


## 2. Leer ons bidden

In de inleiding gaven we aan dat de meeste Psalmen gebeden zijn, poëtisch verwoord, vaak gezongen en ook gebruikt in de liturgie. Sommige psalmen lijken erg op elkaar, zijn op dezelfde manier opgebouwd rond eenzelfde thema. Het thema dat deze week in het lesboekje naar voren geschoven wordt is 'bidden in moeilijke omstandigheden'. Onder andere Psalm 13, 22 en 44 worden voorgesteld ter overdenking.

**Opmerking:** De titel "Leer ons bidden" komt uit Lucas 11. Jezus had een hele nacht doorgebracht in gebed. Bij zijn terugkeer vragen zijn discipelen om hen te leren bidden. Als antwoord geeft Jezus hun het Onze Vader. Dit is echter een heel ander gebed dan de Psalmen. Daar waar psalmen vaak breed uitgesponnen zijn, kan het bijna niet beknopter dan in het Onze Vader. Toch is het Onze Vader zo intens en zo rijk, dat je er heel lang kunt over nadenken en bezinnen.

### **Gebeden?**

De psalmen wijken best wel af van de gebeden die wij gewoon zijn. In onze traditie verwoorden wij op een min of meer spontane manier onze gedachten en emoties, onze vreugde en onze zorg. Daarbij wordt niet echt aandacht geschonken aan opbouw, vorm en stijl, woordgebruik. Psalmen zijn (soms heel strak) poëtisch geschreven, wat we bij ons eigen spontaan gebed en ook bij gebeden in de kerk zelden of nooit tegenkomen. Hoewel veel Psalmen wel degelijk vertrekken van diepgaande emoties, zijn het teksten waarover werd nagedacht, waar aan 'gewerkt' werd om tenslotte neergeschreven te worden om dit te kunnen delen met anderen. Dit betekent dat we best ook op zoek gaan naar de kernboodschap die de auteur wilde doorgeven.



*Het is zeker de moeite om bij het thema 'gebed' eens samen stil te staan bij de inleiding op het Onze Vader in Mattheüs 6:5-8. Lees het aandachtig. Wat leer je er zoal uit? Vergelijk ook eens de verschillende 'vragen' (v. 9-13). Is dat vergelijkbaar met wat wij vaak bidden?*

### **Bidden in moeilijke omstandigheden**

Heel wat psalmen, waaronder die Psalmen 13, 22 en 44 gaan over hoge nood. Ze zijn een uiting van diepe zorgen, fysieke of emotionele pijn, twijfel, soms ook onbegrip en wanhoop...

#### **Psalm 13**

**v 3** "Hoe lang nog wordt mijn ziel gekweld door zorgen en mijn hart door verdriet overstelpt, dag aan dag? Hoe lang nog houdt mijn vijand de overhand?" -> zorgen, verdriet, vijandigheid

#### **Psalm 22**

**v 7,8** "Ik ben een worm en geen mens, door iedereen versmaad, bij het volk veracht. Allen die mij zien, bespotten mij, ze schudden meewarig het hoofd..." -> gevoel van minderwaardigheid, spot, verachting  
**v 22:12** "Blijf niet ver van mij, want de nood is nabij en er is niemand die helpt." -> verlatenheid, alleen staan  
**15,16** "Als water ben ik uitgegoten, mijn gebeente valt uiteen, mijn hart is als was, het smelt in mijn lijf. Mijn kracht is droog als een potscherf, mijn tong kleeft aan mijn gehemelte, u legt mij neer in het stof van de dood." -> uitgeput, moedeloos, óp  
**v 17-19** "Honden staan om mij heen, een woeste bende sluit mij in, zij hebben mijn handen en voeten doorboord. Ik kan al mijn beenderen tellen. Zij kijken vol leedvermaak toe, verdelen mijn kleren onder elkaar en werpen het lot om mijn mantel." -> tegenstand, vijandigheid

