

Om Jezus' wil, amen

Nieske Selles-ten Brinke

Om
JEZUS'
wil

amen

*Groeien in
gebed en
dankzegging*

j/sestra

Om Jezus' wil, amen
Groeien in geloof en dankzegging
Selles-ten Brinke, N.

ISBN gebonden boek 978-94-6425-109-8
ISBN e-book 978-94-6425-115-9
NUR 707

Ontwerp omslag: Studio Nijenhuis
Opmaak binnenwerk: Gewoon Geertje

De bijbelteksten in deze uitgave zijn, tenzij anders aangegeven,
ontleend aan de Herziene Statenvertaling, © 2010/2016 Stichting HSV.

© 2024 Sestra

Sestra is onderdeel van Jongbloed Christelijke Media te Leeuwarden.
Alle rechten voorbehouden.

www.jongbloedmedia.nl
www.sestra.nl
www.nieskeselles.nl

Inhoud

Woord vooraf	7
Hoofdstuk 1 Een benaderbare God	9
- Bid je wel?	9
- Bidden als levensadem	13
- Wat zegt de Bijbel over bidden?	16
- Horen en verhoren	19
- Danken in alles	22
Hoofdstuk 2 Jezus leert ons bidden	27
- Jezus, onze Voorbidder	28
- Jezus leert ons bidden	29
- De opbouw en betekenis van het Onze Vader	30
- Om Jezus' wil of in Jezus' Naam?	38
- Alle generaties door	41
Hoofdstuk 3 Het persoonlijke gebed	45
- Persoonlijk gebed is onmisbaar	45
- Vormen van gebed	46
- Gebedshouding	50
- Jouw binnenkamer	52
- Luisterend bidden door de Geest	54

Hoofdstuk 4 Het gezamenlijke gebed	57
- Ik zal voor je bidden	57
- Volhardend gebed	60
- Voorgaan in gebed	62
- Vormen van gebed	65
- Luisterend bidden door de Geest	69
Hoofdstuk 5 Bidden voor en met zieken	73
- Bidden voor zieken	73
- Bidden met zieken	75
- Ziekenzalving	78
- Mijn verhaal	84
Hoofdstuk 6 Gebeden voor verschillende situaties	89
- Als je je eenzaam voelt	90
- Wanneer je bang bent	92
- Wanneer je ziek bent	94
- Als je dankbaar bent	96
- Als je voor een keuze staat	98
- Wanneer je relatie onder druk staat	100
- Als je iets specifiek van God verlangt	102
- Als je God wilt aanbidden om Wie Hij is	104
- Wanneer je uitziet naar de wederkomst	106
- Gebed voor je kinderen	108
Bronvermelding	111

Woord vooraf

Lieve lezer,

Bidden is eigenlijk niets anders dan belijden: ik kan het zelf niet, ik heb U nodig. In dit boek staat deze belijdenis centraal. We hebben Jezus nodig, onze biddende Hogepriester. In navolging van Hem mogen ook wij bidden en zo tot God naderen. Jezus is ons daarin voorgegaan.

Verlang jij naar groei en verdieping in je gebedsleven? Dan is dit boek voor jou bedoeld. Bidden is jezelf toevertrouwen aan iemand anders: aan God. Wanneer je Hem leert vertrouwen, kan je ook jezelf – en alles wat je hebt – aan Hem toevertrouwen. Hij heeft je gemaakt en bedoeld en Hij wil je Leidsman zijn.

Het gebed is de levensadem van iedere gelovige. Bidden is iets waarin je – met vallen en opstaan – mag groeien. Petrus schrijft daarover in een van zijn brieven: 'Maar groei in de genade en kennis van onze Heere en Zaligmaker Jezus Christus.' (2 Petr. 3:18) Groeien (of 'opwassen' volgens de Statenvertaling) is een opdracht.

