

Gebed onder druk? Maak het bespreekbaar!

januari 2018

Van verschillende kanten hoor ik soms mensen zuchten hoe moeilijk ze het vinden om te bidden. Meestal zwijgen we als christenen liever hierover, omdat we er ons van bewust zijn dat dit niet oké is: een dosis schaamte en schuldgevoel maakt dat we het liever onder de mat houden. Maar is het niet beter om dit eens open te gooien en **bespreekbaar te maken**? "Ervaar jij dit ook? Waar komt dat toch vandaan? En hoe ga jij hiermee om?" Denk vooral niet dat jij hier alléén mee worstelt! En degene die dit als eerste op tafel durft leggen, is de dappere die de weg opent voor de anderen om zich ook kwetsbaar op te stellen, nietwaar?

We kunnen **vele - en zelfs heel begrijpelijke - redenen** aanhalen waarom gebed geroofd wordt: er zijn factoren van buitenaf die het ons bemoeilijken, maar ook factoren van binnenuit. Het leven wordt in onze maatschappij altijd drukker, er wordt meer van ons verwacht of geëist: we zitten in een 'ratrace' waar je nog moeilijk uit geraakt... En als je dan eindelijk eens wat tijd vrij hebt, ben je zo moe dat je gewoon in slaap valt tijdens het bidden. Of er maakt zoveel door je hoofd dat je gedachten alle kanten uitgaan, en je je nog nauwelijks kan concentreren. En dan wordt bidden zo hard knokken tegen al deze moeheid en afleidingen dat je er gewoon geen zin meer in hebt. En als je 'goesting' om te bidden weg is, gaat het nog moeilijker. Enfin, een neerwaartse spiraal is het gevolg, en dit verklaart een algemene gebedsarmoede. Het was ook de strategie van de farao in Egypte om de Israëlieten onderdrukt te houden door hen harder te laten werken: door de **afmatting** werden ze moedeloos en afgestompt, en konden

ze Gods beloften niet meer 'pakken' (Ex 6:8). De hoofdstrategie van de boze is ook vandaag nog om ons te scheiden van God, onze levensbron, en daarvoor zal hij álles gebruiken. Het is een zeer reële strijd, en bepalend voor onze eeuwigheid. Want **gebedsloosheid ondermijnt écht ons geestelijk leven**, verzwakt onze geestelijke weerbaarheid. Of om een moderne parabel te gebruiken: bidden is even hard nodig als het opladen van onze GSM!

Als we onszelf dan onderzoeken, kunnen we wel al die redenen aanduiden waarom het niet lukt, en schouderophalend zeggen: 'Tja, ik heb gewoon geen tijd, ik kan er ook niets aan doen'. Het is een algemeen menselijke neiging om de schuld voor mislukkingen buiten onszelf te leggen, alsof 'het ons overkomt'. Maar is dat wel terecht? Zijn we door God niet geroepen om ons leven zélf te leiden i.p.v. ons te laten leven? En als we écht eerlijk zijn, **welke van deze redenen zijn excuses**? Welke van de vele andere activiteiten in onze agenda zijn écht dringender en belangrijker dan de relatie met God? Waarom zakt gebed altijd naar onderaan op de prioriteitenlijst, en niet die andere?



Deze druk op het gebedsleven lijkt wel erger te zijn dan pakweg tien jaar geleden. En ik hoef niet eens ver weg te kijken: in mijn eigen gebedsleven voel ik deze worsteling al minstens even erg. Ten eerste om tot bidden te komen, maar ook tijdens de gebedstijd zelf! Worstelen met matheid, verstrooiing, concentratiegebrek, ongeloof, cynische gedachten, gevoelloosheid... Onbewust moeten we eigenlijk opboksen tegen de ganse moderne cultuur die zo gebedsvijandig is. In Lukas 18:8 zegt Jezus: "Maar zal de Zoon des mensen, als Hij komt, wel het geloof op de aarde vinden?" Of zal in de eindtijd elk geloof verstikt zijn door **een godvijandig klimaat**, een