#### **Psalm 44**

**v 10-12** "... verstoten en vernederd: u trok niet ten strijde met onze legers, u deed ons wijken voor onze belagers, onze haters roofden ons leeg. U hebt ons als slachtvee uitgeleverd, ons onder vreemde volken verstrooid..." -> nederlagen, mikpunt van spot (v. 14); gedood (omwille van onze trouw) (v. 23); ellende en nood (v. 25)  
**v 26** "Onze ziel ligt neergebogen in het stof, ons lichaam vastgekleefd aan de aarde." -> het gevoel uitgeteld te zijn, krachteloos, moedeloos

Het verlangen naar verlichting, naar oplossingen, naar verlossing is groot: "Hoe lang nog?" (13:2,3). "Help mij, red mij, bevrijd mij!" (22:20, 21, 22)



1. Zijn er bij de hierboven vermelde verzen situaties (of gevoelens) waarin je jezelf herkent?
2. Vind jij het makkelijker te bidden wanneer er zorgen en moeilijkheden zijn dan wanneer alles goed gaat? Zo ja, is dat een goede zaak? Is gebed iets vooral of uitsluitend voor wanneer het moeilijk gaat?
3. Bij zorgen of moeilijkheden bestaat gebed vaak vooral uit vragen (om Gods tussenkomst en ingrijpen, om concrete oplossingen, ...). Kan gebed ook andere vormen aannemen? Zo ja, welke?

### God, hoort u mij wel?

Zorgen en moeilijkheden, tegenslagen en tegenkantingen, verslagenheid en pijn... en tegelijkertijd de zoektocht naar Gods aandacht en genade te midden van moeilijkheden. Gods schijnbare onverschilligheid (of is het afwezigheid?), zijn stilzwijgen maken het dubbel moeilijk. Dat zie je ook in het boek Job waar Job een 40-tal hoofdstukken lang worstelt met Gods stilzwijgen.

#### Psalm 13

v 2 "Hoe lang nog, HEER, zult u mij vergeten, hoe lang nog verbergt u voor mij uw gelaat?"

v 4 "Zie mij, antwoord mij, HEER, mijn God! Verlicht mijn ogen, dat ik niet in doodslaap wegzink."

#### Psalm 22

v 1 "Mijn God, mijn God, waarom hebt u mij verlaten? U blijft ver weg en redt mij niet, ook al schreeuw ik het uit. 'Mijn God!' roep ik overdag, en u antwoordt niet, 's nachts, en ik vind geen rust.

v 12 "Blijf niet ver van mij, want de nood is nabij en er is niemand die helpt."

v 20-22 "HEER, houd u niet ver van mij, mijn sterkte, snel mij te hulp. Bevrijd mijn ziel ... Red mij ... bescherm mij ..."

#### Psalm 44

v 24,25 "Word wakker, Heer, waarom slaapt u? Ontwaak! Verstoot ons niet voor eeuwig. Waarom verbergt u uw gelaat, waarom vergeet u onze ellende, onze nood?"

De psalmist heeft de indruk bij het bidden tegen een gesloten hemel te praten. Of hoort de Heer wel, maar weigert Hij in te grijpen? Waarom dan toch?



4. Heb jij wel eens het gevoel dat je tegen het plafond praat wanneer je bidt? Altijd? Soms (zo ja: wanneer dan?)?
5. "Word wakker, Heer, waarom slaapt u?" Is gebed dus een manier om God wakker te schudden, hem attent te maken op wat we nodig hebben en hem aan te sporen om (eindelijk) toch tussenbeide te komen? Wat zegt de inleiding op het Onze Vader hierover?
6. Hoe voel je je wanneer er (schijnbaar) geen antwoord komt? Wat is jouw reactie hierop?
7. Hoe komt het volgens jou dat er soms geen antwoord komt (of lijkt te komen) van godswege? Fout gebeden (wat is fout bidden trouwens?)? Zijn je nood en je vraag misschien niet belangrijk genoeg (er zijn toch grotere en belangrijker problemen in de wereld)? Kan God wel altijd zo maar tussenbeide komen?

### Eind goed al goed!?

Meestal geeft de psalmist aan dat hij blijft vertrouwen, ondanks alles. En dan komt eindelijk toch het verlossende antwoord.