Wanneer we verlangen naar groei, is het gebed het middel daartoe. Door een biddend leven te leiden, in diepe afhankelijkheid van God, leer je meer over de vertrouwelijke omgang met Hem, zoals David schrijft: 'Vertrouwelijk gaat de HEERE om met wie Hem vrezen, Zijn verbond maakt Hij hun

bekend. Mijn ogen zijn voortdurend gericht op de HEERE.
(Ps. 25:14-15)

Je kunt dit boek alleen lezen, maar het is ook geschikt om dit samen met anderen te doen. Aan het eind van elk hoofdstuk zijn gespreksvragen opgenomen. Achter in het boek vind je ook gebeden om op verschillende momenten te bidden, gebaseerd op bijbelteksten die je onder de gebeden terugvindt.

Ik wens je Gods zegen toe bij het lezen en bestuderen van dit boek. Doe dit altijd met een open bijbel binnen handbereik, zodat je de genoemde teksten kunt opzoeken in je bijbel en lezen in het verband waarin ze geschreven zijn.

Verbonden in Hem,

Nieske Selles

Hoofdstuk 1

Een benaderbare God

Lukas 18:1

En Hij sprak ook een gelijkenis tot hen met het oog daarop dat men altijd moet bidden en niet de moed verliezen.

Lukas 18:7-8

Zal God dan geen recht doen aan Zijn uitverkorenen, die dag en nacht tot Hem roepen, ook wanneer Hij lang wacht om hen te hulp te komen? Ik zeg u dat Hij hun met spoed recht zal doen. Maar zal de Zoon des mensen, als Hij komt, wel het geloof op de aarde vinden?

Bid je wel?

Een belangrijke vraag, want een christen bidt en kan niet zonder gebed. Het gebed is voor een gelovige wat vleugels zijn voor vogels. Het gebed is het bewijs van Gods leven in de gelovige. Wanneer er in de stilte een samenzijn met God is, dan is er leven, geloofsleven, geestelijk leven, leven tot in eeuwigheid. Het ontbreken van gebed is een teken van geestelijke duisternis.

Vanuit dit geloofsuitgangspunt vroegen we op een avond jongeren uit onze kerk: 'Bid je wel?', 'Wanneer bid je?' en 'Is

het gebed belangrijk voor jou?’ De reacties die ze gaven waren eerlijk, bemoedigend en teleurstellend tegelijk.

‘Ik bid aan tafel mee, als mijn ouders bidden voor het eten. Soms bid ik zelf als ik bang ben’, zei een meisje. ‘Ik bid en dank eigenlijk nooit meer, en ik weet ook niet zeker of ik wel geloof’, zei een jongen.

Een andere jongen aarzelde wat voor hij antwoord gaf, maar reageerde toen: ‘Ik bid iedere ochtend als ik opsta en ‘s avonds als ik ga slapen. We bidden voor het eten, maar ook vaak gewoon tussendoor, de hele dag eigenlijk.’ Het was even stil. Toen sloeg de jongen die naast hem zat, maar zelf niets gezegd had, hem op zijn rug en riep lachend: ‘Jij bent de beste! Dat wisten we al. Toch, jongens?’ Er werd wat gegiecheld, maar er waren ook jongeren die ernstig keken en zichtbaar nadachten over de vraag.

Bid je wel? Wat is jouw antwoord op deze vraag, zo aan het begin van dit boek? Wanneer bid je? Is het gebed belangrijk voor jou? Misschien kan je voor jezelf wat gedachten die deze vraag bij je oproept opschrijven, om helder te krijgen waar jij op dit moment staat als het gaat om de betekenis van het gebed in jouw leven.

Bid je wel? Dat is een vraag die jij alleen zelf kan beantwoorden. Je kunt met je huisgenoten meebidden tijdens de gezamenlijke gebeden, je kunt meebidden in de kerk, maar of jij zelf een persoonlijk gebedsleven kent, weet je alleen zelf.

