

Gebed als gesprek met God.

Inleiding

Wanneer je je relatie met God wilt ontwikkelen kan de vraag ontstaan hoe je je gebed vorm kunt geven. De discipelen hadden deze vraag ook. Zij vroegen aan Jezus: "leer ons bidden". Toen leerde Jezus hen het Onze Vader. In dit gebed zit een grote rijkdom aan principes en mag dus ook een soort basis zijn van onze gesprekken met God (zie voor deze les "de gebedsmap"). Verder zijn er veel psalmen , klaagliederen en proclamaties in de bijbel die een krachtige impuls kunnen geven aan je gebedsleven. (De proclamaties van Derek Prince bijv. zijn op mooie kaarten gedrukt, te verkrijgen in de evangelische boekhandel).

Onze relatie met God vraagt om intimiteit. We geloven, we maken (bewuste) keuzes, we leven vanuit onze agenda, proberen aan de eisen van de maatschappij te voldoen en ook nog een beetje te ontspannen. Maar op een gegeven moment willen we ook in ons hart ervaren dat God er werkelijk is, we willen relatie met Hem. Het liefst willen we dat Hij effectief is in ons leven, en dat kan alleen als we een echte intieme relatie met Hem aangaan. Een relatie waarin wij alles kunnen vertellen aan Hem en waarin ook Hij de ruimte krijgt om te spreken.

In de bijbel staat het volgende: "Laten al uw zorgen bekend zijn bij God door gebed en smeking...." " Werp uw bekommernis op Hem, want Hij zorgt voor u". " Maak uw wegen de Here bekend, en Hij zal uw paden recht maken."

Op grond van deze teksten kun je een effect waarnemen wanneer je je hart uit naar God: Hij komt dan in actie, zorgt voor je en maakt je paden recht.

De tekst "zie Ik sta aan de deur en Ik klop. Wanneer iemand Mij opendoet, dan zal Ik binnenkomen en maaltijd met hem houden". De Here Jezus gebruikt deze beeldspraak om aan te geven dat Hij vriendschap en intimiteit met ons wil beleven. In de joodse cultuur was de maaltijd een tijd van verhalen vertellen, dingen bespreken, vriendschap en ontspanning. Als er gasten kwamen werd er uitgebreid gegeten. Dat was een teken van gastvrijheid en openheid naar de ander. De Here Jezus wil dus met ons eten. Dat betekent dat Hij de tijd voor ons neemt, om naar ons te luisteren, om ook respons te geven op onze verhalen.

Tijd en inzet

Er zijn heel wat mensen die het niet gewend zijn om tijd te nemen voor een gesprek. Kinderen besteden veel tijd aan spelen met elkaar, jongeren zullen elkaar ook nog vaak opzoeken, maar wanneer er mensen steeds meer verantwoordelijkheden op zich nemen zal de tijd voor "spel"en "gemeenschap"drastisch verminderen. Een van de grootste oorzaken voor het eindigen van huwelijken in een scheiding is een gebrek aan communicatie. Het is een ingeschapen gegeven dat mensen intimiteit bouwen door te praten met elkaar, dingen met elkaar te doen en te " spelen". Dat kost tijd en inzet. Dat geldt voor onze relatie met elkaar en ook voor onze relatie met God. Als we dus een intieme relatie met God willen aangaan, dan betekent dat dat we Hem gaan ervaren in ons leven. Maar dat betekent ook een stuk discipline om regelmatig te bidden en dan tijd te nemen om Hem alles te vertellen en te luisteren naar wat Hij te zeggen heeft.

De Tegenwoordigheid van God waarnemen

Als we alleen zijn, is Jezus is er ook, in de vorm van de Heilige Geest. We kunnen de Heilige Geest waarnemen. We kunnen Hem niet in de natuurlijke wereld waarnemen, Hij bevindt Zich in de hemelse gewesten, rondom en in ons, in de bovennatuurlijke werkelijkheid. We zullen dus moeten leren om op een bovennatuurlijke manier waar te nemen. De bijbel geeft een aantal richtlijnen over het spreken met God en het waarnemen van Zijn Aanwezigheid. De gaven van de Geest, die genoemd worden in de korintenbrief spelen daarin een rol. Genoemd worden gaven van wijsheid, de gave van onderwijs, de gave van geloof, genezingsgaven, het doen van wonderen, de gave van profetie, onderscheid van geesten, de gave van klanktaal, of de gave om de klanktaal uit te leggen. De gaven van de Geest zijn aan ons gegeven en daar mogen we ons naar uitstrekken. Het gesprek met God begint echter al veel eerder. Het kan al voor onze bekering beginnen, wanneer we iets gaan herkennen van wie Hij is, van Zijn liefde. Wanneer je daar iets van kunt zien, ben je eigenlijk al een beetje aan het "luisteren" naar Hem.

Liefde als basis

1 Kor. 12 wijst de liefde aan als de basis van alle gaven. Ik denk dat het onmogelijk is om God's aanwezigheid te ervaren zonder liefde. God's aanwezigheid is liefde. Zoals we eerder gezien hebben: als we de deur van ons hart opendoen, dan komt Hij binnen om maaltijd met ons te houden, om ons te laten ervaren dat Hij van ons houdt. Als wij Hem ervaren, dan ervaren we zuivere liefde. Zo volmaakt als liefde kan zijn.

