



# WAAK EN BID

Pinkster 2021

Chris van Wyk

## Inhoudsopgawe

Waak en bid - inleiding.....	3
1. Aanbid .....	7
2. Wag .....	10
3. Bely.....	13
4. Bid die Woord .....	17
5. Waak .....	22
6. Tree in .....	27
7. Vra .....	31
8. Sê dankie .....	36
9. Sing.....	39
10. Dink na .....	43
11. Luister.....	46
12. Loof .....	50

## Waak en bid - inleiding

### Gebed ontsluit God se krag

Ek het al baie oor gebed gepreek. Ook verskillende Pinksterreekse oor gebed gehou. Maar, hierdie reeks is anders.

Hierdie reeks is vir gelowiges wat dieper in die praktyk van gebed wil ingaan. Wat wil leer hoe om beter te bid.

Ek is in my voorbereiding getref deur hierdie stelling van Dick Eastman:

“Where there is an absence of prayer there will be an absence of power. Where there is frequency of prayer there will be a continuing display of God’s power.” (**Dick Eastman**, *The Hour That Changes the World*).

Daar is diep in my ‘n behoefte om jou bloot te stel aan hierdie krag van gebed. Aan die werklikheid dat gebed dinge verander. Hoekom? Want God stel Homself oop om op ons versoeke en behoeftes te reageer. Gebed ontsluit God se krag in ons lewe.

### Gebed is lewensnoodsaaklik

Gebed is daarom nie opsioneel nie. Dit is lewensnoodsaaklik vir ons geestelike welstand en krag.

Solank ons egter na gebed kyk net as ‘n manier om ons eie Christelike lewe te handhaaf, sal ons die volle betekenis daarvan nie regtig leer ken nie, sê Andrew Murray. Ons het nodig om gebed te leer ken as die belangrikste deel van die werk wat aan ons toevertrou is.

Gebed is die wortel en die bron van alle werk wat ons vir die Here doen. As ons regtig onself gee vir gebed, sal ons sien dat daar niks is wat ons so nodig het om te bestudeer en te beoefen as die kuns om reg te bid nie.

Ons sal eers werklik die krag van die Here Jesus in ons geloofsgemeenskap begin ervaar as ons onself aan die “heilige werk van voorbidding” oorgee.

### Die Here Jesus wil ons leer bid

Ons staan natuurlik nie alleen in ons gebede nie. Dit is niemand minder as die Here Jesus self nie wat ons graag wil leer om te bid. Soos **Andrew Murray** dit in een van sy boeke oor gebed sê:

“Christus is ons lewe: in die hemel leef Hy altyd om te bid; **Sy lewe in ons is 'n altyd-biddende lewe**, as ons Hom maar net daarvoor wil vertrou. Christus leer ons om nie net deur voorbeeld, deur instruksie, deur opdrag, deur beloftes nie, maar deur HOMSELF, die altyd-lewende Voorbidder, as ons Lewe te wys. Dit is wanneer ons dit glo en ook vir ons gebedslewe in Hom bly, dat ons vrese dat ons nie reg kan bid nie, sal verdwyn, en ons vreugdevol en seëvierend op ons Here sal vertrou om ons te leer

bid, om self die lewe en die krag van ons gebed te wees.” (*Met Christus in die skool van gebed*)

Dit is dus Jesus self wat ons leer om te bid. Jesus weet wat gebed is. Hy het dit geleer te midde van die beproewings en trane van sy aardse lewe. In die hemel is dit nog steeds sy geliefkoosde werk. Gebed in sy lewe.

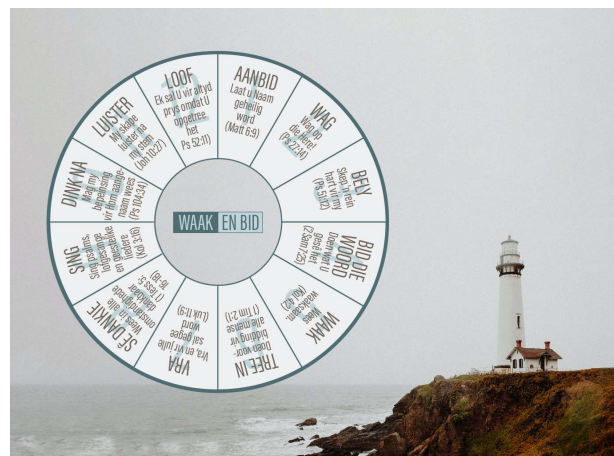
Deur sy Heilige Gees het Hy toegang tot ons harte en leer Hy ons om te bid deur bv vir ons die sonde te wys wat ons gebed belemmer, of ons die versekering te gee dat ons God tevrede stel. Jesus leer ons deur nie net vir ons gedagtes te gee oor wat om te vra of hoe om te vra nie, soos Andrew Murray sê, Jesus leer ons: “deur die gees van gebed in ons in te asem, deur in ons as die Groot Voorbidder te leef.”

Ons kan inderdaad en met vreugde sê: “Wie leer soos Hy?” Jesus het immers nooit sy dissipels geleer hoe om te preek nie, maar net hoe om te bid. Hy het nie baie gepraat oor wat nodig was om goed te preek nie, maar eerder hoe om goed te bid. Om te weet hoe om met God te praat, is baie belangriker as om te weet hoe om met die mens te praat. Nie krag by mense nie, maar krag by God is die belangrike ding wat ons nodig het. Jesus leer ons graag hoe om te bid.

### Reeks: “Waak en bid”

Ek het die raamwerk van **Dick Eastman** in sy boek *The Hour That Changes the World* aangepas om dit my eie te maak.

Ek gebruik ‘n horlosie metafoor wat jy kan gebruik om ‘n uur aan gebed te spandeer. Daar is 12 temas of onderwerpe vir gebed. Dit is bedoel vir ‘n uur se gebed, maar jy kan elkeen van die temas ook een op ‘n slag beoefen, of afwissel, of korter of langer bid, of selfs in ‘n ander volgorde gebruik. Dit is net ‘n riglyn. Jy moet deur die Here Jesus self geleer word hoe om te bid.



My dank aan Jaco Potgieter vir die grafika! Dit is ‘n sterk visuele ondersteuning van die inhoud en praktyk wat ek graag wil oordra.

### Gebedstemas

Daar is twaalf onderwerpe:

1. **Aanbid** – waar ons leer om voor God te buig met onder andere die gebed in die Ons Vader: “Laat u Naam geheilig word.” (Matt 6:9)
2. **Wag** – waar ons leer om God toe te laat om leiding te neem in ons gebedslewe, deur te wag op die Here! (Ps 27:14)
3. **Bely** – waar ons weer nuut leer wat beteken dit dat God vir ons 'n rein hart skep. (Ps 51:12)

4. **Bid die Woord** – waar ons leer om God aan sy beloftes te herinner om te doen wat Hy gesê het (2 Sam 7:25)
5. **Waak** – waar ons leer om God se wil te onderskei deur waaksaam te wees. (Kol 4:2)
6. **Tree in** – waar ons leer om voorbidding te doen vir alle mense. (1 Tim 2:1)
7. **Vra** – waar ons leer wat dit beteken dat Jesus ons uitnooi om te vra, en te ervaar dat vir ons gegee sal word. (Luk 11:9)
8. **Sê dankie** – waar ons leer om in alle omstandighede dankbaar te wees. (1 Tess 5:16-18)
9. **Sing** – waar ons leer om psalms, lofgesange en geestelike liedere te sing. (Kol 3:16)
10. **Dink na** – waar ons leer hoe ons bepeinsing vir God aangenaam kan wees. (Ps 104:34)
11. **Luister** – waar ons leer om soos Jesus se skape te luister na sy stem. (Joh 10:27)
12. **Loof** – waar ons leer om op te staan om God te prys, omdat Hy altyd optree, altyd ons gebede beantwoord. (Ps 52:11)

Ek gebruik die Bybel 2020-vertaling vir aanhalings behalwe waar ek dit anders aandui.

### **Wat het jy nodig?**

- Kies 'n plek waar jy verkieslik stil kan wees sonder onderbrekings.
- Kies 'n gemaklike stoel waarop jy kan sit as jy bid.
- Kry vir jou 'n gebedsjoernaal waarin jy gebedsversoeke en -verhorings sowel as insigte, beloftes en opdragte kan neerskryf.

### **Formaat**

Elke aanbieding op Youtube (en in hierdie teks) verloop soos volg:

- Inset oor die onderwerp
- Begeleide gebed (met musiek en grafika)

Onthou dat waar daar in hierdie teks **Stilte** geskryf staan, dit 'n aanduiding is dat jy tyd moet neem om te bid aan die hand van die voorstelle wat ek gee.

Daar is **14 video's**. Dit sluit 'n inleiding in op die reeks. En dan die 12 video's wat elkeen een van die temas hanteer. Daar is ook 'n laaste video wat al die elemente saamvat, met elkeen so 5 minute lank, sodat jy dit na die tyd kan gebruik om deur die 12 elemente te werk in 'n uur van gebed.

### **Neem 'n wilsbesluit**

Onthou, al wat nodig is, is om die besluit te neem om te begin bid. Jy het niks meer nodig as 'n wilsbesluit nie.

Maar, dit is ook presies daar wat jou stryd sal begin. Daar sal onderbrekings kom. Hindernisse. Afleidings. Moegheid.

Maar, dit is moontlik om tyd te maak. Begin deur die video's een vir een te kyk en die gebed vir daardie dag te beoefen, of uiteraard hierdie teks te gebruik om dieselfde te doen. As jy

almal klaar gekyk het, gebruik die een uur video om een uur in gebed te spandeer. Kry dan jou eie ritme met al 12 die elemente, of wissel dit af.

As 'n uur aanvanklik vir jou te veel is, begin met 12 minute 'n dag, en spandeer een minuut aan elkeen van hierdie elemente van gebed. Of kies net vyf van die elemente en spandeer 5 minute 'n dag daaraan.

Soos met enige oefenprogram is dit nodig om jouself te verbind daaraan. Soos jy volhard, begin jy die waarde daarvan insien, en raak dit 'n onontbeerlike deel van jou dag.

Is jy gereed?

**Die eerste gebed is [Aanbidding \(Youtube\)](#).**

[Al die video's in die reeks is op hierdie Playlist by Youtube.](#)

Chris van Wyk

[acv.vanwyk@gmail.com](mailto:acv.vanwyk@gmail.com)

0825749191 vir Whatsapp

Mei 2021

# 1. Aanbid

Ons begin met die eerste element van gebed:

[Aanbidding \(Youtube\)](#).

Om jou daarvoor voor te berei, wil ek eers iets sê oor die plek waar jy bid.

## 'n Alleenplek

Almal van ons het 'n plek nodig, 'n plek waar jy alleen kan wees met God. 'n "Binneste kamer".

<sup>6</sup> Maar jy, wanneer jy bid, gaan na jou binneste kamer, maak jou deur toe en bid tot jou Vader wat in die verborgenheid is, en jou Vader wat in die verborgenheid sien, sal jou beloon. (Matt 6:6).

Die Griekse woord *tameion* word hier gebruik vir "binneste kamer". Dit dui op 'n kamer in die middel van die huis, baie keer gebruik as 'n stoorkamer, wat nie vensters gehad het nie, en 'n sleutel om dit mee te sluit.

Só 'n alleenplek hoef natuurlik nie 'n fisiese kamer te wees nie. Jesus het baie keer Homself afgesonder op 'n berg, omdat daar net geen stilte was waar Hy saam met sy dissipels gebly het nie (Matt 14:23). Petrus het bo-op die dak gaan bid om alleen te wees (Hand 10:9).

Die belangrik punt is dat dit daar in die alleenheid, daar wat jy nie onderbreek kan word nie, dit is daar wat jy die Vader moet gaan ontmoet. Dit is daar wat Hy vir jou wag om jou gebede te verhoor. Dit is daar wat sy teenwoordigheid jou hart sal verander. Dit is daar – afgesluit van ander, maar opgesluit met God – wat jy sal leer om te bid.

## Bid tot jou Vader

Dit is dan ook waar gebed begin, by die Vader. Die Vader wat in die verborgenheid is, maar wat sien in die verborgenheid. Die woord vir verborgenheid is *kryptō* wat ook vertaal kan word met "in die geheim" of "privaat".

