

Een praktische gids om één uur te bidden

In zijn boek 'Het uur dat de wereld verandert', suggereert Dick Eastman dat ik (de lezer) één uur in 12 blokjes kan indelen.

Na 5 minuten kan ik steeds door gaan naar een volgende gebedsvorm.

(Ik heb de Engelse tekst op internet gevonden en bij de vertaling hier en daar wijzigingen aangebracht en teksten toegevoegd Corneel Crezée 08-2012).

Natuurlijk zullen we bij sommige onderdelen korter en andere langer stil staan.

Dit formulier is bedoeld als een hulpmiddel.

1. Lofprijzing en aanbidding zijn daden van toewijding aan God voor wie Hij is (5 min). Psalm.50:23; Psalm 63:3,4; Hebreëën 13:15

God aanbidden, degene die mij geschapen heeft, met mijn woorden, mijn hele zijn, in gebed. Elk gebed mag beginnen met lofprijzing.

Ps.115: 1 "Niet ons, Heer, niet ons, geef uw naam alle eer om uw liefde, uw trouw".

Ik aanbid Hem voor Zijn Naam, Zijn rechtvaardigheid, liefde, heiligheid, almacht, grootheid, trouw, alwetendheid, Zijn Woord, Zijn schepping, Zijn verlossing... Hier liggen ook kansen voor volgende aanbiddingsmomenten. Ik kies elke keer één van de goddelijke eigenschappen voor mijn tijd van lofprijs en aanbidding. De uitdaging gaat verder, nl. om één eigenschap mee te nemen in mijn dag en er over na te denken. Bijv. wat zijn de praktische gevolgen als ik geloof dat God almachtig / trouw / ... is. Nadenken over de betekenis voor mij en voor anderen.

2. Op de Heer wachten – een daad van overgave aan en bewondering voor God (5 min) Psalm 37:7a; Jes.40:31; Klaagl. 3:25

Ps.46: 11: Wees stil en weet dat Ik God ben (Will. Vert.)

Stil worden voor God en me verheugen dat Hij hier nu aanwezig is als mijn God.

Me opnieuw aan Hem overgeven en me verheugen in Zijn aanwezigheid.

Een moment van diepe persoonlijke en intieme communicatie met God. Nadenken dat ik, een eindig en beperkt mens, mag verblijven in de aanwezigheid van God, die onbeperkt en oneindig is.

Dit is het moment dat ik mag proberen me bewust te zijn van het contact wat ik nu heb met de levende God. In dit wachten op de Heer is geen ruimte voor ongeduld en haast. Over niets anders nadenken dan God. Mijn Vader, Jezus de Zoon die mijn Verlosser is en de Heilige Geest die in mij woont.

Ik hoef de gedachten die in mij opkomen niet onder woorden te brengen.

Concentratie op mijn relatie met Hem en mijn liefde voor Hem is al gebed.

Deze ogenblikken helpen me om de deur van mijn geest af te sluiten van de beïnvloeding van de wereld.

3. Belijden, verootmoediging en reiniging van mezelf. (5 min) Psalm 51:9; Psalm 139:23,24

Ogenblikken van zelfonderzoek waarbij ik de Heilige Geest toe sta me te bepalen bij mogelijke zonden. Vervolgens eventuele zonden en schuld erkennen voor de Heer en ze uitspreken in een belijdenis. Me ervan afkeren en zijn vergeving accepteren. Zonde plaatst een muur tussen mij en God, daardoor kan God ons niet verhoren. Door belijdenis wordt deze muur weer afgebroken.

De arm van de Heer is niet te kort om te redden, zijn gehoor niet te zwak om te luisteren. Jullie wangedrag is het dat jullie en je God uit elkaar heeft gedreven; door jullie zonden houdt hij zich verborgen en wil hij je niet meer horen. Jes.59:1,2 Belijden we onze zonden, dan zal hij, die trouw en rechtvaardig is, ons onze zonden vergeven en ons reinigen van alle kwaad. 1 Joh.1:9

Onze zonden kunnen alleen vergeven worden door het bloed van de Heer Jezus op basis van Zijn dood en verzoening aan het kruis.

Door het belijden van mijn zonden vraag ik God niet om mijn omstandigheden te veranderen, maar dat Hij mij wil vergeven en veranderen.

Ik belijd iedere zonde, tekortkoming, ongehoorzaamheid die me te binnen schiet, ook geestelijke oppervlakkigheid.