algemene apathie voor de eeuwige dingen? De druk op het gebedsleven is onderdeel van een algemene geestelijke verdoving in deze seculiere maatschappij: er hangt een wolk van ongeloof om ons heen. Er is weinig 'zuurstof' in de lucht die ons geloof voedt, integendeel: de lucht is verzuurd, verzadigd van **ongeloof en materialisme**, die als een soort gifgas ons geloof verstikken en doen verschrompelen. Het is alsof de tijdgeest ons constante boodschappen toestuurt: 'Heb je niets belangrijkers te doen? Welk verschil maakt het nu uit? Hier en nu is het enige waar we zeker van zijn...' Alles in deze wereld lijkt erop gemaakt om u en mij van God af te leiden, naar beneden te zuigen.

Maar staan we daar machteloos tegenover? Moeten we onze schouders berustend laten zakken? Absoluut niet: God heeft ons alles gegeven wat we nodig hebben in deze strijd: onze wapens zijn zelfs krachtig om de leugens van de wereld te ontkrachten (2 Kor. 10:4). Als je jezelf mat en lauw voelt worden, moet er **een rood lampje in je geest gaan flikkeren**. Een kind dat geen honger heeft, is ziek, en een christen die geen honger heeft naar God en Zijn tegenwoordigheid zit in de **gevaarzone**: hij zit op de 'slippery slope' naar de geestelijke slaap of geestelijke dood. Alarmlampjes mag je nooit negeren als je geen diepe en blijvende schade wil lijden!



De eerste stap is altijd **onze gebedsarmoede te belijden**, en duidelijk te benoemen dat dit níet goed is: ook onze excuses en uitvluchten moeten we benoemen voor wat ze zijn, een kat een kat noemen. Gebedsloosheid is niet goed voor onszelf, omdat we zwakker worden, minder geestelijk scherp zijn, vatbaarder voor werelds denken en leven. Maar het is ook niet juist tegenover God. Want **welk signaal geven we aan God** wanneer we Hem (telkens weer) opzijschuiven? 'Ik heb geen tijd voor U', 'Ik kan het zelf wel, en als het niet lukt, kom ik wel bij U...' Of 'Ik heb nu even belangrijkers te doen...' Is God voor ons plan B, C, D...? Welk signaal geeft een gehuwd man aan zijn vrouw als hij zich verliest in zijn werk, carrière, hobby's...? Hij kwetst haar voortdurend, geeft de boodschap dat ze op de 3^{de}, 4^{de}, 5^{de} plaats komt. Wie niet 'nee' zegt tegen de concurrerende dingen, zegt wel 'nee' tegen God. God heeft ook gevoelens, nietwaar? En als we Hem van harte liefhebben (wat het eerste gebod is), willen we Hem toch allerm minst kwetsen of onrespectvol behandelen?

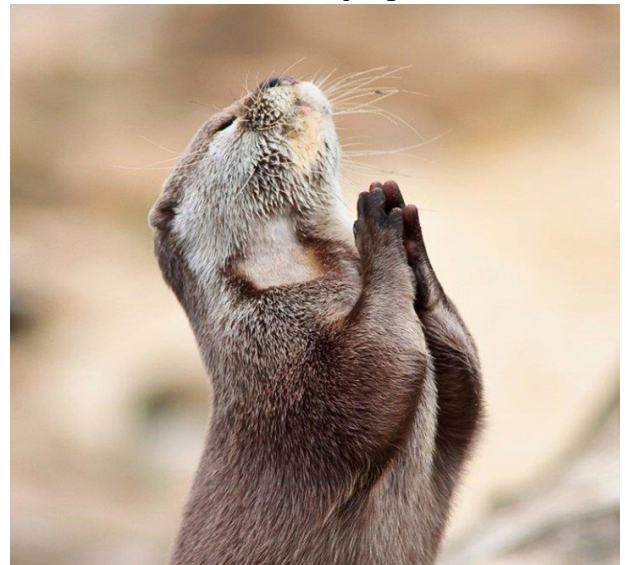
De cruciale vraag is inderdaad: **Hoe belangrijk is God écht voor ons?** We zéppen zo gemakkelijk dat God op de eerste plaats staat, en waarschijnlijk menen we dat ook, maar blijkt dat ook uit onze agenda? We belijden dat gebed wezenlijk is, maar zegt onze