Dit is wat Elisa gedoen het toe hy vir die seun van die Sunemitiese vrou wat van sonsteek gesterf het, gebid het. Hy het hom afgesonder, in die privaatheid van 'n kamer wat hy gesluit het:

<sup>33</sup> Hy het ingegaan, die deur agter hulle twee gesluit en tot die Here gebid. <sup>34</sup> Toe klim hy op die bed, gaan lê op die kind en plaas sy mond teen die kind se mond, sy oë teen sy oë en sy palms teen sy palms, en buig so oor hom. Die kind se liggaam het warm geword. <sup>35</sup> Elisa het toe nog 'n keer heen en weer geloop in die vertrek, op die bed geklim en oor hom gebuig. Die seun het sewe keer genies. Toe die seun sy oë oopmaak, <sup>36</sup> het hy Gehasi geroep en gesê: "Gaan roep die Sunemitiese vrou!" Hy het haar geroep en sy het na Elisa gekom. Hy het gesê: "Tel jou seun op!" <sup>37</sup> Sy het na



binne gegaan, by sy voete neergeval en diep neergebuig teen die grond. Toe tel sy haar seun op en gaan uit. (2 Kon 4:33-37).

Petrus het dieselfde gedoen met Tabita (Dorkas), die dissipel in Joppe. Hy het almal uitgestuur, gekniel en in die stilte gebed. Toe het hy na die liggaam omgedraai en gesê:

“Tabita, staan op!”

En sy het regop gesit (Hand 9:40).

### **Laat u Naam geheilig word**

Wat ons bring by die eerste element van gebed soos die Here Jesus sy dissipels geleer het: Aanbidding. Jesus het ook begin by die Vader:

<sup>9</sup> Só moet julle dan bid: “Ons Vader wat in die hemele is, laat u Naam geheilig word.” (Matt 6:9).

Terwyl ons gewoonlik eers ons eie behoeftes in gebed na God toe bring en dan nadink oor wat aan God en sy belange behoort, keer die Here Jesus die orde om. Eerstens: u naam, u koninkryk, u wil; dan: gee ons, vergewe ons, lei ons, en verlos ons.

En die heel eerste gebed is om God se Naam te heilig, om Hom te aanbid as die Heilige. Om in eerbied voor Hom te kniel, soos die vier Lewende Wesens in die hemel; soos die 24 ouderlinge op hulle trone gerangskik om God se troon.

Jesus gebruik die woord *hagiazō* vir “geheilig”. Dit beteken om God te eerbiedig. Om sy Naam te laat uitstaan tussen al die ander name wat rondom ons is. Om Hom alleen te aanbid, soos die eerste en tweede gebod ons leer.

Soos Psalm 29 dit stel:

<sup>2</sup> Gee eer aan die Here vir die heerlijkheid van sy Naam! **Buig in aanbidding voor die Here in sy glansryke heiligheid.** (Ps 29:2)

Regdeur die OT word God veral as die Heilige bekendgestel. In die NT word Hy veral as die Vader aan ons geopenbaar. Maar, die eerste ding wat ons tot die Vader bid, is steeds dat sy Naam geheilig sal word.

God is heilig en moet as sodanig erken word:

<sup>3</sup> “**Deur diegene wat naby My is, moet Ek as heilig erken word**; ten aanskoue van die hele volk moet Ek geëer word.” (Lev 10:3)

Dit is immers omdat Moses en Aäron die Here nie erken het as die Heilige nie wat die Here hulle nie toegelaat het om die Beloofde Land binne te trek nie (Num 20:12).

Dit bring ons by die inoefening van die eerste element van gebed: Aanbidding.

### **Prakties**

Vir aanbidding werk dit die beste om 'n spesifieke tema te kies, soos God se geregtigheid, sy Woord of sy skeppingsdade. Jy kan Hom dan in jou eie woorde aanbid vir wie Hy is.



Om jou hiermee te help, fokus ons vandag op God se **heiligheid**. Ek gebruik **Psalm 99** wat in drie dele God vir sy heiligheid aanbid (Ps 99:3, 5, 9). Ek gee aan die einde, van die geskrewe dokument op die webtuiste, nog meer opsies vir Psalms om in jou aanbidding te gebruik in die toekoms.

Ek gaan die Psalm lees en telkens stilte gee met musiek (First Light) op die agtergrond dat jy die woorde van die Psalm kan gebruik om self die Here te aanbid vir sy heiligheid. Aan die einde sluit ek af met die laaste deel van die Ons Vader.

### **Gebed**

<sup>1</sup> Die Here regeer – laat die volke bewe! Hy troon oor gerubs – laat die wêreld sidder! <sup>2</sup> Die Here in Sion is groot, verhewe is Hy bo al die volke. <sup>3</sup> Laat hulle u groot en ontsagwekkende Naam prys – **“Heilig is Hy!”** –

*Stilte (onthou dit beteken om te bid)*

(Laat hulle) <sup>4</sup> die krag van die Koning (prys), Hy wat die reg liefhet. Dit is U wat billikheid, reg en geregtigheid gevestig het in Jakob; U het dit gedoen. <sup>5</sup> Verheerlik die Here ons God, buig in aanbidding voor die voetbank vir sy voete: **“Heilig is Hy!”**

*Stilte*

<sup>6</sup> Moses en Aäron was onder sy priesters, Samuel onder dié wat sy Naam aangeroep het. Wanneer hulle die Here aangeroep het, het Hy self hulle geantwoord. <sup>7</sup> Uit 'n wolkkolom het Hy met hulle gepraat. Hulle het sy bepalings nagekom, ook die vaste voorskrifte wat Hy vir hulle gegee het. <sup>8</sup> Here, ons God, U self het hulle geantwoord. U was vir hulle 'n God wat vergewe, maar ook Een wat hulle dade vergeld. <sup>9</sup> Verheerlik die Here, ons God, buig in aanbidding voor sy heilige berg, want **heilig is die Here, ons God.**

*Stilte*

<sup>13</sup> Want aan U behoort die koninkryk en die krag en die heerlikheid tot in ewigheid. Amen. (Matt 6:13)

### **Opsies vir die toekoms**

Hier is 25 Psalms waarmee jy God kan aanbid in die toekoms: Psalm 8; 9; 66; 77; 86; 92; 93; 94; 95; 96; 97; 98; 99; 100; 111; 113; 114; 117; 135; 138; 145; 147; 148; 149; 150.

Jy kan ook die volgende 25 verse in die Psalms gebruik wat God aanbid en sy Naam besing: Ps 5:12; 7:18; 18:50; 29:2; 30:5; 33:21; 34:4; 44:9; 45:18; 48:11; 63:5; 68:5; 69:13; 72:18-19; 83:19; 103:1-5; 118:1-4.

Jy kan ook Jesaja 6 of Openbaring 4 gebruik om van God se heiligheid bewus te word en van die frases daarin in jou aanbidding te gebruik.

**Die tweede gebed is [Wag \(Youtube\)](#).**

[Al die video's in die reeks is op hierdie Playlist by Youtube.](#)

## 2. Wag

Die tweede element van gebed is om op die Here te [Wag \(Youtube\)](#).

Dit kan op twee maniere verstaan word. En natuurlik beoefen word.

### 1. Die eerste manier van wag, is die erkenning van God se teenwoordigheid.

Soos Dawid dit in Psalm 27 sê:

<sup>14</sup> **Wag op die Here!** Wees sterk en hou moed, ja, **wag op die Here!** (Ps 27:14; vgl Ps 31:25)

Let op hoe Dawid die vers begin en eindig met die opdrag om te wag op die Here. Hierdie wag op die Here is 'n besluit wat jy neem om die Here te vertrou vir sy teenwoordigheid. Jy doen dit deur die Gees te vra om jou innerlik sterk te maak en moed te laat hou totdat die Here Homself aan jou openbaar, die middelste deel van die vers.

“Hou moed” is letterlik: *“laat jou hart sterk wees”*. Dws, staan eerstens sterk in jou oortuiging dat God daar is, en weier tweedens om in te gee vir enige gedagtes van moedeloosheid asof God nie bereikbaar is in gebed nie.

Dick Eastman noem dit **“woordelose aanbidding”**, of **“stil vertrou”**. Soos Dawid in Psalm 46 sê:

<sup>11</sup> **“Bedaar en erken dat Ek God is,** Ek is verhewe bo die nasies, Ek is verhewe bo die aarde.” <sup>12</sup> Die Here, Heerser oor alle magte, is met ons, 'n toevlugsoord is die God van Jakob vir ons. Sela. (Ps 46:11)

Soos die Hebreërskrywer dit stel:

Wie tot God nader, moet glo dat Hy bestaan, en **dat Hy dié beloon wat Hom soek.** (Hebr 11:6)

Andrew Murray sê hieroor:

“Dit is die geheim van 'n lewe van gebed. Om tyd te neem in die binnekamer. Om te buig en te aanbid. **Om te wag op Hom totdat Hy Homself openbaar en jou in besit neem en jou leer** ... hoe 'n mens in 'n blywende gemeenskap met 'n onsigbare Here kan leef en wandel.”

### 2. Die tweede manier van wag, is om te wag op 'n belofte van die Here vir 'n saak wat jy voor Hom bring.

Jy wag op die Here dat Hy 'n woord aan jou gee as belofte vir 'n situasie sodat jy dit kan bid vir die situasie. Dit is dus 'n meer aktiewe wag op die Here.



In een van die pelgrimsliedere leer die Psalmboek gelowiges wat vasgevang sit in hulle sondes om “uit die dieptes” te roep na die Here, om Hom te vra om aandagtig te luister na hulle smeekbedes, en die volk van hulle sondeskuld te bevry.

<sup>5</sup> **Ek wag op die Here;** my hele wese wag, en **op sy woord vestig ek my hoop.** <sup>6</sup> **My hele wese wag op my Heer,** meer as wagte op die môre, ja, wagte op die môre. (Ps 130:5-6)

Dieselfde geld situasies waarvoor jy nie antwoorde het nie, en jy die Here se aangesig soek om insig en uitkoms.

Dit is wat ons by Habakuk leer. In Habakuk 1 worstel hy met die verval in die samelewing. Die wet het sy krag verloor. Die goddeloses omsingel die regverdiges. En Habakuk wonder hoe dit moontlik is dat die Here niks doen nie. Hy bid dat die Here sal antwoord:

<sup>1</sup> Op my **wagpos** wil ek gaan staan; ek wil stelling inneem op die vestingmuur, op die uitkyk wees om agter te kom wat Hy vir my gaan sê en wat ek mense moet antwoord oor my verwyte. (Hab 2:1)

En dan kom die **belofte** – trouens die Here sê hy moet dit sommer op kliptafels skryf sodat mense dit maklik kan lees. Die Here gaan optree, soveel só dat Habakuk daardie beroemde woorde kan neerskryf:

“Al sou vye bome nie bot nie ... nogtans sal ek jubel in die Here, sal ek juig in die God wat my verlos.” (Hab 3:17-18).

### **Prakties**

Om te wag op die Here kan so eenvoudig wees as om doodgewoon stil te wees en jou gedagtes op Hom te fokus as Vader, Seun en Heilige Gees.

Daar is só min stilte rondom ons, soveel gedagtes wat ook in onself rondmaal, dat ‘n paar minute van absolute stilte wondere sal verrig om jou in die teenwoordigheid van die Here in te neem.

Ek gaan egter **Psalm 33** gebruik om jou te help om op die Here te wag. In die tweede deel van die Psalm word God vir sy alwetendheid (vers 13-15), almag (vers 16-19) en hulp (vers 20-22) geloof.

Die Psalm bely dat God ons denke en dade vorm as ons in ontsag vir Hom lewe. Hy sorg vir almal wat hulle hoop op Hom stel. Daarom wag ons met ons hele wese op die Here. Ek gee aan die einde van die geskrewe dokument op die webtuiste nog meer opsies vir jou gebruik in die toekoms.

Ek gaan telkens ‘n paar verse uit die Psalm lees en dan stilte met musiek op die agtergrond (Solitude) dat jy die woorde kan gebruik om tot stilstand kan kom, om op die Here te wag. Aan die einde sluit ek af met die laaste deel van die Ons Vader.

**Gebed**

<sup>18</sup> Kyk, die Here hou sy oog op dié wat vir Hom ontsag het, op dié wat hulle hoop vestig op sy troue liefde.

*Stilte*

<sup>20</sup> Met ons hele wese wag ons op die Here; Hy is ons hulp en ons skild. <sup>21</sup> Want oor Hom is ons harte verheug, ja, op sy heilige Naam vertrou ons.