Misschien roept deze vraag wrevel of irritatie bij je op. Ja, natuurlijk bid ik. Ik bid mijn dagelijkse gebeden aan tafel bij

het eten, ik ga mijn kinderen voor in een avondgebed voor het slapen, ik bid mijn schietgebedjes als de situatie daarnaar is. Maar bid je ook in jouw eigen, persoonlijke stille tijd? Neem je de tijd om dicht bij God te komen, om Hem zo dicht mogelijk te naderen door al je nood, je dank, je vreugde, je zorg op Hem te werpen? In Psalm 55:23 staat een prachtige belofte wanneer je dat doet: 'Werp uw zorg op de Heere, en Hij zal u onderhouden.'

Bidden is tot God gaan, maar ook dicht bij Hem blijven en alles van Hem verwachten. In Zijn aanwezigheid mag je je koesteren en van Hem ontvangen waar je om bidt. Hoe mooi wordt dit verwoord in Jesaja 40:31: 'Maar wie de HEERE verwachten, zullen hun kracht vernieuwen, zij zullen hun vleugels uitslaan als arenden, zij zullen snel lopen en niet afgemat worden, zij zullen lopen en niet moe worden.'

Misschien herken je deze nauwe verbondenheid met God wanneer je tot Hem bidt. Bidden is voor jou als ademen: je kan niet zonder Hem, je kan niet zonder het gebed. Je kan niet zonder Zijn antwoorden en zonder die stille momenten aan Zijn Vaderhart.

Bid je wel? Dat is een belangrijke vraag die jij jezelf mag stellen en die we elkaar kunnen stellen. Alleen jij en God weten het echte antwoord op deze vraag. Wat een intieme verbondenheid is het dat God en jij de enigen zijn die werkelijk weten hoe het met je gebedsleven is gesteld. In die verbondenheid met Hem mag jij in alle eerlijkheid uitspreken wat jouw antwoord én verlangen is.

De anglicaanse bisschop en theoloog J.C. Ryle (1816-1900) beschrijft in een van zijn preken zeven redenen waarom de vraag 'Bid je wel?' relevant is. Ik deel zijn inzichten hier graag met jou, weergegeven in hedendaagse taal.

De vraag of je bidt, is relevant ...

- omdat het gebed nodig is voor je zaligheid;
- omdat de gewoonte om te bidden een van de zekerste kenmerken van een gelovig christen is;
- omdat er in het leven van christenen geen ding meer verzuimd wordt dan het gebed in de binnenkamer;
- omdat christenen moeten voelen dat gebed steeds opnieuw nodig is;
- omdat een voortdurend gebed het geheim is van een heilig leven voor God;
- omdat het nalaten van het gebed de belangrijkste oorzaak is waardoor iemand het geloof in God loslaat;
- omdat het gebed een van de beste middelen is voor het bereiken van geluk en tevredenheid.

Wanneer je bovenstaande redenen om te bidden op je laat inwerken, en voor jezelf onderzoekt welke punten ook voor jou gelden, kan je de noodzaak van een biddend leven ineens weer voelen. Het is niet verkeerd om te ontdekken dat je misschien niet altijd volmondig 'ja' kan zeggen op de vraag: 'Bid je wel?' Laat deze vraag en jouw antwoord daarop je leiden naar God en naar een biddend leven in afhankelijkheid van Hem.

Eigenlijk is het een onmogelijke mogelijkheid dat een christen niet bidt. De Bijbel spreekt in Efeze 6:18 over een christen die bidt 'bij elke gelegenheid met alle gebed en smeking ... in de Geest en daarin waakzaam [is] met alle volharding en smeking voor alle heiligen'.

Een christen is een biddend mens. Ik hoop dat dit boek je daar meer zicht op geeft. Het is mijn gebed dat je verlangen naar groei in gebed en dankzegging een zegenrijke uitwerking zal hebben. We dienen een heilige, almachtige God, Die in Jezus Christus tot ons is gekomen en met Zijn Geest in ons wonen wil. Dichterbij kan Hij niet zijn. Wonderlijk!

Bidden als levensadem

Genesis 2:7 beschrijft de schepping van de mens: 'Toen vormde de HEERE God de mens uit het stof van de aardbodem en blies de levensadem in zijn neusgaten; zo werd de mens tot een levend wezen.' Onze levensadem komt van God. Hij was Degene Die leven gaf, door Zijn adem in de mens te blazen: wonderlijk.