4. De Bijbel bidden. 2 Tim.3:16,17; Psalm 19:8,9 (5 min)

Om evenwichtig te bidden dienen we het Woord als handleiding te gebruiken. Daardoor ontdekken we goddelijke beloften die we mogen uitspreken voor hem. Ze bewerken gelovig gebed. De Bijbel is in de eerste plaats een boek dat moet worden geloofd en gehoorzaamd. Vragen als: Heer welke belofte mag ik toepassen, welke opdrachten dien ik uit te voeren, welke waarschuwingen in het oog te houden? De Bijbel wordt ons gebedsboek. We mogen Hem dag en nacht aan Zijn beloften herinneren. Lees biddend met de vraag Heer wat zegt U me door dit gedeelte en wat mag ik ermee doen in mijn leven en in deze gebeden.

Als je geen Bijbelgedeelte weet neem dan bijv. **Psalm 32:7-11**

5. Kijken met Gods ogen. Joh.5:19,20; Joh.17:4; Rom.8:34 (5 min)

Een oefening in geestelijke waarneming, waarbij ik mag stil staan bij die zaken waar ik met Jezus mag meebidden en waarvoor Hij mij wil laten bidden. Ik bid voor de gebedsnoden van anderen of mezelf die komen boven drijven.

Paulus leert ons waakzaam te zijn en te bidden met dankzegging. *Blijf bidden en blijf daarbij waakzaam en dankbaar. Col.4: 2*

Het is duidelijk dat satan niet wil dat ik goddelijke gebeden bid en vorderingen maak in dit gebedsonderdeel. God echter verlangt ons deelgenoot te maken van zijn plannen. *Zo doet God, de HEER, niets zonder dat hij zijn plan heeft onthuld aan zijn dienaren, de profeten. Amos 3:7* Bid doelbewust. Is er iets in de media, economische problemen, politieke onrust, oorlogen waarvoor God wil dat we bidden.

6. Voorbede. Psalm 2:8; Ezech.22:30; Jak.4:7; 1 Joh.5:14,15 (5 min)

Op de bres staan voor anderen, afgestemd zijn op hun behoeften en noden.

(Dit punt sluit aan bij punt 5)

Allereerst vraag ik dat er voor alle mensen gebeden wordt, dat er smeekbeden, voorbeden en dankgebeden voor hen worden uitgesproken. Bid voor alle koningen en gezagsdragers, opdat we rustig en ongestoord kunnen leven, in alle vroomheid en waardigheid. (1 Tim.2 :1-2)

Smeekbeden, voorbede, pleiten, tussen treden. Voor alle mensen en bijzonder voor hen die leiding geven. Geestelijke positie innemen tussen God en anderen en bidden voor hun behoeften. Als God mij hierin leidt is 5 min. vaak te kort. Maar we zijn in een leerschool. Ik mag leren (herhalen) door te bidden totdat ik een innerlijke zekerheid heb, dat God (ver)hoort en ik dit punt mag los laten. Soms bid ik niet verder dan: God geef hem/haar genade. Ik mag me bewust worden van de geweldige belangrijke taak die gebed inhoudt. Op deze wijze betreft God mij bij Zijn kinderen en Zijn plan met de wereld. Ik neem positie in samen met God, werk met hem samen ten voordele van anderen. (Als je hun behoeften niet kent, vraag het hun en zeg dat je voor hen bidt! Wat doet het mij als ik hoor dat iemand voor mij bidt?) Hier kan ik een manier van bidden ontwikkelen waarbij ik leer te bidden voor mijn familie, vrienden, kerk, woonomgeving, land en ten slotte de wereld. Ik vraag de Heer me te tonen, door het werk van de Heilige Geest, waar de boze machten aan het werk zijn. Verzet u tegen de duivel dan zal die van u wegvlugten. Jezus overwon de duivel aan het kruis. Wij als gelovigen verkondigen deze overwinning op elk gebied van het leven.

7. Persoonlijke wensen. Matt.6: 11; Fil.4: 6; 1 Kron.4:10 (5 min)

Nu kom ik tot Hem met mijn eigen noden. Ik mag bidden met verwachting, zelfs voor de kleinste dingen. Geef ons vandaag het brood dat wij nodig hebben.

Jabes bad tot de God van Israël: ‘Zegen mij: maak mijn grondgebied groot en bescherm me tegen het kwaad, zodat ik geen pijn hoeft te lijden.’

God gaf hem wat hij gevraagd had. Wees over niets bezorgd, maar vraag God wat u nodig hebt en dank hem in al uw gebeden.