*Stilte*

<sup>22</sup> Mag u troue liefde oor ons wees, Here, terwyl ons op U wag!

*Stilte*

<sup>13</sup> Want aan U behoort die koninkryk en die krag en die heerlikheid tot in ewigheid. Amen. (Matt 6:13)

**Opsies vir die toekoms**

Jy kan hierdie vyftien verwysings uit die Psalms gebruik: Ps 27:14; 33:18, 20-22; 37:34; 38:16; 59:10; 69:4; 119:43, 74, 81, 114, 147; 130:5-7; 131:3; 145:15.

Ook hierdie agt verwysings uit die res van die Bybel: Spr 8:34; 20:22; Jes 8:17; 30:18; 33:2; 40:31; 64:4; Miga 7:7.

**Die derde gebed is [Bely \(Youtube\)](#).**

[Al die video's in die reeks is op hierdie Playlist by Youtube.](#)

### 3. Bely

As ons regtig tot stilstand gekom het in ons aanbidding en wag op die Here, is dit vanselfsprekend dat ons bewus kan raak van ons eie sonde. Dit is die derde element van ons gebed: [Bely](#) ([Youtube](#)).

Die Bybel praat op baie plekke daarvoor dat ons sonde 'n hindernis is om God se teenwoordigheid te ervaar.



<sup>1</sup> Kyk, die hand van die Here is nie te kort om te verlos nie, sy oor is nie hardhorend, sodat Hy nie kan hoor nie. <sup>2</sup> Maar julle **sondeskuld**, dit het skeiding gebring tussen julle en julle God. Julle **sondes** het Hom sy gesig vir julle laat verberg, sodat Hy nie luister nie. (Jes 59:1-2)

Daarom moet ons die sondes voor die Here bely sodat ons met vrymoedigheid die ander dinge in ons gebed voor Hom kan bring.

Die psalmis bely in Psalm 66 dat as hy sonder berou oor sy sonde na God toe gekom het – soos die 1933/53-vertaling dit vertaal: “as hy ongeregtigheid bedoel het in sy hart” – dan sou God nie na hom geluister het nie:

<sup>18</sup> As ek my **sonde** weggesteek het, dan sou die Here nie gedoen het wat ek gevra het nie.” (Ps 66:18 – ABA)

En in die tweede bundel van spreuke van Salomo – Spreuke 25-29 – wat deur koning Hiskia se amptenare versamel is in die 8ste eeu vC, waarsku Salomo ons in hoofstuk 28:9:

<sup>9</sup> Wie sy oor wegdraai, sodat hy nie na die wet hoef te luister nie – **selfs sy gebed is afstootlik**. (Spr 28:9)

Sonder respek vir die wet van die Here is 'n mens se gebed tevergeefs, sê Salomo. God luister nie na mense wat doelbewus sondig nie. 'n Mens kan immers nie tegelykertyd die Here en sy wil ignoreer, en steeds Hom vir leiding, beskerming of sorg vra nie. Dit pas net nie.

Jakobus waarsku daarom in die NT gelowiges dat hulle **reg moet bid**, dws vanuit die regte verhouding met God, moet bid (vgl Jak 4:1-10). Ons begeertes voer oorlog in ons binnekant. En dit keer dat God vir ons die dinge gee wat ons van Hom vra. Vers 3:

<sup>3</sup> Julle bid en julle ontvang nie, omdat julle op die verkeerde manier vra, sodat julle dit in julle **wellus** kan deurbring.

Ons moet beseef dat só 'n manier van bid, verraaai dat ons vriendskap met die wêreld soek, eerder as vriendskap met God. En vriendskap met die wêreld is, in God se oë, vyandskap met Hom. Vers 5:

<sup>5</sup> of dink julle dat die Skrif verniet sê dat God hunker met **besitlikheid** na die gees wat Hy in ons laat woon het?

Vriendskap met die wêreld, 'n fokus op eie begeertes, is afgodery, 'n verheerliking van die self. En daarmee 'n oortreding van die tweede gebod, die verbod op afgodery, wat steeds geldig bly in die lewe van NT gelowiges (Eks 20:5).

Jakobus se raad is eenvoudig. Vers 8:

<sup>8</sup> **Nader tot God**, dan sal Hy tot julle nader. **Reinig julle hande**, sondaars, en **suiwer julle harte**, dubbelhartiges! ... <sup>10</sup> **Verneder julle voor die Here**, dan sal Hy julle verhoog.

Dit is waarom Jesus ons in die Ons Vader hierdie belangrike gebed geleer het:

<sup>12</sup> En **vergeef** ons ons skulde, soos ook ons hulle vergeef wat teenoor ons skuldig staan. (Matt 6:12)

Want, die **belofte** is dat God dié gebed hoor en dat Hy presies gee wat ons vra, vergifnis.

<sup>9</sup> As ons ons sondes bely – Hy is getrou en regverdig, en daarom sal Hy ons **ons sondes vergeef en ons van alle kwaad reinig**. (1 Joh 1:9)

Die woord wat Johannes hier gebruik vir belydenis is *homologeō*. Dit beteken om met God saam te stem, om sy oordeel oor iets wat verkeerd is, te aanvaar. Om te buig voor sy gesag, en nie jou eie opinie te vorm oor wat reg en wat verkeerd is nie.

Skuldbelydenis is om jou skuld in belydenis teenoor Hom te erken, soos jy God se heiligheid in aanbidding erken het. Trouens, skuldbelydenis sluit in dat jy van God vra om selfs dinge aan die lig te bring wat jy nie voorheen as sonde raak gesien het nie.

Dawid stel dit só in Psalm 139:

<sup>23</sup> **Ondersoek my, o God**, en ken my hart; toets my, en ken my ontstellende gedagtes. <sup>24</sup> Kyk of ek nie op 'n pad van verdriet is nie, en lei my op die ewige pad. (Ps 139:23-24)

Die wonder van skuldbelydenis is dat dit jou gewete **skoonmaak** en jou **vrymoedigheid** gee om te vorder in jou gebed.

Dick Eastman sê van sondebelydenis:

“It clears the conscience of faith-killing guilt and opens the heart to truly believe God will hear our petitions.”

Die belofte van God is dat Hy ons vergewe. Die bloed van Jesus Christus reinig ons. Met die gevolg dat God glad nie meer aan ons sondes en ons wettelose dade dink nie, soos Hebreërs 10 dit vir ons verklaar (Hebr 10:17).

Dit is dan wat ons **vrymoedigheid** het om in te gaan in die heiligdom langs die nuwe en lewende weg wat Christus vir ons geopen het deur sy kruisdood om met God gemeenskap te hou.

<sup>22</sup> Laat ons daarom ingaan met 'n opregte hart, in volle geloofsekerheid, **met ons harte besprinkel, vry van 'n slegte gewete**, en ons liggame gewas met skoon water.

### **Prakties**

Jy kan doodgewoon die Here vra om jou sondes aan jou te openbaar sodat jy daarvoor om vergifnis kan vra. Dit is waarom die Heilige Gees aan jou gegee is, om jou van sonde te oortuig (Miga 3:8; Joh 16:8-11).

Dink na oor die afgelope dag of langer en bely voor die Here waar jy gesondig het in gedagtes, woorde of dade. Onthou ook die sondes van versuim (Deut 23:21; Hebr 10:25).

Jy kan ook by die groot gebede om vergifnis van die groot gebedshelde in die OT aansluit. Die skuldbelydenis van *Esra 9* oor die immoraliteit van die volk. Die skuldbelydenis van die Leviete dat die volk die wet nie meer hou nie in *Nehemia 9*. En die skuldbelydenis van *Daniël 9* van die sonde van die volk in voorbereiding vir sy gebed dat God se belofte van 'n terugkeer sal waar maak, 'n teks waarby ons later in 'n bietjie meer detail sal stilstaan..

Ek gaan vandag die bekende Psalm 51 van Dawid gebruik om jou in sondebelydenis te begelei. Ek gee in die geskrewe teks op die webtuiste 'n paar ander opsies om in die toekoms te gebruik.

Ek gaan telkens 'n paar verse uit die Psalm lees en dan stilte gee met musiek op die agtergrond (Poignant Underscore) dat jy die woorde kan gebruik om jouself voor die Here te ondersoek en jou sonde teenoor Hom te bely. Aan die einde sluit ek af met die laaste deel van die Ons Vader.

### **Gebed**

Ons begin met 'n vers wat jy kan gebruik om jou skuld te bely.

<sup>3</sup> Wees my genadig, o God, volgens u troue liefde; wis my oortredings uit volgens u groot ontferming.

### *Stilte*

Nou volg twee verse om vergifnis en herstel uit dieselfde Psalm:

<sup>12</sup> Skep 'n rein hart vir my, o God, vernuwe 'n bestendige gees in my binneste. <sup>13</sup> Moet my tog nie wegdryf uit u teenwoordigheid nie; en moet u Heilige Gees nie van my wegneem nie. (Ps 51:12-13)

### *Stilte*

<sup>13</sup> Want aan U behoort die koninkryk en die krag en die heerlikheid tot in ewigheid.  
Amen. (Matt 6:13)

### **Opsies vir die toekoms**

Jy kan ook die volgende Psalms gebruik vir skuldvergifenis, die sogenaamde sewe boete Psalms: Ps 6; 32; 38; 51; 102; 130; 143.

**Die vierde gebed is [Bid die Woord \(Youtube\)](#).**

[Al die video's in die reeks is op hierdie Playlist by Youtube.](#)



## 4. Bid die Woord

Die vierde element van gebed vloei uiteraard voort uit die vorige elemente. Waar ons deur aanbidding en wag op die Here in sy teenwoordigheid gekom het, en ons alles wat skeiding maak tussen ons uit die weg geruim het, kan ons die beloftes van die Here aangryp en in gebede omskep.

Die vierde element is dus: [Bid die Woord \(Youtube\)](#).

Veral waar 'n mens reeds op die Here gewag het en 'n belofte van Hom gekry het. Hierdie deel van die gebed is gemik daarop om **waar jy reeds 'n belofte gekry het, die Here doelbewus te herinner aan sy beloftes.**

Ons lees in Jesaja daarvan:

<sup>6</sup> Op jou stadsmure, Jerusalem, het ek wagte uitgesit. Dwarsdeur die dag en nag sal hulle nie 'n oomblik lank swyg nie. **Julle wat die Here herinner aan sy beloftes**, gun julleself geen rus nie! <sup>7</sup> Gun Hom ook geen rus nie, totdat Hy haar gevestig het, totdat Hy Jerusalem 'n loflied op aarde gemaak het! (Jes 62:6-7)

Dit is 'n merkwaardige opdrag hierdie van Jesaja:

“<sup>6</sup>Gun julleself geen rus nie ... <sup>7</sup>maar gun Hom ook geen rus nie ... totdat Hy haar gevestig het!”

Totdat God sy belofte nagekom het om Jerusalem – die geloofsgemeenskap – 'n loflied op aarde te maak.

Jesaja roep hier die geloofsgemeenskap op om die beloftes wat die Here reeds oor Jerusalem uitgespreek het, om sonder ophou dié beloftes voor God te bring, totdat Hy dit vervul.

Ons lees daarvan in twee geloofshelde se lewe. Die eerste is Dawid.

### Dawid

Julle ken die verhaal. Dawid wou 'n huis vir die Here bou. Die Here het egter anders besluit. Hy het besluit om vir Dawid 'n huis te bou. In 2 Sameul 7 het God 'n omvangryke belofte aan Dawid gemaak wat ook nie net vir sy nageslag van betekenis sou wees nie, maar uiteindelik vir die hele wêreld met die Messias wat uit sy nageslag gebore sou word.

En dan word hierdie gebed vir ons opgeteken. Dawid se reaksie op die belofte van God.

<sup>25</sup> Here, God, **doen dan nou die woord gestand wat U gespreek het** oor u dienskneg en sy huis, vir altyd; **doen wat U gesê het**, <sup>26</sup> sodat u Naam vir ewig groot sal wees, en daar gesê sal word, 'Die Here, Heerser oor alle magte, is God oor Israel.' En wat die huis van u dienskneg Dawid betref, mag dit voor U in stand bly, <sup>27</sup> want U,



Here, Heerser oor alle magte, God van Israel, het aan u dienskneg dit geopenbaar, en gesê, ‘n Huis sal Ek vir jou bou.’

