostel Jacobus geeft ons de volgende “formule” om de invloed van de duivel te weerstaan: “Onderwerp u dan aan God. Bied weerstand aan de duivel en hij zal van u wegluchten. Nader tot God, en Hij zal tot u naderen. Reinig de handen, zondaars, en zuiver de harten, dubbelhartigen!” (Jacobus 4:7-8). Als u ook maar iets voelt van een onnatuurlijke, kwade invloed, roep dan de naam van Jezus Christus aan en begin tot God te bidden! Kom dichterbij tot God! Roep Hem aan voor hulp om de duivel te weerstaan, en de duivel zal vluchten! U kunt zelfs net als de aartsengel Michaël zeggen, “Moge de Heere u bestraffen!” (Judas 9).

Satan noch zijn demonen hebben enige macht *om u te laten* zondigen of een verkeerde gedachte te laten denken. De duivel kan niet eens uw gedachten lezen, terwijl God dat wel kan! Ja, Satan is veel sterker dan u – maar God is oneindig veel sterker dan Satan! Met Gods hulp hoeft u niet bang voor de duivel te zijn. God zal u alle kracht geven die u nodig heeft om hem echt te weerstaan!

## ‘Ik val in slaap’

Dit kan een echt probleem zijn. Bedenk eens wat een gebrek aan respect wij voor God tonen wanneer wij tijdens onze gebeden in slaap vallen. Hij verdient onze volledige, alerte aandacht. De meest voor de hand liggende oplossing voor slaperigheid is om goed uitgerust te zijn. Het is moeilijk te ontkennen dat de kwaliteit van ons dagelijks gebed vaak direct samenhangt met de kwaliteit van uw slaap de nacht ervoor. En dit is meestal een gevolg van hoe goed u zich 's avonds aan uw bedtijd houdt. Als u laat opblijft heeft u de volgende ochtend gegarandeerd problemen. Dit is echt een kwestie van zelfdiscipline. Onthoud dat het algemene doel is om uw gebed *de eerste prioriteit* te maken. Als er iets anders tussenkomt – bijvoorbeeld een avondactiviteit die ervoor zorgt dat we de volgende ochtend moe zijn tijdens het bidden – vraag uzelf af, *Wat plaats ik vóór God?*

God wil ons beste offergave. Hij wilde niet dat de Israëlieten hun oude, zieke dieren naar het offer brachten. Hij wilde het beste van wat zij hadden (zie Leviticus 1:3, 10; 3:1,6). Hij wil uw beste tijd in gebed, wanneer u het meest alert bent en werkelijk tot God doordringt.

– Gerald Flurry, *Ezechiël: De eindtijdprofeet*

U heeft voldoende slaap nodig, niet alleen om 's morgens fatsoenlijke te kunnen bidden, maar ook omdat het een fundamentele wet voor een goede gezondheid is. Als u die wet breekt, kunt u geestelijk *en* lichamelijk in de problemen komen.

Een andere oplossing die u kunt proberen is om *hardop te bidden*. Sluit de deur van uw kamer of gebedsruimte (wij moeten toch privé bidden – Mattheüs 6:6), en praat tot God zoals u normaal spreekt. Dit zal waarschijnlijk ongemakkelijk aanvoelen

als u er niet aan gewend bent. Het kan wat oefening vergen voordat u zich niet meer zo bewust bent van uw eigen stem en u zich op God kunt concentreren. Maar geef niet op. Hardop bidden kan u echt alert houden. Het kan ook helpen voorkomen dat uw gedachten afdwalen en zo uw gebeden gefocust houden.

Nog een oplossing voor problemen met concentratie of wakker blijven, is om streng voor onszelf te zijn.

Het *Goede Nieuws* legde dit punt goed uit: “Pas enkele van de principes van de zeven wetten van succes toe op uw gebedsleven. Heb een duidelijk *doel* voor ogen wanneer u begint. *Volhard* dan in uw gebed en *geef niet op* totdat u weet dat u echt tot God gebeden heeft – niet tot het plafond, tot de vloer of tot uzelf – en uw gebederzijn gehoord! *Dwing uzelf om op uw knieën te gaan en daar te blijven tot u heeft bereikt wat u van plan was* ...

De Bijbel laat ons zien dat het Koninkrijk van God alleen zal worden toegekend aan diegenen die krachtig en gedreven zijn in het vervullen van Gods wil! Wispelturige, weifelende opgevers zullen het niet halen! Keer uw natuurlijke koppigheid de juiste richting in en *zegevier in gebed*” (januari-februari 1972).

Als een concentratiegebrek een probleem voor u is, besluit dan om die slechte gewoonte voor eens en altijd te doorbreken! Zorg voordat u neerknielt om te bidden dat u niet kunt worden afgeleid. Probeer een timer in te stellen wanneer u knielt en dwing uzelf niet op te staan voordat de tijd verstreken is! Wees streng voor uzelf! Het zal niet lang duren voordat u merkt dat u zich veel beter kunt concentreren op uw gebeden.

Christus gaf het perfecte voorbeeld in dit opzicht. Lees Mattheüs 26:36-44. Dit was de nacht voor Zijn kruisiging toen Hij onder enorme mentale druk stond. Hij bad één uur lang ernstig. Toen, alsof Hij zich realiseerde dat Hij meer nodig had, deed Hij het opnieuw. Dezelfde nacht bad Hij nog een derde uur – hoewel de inhoud van wat Hij zei blijkaar hetzelfde was.

Dat is echte volharding! Dat is *doorbreken tot God*, er zeker van zijn dat Zijn gebeden het juiste effect hadden!

## Bid doegericht!

Hoewel het nuttig kan zijn, wanneer iemand zich voor het eerst bekeert, om “op de klok” te leren bidden, moet u uiteindelijk voorbij dat stadium komen. Als u alleen maar bidt om de tijd vol te maken of uw gebed af te kunnen vinken, bent u niet zo effectief als u zou moeten zijn. Een meer praktische benadering dan “de klok in de gaten houden”, is het ontwikkelen en bijhouden van uw individuele gebedslijst (wat wij verder behandelen in hoofdstuk 4).

Als u heeft gebeden, voelt u zich dan alleen maar opgelucht omdat uw gebed voor die dag “klaar is”? Of voelt u zich dichter bij God? Bent u er *zeker van* dat uw gebed is gehoord en dat u er iets mee bereikt? De meesten van ons komen van tijd tot tijd weer in de sleur terecht. Neem u dan voor meer doelgericht te bidden.

Herinner uzelf eraan, net voordat u gaat bidden, dat u niet alleen maar bidt omdat u als christen *geacht* wordt te bidden, maar omdat u de hulp en geestelijke kracht nodig heeft die alleen God kan geven! Vraag God om u te helpen meer doelgericht te bidden en om u te helpen elke neiging te om gebed te benaderen als een betekenisloos ritueel te verwijderen.

Terwijl u ernaar streeft om uw gebeden te verbeteren, zult u problemen tegenkomen. Christus kent die moeilijkheden maar al te goed. Die laatste avond van zijn menselijke leven, zei Hij, “Waakt en bid, opdat u niet in verzoeking komt; *de geest is wel gewillig, maar het vlees is zwak*” (vers 41). Besluit om net als Hij, vastberaden een weg te vinden om welk obstakel u ook tegenkomt. Geef niet op totdat u uw gebedsleven helemaal bovenaan uw prioriteitenlijst heeft gezet.

De zegeningen die daarop volgen zullen uw inspanningen ruimschoots terugbetalen!

*Wordt vervolgd ..*