Ademen is iets terugkerends; je ademt in, je ademt uit. Onze adem, die van God komt, gaat ook weer naar Hem terug: onze adem is van Hem. Iedere minuut ademen we meermalen in en uit en maken we – bewust of onbewust – contact met onze Schepper, Die ons de levensadem geeft.

In een periode in mijn leven dat ik nauwelijks kon bidden, wees iemand mij op mijn ademhaling. Hij zei: 'Steeds wanneer je ademt, mag je de naam van God op je adem mee

laten klinken. Dat kan in het Hebreeuws, door te zuchten: JH (inademen), WH (uitademen). Maar het mag ook met de naam Jezus. Dus wanneer je inademt: "Jé-" en wanneer je uitademt: "-zus".'

Het klinkt misschien een beetje raar, maar ik nodig je uit om het te proberen. Gewoon nu, terwijl je dit leest. Adem in en uit, en zucht daarbij de naam van Jezus zachtjes mee. Het is misschien wel het kortste en eenvoudigste gebed dat er bestaat, maar tegelijk is het zo krachtig om de naam van Jezus te belijden en te beseffen dat Hij onze Voorbidder is (Joh. 17), juist en vooral wanneer wij geen woorden hebben of de kracht missen om te bidden.

Ik legde onze pleegdochter, toen negen jaar, uit wat een 'ademgebed' is, omdat ze vaak bang was 's avonds, wanneer ze in het donker op haar kamertje in bed lag. Ik zei tegen haar: 'Ga maar op je rug liggen, leg je handen op je buik en adem steeds maar in met de klank "Jé-", en uit met de klank "-zus". Doe dat maar net zo lang tot je slaapt.'

Ze viel vanaf dat moment sneller in slaap en was ook rustig. Op een avond, toen ik nog even boven bezig was met het opruimen van de was en haar deur op een kiertje stond, hoorde ik haar zachtjes ademend bidden. Het klonk zo vol vertrouwen en zo vredig. Ik fluisterde de naam met haar mee, terwijl mijn hart zich vulde met dankbaarheid: 'Jezus', 'Jezus', 'Jezus ...'

Zoals een mens zonder adem niet kan leven, kan een christen niet zonder het gebed. Daarom wordt het gebed ook wel

de 'levensadem' van een gelovige genoemd. Het gebed tot God – zowel het vragen als het danken en aanbidden – mag als een rode draad door je leven lopen.

Wanneer je in nauw contact met God staat, omdat je je bewust bent van Zijn levensadem in jou en Zijn betrokkenheid op jou, is het gebed slechts een zucht bij je vandaan. Je mag bidden als je onderweg bent, als je een moeilijke vraag krijgt tijdens een vergadering, als je in de opvoeding tegen lastige dingen aanloopt, wanneer je een probleem tegenkomt, wanneer je Gods aanwezigheid opmerkt in de natuur, wanneer zonden je moedeloos maken, wanneer je verdrietig bent, wanneer je eenzaam bent. Dan is het gebed als een ademhaling: je richt je met een zucht of enkele woorden tot God, Die zo benaderbaar dichtbij is.

Op andere momenten zoek je bewust een stille plek in huis of buiten om alleen met de Heere te zijn, om in Zijn aanwezigheid te zijn en dat ook te ervaren. Dan mag je je gebed combineren met het lezen in Gods Woord en ervaar je de wederkerigheid van bidden en ontvangen, spreken en luisteren.

Bidden is niet alleen iets voor vaste momenten op een dag, maar het is de levensadem van een christen. Het ademgebed mag daarin een plek hebben. Wat adem jij in en uit? Wie adem jij in en uit? Als Gods Geest echt in je woont, leef je dankzij Hem. Het is Zijn adem waardoor je er bent. Laat zo je gebed als je levensadem zijn. In en uit ... in en uit ... Jezus!