Let op die groot **vrymoedigheid** waarmee Hy die Here nou kan aanspreek, die moed waarmee Hy sy gebed kan bid:

Daarom het u dienskneg die moed om hierdie gebed tot U te bid. <sup>28</sup> En nou, Here, my Heer, U is God, en **u woorde is betroubaar. U het hierdie goeie woord oor u dienaar uitgespreek.** <sup>29</sup> **Wees dan nou bereid** om die huis van u dienskneg te seën, sodat dit vir altyd voor U sal wees. U, Here, my Heer, het dit immers self gesê, en deur u seën sal die huis van u dienskneg altyd geseënd wees.” (2 Sam 7:25-29)

Die tweede voorbeeld is Daniël.

### Daniël

Daniël is weggevoer na Babel saam met die ander elite van Jerusalem. Dit was in die derde regeringsjaar van Jojakim, dws 605 vC (Dan 1:1; vgl Jer 25:1; 2 Kon 24:1 en 2 Kron 36:6). Daniël het waarskynlik van die profesieë van Jeremia gehoor terwyl hy nog in die land Israel was. Maar die profesieë is telkens ook na Babel gestuur. Want, sommige van die profesieë was direk gerig aan die Jode in Babel (bv Jer 24; 29). Daniël het dus ook in Babel kennis geneem daarvan. Trouens, hy kon ‘n kopie daarvan lees saam met die res van die “boekrolle” van die OT wat teen daardie tyd al as kanoniek aanvaar is en vir hom in ballingskap beskikbaar was.

Daniël is nou al ‘n ou man van so ongeveer 80 jaar oud. In die eerste jaar van koning Darius, ook Kores genoem, het Hy in sy Bybelstudie uit Jeremia agter gekom dat daar ‘n besondere belofte in die Bybel was. Ons lees in Daniël 9:

<sup>1</sup> In die eerste regeringsjaar van Darius, seun van Ahasveros, uit die nageslag van die Mede, wat as koning aangestel is oor die koninkryk van die Galdeërs, <sup>2</sup> in die eerste jaar van sy koningskap, het ek, Daniël, **in die boekrolle opgemerk** dat die getal jare wat moes verloop vir die puinhope van Jerusalem, waaroor die woord van die Here tot Jeremia gekom het, **sewentig jaar** sou wees. <sup>3</sup> Ek het my tot God, my Heer, gewend om Hom in gebed en smeking te soek, deur te vas, in 'n roukleed en met stof op die kop. (Dan 9:1-3)

Daniël het die boekrol van Jeremia geneem. Op twee plekke het Jeremia daarvoor geskryf dat die ballingskap sewentig jaar sou duur. Jeremia 25:11-12 en 29:10. Dit is nou 539 vC, amper sewentig jaar sedert Daniël in ballingskap gegaan het.

Met dié inligting wend Daniël hom na die Here God in gebed en smeking terwyl hy die erns van sy gebed bevestig met ‘n vas.

Ons lees dat Daniël homself vereenselwig met die volk in hulle sonde en ellende. Hy bely sy eie en die volk se sonde, maar beroep hom dan op God se barmhartigheid en vergifnis en vra dat die Here die stad Jerusalem sal herstel. En dan bid hy dat God sy belofte in vervulling sal laat gaan:

<sup>19</sup> My Heer, hoor tog! My Heer, vergewe tog! My Heer, **gee tog aandag en tree op!** Moenie talm nie, om u eie ontwil, my God, want u Naam is uitgeroep oor u stad en u volk.”

Dit is merkwaardig om net daarna die Here se antwoord in vers 20 te lees:

**20 Terwyl ek nog besig was om te praat en te bid ... ja, terwyl ek nog praat in die gebed ...**

het Gabriël hom aangeraak en die nuus gebring dat God die herstel van Jerusalem beveel het. Trouens, die Here gee vir Daniël ‘n visie op die Messias wat sal kom.

Daar is talle sulke verhale in die OT en NT. Waar die beloftes van die Here in vervulling gebid is. Wat ons uitnooi om die Here te vertrou om dieselfde ook vir ons te doen.

### **Al die beloftes in die Bybel is “ja” in Jesus Christus**

Dieselfde geld gelowiges in die NT. Paulus skryf aan die Korintiërs:

<sup>20</sup> Want hoeveel beloftes van God daar ook mag wees, **in Hom is hulle “ja” en “amen”**. (2 Kor 1:20)

Dit is die erfenis van elke kind van God.

Die hele Bybel is ‘n belofteboek. Dit is ‘n boek van beloftes waarop ons ons gebede kan skoei.

Soos jy sistematies deur die Bybel werk, kan jy vrymoedigheid neem om die beloftes te omkring en in jou gebede in te werk. Die verhale van Dawid en Daniël nooi jou uit om die Woord biddend te lees totdat ‘n gedagte uit die Woord jou aandag vasvang, en jy dit in ‘n gebed kan omskakel.

Soos Andrew Murray sê:

“Dit is op gebed dat die beloftes wag om vervul te word, die koninkryk vir sy koms, die eer van God vir die volle openbaring daarvan.”

### **George Müller**

Hierdie manier van bid beloop om jou siening van gebed heeltemal te verander. Elke teks wat jy lees – in jou stiltetyd, in ‘n preek, in ‘n boek – raak ‘n potensiële bron vir ‘n belofte van die Here wat jy in ‘n gebed tot die Vader kan omvorm.

Daar is ‘n boek oor die groot gebedsheld George Müller, [Answers to Prayers](#), op sy webtuiste beskikbaar, wat saamgestel is uit werklike verhale uit sy lewe waar hy presies dit gedoen het.

‘n Mens lees basies van twee maniere waarop dit in sy lewe gewerk het. Die eerste is dat hy in sy normale stiltetyd ‘n teksgedeelte gelees het totdat ‘n spesifieke insig, belofte of opdrag hom aangespreek het, en hy daarvan ‘n spesifieke gebed gemaak het.

Die tweede is dat hy 'n spesifieke behoefte voor die Here gebring het, vir 'n belofte in die Skrif gesoek het en dit dan aangegryp het om 'n spesifieke versoek aan die Here te rig. En soos George Müller sê, hy het nooit een onbeantwoorde gebed gehad nie.

Een verhaal as voorbeeld. George se vrou, Mary, se pa is in 1835 oorlede en hulle vyftien maande oue babaseun het siek geraak en gesterf. Mary was depressief en George het erge maagprobleme ontwikkel. Die ergste was dat hulle geen geld oor gehad het nie.

In hierdie tyd het hy en sy vrou 'n sagte hart ontwikkel vir al die weeskinders in Engeland, maar hoe begin jy 'n kindershuis sonder geld?

Op 5 Desember 1835 het hy Psalm 81:11 gelees en is meer as ooit tevore getref deur die woorde:

“Maak jou mond wyd oop, sodat Ek dit kan vul.” (Psalm 81:11)

Hy sê in sy dagboek:

“Ek het 'n paar oomblikke oor hierdie woorde nagedink en is daarna gelei om dit toe te pas op die geval van die Weeshuis. Dit het my opgeval dat ek nog nooit vir die Here enigiets gevra het daarvoor nie, behalwe om Sy wil te ken, met respek vir wat Hy wil doen of nie. Ek val toe op my knieë en maak my mond wyd oop, en vra Hom vir baie. Ek het my onderwerp aan sy wil, sonder om 'n tydsbeperking te gee vir wanneer hy my gebed moet beantwoord. Ek het gebed dat Hy my 'n huis sal gee, óf as 'n lening, óf dat iemand daartoe gelei kan word om die huur te betaal, of dat 'n huis permanent vir hierdie doel gegee sal word. Verder, het ek Hom gevra vir £ 1000; en ook vir geskikte individue om na die kinders om te sien.”

Hy het ook vir meubels en klere vir die kinders gevra.

- Vyf dae later, op 10 Desember, het twee mense gevra om by die beoogde kindershuis te kom werk, en hulle het al hulle meubels geskenk.
- Agt dae later, op 13 Desember, het nog twee mense besluit om by die kindershuis te kom werk, ook met meubels en al, en iemand het £ 10 gegee (in maandelikse paalemente).
- Twaalf dae later, op 17 Desember, het mense klere begin skenk, en 'n ander persoon het £100 belowe vir die jaar.
- 'n Jaar en half later, op 15 Junie 1837, is die finale £ 5 gegee om die bedrag van £ 1000 vol te maak. Sonder dat hy ooit enigiemand vir enigiets gevra het. Hy het die saak net met die Here deurgepraat.

Dit was die patroon regdeur sy lewe. Hy het op God alleen vertrou en nooit in al sy jare vir iemand geld gevra nie. Die Here het gesorg dat hy in sy leeftyd vir 10 000 weeskinders kon omgee.

Inderdaad:

“Maak jou mond wyd oop, sodat Ek dit kan vul.”

'n Belofte uit dié Psalm wat menige lewe al aangeraak en verander het. Dis die prentjie van 'n klein voëltjie in 'n nessie wat wag vir die kos wat sy ma of pa bring.

Laat dié vers jou vandag inspireer om dieselfde, en méér, van God te verwag!

### **Prakties**

Ek gaan jou eers geleentheid gee om goed na te dink oor watter behoeftes die Here op jou hart lê met sagte musiek op die agtergrond (Always). Daarna gaan ek die teks uit Psalm 81:11 lees, en jou tyd gee om die belofte daarin in 'n gebed vir die Here te omskep. Ek sluit oudergewoonte met die laaste deel van die Ons Vader.

### **Gebed**

Watter behoeftes lê die Here nou op jou hart?

*Stilte*

Maak jou mond wyd oop, sodat Ek dit kan vul." (Psalm 81:11)

*Stilte*

<sup>13</sup> Want aan U behoort die koninkryk en die krag en die heerlikheid tot in ewigheid.  
Amen. (Matt 6:13)

**Die vyfde gebed is [Waak \(Youtube\)](#).**

[Al die video's in die reeks is op hierdie Playlist by Youtube.](#)

## 5. Waak

Ons kom by die vyfde element van gebed: [Waak \(Youtube\)](#).

Daar word nie baie oor hierdie deel van gebed gepraat nie. Geen wonder nie, want dit is nie 'n maklike deel van gebed nie. Die kere waar die Bybel van hierdie tipe gebed praat, is dit duidelik dat die bidders dit moeilik vind.

Jesus het alreeds in sy aardse bediening ten minste drie gelykenisse gebruik om sy dissipels te leer wat waaksaamheid beteken in terme van die wederkoms.

- Hy het hulle eerstens aangemoedig om soos slawe te wees wat waak op hulle heer se terugkoms. (Luk 12:35–40)
- Hy het hulle tweedens aangemoedig om te wees soos die huiseienaar wat waak vir die dief al weet hy nie watter tyd van die nag die inbraak sal plaasvind nie. (Mark 13:32-37; Matt 24:36-44)
- Hy het hulle derdens aangemoedig om te wees soos die verstandige vyf jongmeisies wat ekstra olie vir hulle lampe gehad het in hulle waak vir die bruidegom se koms. (Matt 25:1-13)

Daarmee het Hy alreeds die dissipels die regte houding ten opsigte van die wederkoms aangeleer. Maar, daar is meer. Dieselfde geld ons gebedslewe.

En dit is oor hierdie tipe houding waaroor “om te waak” in gebed gaan.

### Jesus in Getsemane

Ons leer dit by Jesus self. Jesus het bloed gesweet in Getsemane toe Hy sy dissipels gevra het om saam met Hom te “waak en bid” in sy uur van droefheid voor die kruis (Matt 26:41). Twee keer het Hy sy dissipels aangemoedig:

<sup>38</sup> Bly hier en **waak** saam met My.” (Matt 26:38)

En nog 'n keer:

<sup>41</sup> **Waak** en bid, sodat julle nie in versoeking kom nie. Die gees is wel gewillig, maar die vlees is swak. (Matt 26:41)

Jesus se gebed was só ernstig dat 'n engel uit die hemel aan Hom verskyn het om Hom te versterk. En kon Hy die gebed enduit bid, selfs al is Hy deur intense angste oorval toe Hy daarna nog ernstiger gebid het met sy sweet wat soos druppels bloed op die grond geval het.



## Wees waaksaam

Ons moet dus sy voorbeeld navolg, moeilik of te nie. “Om te waak” is ‘n wesenlike deel van ons gebed. Daarsonder kan ‘n mens nie regtig intree vir sake wat regtig van belang is nie.