planning en tijdsbesteding hetzelfde? Geloven we méér in actie dan in bidden? Hebben we méér vertrouwen in onze eigen vermogens: eigen inzicht, eigen ervaring, expertise, diploma, bijbelkennis...? Vertrouwen op de mens - op onszelf - is eigenlijk **humanisme!** Het is een overschatting van onszelf en een onderschatting van God. Het zal niet lang duren vooraleer we merken dat de vruchten mager zijn, ons werk verbrokkelt en niet duurzaam is.

Een gebrek aan gebedshonger zou ons ertoe moeten leiden nog harder uit te roepen tot God. **Vraag God om een nog diepere gebedspassie!** Hij wéét dat onze 'oude mens' bidden nooit leuk zal vinden, dat we het niet uit eigen kracht kunnen. Alleen God kan deze 'goesting' in ons leggen: Hij bewerkt het willen en het werken (Fil. 2:13)! Tot Hem roepen: "Léér mij bidden, trek mij naar U toe, geef mij een passie voor gebed..." is het beste dat we kunnen doen! Alleen door Zijn Geest in ons kunnen we zijn geboden

houden, Hem liefhebben. Als dus de druk van buitenaf groter wordt – en dat zal in de eindtijd zeker niet minderen – is de enige oplossing dat **de druk van binnenuit nóg groter** wordt. We hebben méér nodig van Gods leven in ons. En gelukkig, Hij heeft al gezegd: "*Hij die in ons woont, is meer dan die in de wereld is*" (1 Joh. 4:4). Onze oude mens verlangt misschien niet naar een diepe relatie met God, maar onze nieuwe mens zeker wel: hier is hij voor geschapen, en hij kan er nooit genoeg van krijgen. Deze nieuwe mens, Christus-in-ons, moeten we voeden, en niet de oude, door te zaaien op de akker van de geest, en niet die van het vlees (Gal. 6:8).



De strijd om ons gebedsleven kan een felle strijd zijn, maar we hebben van God reeds alles ontvangen wat nodig is om overwinnaars te zijn. Maar gebruiken we dit alles ook, of ligt ons pantser op zolder en hebben we ons zwaard in een kast laten slingeren? Gods

Woord is een **krachtig wapen** om gebedsloosheid als een leugen te ontmaskeren, en **de waarheid** erover te **proclameren**. Proclameer jouw nieuwe identiteit, voed je geloof en verjaag de mist van matheid uit je hoofd. Gebed is zoals een spier die we moeten blijven oefenen: ze moet sterker worden dan de geestelijke zwaartekracht



die ons altijd naar beneden trekt. En we groeien erin door het vaak te doén.

Maar er zijn soms ook praktische stappen te zetten van onze kant. Als ons leven te druk is, zodat gebed te vaak van de lijst afvalt, moeten we maar gebed van **tevoren inplannen in de agenda**:

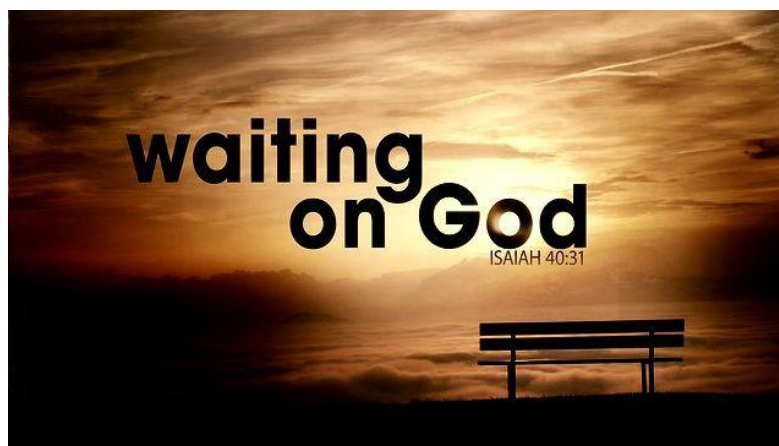


bidden 'als ik nog tijd over heb' werkt gewoon niet. Als het écht belangrijk is, moet dat het éérste zijn wat we 'blokkeren': zo tonen we aan God op welke plaats dit écht staat in onze prioriteitenlijst. Aangezien ieders dagindeling en levensritme anders is, kan het voor mensen erg verschillend zijn om te bepalen welke momenten van de dag het meest geschikt zijn. Want: geven we aan God dan 'de overschotjes', of juist onze beste momenten? Het vraagt soms **radicale en duidelijke keuzes**, vóór onze hoogste Heer, en tégen de andere 'heren'. Je kan ook soms voor jezelf een vuistregel vastleggen om je tot gebed te 'verplichten': iemand vertelde me bijv. dat hij zich voorgenomen had om zijn smartphone niet te bekijken voordat hij stille

tijd gehouden had. Hetzelfde kan je doen met 'geen tv kijken' of andere zaken die veel tijd opsloppen...

Langdurige gebedsarmoede is vaak een teken van een **ongebalanceerd levenspatroon**: dat we te lang aan een te hoog tempo leven, en niet meer de innerlijke rust vinden om in de stilte bij God te komen. Of dat we teveel met aardse, materiële dingen bezig zijn, en onze focus te sterk naar beneden laten trekken. Dan moeten we het probleem structureel aanpakken en ons leven reorganiseren, desnoods serieus snoeien in onze engagementen.

Bij het inplannen van gebed is het ook heel goed om **geregeld lange tijden apart te zetten** voor God: een halve dag, een hele dag, een gebedsweekend, een gebedsretraite. Je kan jezelf terugtrekken naar een plaats waar je totaal ongestoord bent. "Wacht op de Heer, wees sterk, wacht op de Heer", moedigt de psalmist ons aan (Psalm 27:14). Maar er ligt ook kracht in om het juist samen met anderen te



doen! Een goede gebedspartner of gebedsgroep is goud waard: je vuurt elkaar aan, trekt elkaar omhoog. Aan het begin van een nieuw jaar, of van een nieuw seizoen in je leven, kan dit cruciaal zijn, om jezelf helemaal op Zijn wil en plannen af te stemmen. 'Wachten op God' is geen gemakkelijke discipline in deze tijd, maar essentieel en erg belonend.

Tijd vrijmaken voor gebed is jezelf lostrekken van de korte-termijn-dringendheden en investeren in **de lange termijn**. Het is kwestie van ons hier op aarde te oefenen in wat hierboven de enige focus zal zijn: de liefde tot God. Maar bidden is ook een kwestie van wijs bouwen hier op aarde: er moet genoeg van 'God' in onze cement zitten. Als je ervoor zorgt dat er **een stevig geestelijk fundament onder je leven** zit, hoeven al je werken achteraf niet in te storten en te verbloeden. Als we véél vrucht willen dragen, moeten

we dagelijks in Hem blijven (Joh 15:4-8). Tijd besteden in gebed is echt efficiënter en draagt vrucht in vele generaties.

Gebed zal enkel opnieuw een ereplaats krijgen in ons leven als het weer een vreugde wordt. In principe moet onze gebedstijd **het topmoment van de dag** zijn: zoals een audiëntie met de Koning, een heerlijk voorrecht om vrijelijk te kunnen praten met de Baas van het heelal. Of zoals een pasgetrouwd stel ernaar uitziet om 's avonds weer bij elkaar te zijn en bij te babbelen zonder naar het uurwerk te kijken. God verdient ook het beste van onszelf. Dit soort bidden draagt zijn beloning in zichzelf: *'Er is overvloed van vreugde voor Zijn aangezicht'* (Psalm 16:11). En het hoofddoel is natuurlijk om in deze gebedstijden zoveel kracht "op te laden" dat we de ganse dag door gaan **stralen van Zijn tegenwoordigheid**.



Ignace Demaerel