Ideaal gesproken is de basis van ons hele bestaan liefde. De band met onze ouders is er – als het goed is – een van liefde. Uit onderzoek blijkt (Jim Wilder, 2004) dat kinderen altijd reageren op liefde en vreugde. Dat is zelfs te zien aan de fysieke reacties in hun hersenen. Hoe beschadigd een kind ook is, liefde brengt altijd een reactie teweeg, alsof er altijd een soort herkenningsbaken blijft, ook al is al het andere beschadigd. Zonder liefde/vreugde groeien de hersenen niet. Hersenen groeien door liefde/vreugde. In meditatieve staat zijn meer delen van de hersenen actief dan in welke activiteit dan ook. Regelmatig bidden bevordert dus zowel de geestelijke als lichamelijke gezondheid (Jim Wilder, 2004). Dat is dan ook het eerste herkenningspunt: "ja, dit is de Heer, want ik herken iets van liefde "(hoe subtiel ook).

Er kan enorm veel in de weg zitten om de liefde van God te herkennen. Verkeerde denkbeelden, angst, woede en andere onverwerkte emoties kunnen als obstakels in de weg zitten. Toch staat er in Hooglied 8 dat de liefde sterker is dan de dood. Vele wateren kunnen haar niet blussen. Zij is een verterend vuur. Met deze sterke, overweldigende kracht houdt God van ons. Zoals er staat in de bijbel: als wij de deur voor Hem open zetten, zal Hij niet rusten tot we snappen wie Hij wil zijn voor ons. Daar mogen we op wachten en steeds op hopen. Deze liefde van God bouwt op, bemoedigt, verandert omdat het ons doet groeien (het doet letterlijk onze hersenen groeien, zo is wetenschappelijk aangetoond (Daniel Amen)), en het is in overeenstemming met God's Woord. Zodra wij iets gaan ervaren van God is het dus belangrijk dat we inzicht hebben in het Woord en onderscheid van geesten. Dan kunnen we toetsen of hetgeen wat we ervaren van God komt, of van de duivel (de naaper/leugenaar van de beginne). Het Woord is de basis, de liefde is hetgene wat we ontvangen als we met God in gesprek gaan, maar geloof en hoop is nodig om de stap te nemen om met God in gesprek te gaan. Daarna is onderscheid van geesten nodig en inzicht in het

Woord. Deze en de andere gaven van de Geest geeft de heer simpel en eenvoudig, als wij Hem erom vragen.

Praten met God

We zijn geschapen naar God's beeld. Als God een relatie met ons wil, is het aannemelijk om te denken dat Hij in gesprek met ons ook terugpraat. Net als bij een gesprek in de natuurlijke wereld, waarin je om beurten praat en luistert.

Een logische gevolgtrekking van dit alles is dat we na een moment van vertellen aan God Hem aan het woord laten. Om te luisteren en even stil te zijn. Stil zijn moet je leren in deze tijd van lawaai, haast en voortdurende informatie-input. Het loont echter de moeite als je beseft dat er naast jouw persoon, een Belangrijke Ander in de ruimte is, een Sprekende Ander. De Here God maakte ons met onze communicatiemogelijkheden, Hij geeft ons meer dan wie ook wat we nodig hebben in ons gesprek met Hem. Zijn inzichten zijn volmaakt, Zijn Woord is zuiver. Het is het avontuurlijkste wat er is, om te luisteren naar Zijn stem.

Tijd nemen voor een gesprek is iets waar we aan moeten wennen, stil zijn moeten we vaak ook leren, evenals het luisteren naar God's stem. Hoe werkt dit in de praktijk?

Bij praten met God (en met elkaar) gaat het erom dat we onze gedachten en gevoelens leren uiten. Schaamte en onwetendheid houdt ons vaak tegen. Vanuit onze opvoeding hebben we soms andere dingen geleerd: "kinderen moeten zwijgen", "wie vraagt, wordt overgeslagen", "stel je niet aan, flink zijn", "doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg". Onbewust hebben we soms de boodschap gekregen, dat onze gevoelens en gedachten niet belangrijk zijn. Vanuit die schaamte is het soms ook moeilijk om het geloof op te brengen dat er een Belangrijke Ander naar ons zit te luisteren. Dan is het makkelijker om met natuurlijke ogen te kijken en te denken dat we in het luchtledige zitten te praten. We mogen echter vanuit de bijbel weten, dat God op ons wacht, dat Hij onze overleggingen belangrijk vindt, omdat Hij wil reageren, corrigeren, bemoedigen, sturen etc. Bijbels gezien staat er "Wandel in het licht" en "leef in de waarheid", wij mogen onze gedachten en gevoelens uiten naar de Here God en hoeven ze niet onder de tafel te vegen.