Daarom daag Paulus ons uit:

<sup>2</sup> Volhard in gebed. **Wees waaksaam** en dankbaar as julle bid. (Kol 4:2)

Paulus gebruik hier die Griekse woord *grēgoreō* wat beteken om “wakker te bly” en “waaksaam te wees”, soos ‘n wag by ‘n huis. “Om te waak” is om met al jou aandag te bid totdat jy die wil van die Here kan onderskei.

Die doel van hierdie gebed is om te bid vir die geestelike weerbaarheid van jouself en die gelowiges om jou. Soos Petrus sê:

<sup>8</sup> Wees nugter, **wees waaksaam!** Julle teenstander, die Duiwel, loop rond “soos ‘n brullende leeu”, op soek na wie hy kan verslind. <sup>9</sup> Hom moet julle teenstaan, standvastig in die geloof, in die wete dat julle medegelowiges oor die hele wêreld dieselfde soort lyding verduur. (1 Pet 5:8-9)

Petrus roep ons dus op om die wrede veldtogte van die Duiwel teen te staan, om te bid dat ons as gelowiges standvastig in die geloof sal bly, want alle gelowiges verduur dieselfde soort lyding.

Paulus sluit ook hierdie oproep in. In sy gedeelte oor die wapenrusting van die gelowige sê Paulus:

<sup>18</sup> By elke geleentheid wanneer julle bid en smeek, moet julle telkens deur die Gees bid. Daarom moet julle **waaksaam wees**, deur volhardend te pleit vir al die heiliges. (Ef 6:18)

Ons is verantwoordelik om nie net vir onself nie, maar vir al die heiliges in te tree, te bid en te smeek, volhardend te pleit, vir hulle “waaksaam te wees”.

Let ook op dat Paulus hierdie gebed verbind aan gebed “deur” of “in die Gees”. Jesus het dit al genoem in sy gesprek met die Samaritaanse vrou:

God is Gees, en wie Hom aanbid, moet **in gees** en waarheid aanbid. (Joh 4:24)

Judas, een van die aardse half-broers van Jesus, het dit geëggo in die afsluiting van sy brief:

<sup>20</sup> Maar julle moet, geliefdes, deur julleself op te bou in julle allerheiligste geloof, en deur **in die Heilige Gees** te bid. (Judas 20)

Hoekom? Want dit is wat die Gees ook binne ons doen! Soos Paulus sê:

<sup>26</sup> So kom die Gees ons ook in ons swakheid tot hulp, want ons weet nie mooi waarvoor ons behoort te bid nie; **maar die Gees tree self vir ons in met versugtinge wat nie verwoord kan word nie.** <sup>27</sup> Hy wat die harte deurgrond, weet wat die

bedoeling van die Gees is, dat Hy volgens die wil van God vir die heiliges intree. (Rom 8:26-27)

### Die voorbeeld van Daniël

‘n Goeie voorbeeld van hierdie gebed kry ons by Daniël hoofstuk 10-12 in die OT. Ons lees in vers 1:

<sup>1</sup> In die derde regeringsjaar van Kores, die koning van Persië, is 'n woord geopenbaar aan Daniël, wat Beltsasar genoem is. Die woord is betroubaar en gaan oor 'n groot stryd. Hy het die woord verstaan en insig gekry in die openbaring. (Dan 10:1)

Dit is twee jaar na sy vorige gebed in Daniël 9 waar sy gebed rondom God se beloftes in Jeremia gelei het daartoe dat 'n deel van die volk terug gekeer het na Jerusalem. Maar dan lees ons:

<sup>2</sup> In daardie dae het ek, Daniël, drie volle weke **getreur**. <sup>3</sup> Aangename kos het ek nie geëet nie, en vleis en wyn het by my mond nie gekom nie. Ek het my glad nie gesalf nie, totdat drie volle weke verby was.

Daniël het hierdie gebed as 'n rouproses ervaar waarin hy selfs nie vir kos kans gesien het nie. Hy het getreur. Daniël het hom selfs van “lekker eet” weerhou, selfs van die Paasfees vieringe wat in hierdie tyd plaasgevind het (14de van die eerste maand, Nisan), want hy het nie vleis geëet nie, en die hele tyd in gebed op God gewag om die lot van sy volk by die Here uit te vind.

Die eerste deel van die volk was nou al amper twee jaar terug in die land, maar dit het nie goed gegaan met hulle nie. Die altaar vir die Here is herbou en die fundamente vir die tempel gelê, maar verder het hulle nie gekom nie. En daar was ongelooflike teëstand van die omliggende volke, veral die Samaritane.

En dit is 'n situasie wat nie gou verander het nie. Dit leer ons by Esra en Nehemia wat 'n eeu later steeds treur en die Here se aangesig soek.

Esra het getreur oor die sonde waarin die volk in Jerusalem geval het. Die volk het die gevaar geloop om hulle geloof te verloor weens die ondertrouery met ongelowiges (vgl Paulus – Rom 9:2). Gelukkig kon hy instemming by die volk kry om iets daaraan te doen en het hy hulle weer aan die wet van God gebind (Esra 9-10).

Nehemia het weer getreur oor die mure van Jerusalem wat steeds om gelê het. Die volk sou nooit kon floreer as nasie sonder die basiese veiligheidsmaatreëls nie. En Nehemia het vier maande lank gebid voordat die geleentheid gekom het om iets daaraan te doen (Neh 1:4). Gelukkig kon hy ook die geleentheid aangryp en het met die koning se toestemming die mure van Jerusalem binne 52 dae herbou.

Maar, hierdie proses van herstel kon net slaag weens hierdie gebed van Daniël. Na drie weke se gebed verskyn daar 'n hemelse wese – dit lyk na die preëksistente Jesus as 'n mens die visioen vergelyk met Jesus se openbaring aan Johannes (Openb 1) – aan Daniël:



<sup>11</sup> Toe sê hy vir my, “Daniël, baie geliefde man, kry insig in die woorde wat ek met jou praat en staan op jou plek, want ek is nou na jou gestuur.” En terwyl hy hierdie woorde met my praat, het ek bewend opgestaan.<sup>12</sup> Hy sê toe vir my, “Moenie bang wees nie, Daniël, want vanaf die eerste dag wat jy jou hart daarop gerig het om insig te kry en jou voor jou God te verootmoedig, is jou woorde gehoor. En ek het gekom **op grond van jou woorde.**” (Dan 10:11-12)

En Hy gee vir hom nie net ‘n visie van wat God in daardie tyd gaan doen nie, maar ‘n visie wat met die eerste koms van die Messias verband hou sowel as met die einde van die dae:

<sup>14</sup> “Ek het toe gekom om jou insig te laat kry oor wat met jou volk sal gebeur aan die einde van die dae, want die visioen geld weer vir die toekoms.”

### **Prakties**

Hierdie deel van die gebed veronderstel dus dat jy jousef afvra watter probleme gelowiges regdeur die wêreld ervaar in hulle getuieis en watter faktore daartoe bydra. Die uitdagings en die hindernisse. Slegs as jy ‘n goeie idee het van wat dit behels, kan jy regtig begin om te waak vir al die heiliges, en vir hulle “in die gees” in te tree.

‘n Mens kan nie eintlik hierdie deel van die gebed ernstig beoefen as jy nie jousef ingrawe in wat in die wêreld aangaan nie. Daarvoor moet jy nuus lees! Veral nuus oor sending. Skryf in vir die nuusbriewe van die sendingorganisasies en sendelinge wat jy ondersteun en lees hulle inligting biddend. Ook nuus oor die wêreld. Plaaslik en wêreldwyd. Lig jousef in oor die kwessies wat die verbeelding aangryp en bid dit deur met die Here.

Dit is alles doen ‘n mens “in die Gees”. Dws, jy bid dat die Gees jou sal lei hoe en waarvoor om te bid.

Ek gaan jou eers geleentheid gee om goed na te dink oor watter uitdagings en hindernisse gelowiges regdeur die wêreld het. Ek speel sagte musiek op die agtergrond (Solitude – Alternate Version).

Daarna gaan ek geleentheid gee om een saak voor die Here te bring en die Gees vra om jou te lei in ‘n “waak”-gebed. Ek sluit oudergewoonte met die laaste deel van die Ons Vader.

### **Gebed**

Dink na oor uitdagings en hindernisse wat gelowiges plaaslik en wêreldwyd ervaar.

*Stilte*

Watter uitdaging of hindernis lê die Here nou op jou hart?

*Stilte*

Paulus roep ons op:

<sup>18</sup> By elke geleentheid wanneer julle bid en smeek, moet julle telkens deur die Gees bid. Daarom moet julle **waaksaam wees**, deur volhardend te pleit vir al die heiliges. (Ef 6:18)

Bring die saak voor die Here en pleit vir sy optrede.

*Stilte*

Ons sluit af met die belydenis:

<sup>13</sup> Want aan U behoort die koninkryk en die krag en die heerlikheid tot in ewigheid.

Amen. (Matt 6:13)

**Die sesde gebed is [Tree in \(Youtube\)](#).**

**[Al die video's in die reeks is op hierdie Playlist by Youtube.](#)**

## 6. Tree in

Ons kom by die sesde element van gebed, om “in te tree” vir, om voorbidding te doen: [Tree in \(Youtube\)](#).

Die Hebreërskrywer beskryf Jesus se bediening in die hemel so:

“Hy leef altyd om ter wille van hulle **in te tree**” (Hebr 7:25).

Andrew Murray sê hieroor dat alle groei in die geestelike lewe verband hou met ‘n groeiende insig in wat Jesus vir ons is. Hoe meer ek besef dat Christus alles vir my en in my moet wees, dat alles in Christus wel vir my is, hoe meer leer ek die werklike geloofslewe leef.

Dan kry ons dit reg om in hierdie lewe aan onself te sterf en geheel en al in Christus te leef. Paulus bars in Romeine in ‘n loflied uit, omdat die besef van Jesus se gebede vir ons hom aangryp:

<sup>34</sup> Wie sal ons veroordeel? Dit is Christus Jesus wat gesterf het; meer nog – wat opgewek is, wat ook aan die regterhand van God sit en wat ook vir ons **intree**. (Rom 8:34)

Dié besef verander ook ons gebede. Dit verander ons vrees vir wat in die wêreld aangaan na ‘n vertroue in wat Christus vir ons gedoen het, en steeds doen.

Dit is immers Hy wat ons geleer het om in die Ons Vader só te bid:

<sup>9</sup> Só moet julle dan bid: “Ons Vader wat in die hemele is, laat u Naam geheilig word.”

<sup>10</sup> Laat u koninkryk kom. Laat u wil geskied, soos in die hemel, so ook op die aarde. (Matt 6:9-10)

God se Naam bó alles. Sy koninkryk in alles, Sy wil in die hemel só ook op die aarde, dws oral.

Dit is wat Jesus in die hemel bid. Dit is wat ons hier op aarde bid.

### Die goue altaar

In die OT tabernakel was daar ‘n goue wierookaltaar reg voor die voorhangsel wat die Heilige deel van die Tabernakel van die Allerheiligste geskei het (Eks 30:1-10; 37:25-28; 39:38; 40:5, 26; Num 4:11; 16:36-40; Lev 4:7; 16:18 – ook in die tempel – 1 Kon 7:48; 2 Kron 4:19).

Dit was vierkantig, net een meter hoog, en 50 cm breed met goud oorgetrek. Wierook is daarop gebrand as simbool van die gebede wat die volk tot God rig. Hier is ‘n prentjie daarvan.



Daar is 'n pragtige Psalm van **Dawid** waar hy hierdie goue altaar as metafoor inspan en vra dat die Here na hom sal luister:

<sup>1</sup> 'n Psalm. Van Dawid. Here, ek roep U aan; kom gou na my toe! Luister na my stem wanneer ek na U roep. <sup>2</sup> **Mag my gebed standhoudend voor U wees soos reukwerk**, die ophef van my hande soos die aandoffer. (Ps 141:1-2)

Dis die altaar waar **Sagaria** in die NT diens gedoen het toe die engel Gabriël aan Hom verskyn het net regs van die altaar met die boodskap dat sy gebed verhoor is en dat die Here vir hom en Elizabeth 'n kind sal gee, Johannes die Doper (Luk 1:5-25).