#### Psalm 13

v 6 "Ik vertrouw op uw liefde: mijn hart zal juichen omdat u redding brengt, ik zal zingen voor de HEER, hij heeft mij geholpen."

Ik vertrouw: de werkwoordsvorm duidt op een actie of houding in het verleden die doorwerkt in het heden.  
Ik zal juichen, ik zal zingen: kan een toekomst zijn, maar meestal duidt de werkwoordsvorm op een actie of een houding die blijft duren, die herhaald wordt.

Hij heeft mij geholpen: dit kan wijzen op iets wat gebeurt als een punt in de tijd; ook: iets wat gebeurd is (en je dus kon zien en ervaren)

## Psalm 22

**v 22b** “U geeft mij antwoord...”

**v 25** “Hij veracht de zwakke niet, verafschuwt niet wie wordt vernederd, hij wendt zijn blik niet van hem af, maar hoort zijn hulpgeroep.”

**v 27** “De vernederden zullen eten en worden verzadigd.”

**v 22:32** “Hij is een God van daden.”

Opvallend: in de verzen 27 tot 32 staan veel werkwoorden (antwoorden?) in de toekomstige tijd.

**Nota:** Aan het kruis citeert Jezus het begin van psalm 22 (“Mijn God, waarom hebt u mij verlaten?”). Hiermee wordt vaak theologisch (en leerstellig) aan de slag gegaan (Gods heiligheid, zonde en schuld, God die wel afstand moet nemen, enz...). In werkelijkheid was Jezus hoogstwaarschijnlijk psalm 22 aan het bidden die begint met pijn, angst en gevoel van verlatenheid, maar die uitmondt in vertrouwen, aanvaarding en zelfs lofzang.

**Nota:** We gaven al aan dat de meeste psalmen weliswaar vertrekken van ook voor ons herkenbare intense emoties, maar de poëtische uitwerking, de vorm en opbouw geven tegelijkertijd aan dat het doordachte en zorgvuldig geconstrueerde teksten zijn. Vaak worden ze dan ook beschouwd als ‘leerdichten’. De psalmist neemt de lezer, die zich herkent in een al of niet pijnlijke situatie, als het ware bij de hand om de donkere wolken achter zich te laten, het pijnlijke te overstijgen, los te laten en te komen tot positieve aanvaarding in vertrouwen en / of dankbaarheid naar God toe.

## Psalm 44

Deze psalm is heel anders dan de andere twee. Voor de psalmist lijkt het alsof God in het verleden steeds weer oplossingen bracht (44:2-8). Wat heb je daar echter aan als je in het hier en nu concrete hulp nodig hebt? De psalmist stelt vast dat er zelfs voor trouwe gelovigen niet altijd een kant en klare oplossing uit de bus komt.

**v 9-17** “God, wij loven u dag na dag, uw naam zullen wij altijd prijzen. **Te** **och** hebt u ons nu verstoten en vernederd...” Hierna volgt een opsomming van wat allemaal misgaat.

**v 18 e.v.** “Dit is ons overkomen, maar wij zijn u niet vergeten, uw verbond verloochenden wij niet, ons hart keerde zich niet van u af, onze voeten weken niet van uw pad. **Te** **och** hebt u ons naar de jakhalzen verbannen en ons met diepe duisternis bedekt...” De psalm sluit af met schrijnende vraag: “Waarom verbergt u uw gelaat, waarom vergeet u onze ellende, onze nood?” (v. 25) en een ultieme smeekbede: “Sta op, kom ons te hulp, verlos ons, omwille van uw trouw.” (v. 27)