Ik zie naar Hem op in volledige afhankelijkheid en bid vrijmoedig voor persoonlijke behoeften. Voor geestelijke energie en toerusting. Eigen egoïsme mag hierin niet centraal staan. Laten mijn gebeden eer geven aan de Vader. Kom als Zijn dienaar en Zijn kind. In geloof en vertrouwen en als Zijn vriend. Ik zeg hem ook waarom ik deze dingen nodig heb, dit geeft aan dat mijn intenties zuiver zijn.

8. Dankzegging. 1 Cor.15:57; 1 Thess.5: 17,18 (5 min)

Tijd om mijn waardering uit te spreken tot Gods zorg en bescherming. Bid onophoudelijk, dank God onder alle omstandigheden, want dat is wat hij van u, die één bent met Christus Jezus, verlangt.

Maar laten we God danken, die ons door Jezus Christus, onze Heer, de overwinning geeft. Kortom, geliefde broeders en zusters, wees standvastig en onwankelbaar en zet

u altijd volledig in voor het werk van de Heer, in het besef dat door de Heer uw inspanningen nooit tevergeefs zijn.

Ik denk na over de afgelopen dagen en uit mijn dankbaarheid. Dank Hem voor Zijn zorg voor me en voor anderen. Voor nieuwe dingen die Hij deed, geestelijk, lichamelijk en sociaal. Voor Zijn gaven, antwoorden op gebeden, al Zijn zegeningen en voorzieningen. Wees specifiek in jouw dankzegging. Zeg Hem waarvoor je dankbaar bent.

9. Zingen. Psalm 100:2 Ef.5:19; Psalm 114:9 (5 min)

Een zangbundel is een hulp.

Je hoeft niet mooi te kunnen zingen. Het zingen van een melodie is een goddelijke gave om God te kunnen prijzen. Jammer genoeg zijn er christenen die nog niet geleerd hebben om tijdens hun gebedsperiode (nieuwe) liederen te zingen. Deze liederen kunnen recht uit je hart komen, terwijl de Heilige Geest je hierbij inspireert. Gebruik bekende nummers of zing je eigen nieuwe nummers.

10. Meditatie. Jozua 1:8; Psalm 1:1-3; Psalm 77:12; Fil.4:8 (5 min)

Op God wachten (punt 2) is in Zijn aanwezigheid zijn en Hem liefhebben. Meditatie is anders omdat hier onze geest actiever is. Je neemt een gedeelte uit de Schrift en denkt erover na. Ten slotte, broeders en zusters, *schenk aandacht aan* alles wat waar is, alles wat edel is, alles wat rechtvaardig is, alles wat zuiver is, alles wat lieflijk is, alles wat eervol is, kortom, aan alles wat deugdzzaam is en lof verdient. Ik vraag me af wat het gedeelte voor mij betekent.

11. Luisteren. Pred.5:1; 1 Kon.19:11, 12; Joh.13:47 (5 min)

Soms spreekt God tot me in deze gebedsperioden. Hij geeft goddelijke inzichten over welke stappen ik mag nemen. Of hoe ik dingen mag aanpakken. Wees gericht op het luisteren naar de innerlijke stem van de Heilige Geest. Ik kan hier vragen: ‘Wat wilt U dat ik doen zal? Wat is Uw wil voor vandaag?’

Wachten op de Heer gaat over Hem ontmoeten en liefhebben (punt 2). Tijdens de meditatie wil ik leren over God (punt 10). In deze periode van luisteren, wil ik horen wat God me wil vertellen. Ik ben niet te snel in het uitspreken van: ‘De Heer zei dit of dat voor mij’. God wil dingen vaak meerdere keren verduidelijken. Soms spreekt Hij door Zijn woord of door een zachte bries of door Zijn Heilige Geest. Wie van God is (is aan het leren te onderkennen) luistert naar de woorden van God.

12. Lofprijzing. Matt.6: 13; Psalm 100:4; Psalm 150 (5 min)

We zijn begonnen God te eren voor wie Hij is en sluiten er ook mee af.

Jezus eindigde het ‘Onze Vader’ met: Want aan u behoort het koningschap, de macht en de majesteit tot in eeuwigheid. Amen. Amen is: het zal waar en zeker zijn.

Deze 12 punten zijn suggesties – iedereen bidt op een verschillende manier. ontwikkel een gebedsleven waardoor jouw leven en dat van anderen verandert.