Ons sien dieselfde goue altaar in die **hemel** in Johannes se visioene. En ons lees daar baie spesifiek van die invloed wat die gebede van die heiliges het op die verlossende oordeel waardeur God sy agenda vir die wêreld uitvoer:

<sup>3</sup> 'n Ander engel het nader gekom met 'n goue wierookbak, en by die altaar gaan staan. Baie reukwerk is aan hom gegee om, saam met **die gebede van al die heiliges op die goue altaar voor die troon** te gaan offer. <sup>4</sup> Die rook van die reukwerk het, saam met die gebede van die heiliges, uit die engel se hand voor God opgestyg. <sup>5</sup> Die engel het toe die wierookbak geneem, dit met vuur van die altaar af gevul, en dit op die aarde uitgegooi. En daar was donderslae, dreunings, weerligstrale en 'n aardbewing. (Openb 8:3).

Ons lees daarna van die sewe trompette wat die engele blaas wat verskillende oordele op die aarde te weeg bring. Met die sesde trompet word die goue altaar weer genoem met 'n stem vanuit die vier horings van die goue altaar wat voor God is wat opdrag gee om verskillende plae op die aarde los te laat (Openb 9:13).

Nou die simboliek is moeilik om te verstaan – jy kan meer lees in die [boek](#) wat ek daaroor geskryf het – maar wat duidelik is, is dat ons gebede 'n impak het op wat vanuit die hemel gebeur.

Soos Andrew Murray dit stel:

Wat Jesus bid, gaan deur ons, en wat ons bid, gaan deur Hom (Met Christus in die skool van gebed).

En 'n mens kan daarby voeg die gebede wat die Gees in ons bid, soos ek vroeër al Paulus se lering oor die Gees aan die Romeine deurgegee het:

“<sup>26</sup> So kom die Gees ons ook in ons swakheid tot hulp, want ons weet nie mooi waarvoor ons behoort te bid nie; maar **die Gees tree self vir ons in** met versugtinge wat nie verwoord kan word nie. <sup>27</sup> Hy wat die harte deurgrond, weet wat die bedoeling van die Gees is, dat Hy volgens die wil van God vir die heiliges **intree**.” (Rom 8:26-27).

Ons is immers 'n heilige priesterschap wat geestelike offers aan God bring, ook die offers van ons gebede:

<sup>4</sup> Kom na Hom toe, die lewende klip, wat wel deur mense afgekeur is, maar voor God uitverkore, en vir Hom kosbaar is; <sup>5</sup> en laat julle as lewende klippe opbou tot 'n geestelike huis, 'n heilige priesterdom, **om geestelike offers te bring** wat, deur Jesus Christus, vir God aanneemlik is. (2 Pet 2:4-5)

Hierdie geestelike offers is eintlik enigiets wat ons vir die Here doen. Dit sluit ons *liggame* as lewende en heilige offers in (Rom 12:1-2). Die gawes van *geld* en ondersteuning wat ons in diens van die evangelie gee (Fil 4:18). Die dinge wat ons vir ander *doen* en die dinge wat ons met ander *deel* (Hebr 13:16). Ook ons *lofprijsing* vir die Here (Hebr 13:15).

As ons hierdie opdrag om ons lewe te wy aan voorbidding ernstig neem, staan ons in die tradisie van 'n:

- **Abraham** – wat voorbidding doen vir Sodom en Gomorra en help dat die regverdiges nie saam met die onregverdiges omkom in die reën van swael en vuur nie – Genesis 18-19;
- **Daniël** – wat voorbidding doen vir die ballinge en die belofte van 'n terugkeer na sewentig jaar in vervulling bid – Daniël 9;
- **Nehemia** – wat voorbidding doen vir Jerusalem en die daad by die gebed voeg en die mure van Jerusalem herbou – Nehemia 1;

En dit is 'n opdrag wat elke gelowige nou van die Here ontvang. Soos Paulus skryf aan Timoteus:

<sup>1</sup> Heel eerste versoek ek dat smeking, gebede, **voorbidding** en dankgebede vir alle mense gedoen word, <sup>2</sup> vir konings en vir almal wat gesagsposisies beklee, sodat ons 'n rustige en stil lewe, in alle godvresendheid en waardigheid, kan lei. <sup>3</sup> Dit is goed en reg in die oë van God, ons Verlosser, <sup>4</sup> wat wil hê dat alle mense verlos word en tot kennis van die waarheid kom. (1 Tim 2:1-4)

## Prakties

Vorbidding is eintlik die grootste voorreg van die gelowige. Soos met 'n priester behels voorbidding eintlik twee bewegings. *'n Beweging na God toe* met die sake waarvoor voorbidding gedoen word. En dan *'n beweging na mense toe* waarin die seën van die Here uitgedeel word en mense tot 'n lewe vir God opgeroep word.

Dit beteken natuurlik dat jyself heilig moet lewe. Om in God se teenwoordigheid te kan intree en vanuit sy teenwoordigheid te kan seën. Dit is waarom ons altyd ook tyd gee vir sondebelydenis in ons gebede.

Dick Eastman sê dat 'n mens in voorbidding op drie groot sake kan fokus:

1. **Bid vir werkers in die oes:** <sup>36</sup> Toe Hy die skare sien, het Hy hulle innig jammer gekry, omdat hulle verward en verstrooi was, soos skape sonder 'n herder. <sup>37</sup> Toe sê Hy vir sy dissipels: “Die oes is groot, maar die arbeiders min. <sup>38</sup> Bid daarom die Here van die oes dat Hy arbeiders uitstuur om sy oes in te samel.” – Matteus 9:38.

2. **Bid dat die Here deure sal oopmaak en oophou** – “<sup>2</sup> Volhard in gebed. Wees waaksaam en dankbaar as julle bid. <sup>3</sup> Bid terselfdertyd ook vir ons, dat God vir ons 'n deur vir die Woord sal oopsluit, om die misterie van Christus te verkondig – dit waarvoor ek in boeie is – <sup>4</sup> en bid dat ek dit met die regte woorde sal kan verduidelik.” Kolossense 4:2-3.
3. **Bid vir vrug wat sal bly** – “<sup>7</sup> As julle in My bly, en my woorde in julle bly, vra dan wat julle wil, en dit sal met julle gebeur. <sup>8</sup> Hierdeur word my Vader verheerlik, dat julle baie vrug dra en my dissipels kan wees.” Johannes 15:7-8

Ek gaan jou geleentheid gee om eers na te dink oor die dinge wat die Here op jou hart gelê het, miskien ook in die “waak”-deel van jou gebed. Ek speel sagte musiek op die agtergrond (Life's Journey).

Daarna gaan ek geleentheid gee om daarvoor te bid. Ek sluit oudergewoonte met die laaste deel van die Ons Vader.

### **Gebed**

Dink na oor sake wat die Here op jou hart plaas om voor in te tree.

### *Stilte*

Bid nou een vir een daarvoor. Onthou om in jou voorbidding in die toekoms aandag te gee aan werkers, deure, en vrug.

### *Stilte*

Ons sluit af met die bevestiging van ons geloof:

<sup>13</sup> Want aan U behoort die koninkryk en die krag en die heerlikheid tot in ewigheid.  
Amen. (Matt 6:13)

**Die sewende gebed is [Vra \(Youtube\)](#).**

[Al die video's in die reeks is op hierdie Playlist by Youtube.](#)

## 7. Vra

Ons kom by die sewende element van gebed: [Vra](#) ([Youtube](#)).

### Ons Vader

Andrew Murray sê daar is eintlik net twee tipe gebede – gebed vir persoonlike behoeftes, en gebed wat vir ander intree by God. En hy moedig ons aan om meer van voorbidding vir ander te maak as van gebed vir persoonlike behoeftes (Met Christus in die skool van gebed).



Ons kan egter vrymoedigheid neem om te vra, selfs vir baie persoonlike goed. En ons moet net onthou dat selfs in gebed vir persoonlike behoeftes is dit in die konteks van “ons” behoeftes.

Dit is soos die Here Jesus vir ons geleer het. Nadat ons vir “God” se Naam, koninkryk en wil gebid het, bid ons ook vir “ons” brood, vergifnis, bewaring en verlossing:

<sup>11</sup> Gee ons vandag ons daaglikse brood. <sup>12</sup> En vergeef ons ons skulde, soos ook ons hulle vergeef wat teenoor ons skuldig staan. <sup>13</sup> En bring ons nie in versoeking nie, maar verlos ons van die Bose. (Matt 6:11-13)

‘n Paar opmerkings oor hierdie drie gebede:

1. Die **meervoud** “ons” help ons om nie selfsugtig te wees nie. Dit is in die antwoord op die “ons” gebed wat ook die antwoord op ons eie behoeftes geleë is.
2. Soos **brood** die eerste behoefte is van die liggaam, só is **vergifnis** die eerste behoefte van die siel. En die belofte van voorsiening vir die een is net so seker as die voorsiening vir die ander. Dit hang saam met ons status as “kinders” van God, maar ook gelyktydig as “sondaars”.
3. Ons kan ook nie vir vergifnis vra as ons nie bereid is om **ander te vergewe** nie. So seker as wat ons op God vir vergifnis kan staatmaak, so seker moet ander op ons vergifnis kan staatmaak.
4. Daarby kom die gebed rondom bewaring in versoeking en die verlossing van die Bose wat te make het met die **gebed vir ‘n heilige lewe**, ‘n lewe wat aan God die eer sal gee, wat sy Naam sal heilig, sy koninkryk sal laat kom, en sy wil sal laat geskied.

Die “Ons Vader” is ‘n gebed vir alle seisoene. Dit is die gebed waaraan alle ander gebede gemeet kan word. Dit is die struktuur vir ons gebede, tereg die primêre model van ons gebede, die een gebed wat die Here Jesus self vir ons voorgeskryf het.

### Vra en vir julle sal gegee word

Wat ons egter nodig het om hierdie gebed regtig te kan bid, om met vrymoedigheid hierdie tipe dinge van God te vra, is die **sekerheid** dat ons gebed gehoor en verhoor sal word.

Gelukkig is dit 'n tema regdeur die Skrif dat God antwoord, dat God sy beloftes vervul, dat God gee wat ons vra.

Let op hoe Jesus die dissipels daarvan verseker in Lukas 11:

<sup>9</sup> “Vra, en vir julle sal gegee word; soek, en julle sal vind; klop, en vir julle sal oopgemaak word. <sup>10</sup> Want elkeen wat vra, ontvang; en wie soek, vind; en vir wie klop, sal oopgemaak word.

Ses keer onderstreep die Here dieselfde ding, net met verskillende woorde, en op verskillende maniere: Vra, soek, klop. Want, vir julle gegee word; julle sal vind; vir julle sal oopgemaak word.

Dit is wat gebed is. Om te vra en te ontvang. Om te soek en te vind. Om te klop en voor oopgemaak te word.

Jesus begrond hierdie sekerheid in die **Vaderskap** van God sowel as sy gawe van die Heilige Gees:

<sup>11</sup> “Watter vader onder julle sal, as sy seun hom 'n vis vra, hom 'n slang in plaas van 'n vis gee? <sup>12</sup> Of as hy 'n eier vra, vir hom 'n skerpioen gee? <sup>13</sup> As julle wat sleg is, dan weet om goeie geskenke aan julle kinders te gee, hoeveel te meer sal die hemelse Vader die Heilige Gees gee aan hulle wat Hom vra!” (Luk 11:9-13)

Ons hoef nooit te twyfel oor God se bereidheid om te gee nie. Hy sal gee. Hy sal jou laat vind. Hy sal vir jou oopmaak.

### Jy moet vra!

Maar, dan moet jy vra! Dit is nie dat die Vader nie weet wat jy nodig het nie (Matt 6:23). Hy weet wat ons nodig het nog voor ons Hom vra. Soos Dawid in daardie bekende Psalm 139 sê:

<sup>1</sup> Here, U ondersoek my en U ken my. <sup>2</sup> U is die een wat my sit en opstaan ken; U verstaan van ver af wat ek in gedagte het. <sup>3</sup> My omswerwinge en waar ek rus – U het dit afgemeet; al my paaie is aan U bekend. <sup>4</sup> Ja, **daar is nog nie 'n woord op my tong nie, kyk, dan ken U, Here, dit volledig!** (Ps 139:1-4)

Die rede hoekom ons moet vra, is dat God vir ons wil gee wat ons nodig het in 'n **verhouding** met Hom. Hy wil nie net vir ons die dinge gee wat ons vra sonder dat ons bewus is daarvan nie. Hy wil ons deel maak van die proses. Sy hart word bly as ons bly is.

Ons lees bv van **Jabes**, die man wie se ma so swaar aan hom gedra het dat sy dit in sy naam verewig het. Jabes beteken “pyn”. Hy was waarskynlik 'n baie groot baba! Maar:



<sup>10</sup> Jabes het die God van Israel aangeroep: “As U my tog maar net sal seën, my grondgebied sal vergroot en as u hand by my sal wees! Weerhou onheil van my, sodat ek nie smart ervaar nie.” (1 Kron 4:9-10)

En wat sê die Skrif het gebeur met hierdie gebed?

