

Overal gebed

# Gebedsgereedschap: Hoe bid je het Onze Vader?

## Wat?

Het Onze Vader is het meest beroemde gebed uit de geschiedenis, samengesteld door Jezus zelf. Dit gebedsgereedschap gaat in op het belang van dit gebed en laat zien hoe we dit gebed als model en routekaart kunnen gebruiken.

## Waarom?

‘Tot op de huidige dag voed ik mezelf met het Onze Vader als een kind en ik zal er nog steeds van eten en drinken als een oude man, zonder het zat te worden.’ Maarten Luther

‘Het Onze Vader, mits goed begrepen, is één van de snelwegen naar het centrale mysterie van de christelijke verlossing en christelijke ervaring.’ N.T. Wright

‘Om een dieper gebedsleven te ontwikkelen hoef je alleen maar het Onze Vader op te zeggen. Je moet er alleen een uur over doen.’ Timothy Jones

## Bijbelgedeelten

‘Bid daarom als volgt: Onze Vader in de hemel, laat uw naam geheiligd worden, laat uw koninkrijk komen en uw wil gedaan worden op aarde zoals in de hemel. Geef ons vandaag het brood dat wij nodig hebben. Vergeef ons onze schulden, zoals ook wij hebben vergeven wie ons iets schuldig was. En breng ons niet in beproeving, maar red ons uit de greep van het kwaad.’ Matteüs 6:9-13

---

## Een korte inleiding op het Onze Vader

Toen de leerlingen Jezus vroegen hen te leren bidden, gaf Hij hen een heel precies, makkelijk te onthouden, rijmend prototype.

Het Onze Vader bestaat uit woorden die we gewoon kunnen uitspreken – en als we die bekende zinnen herhalen, echoën wij de woorden van Christus zelf, samen met miljarden christenen over de hele wereld.

Dit gebed dat Jezus ons heeft gegeven kan op twee verschillende manieren worden gebruikt:

**Als model.** Het Onze Vader dient als ultiem prototype. Het is een compact liturgisch gedicht dat duidelijk bedoeld is om vaak herhaald te worden. *Het leert ons wat wij moeten bidden.*

**Als routekaart.** Het Onze Vader leidt ons wanneer we uitdrukking geven aan de dingen die in ons hart leven. Elke zin kan toegepast en uitgebreid worden in een persoonlijk gesprek met de Vader. *Het leert ons hoe wij moeten bidden.*

---

## Doen: Hoe bid je het Onze Vader?

### Het Onze Vader als model: weten wat je moet bidden

Het was in de tijd van Jezus de gewoonte voor Rabbijnse groepen om hun eigen unieke gebeden in de vorm van een geloofsbelijdenis te maken. De volgelingen van Johannes de Doper leken ook zo'n soort belijdenisgebed te hebben gehad, want toen de discipelen van Jezus vroegen 'Heer, leer ons bidden' voegden ze eraan toe 'zoals ook Johannes het zijn leerlingen geleerd heeft.' Lucas 11:1.

Ze vroegen Jezus niet gewoon om een paar goeie gebedstips. Ze zeiden eigenlijk: 'We hebben een geloofsbelijdenis nodig!' Daarmee is het Onze Vader de vroegste geloofsbelijdenis, door Jezus zelf gegeven, zo'n drie eeuwen vóór het concilie van Nicea.

Dit gebed is dus onze belangrijkste geloofsbelijdenis en daarmee de basis waar vanuit we leven en geloven. Het is dus de moeite waard om deze fundamentele waarheden regelmatig te herhalen, zodat ze onze harten en gedachten langzaamaan vormen.

Een simpele manier om het Onze Vader in te bouwen in je routine is om er dagelijks een wekker voor te zetten om 12:00 's middags.

Dat gaat irritant worden. En dat is precies de bedoeling! Het gaat die eindeloze stroom van drukte onderbreken met een herinnering om even gas terug te nemen en prioriteiten te stellen. Je even te focussen op wat je ten diepste echt gelooft.

Dit is geen nieuw idee. Sterker nog, de Didachè (instructie) die werd geschreven in de eerste eeuw instrueert de christenen om het Onze Vader 'drie keer per dag' te bidden – waarschijnlijk afgeleid van de drie vaste gebedstijden in de tempel om 09:00 uur, 12:00 uur en 18:00 uur.

Het is begrijpelijk dat sommige mensen zich zorgen maken dat het op deze manier regelmatig opzeggen van een gebed kan leiden tot het 'eindeloos voortprevelen' waar Jezus juist tegen waarschuwt, vlak voordat Hij het Onze Vader gebed aanleert in Mattheüs 6.

Uiteraard is het belangrijk dat we niet gedachteloos het Onze Vader opzeggen of het als bijgeloof gaan behandelen – we moeten dit krachtige gebed juist gebruiken om onze levens te vormen en ons geloof te verankeren.

## **Het Onze Vader als routekaart: weten hoe je moet bidden**

Het Onze Vader is ook een kaart die ons helpt om de gebeden van ons hart te bidden. Toen Jezus zei: 'bid daarom als volgt' maakte Hij aan de discipelen duidelijk dat dit gebed meer dient als routebeschrijving dan als eindbestemming.

Veel mensen vinden bidden moeilijk. We raken afgeleid en weten niet wat we moeten zeggen. Maar het Onze Vader biedt een simpel antwoord op deze problemen.

Alleen al de eerste twee woorden, 'Onze Vader', zetten ons ertoe aan om daar te stoppen en te bidden voor onze families. 'Laat Uw naam geheiligd worden' nodigt uit tot aanbidding. 'Laat Uw koninkrijk komen' biedt de mogelijkheid om Gods hulp te vragen voor bepaalde mensen, plaatsen en situaties die we op ons hart hebben. 'Geef ons vandaag het brood dat wij nodig hebben' nodigt ons uit om te bidden voor onze praktische noden. 'Vergeef ons onze schulden' daagt ons uit om de zonden die we hebben begaan te benoemen.

Wanneer we het Onze Vader op deze manier bidden, verandert elke zin in een uitnodiging om ons eigen persoonlijke avontuur van aanbidding, vragen, voorbede, zonde belijden en geestelijke strijd aan te gaan.

# Boeken over het Onze Vader

## Nederlands

- Het gebed van Jezus – Tom Wright
- Bidden – Theo van den Heuvel

## Engels

- The Lord's Prayer – William Barclay
- Fifty-Seven Words That Changed The World – Darrell W. Johnson
- Praying the Lord's Prayer – J.I. Packer