Soms is er de angst om gevoel te veel ruimte te geven. Mensen zijn bang erin te verdrinken of niet-bijbels te gaan denken/voelen. Natuurlijk is het een gegeven dat we onze gevoelens en gedachten toetsen aan de bijbelse maatstaven. De heilige Geest in ons doet dat en wij stellen ons daarvoor open. Gevoelens op zich zijn wel waardevrij, maar motivaties en gedachten achter de gevoelens niet. Die zijn soms gebroken, soms onvolledig, soms heel menselijk, soms zondig. Ons gesprek met God moet ook als kenmerk hebben dat we gevoelens en gedachten toetsen aan Woord en Geest en kiezen voor het juiste. Er staat geschreven: "Het Woord is een tweesnijdend zwaard, het schift onze overleggingen, het scheidt vaneen merg en beenderen". Dat is een goede reden om onze gedachten en gevoelens aan Hem voor te leggen.

Bij ons gesprek met God gaat het er dus om dat we hardop denken, praten, denken, praten en nog eens denken en praten, voelen en ervaren. Zonder God wordt dit dus heel snel een enorme eindeloze – en vaak hopeloze – zee van

introspectie, omdat je geen reactie krijgt van een ander mens of van God. Maar als we dit doen in het licht van God's 'terugpraten' (en we hebben gezien dat Hij dat ook doet) dan wordt het verhelderend, opbouwend en een bron van groei.

Stil zijn en luisteren

Bij stil zijn gaat het om stil zijn in de Tegenwoordigheid van God. Het is geen leegmaking van je gedachten, het gaat erom dat je "met God bent". Stille moet niet leeg zijn, maar gevuld met de Tegenwoordigheid van God. Dat kunnen we bereiken door lofprijzing en aanbidding, een onontbeerlijk deel van onze relatie met God. We richten onze gedachten op Hem, we spreken Zijn grootheid en almacht uit. We richten ons op de persoon van Jezus. Als onze gedachten afdwalen corrigeren we onszelf. Zo kan het zijn dat we in die stille aanbidden in waarheid en in Geest, dat we doordrenkt worden met Zijn liefde, Zijn Tegenwoordigheid. Stille gaat dus samen met een aanzienlijke mentale discipline en concentratie, om te zorgen dat de stille zuiver en zinvol is.

Stille kan ook heel ontspannend zijn. Even geen prikkels van buitenaf en zomin mogelijk prikkels van binnenuit. Alleen Jezus. Alleen Zijn liefde en spreken. We moeten ons echter realiseren dat er altijd prikkels zijn van binnenuit. In de psychologie zegt men: Je kunt niet niet denken, je kunt je niet niet gedragen. M.a.w. Je gedraagt je altijd, je denkt altijd. Een innerlijke discipline van constante alertheid, focus op God en toetsing aan God's Woord is een vrucht van de heilige Geest. Daar mogen we ons naar uitstrekken en Hij zal het ons leren.

Luisteren is zo simpel, dat veel mensen het moeilijk vinden. Na een moment van vertellen mag er lofprijzing/aanbidding zijn, stille en dan komt het luisteren. God gaat spreken. De bijbel leert ons dat God rechtstreeks kan spreken door indrukken, door woorden die we denken, horen of in de bijbel lezen, Hij kan ook spreken door dromen, Hij kan spreken door andere mensen. God kan ook spreken door muziek, geluiden of beelden. Soms kan het dus zijn dat God niet meteen iets zegt als we luisteren, maar dat Hij iets zal zeggen door een droom, of door een ander persoon, op een later moment. Vaak echter spreekt God ook door onze eigen gedachten, indrukken en zelfs emoties. Hierbij moeten we altijd alles toetsen aan God's Woord. Als we God's stem willen verstaan over iets wat niet direct in het Woord is terug te vinden, moeten we de bijbelse richtlijn volgen. We kunnen de zaak overleggen met medegelovigen. Als we dan ergens vrede over hebben en onze beslissing geeft de goede uitkomst, is het o.k. We hebben immers ook een vrije wil, en vaak zijn er bij vragen en problemen meerdere mogelijkheden. Bij heftiger beslissingen is het belangrijk om verantwoording af te leggen aan de leidinggevenden in de gemeente. Dan overleggen we de kwestie met onze medegelovigen en met leidinggevenden in de gemeente. Als we bijv. een zendingroeping ervaren, is het van groot belang dat we niet alleen opereren, maar dat we bevestiging krijgen vanuit onze gemeente.

In elk geval is voor luisteren ook de mentale discipline nodig om op God gericht te blijven. En te verwachten dat Hij ons zal antwoorden. En later de indrukken die we hebben te toetsen aan het Woord. Het vergt oefening, het vergt leerbaarheid. Om te leren wie God is, om de bijbel te lezen en te bestuderen, en om fouten te durven maken.

Als we ons oefenen in het spreken met God en het luisteren naar Zijn stem, dan loont dat enorm de moeite. We worden ons bewust van onze gedachten,

gevoelens en onze – vaak onzuivere- reacties, we leren tot rust te komen bij Jezus en het belangrijkste: we laten God heel concreet binnen, in alle relevante details van ons leven, en zo groeien we naar het beeld wat Hij van ons heeft, naar heiligheid.