**God het toe laat gebeur wat hy gevra het.** (1 Kron 4:10)

Dit is regdeur die Skrif so:

- Die Here God wil dit weer laat reën in Israel (1 Kon 18:1), maar **Elia** moet bid daarvoor – *1 Konings 18:41-46*.
- Die Here Jesus stap by die blinde bedelaar **Bartimeus**, verby en gaan staan stil by hom. Maar, dan vra Jesus steeds, “Wat wil jy hê moet Ek vir jou doen?” En Jesus genees hom eers wanneer hy antwoord: “Rabboeni, dat ek kan sien.” – *Markus 10:46-52*.
- Die Here Jesus wil die gemeente in **Jerusalem** seën met die Heilige Gees (Hand 1:4), maar hulle moet eendragtig volhard in gebed daarvoor – *Handelinge 1:14*.

Wat wil jy hê moet Ek vir jou doen? Inderdaad. Dit is hoe dit met hierdie deel van die gebed werk.

### **Jy moet volhard**

Dit beteken egter ook dat ‘n mens in dié gebed moet volhard.

1. As die antwoord nie onmiddellik kom nie, kan dit wees dat daar iets is wat **reggestel** moet word. Hetsy in die inhoud van wat jy vra, of in die motivering waarmee jy vra.

Soos ons in die sondebelydenis gebed by Jakobus geleer het. Die Here hou baie keer iets terug, omdat ons op die verkeerde manier vra, omdat ons net ons sondige behoeftes wil bevredig (Jak 4:3).

Dan is die oplossing om te vra dat die Gees ons deur die Woord sal harte sal suiwer sodat ons ons kan reinig van enige selfsug of selfs daadwerklike sonde in ons lewe (Jak 4:8).

Want, God is baie meer bereid om ons gebede te beantwoord as wat ons bereid is om Hom te vra. In die volharding in ons gebed reinig die Here ons motivering totdat ons volkome in lyn met sy wil kan vra.

2. Soms kry ons nie wat ons vra nie, omdat ons nie **spesifiek** genoeg is in ons gebede nie.

Die Here antwoord nie in die algemeen nie – behalwe dat Hy natuurlik reën en sonskyn en ander dinge vir ons gee wat deel is van sy algemene voorsiening. Maar, die gebede wat God beantwoord is gebede wat vir vis vra, of vir ‘n eier, soos die voorbeelde wat die Here Jesus aanhaal.

3. Soms is God se antwoord negatief, omdat die versoek nie volgens sy wil is nie. Soos toe **Moses** by die Here gepleit het om die land saam met die volk binne te gaan, maar die Here wou nie na hom luister nie. Trouens, die Here het vir Moses gesê: “

“Dit is nou genoeg! Moet nooit weer met My oor hierdie saak praat nie! (Deut 3:26)

So het talle geloofshelde dit ervaar.

- **Jeremia** toe hy gebid het in ‘n tyd van droogte dat die Here die volk genadig sal wees en sy besluit om hulle in ballingskap te stuur, sal terug trek (Jer 14).
- **Jesus** toe Hy in Getsemane drie keer gebid het dat die beker van lyding Hom sal verbygaan (Matt 26).
- **Paulus** toe hy gebid het oor die doring in die vlees (2 Kor 12:7).

Maar, dit is nooit dat die Here nie antwoord nie. Jeremia het ‘n baie spesifieke antwoord gekry. In detail. Jesus het Homself neergelê by die wil van die Vader wat al lank al vir Hom uitgespel is. Paulus het aanvaar dat God se genade vir hom genoeg is.

Maar, die punt is, ‘n mens moet volhard in die gebed, totdat jy ‘n antwoord het.

Dit is wat bedoel word met die “gebed van geloof”. Dit is om te bid tot jy ‘n antwoord het. Dit is *nie* om in alle gevalle te kry wat jy *vra nie*. Maar, om in alle gevalle, ‘n **antwoord** te kry.

Daaroor kan ‘n mens nog baie sê, maar ek wil afsluit met die positiewe uitnodiging van gebed. Soos Jesus sy dissipels geleer het:

<sup>13</sup> En wat julle in my Naam vra, sal Ek doen, sodat die Vader deur die Seun verheerlik mag word. <sup>14</sup> As julle My iets in my Naam vra, sal Ek dit doen.” (Joh 14:12-14).

Alle gebed in Jesus se Naam, wat bedoel is om God te verheerlik, sê Jesus sal Hy positief beantwoord.

En later in daardie selfde gesprek met sy dissipels, sê Hy:

<sup>7</sup> As julle in My bly, en my woorde in julle bly, vra dan wat julle wil, en dit sal met julle gebeur. <sup>8</sup> Hierdeur word my Vader verheerlik, dat julle baie vrug dra en my dissipels kan wees.” (Joh 15:7-8).

### **Prakties**

Die sleutel tot hierdie element van gebed lê in vier beginsels:

1. Die versoek moet kom uit ‘n intieme **verhouding** met die Here Jesus deur sy Woord en Gees.
2. Die versoek moet **spesifiek** wees. Jy moet kan opstaan van jou knieë en self presies kan herhaal wat jy van die Here gevra het.
3. Die versoek moet **deurdag** wees. Jy moet – selfs in jou gebed – die behoefte van alle kante beskou en deur gesels met die Here tot jy jou versoek **eenvoudig** kan formuleer. Dit moenie ‘n preek wees nie! Maar, dit moet deurdag wees.
4. Die versoek moet **opreg** wees. Jy moet jou eie hart en motiewe ondersoek dat die versoek van alle selfsug en sonde gesuiwer kan wees.

Ek gaan jou geleentheid gee om eers na te dink oor die dinge wat jy vir die Here wil vra. Dink daarvoor as 'n voortgaande gesprek met die Here. Maak 'n lys van die dinge wat jy nodig het vir die dag. Ek speel sagte musiek op die agtergrond (Take a Moment).

### **Gebed**

Dink na oor sake wat jy vir die Here wil vra.

### *Stilte*

Bid nou een vir een van die sake deur en wees spesifiek. Dink dit goed deur en ondersoek ook jou hart waarom dit vir jou belangrik is.

### *Stilte*

Jy kan natuurlik meer tyd neem om dié versoeke verder te neem. Onthou om dit neer te skryf in jou joernaal. Ons sluit af met die bevestiging van ons geloof:

<sup>13</sup> Want aan U behoort die koninkryk en die krag en die heerlikheid tot in ewigheid. Amen. (Matt 6:13)

**Die agste gebed is [Sê dankie \(Youtube\)](#).**

**[Al die video's in die reeks is op hierdie Playlist by Youtube.](#)**

## 8. Sê dankie

### Belydenis

Na die gewigtige gebede van waak en voorbidding kom ons by die dankbaarheid en vreugde wat God in ons hart gee, omdat Hy ons hoor en ons ook verhoor.

Die agtste element is: [Sê dankie \(Youtube\)](#).

Ons sien dit in Paulus se aanmoediging van die Kolossense om te volhard in gebed, om te waak en te bid, en dit dan af te sluit met 'n oproep tot dankbaarheid.

<sup>2</sup> Volhard in gebed. Wees waaksaam en **dankbaar** as julle bid. (Kol 4:2)

Paulus het die Filippense immers geleer in sy oproep:

<sup>6</sup> Moet oor niks bekommerd wees nie, maar maak in alles julle versoeke deur gebed en smeking met **danksegging** aan God bekend. <sup>7</sup> En die vrede van God, wat alle begrip oortref, sal in Christus Jesus oor julle harte en gedagtes waak. (Fil 4:6-7)

Danksegging is eintlik ook 'n belydenis. Maar nie van skuld en sonde nie. Nee, van alles waarmee die Here ons seën.

### Dankbaarheid het diep wortels in die OT

Dankbaarheid het diep wortels in die OT. Elke oggend en elke aand moes die **Leviëte** hulle plek inneem en die Here prys en dank by die tempel (1 Kron 23:30).

Maar dit was ook die voorreg van elke Israeliet om die Here te kom dank by die tempel. Soos Psalm 116 een **gemeentelid** se verklaring verwoord:

<sup>12</sup> Hoe kan ek die Here vergoed vir al sy goeie dae aan my? <sup>13</sup> Die beker van verlossing sal ek oplig en die Naam van die Here aanroep. <sup>14</sup> My geloftes aan die Here sal ek betaal, daar voor sy hele volk. <sup>17</sup> Aan U sal ek **dankoffers** bring en die Naam van die Here aanroep. (Ps 116:12-14, 17; vgl Lev 7:12-15)

As die psalmis praat van die "beker van verlossing" verwys hy na die wyn wat uitgegiet is terwyl die dankoffers vir die Here gebring is by die tempel en waarmee die volk God geprys het vir al sy verlossingsdade.

Maar, hierdie danksegging was nie net deel van die rituele in die tempel nie. Dit was deel van elke **maaltyd** wat gelowiges geëet het. By elke maaltyd is God gedank vir sy voorsiening. Dit was eintlik die gebed wat die meeste gebid is, omdat by elke maaltyd erkenning aan God gegee is.



## Dankbaarheid is 'n lewenstyl

Geen wonder nie dat dankbaarheid eintlik 'n **lewenstyl** geword het vir die vroeë kerk. Soos Paulus aan die Kolossense skryf:

<sup>6</sup> Aangesien julle dus Christus Jesus die Here aangeneem het, bly leef in Hom; <sup>7</sup> in Hom is julle gewortel en in Hom word julle opgebou en versterk in die geloof, soos julle geleer is, **terwyl julle oorvloedig is in dankbaarheid.** (Kol 2:6-7)

Jesus Christus is die bron van ons dankbaarheid. Soos ons Hom aangeneem het as persoonlike Verlosser, soos ons leef in Hom, gewortel is in Hom, opgebou word in die geloof, is dankbaarheid die vanselfsprekende resultaat.

Trouens, soos een kommentaar sê, dankbaarheid is eintlik die Christelike alternatief vir “small talk” of “silly talk”!

Hy lei dit af van Paulus wat die Efesiërs aanraai dat daar onder hulle nie van “dwase of lawwe praatjies” sprake moet wees nie, “eerder van **danksegging**”. (Ef 5:4)

Dink net watter effek ons op mekaar kan hê as ons eerder as om te kla of om oor oppervlakkige sake te praat, eerder met mekaar sal deel waaroor ons dankbaar is.

Dit sal ons gesprekke – en natuurlik ons gebede – in 'n heel ander atmosfeer laat plaasvind.

## Wees in alle omstandighede dankbaar

Dankbaarheid is moontlik beide in die goeie as die slegte tye in 'n mens se lewe. Soos Job eenmaal in gebed vir die Here gesê het:

“<sup>21</sup> Die Here het gegee en die Here het geneem. Mag die Naam van die Here **geprys** word!” (Job 1:22)

Al het Job al sy besittings verloor, en al is al sy kinders deur rampe van hom weggeneem, kon hy steeds voor die Here in aanbidding buig en die Naam van die Here prys, sonder om te sondig, en sonder om enigiets ongerymds aan God toe te skryf.

Trouens, toe hy daarna ook sy gesondheid verloor, het hy vir sy vrou gesê

<sup>10</sup> Die goeie wat van God kom, dié aanvaar ons, maar die slegte – moet ons dit nie ook aanvaar nie?” (Job 2:10)

Dit is wat Paulus ook vir die Tessalonisense geleer het:

<sup>16</sup> Wees altyd bly; <sup>17</sup> bid sonder ophou; <sup>18</sup> **wees in alle omstandighede dankbaar**; want dit is God se wil vir julle in Christus Jesus. (1 Tess 5:16-18)

Soos dit God se wil is dat ons heilig sal lewe, die huwelik sal eer sonder enige onsedelikheid, (1 Tes 4:3), só is dit ook God se wil dat ons in alle omstandighede dankbaar sal wees.

