

# Schep, o God, een zuiver hart in mij

Geestelijke handreiking voor de gemeente

Plantagekerk Zwolle | zondag 1 juli 2018

**‘Ik wil dat dit een huis van gebed is’. Dat is Gods verlangen voor voor onze geloofsgemeenschap. Als we oog krijgen voor de geestelijke strijd die gaande is, zullen we merken hoe nodig het is dat we weten hoe we die strijd moeten voeren. Daarin is gebed het allerbelangrijkste. Hoe kunnen we bidden? ‘Heer, leer ons bidden!’**

**Biddeloosheid** | Deze handreiking is bedoeld om elkaar te helpen om te groeien in gebed en daarover in gesprek te gaan. Is er juist op dat gebied niet veel armoede onder ons? ‘Biddeloosheid’ zou je dat kunnen noemen. En wie niet bidt, heeft geen bescherming in de geestelijke strijd.

**Een eerste stap op weg naar groei in gebed is:  
verdubbel de tijd die je dagelijks aan gebed besteed!**

- *Wat roept dit ‘advies’ bij jou op aan gedachten en gevoelens, verlangens en frustraties rond je gebedsleven?*
- *Hoeveel tijd besteed jij dagelijks aan gebed?*
- *Wat is bidden volgens jou?*

**Drie manieren van bidden** | Hieronder krijg je drie manieren van bidden aangereikt. Misschien zijn ze onbekend voor je: maak er dan serieus kennis mee, en ga ermee oefenen. Als je wel met deze manieren van gebed vertrouwd bent, vraag dan aan God welke broer of zus in de gemeente jij zou kunnen helpen om deze manier te leren kennen door je ervaringen te delen.

**Manier 1: Eén gebedszin** | Neem één gebedszin mee in je dagelijkse leven. Een kort gebed dat je constant begeleidt, waar je steeds weer naar teruggaat. Een zin om hardop te zeggen of zachtjes van binnen te fluisteren. Een zin om wat tijd mee door te brengen om biddend na te denken over de verschillende woorden ervan. Ontdek hoe de zin verbindingen aangaat met wat er speelt in je leven en in je hart. Kies aan het begin van de dag een zin uit, en blijf de hele dag bij die ene zin. Dat kun je ook een week lang doen (of nog langer). Vraag aan God: ‘Heer God, ik wil een biddend leven leiden. Help me om deze gebedszin vandaag steeds in mijn hart mee te dragen en de woorden ervan er steeds weer te laten zijn, waar ik ook ben, wat ik ook doe. Help me door uw genade en uw Geest.’ Voorbeelden van zulke gebedszinnen:

- Schep, o God, een zuiver hart in mij. (Psalm 51:12)
- In uw hand leg ik mijn leven. (Psalm 31:6)
- Haast u mij te helpen, Heer, u bent mijn redding. (Psalm 38:23)
- Wijs mij de weg die ik gaan moet, mijn ziel verlangt naar u. (Psalm 143:8)
- Heer Jezus Christus, Zoon van God, ontferm u over mij. (Jezusgebed)

**Manier 2: Biddend bijbellezen of bijbellezend bidden** | Lees een niet al te lang bijbelgedeelte een week lang elke dag een keer biddend door. Neem daar de tijd voor. Niet: 'even een stukje lezen'. Maar: gedurende een kwartier tot een half uur (of langer) biddend en aandachtig de woorden in je laten komen en vragen wat de heilige Geest je duidelijk wil maken. Zoek naar directe verbindingen tussen het bijbelgedeelte en wat er op dit moment in je leven en in je hart speelt. Elke keer dat je het gedeelte leest, zoek je naar dat ene vers dat je op dat moment het meest raakt. Daar wil de heilige Geest je iets speciaals leren. Voorbeelden van bijbelgedeelten:

- Psalm 51
- Psalm 143
- Matteüs 5:3-16
- Efeziërs 4:1-24
- Efeziërs 6:10-20

**Manier 3: PAPA-gebed** | Je zou kunnen zeggen dat er twee gebedsparadigma's zijn, twee heel verschillende perspectieven op wat gebed eigenlijk is.

A: Het "**dingen-van-God- krijgen-paradigma**". Bidden is dan vooral: vragen wat je van God nodig hebt, vragen om zijn zegeningen (en teleurgesteld zijn als hij niet geeft wat je vraagt).

B: Het "**God-beter- leren-kennen- paradigma**". Bidden is dan vooral: vertrouwelijk en persoonlijk omgaan met God als je Abba Vader; tijd met hem willen doorbrengen, gewoon zoals je bent: kwetsbaar vanuit je hart en leven, helemaal op hem gericht. In zijn boek '*Ik zeg PAPA. Over vertrouwelijk en persoonlijk gebed*' helpt Larry Crabb ons om dit tweede gebedsparadigma te ontdekken en te leren. Hij noemt het: PAPA-gebed. Het bestaat uit vier fases. In zijn woorden: 1 **P**resenteer jezelf aan God zoals je op dit moment bent en met wat er nu speelt in je leven. 2 **A**andacht geven aan hoe je God ziet en hoe hij in werkelijkheid is. 3 **P**uurheid zoeken bij God. Je concrete zonden en tekortkomingen die je relatie met God in de weg staan eerlijk benoemen en belijden, en God vragen je er door zijn Geest van te reinigen. 4 **A**ankomen bij God zoals hij voor jou wil zijn: je Alles, je Grootste Geluk, je Waardevolste Schat. Hij staat op de allereerste plaats in je leven. Het 'gebed van tranen en troost' dat we in de dienst van zondagmorgen 1 juli hebben gebeden was op die manier opgebouwd, met deze vier stappen:

<b>1</b> <b>VANUIT MIJN</b> <b>KWETSBAARHEID,</b>	Wees eerlijk over wat je nu voelt, wat je nu bezighoudt, wat er nu is, waar je nu met je gedachten bent. 'Hier bevind ik mij.' Verwoord je pijn, je angst, je boosheid, je onzekerheid, je gekwetstheid, je bezorgdheid, je gewondheid. En ook: je vreugde, je dankbaarheid, je verlangen. Als je maar eerlijk en oprecht bent.
<b>2</b> <b>WEND IK MIJ TOE</b> <b>NAAR GOD,</b>	Sta stil bij wie God is en hoe je over hem denkt. Geloof dat hij in dit moment aanwezig is. Wend je naar hem toe als de God die heilig is, heerlijk, vol glorie, barmhartig, genadig, liefdevol, rechtvaardig, krachtig en kwetsbaar, machtig en mild. Hij is: heilige Geest, Heer Jezus Christus en Abba Vader.
<b>3</b> <b>OM MIJ DOOR HEM</b> <b>TE LATEN REINIGEN,</b>	Benoem wat er niet goed is in jouw leven: gedachten, woorden en daden. Wees eerlijk over je tekortkomingen, zonden en ondeugden. Schrijf ze op. Vraag aan God of hij je door zijn genade en Geest in een geduldig proces wil reinigen zodat je zuiver wordt voor hem.
<b>4</b> <b>EN HEM MIJN</b> <b>GROOTSTE GELUK TE</b> <b>LATEN ZIJN.</b>	Zie God zelf als het allerbelangrijkste in je leven. Hij staat altijd op de eerste plaats. Hem beter leren kennen is het beste waar je mee bezig kunt zijn. Aanbid God als je hoogste geluk. Zoek eerst zijn koninkrijk.

Bid het PAPA-gebed door tijd te reserveren om de vier stappen van dit gebed te zetten. Voor elke stap neem je ongeveer even veel tijd, bijvoorbeeld vier keer 1 minuut of vier keer 5 minuten (langer mag ook). Het is heel goed mogelijk om dit ook samen te doen: met z'n tweeën eerst persoonlijk de tijd (bijvoorbeeld een kwartier) nemen om de vier stappen in stilte door te bidden (maak dan ook wat aantekeningen op papier). En dan vervolgens per stap uitwisselen wat er gebeurde, waar het over ging, om vervolgens samen te bidden en elkaar te zegenen met Gods genade.

#### **Relationele zonden en kwaadsprekerij**

- *De aanleiding voor deze geestelijke handreiking is dat we als gemeente (opnieuw) opgeschrikt worden door ingrijpende huwelijksproblemen. Bid tot God (je mag er ook met elkaar over praten, maar neem evenveel tijd voor gebed als voor onderling gesprek) en vraag hem: 'Heer, wat is er aan de hand? Wat wilt u aan onze gemeente duidelijk maken? Wat moeten we doen?' (Handelingen 2:37-39)*
- *Naast verdriet en verbrokenheid over relationele zonden leeft er ook zorg over kwaadsprekerij, een veroordelende houding en roddel in de gemeente. Keer bij jezelf naar binnen en vraag aan God: 'Heer, waar schiet ik hierin tekort?' En: vraag aan iemand die dichtbij je staat: 'Vind jij dat ik me schuldig maak of heb gemaakt aan kwaadsprekerij, oordelen of roddel?' Vraag God om vergeving en reiniging.*

## Citaten om biddend te overdenken

*“De meest urgente behoefte van de hedendaagse kerk is niet een beter management, meer programma’s, sterkere oppositie tegen moreel verval in onze cultuur, of een helderder formulering van Bijbelse principes die we moeten volgen om ons leven op orde te krijgen. We moeten terugkeren tot aanbidding als de deelname van de Geest aan de relatie van de Zoon met de Vader. We moeten terugkeren naar de Bijbel als het ene boek dat God geschreven heeft om te openbaren wie hij is, wat hij doet in de onzichtbare wereld en wat zijn kracht kan doen in onze harten. En we moeten terugkeren naar het gebed als de kans om meer intiem binnen te treden in een relatie met God, in plaats van een beter leven met meer zegeningen.”*

**Larry Crabb, Ik zeg PAPA.**

**Over vertrouwelijk en persoonlijk gebed, blz. 245.**

*“De belangrijkste bediening van de plaatselijke gemeente is gebed. Als we dat niet beseffen, dan zullen we ook vele andere Bijbelse waarheden niet kunnen begrijpen, en zullen we niet in staat zijn ten volle te ervaren wat God voor ons heeft. Als we gebed overslaan, dan zullen we nooit de resultaten zien waar het Nieuwe Testament over spreekt, want gebed is de motor, de kracht die alle andere aspecten van het leven in de gemeente in werking zet.*

*Als je bijvoorbeeld gebed overslaat en direct een nieuw programma invoert in de kerk, dan zul je ontdekken dat je niet de kracht hebt om dat programma uit te voeren, of de resultaten ervan zullen tegenvallen. Het is alsof je een gebouw hebt, compleet met bedrading voor elektriciteit met lampen, verwarming en allerlei apparatuur, maar er is geen generator om de boel op aan te sluiten. Niets werkt, want er is geen kracht. Zo zie ik de plaats van gebed in de lokale gemeente.”*

**Derek Prince, De gaven van de Geest.**

**Begrijp en ontvang Gods bovennatuurlijke kracht in je leven, blz. 157.**