8. Soms komen er antwoorden en oplossingen, soms ook niet. Is dat afhankelijk van onze volharding in gebed, onze trouw, onze al of niet goede manier van bidden? Zou het ook kunnen dat er soms een antwoord uit de bus komt dat te zeer afwijkt van wat we verwachten om het te zien?
9. Word jij bemoedigd door getuigenissen van anderen m.b.t. gebed of met verhalen van gebedsverhoringen (bij anderen / in het verleden)? Of denk je soms ook wel eens: waarom daar, waarom toen, en waarom niet hier en nu voor mij?
10. Kan gebed een positieve uitwerking hebben, ook wanneer het probleem waarvoor we bidden niet opgelost raakt? Zo ja, op welke manier kan gebed dan toch helpen?
11. Helpt het lezen van gebeden (psalmen, of andere) jou soms om te evolueren naar een meer positieve mindset?
12. Soms is het alsof bepaalde problemen waarvoor gebeden wordt tamelijk makkelijk opgelost raken, en andere (soms veel ergere situaties waar ook gebeden wordt) helemaal niet. Denk bv. aan de vreselijke toestanden in Gaza en de vele andere uiterst pijnlijke situaties (zowel persoonlijk, zoals terminale ziektes bij jonge mensen, als voor hele gemeenschappen). In het Onze Vader bidden we om dagelijks brood. Zelfs zonder te bidden hebben wij hier brood, mét beleg, en zelfs boterkoeken... terwijl op andere plaatsen mensen (ook kinderen), die ook bidden, omkomen van de honger... Hoe ga jij om met deze paradox? Heeft dit een invloed op jou kijk op gebed en jouw manier van bidden?
13. Misschien is het goed om van dit weekthema gebruik te maken om eens diepgaand met elkaar van gedachten te wisselen over gebed. De uitspraken en citaten op de volgende bladzijde kunnen misschien helpen om samen na te denken...



“Wanneer ik bid, dan probeer ik niet een Macht van gedacht te laten veranderen of te manipuleren om mijn doelstellingen te bereiken. Wanneer ik bid, dan plaats ik mezelf in dezelfde positie als God zelf : ik stel me op temidden van de mensen en laat me door God overtuigen om hen lief te hebben zoals Hij hen liefheeft.”  
(G. Crespy)



Bidden is:  
de luiken van je hart  
en je leven openzetten  
zodat de Zon kan binnenkomen...

Het doel van gebed  
is niet zozeer:  
bekomen wat ik vraag,  
maar wel: anders worden.

Niet zozeer wat wel of niet gebeurt  
is belangrijk, wel wat je doet  
met wat wel of niet gebeurt...  
Gebed is hierbij een grote hulp.



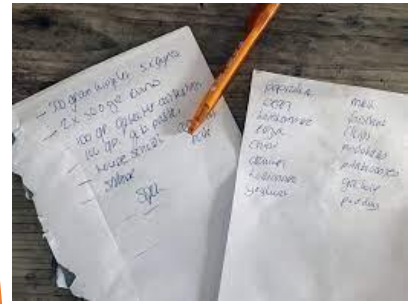
Bidden is zoveel meer  
dan woorden alleen!  
Het is alles wat je kan verheffen  
of doen uitstijgen  
boven het banale alledaagse,  
de zorgen en de sleur,  
het zuiver materiële...

In de geest van Psalm 73 gaat het er  
in het Joodse gebed niet om God te  
informereren over wat wij geloven en  
wat wij nodig hebben, maar om zijn  
tegenwoordigheid te zoeken en  
daardoor veranderd te worden.  
Wij vragen God niet de wereld te  
veranderen om het gemakkelijker  
voor ons te maken erin te leven. Wij  
vragen Hem alleen ons te verzekeren  
dat Hij met ons is als wij iets  
moeilijks proberen te doen.  
(H. Kushner)

Bidden is veranderen. Dat is een grote genade.  
Het is geweldig dat God ons een weg baant,  
waardoor liefde, blijdschap, vrede,  
lankmoedigheid,  
vriendelijkheid, goedheid,  
trouw, zachtmoedigheid  
en zelfbeheersing gestalte  
kunnen krijgen in ons leven.  
– Richard Foster



De bedoeling van gebed is niet dat ik God zover krijg dat hij  
doet wat ik vind dat gedaan moet worden, maar om me  
bewust te worden van wat God aan het doen is,  
zodat ik daarin kan participeren. – Eugene Peterson



Gebed... een  
boodschappenlijstje?