Paulus gee vir ons in sy brief aan die Romeine meer leiding vir hoe hierdie dankbaarheid in ons lewe werk:

<sup>3</sup> Ons **beroem** ons ook op ons verdrukking, omdat ons weet verdrukking bewerkstellig volharding, <sup>4</sup> en volharding lei tot betroubaarheid, en betroubaarheid tot hoop. <sup>5</sup> En die hoop beskaam nie, want God se liefde is in ons harte uitgestort deur die Heilige Gees wat aan ons gegee is. (Rom 5:3-5)

Die Griekse woord wat Paulus hier gebruik vir “beroem” is die woord *kauchaomai* wat ook vertaal kan word as “verheug” of “trots”. Ons dank die Here dus nie vir die swarkry as sodanig nie, maar vir die vrug wat dit in ons lewe kan dra.

### Prakties

Dit help baie om ‘n “dankie sê” joernaal vir jouself aan te skaf. Want, dan kan jy maklik terugblaai om jou seëninge te kan tel. Probeer om elke dag ook iets nuuts daarin te skryf waarvoor jy die Here nog nie voorheen dankie gesê het nie. Jy kan natuurlik jou gewone joernaal ook gebruik.

Psalm 92 is ‘n pragtige dankpsalm. Ek gaan dit gebruik om die tyd van dankie sê in te lei, waarna ek jou tyd gaan gee om dit Here te dank vir al sy gawes en voorsiening aan jou. Ek gebruik sagte musiek in die agtergrond (In Dulci Jubilo).

### Gebed

<sup>1</sup> 'n Psalm. 'n Lied vir die Sabbatdag. <sup>2</sup> **Dit is goed om die Here te dank**, om u Naam te besing, Allerhoogste; <sup>3</sup> om in die môre u troue liefde te verkondig, en u trou in die nagte – <sup>4</sup> met tiensnarige instrumente, met harpe en die speel van liere. <sup>5</sup> Want U maak my bly met u werk, Here, oor u handewerk jubel ek. <sup>6</sup> Hoe groot is u werke, Here, hoe uitermate diep u gedagtes! (Ps 92:1-6)

#### Stilte

Sê dankie vir **geestelike seëninge** wat die Here vir jou gegee het, ook deur die geloofsgemeenskap waaraan jy behoort.

#### Stilte

Sê dankie vir **materiële, fisiese en seëninge** wat die Here vir jou gegee het.

#### Stilte

Sê dankie vir die **vrug** in jou lewe van dinge wat vir jou moeilik was om te hanteer.

#### Stilte

<sup>13</sup> Want aan U behoort die koninkryk en die krag en die heerlikheid tot in ewigheid. Amen. (Matt 6:13)

**Die negende gebed is [Sing \(Youtube\)](#).**

[Al die video's in die reeks is op hierdie Playlist by Youtube.](#)

## 9. Sing

Ek wil jou amper wed dat jy nie gedink het “sing” gaan een van die temas van gebed wees nie – 😊. Of miskien is dit net ek wat nie voorheen daaraan gedink het om dit in te sluit in my lering oor gebed nie!

Tog, as ek terugdink aan tye en plekke waar ek die Here se teenwoordigheid op besondere maniere ervaar het, het dit talle kere met musiek en sang te make gehad.

Ek onthou, ‘n jaar gelede dat, ek ‘n keer in ernstige gebed was op ‘n retraite. Gelukkig nie naby mense nie. En ek bewus geraak het van God se teenwoordigheid wat my binnekant tot rus gebring het. Die volgende oomblik het ek ‘n bekende melodie onthou en my eie woorde daarvoor geskryf en dit daar en dan gesing.

Vader, U is genoeg vir my  
 Vader, ek kom tot rus by U  
 Vader, U kan voorsien vir my  
 Vader, ek kom niks kort by U  
 Vader, U is genoeg vir my.

Ons kom dus by die negende element van gebed: [Sing \(Youtube\)](#).

### Sang is ‘n opdrag

Sang is immers deel van God se opdrag aan ons regdeur die Skrif. Want, sang is natuurlik gebed op ‘n melodie. Die bekende Psalm 100 roep ons op met die woorde uit die Liedboek:

“Juig al wat leef, juig voor die Heer, dien God met blydschap gee Hom eer. Kom nader voor sy aangesig, en prys Hom met ‘n lofgedig.

Dit was een van die groot voorregte van die byeenkomste by die tempel in Israel, om die Here te loof met sang. Want, het hulle bely, God woon waar die lofsange van Israel weerklink. Die nuwe 2020-vertaling sê:

“<sup>4</sup> U heers waar die lofliedere van Israel opklink.” (Ps 22:4)

### Dit geld mans en vroue

Dit opdrag geld vir mans en vroue. Daar is die pragtige storie van **Heman** in die Bybel. Hy was een van die musiekleiers in die tyd van Dawid, saam met Asaf en Jedoetoen (1 Kron 25). Die ander twee musiekleiers het net seuns gehad wat saam met hulle pa’s in die tempel diens gedoen het as sangers en musikante.



Die Here het egter vir Heman geseën nie net met veertien seuns nie, maar ook met drie dogters. En so sonder enige omhaal van woorde word daar eenvoudig gesê dat hulle saam met hulle broers opgetree het, al was dit eintlik nie so 'n gereëelde ding in daardie tyd nie. Soos dit in die Hebreeus staan:

<sup>6</sup> **Hulle almal** was onder leiding van hulle vader by die gesang in die huis van die Here, met simbale, harpe en sifers, vir die diens in die huis van God volgens aanwysing van die koning: Asaf en Jedútun en Heman. (1933/53-vertaling – 1 Kron 25:6)

Dit is darem nie die enigste getuienis daarvan in die OT nie. Ons lees ook daarvan in Psalm 68, 'n Psalm van Dawid, "vir die musiekleier". So die sang deur beide geslagte het ook Dawid se goedkeuring gehad, soos God dit wou hê:

<sup>25</sup> Mense sien u optogte, o God, die optogte van my God, my Koning, by die heiligdom: <sup>26</sup> Vooraan is die sangers, daarna dié met snaarinstrumente tussen **jongmeisies** wat tamboeryne slaan. <sup>27</sup> Prys God in die byeenkomste, die HERE by die bron (dit is die heiligdom) van Israel. (Ps 68:25-27)

Trouens, ons lees ook van die profetes **Miriam** wat al singende die volk begelei het na die deurtog deur die Rietsee (Eks 15). En van die rigter **Debora** wat 'n lied geskryf en gesing het na sy die volk tot 'n oorwinning oor Jabin en Sisera, die belangrike koning van Hasor in Kanaän, gelei het (Rigt 5). Die twee vroue se liedere is daarom opgeneem in die Bybel.

### **Die Vallei van Lofprysing**

Om te sing in opdrag van die Here is ook nie net ter wille van Hom of ter wille van jou eie geestelike verdieping nie. Die Here het sang selfs gebruik in die van die **oorloë** wat Israel by betrokke was.

**Josafat** was die vierde koning van Juda. Hy het die Here gedien en die geestelike lewe reggeruk deur van die manlike tempelprostitute en die asjeras (vroulike afgodsbeelde) ontslae te raak en 'n stelsel van kategese in te stel met reisende kategete in die wet.

Hy het ook die gemeenskapslewe reggeruk met die aanstel van regters van integriteit en 'n versterking van sy militêre slaankrag. Dit was in die 9de eeu vC van 873-848 vC.

Maar, die interessante is dat hy die eerste oorlog wat hy onderneem nie met militêre mag tegemoet gaan nie, maar met sangers!

Ons lees in 2 Kronieke 20 dat:

<sup>21</sup> hy **sangers** vir die Here aangestel (het) wat sy glansryke heiligheid moes loof terwyl hulle voor die gewapende manne uitgaan. Hulle moes sê: "Prys die HERE, want vir ewig duur sy troue liefde!" (2 Kron 20:21)

Dit is woorde uit Psalm 136:1!



<sup>22</sup> Die oomblik toe hulle met 'n jubelkreet 'n loflied begin sing, het die Here 'n hinderlaag beskik teen die Ammoniete, Moabiete en die mense van die Seirberge wat teen Juda opgetrek het, en hulle is verslaan. (Trouens,) <sup>23</sup> Die Ammoniete en Moabiete het teen die inwoners van die Seirberge opgestaan om hulle aan volledige vernietiging oor te gee en uit te delg. Toe hulle klaar was met die inwoners van Seir, het hulle mekaar help vernietig. (2 Kron 20:22-23)

Die mense van Juda het vir hulleself soveel gebuit dat hulle dit nie kon dra nie. Hulle het drie dae lank geneem om al die oorlogsbuit bymekaar te maak

Daarom het hulle die vallei waar die oorwinning plaasgevind het, die **Berakavallei** genoem, die **Vallei van Lofprysing**.

### **Psalms, lofgesange, en geestelike liedere**

Sang is deel van ons geestelike toerusting. Dit is die manier waarop ons sorg dat die Woord van God diep in ons insak. Veral waar ons Psalms sing. Dit is die manier waarop ons binnekant tot rus kom in die teenwoordigheid van God, sodat ons vreugde kan ervaar in sy inwoning.

Soos Paulus op verskillende plekke sê:

<sup>16</sup> Laat die woord van Christus in sy volle rykdom in julle woon. Leer en vermaan mekaar, in alle wysheid, **deur met dankbare harte psalms, lofgesange en geestelike liedere tot eer van God te sing**. (Kol 3:16; vgl Ef 5:19)

Dit geld nie net die goeie tye nie, ook die tye van vervolging. Soos Paulus en Silas in die tronk in Filippi na hulle rûe wreed oopgekloof is deur die owerhede. Ons lees:

<sup>25</sup> Om middernag was Paulus en Silas besig om te bid en **tot lof van God te sing**, en die gevangenes het na hulle geluister. (Hand 16:25)

Ook Jakobus gee dit as 'n algemene reël vir ons as deel van ons gebedslewe:

<sup>13</sup> As iemand van julle swaarkry, moet hy bid. As iemand opgeruimd is, moet hy **psalms sing**. (Jak 5:13)

### **Prakties**

Daar is 'n skat van lofliedere in ons onderskeie liederbundels. Daar is honderde lofliedere op Youtube en ander webtuistes beskikbaar. Jy kan kies om in hierdie deel van die gebed na een daarvan te luister of dit saam te sing. Dit is wonderlik hoe só 'n wysie en die woorde daarvan met jou die hele dag kan gaan.

Jy kan ook kies om jou eie woorde te skryf na aanleiding van jou ervaring van God se teenwoordigheid, hetsy op 'n bestaande melodie of deur jou eie een te skryf. Probeer: "God is so good, God is so good, God is so good, He's so good to me." Dit is 'n melodie wat maklik sing en waarvoor jy jou eie woorde kan skryf.

Dit is wonderlik wat kan gebeur as die Gees in 'n mens se hart werk!

Ek speel graag vir jou die bekende lied van Matthew Bridges en Godfrey Thring *Crown him with many crowns, The Lamb upon his throne*, soos dit in die Liedboek opgeneem is as nommer 202 – *Prys Hom, die Hemelvors*.

### **Gebed**

Maak dit jou lied vir vandag en sing dit saam:

1. Prys Hom, die Hemelvors,  
op sy verhewe troon,  
loof Hom aan Wie die hemelkoor  
hul hulde steeds betoon.  
Aan Hom, die Skepperheer,  
kom toe die eer en mag.  
Sy Woord het alles voortgebring,  
roem ewig sy gesag.
2. Loof Hom, die Lam van God,  
want Hy's vir ons geslag.  
Hy het ons met sy bloed gekoop;  
besing sy reddingsmag.  
Uit elke stam en taal  
het Hy ons vrygemaak;  
sy koninkryk, sy priesterdom -  
dít het Hy ons gemaak.
3. Lof, eer en heerlikheid,  
die wysheid en die krag  
behoort aan God daar op die troon  
en aan die Lam, geslag.  
Tot in die ewigheid  
sal ons die lied laat hoor;  
die hele skepping oraloor roep  
"Amen" in 'n koor.

Loof die Here verder in jou eie woorde.

### *Stilte*

<sup>13</sup> Want aan U behoort die koninkryk en die krag en die heerlikheid tot in ewigheid.  
Amen. (Matt 6:13)

**Die tiende gebed is [Dink na \(Youtube\)](#).**

[Al die video's in die reeks is op hierdie Playlist by Youtube.](#)

## 10. Dink na

Ons kom by die tiende element van gebed: “om na te dink” of “te bepeins”: [Dink na \(Youtube\)](#).

Regdeur die Skrif word ons opgeroep om na te dink oor wat God sê, om die betekenis daarvan vir ons te bepeins, sodat ons alles wat God daarin vir ons neergepen het, kan nakom. Dit is die primêre manier waarmee God met ons praat.

### Die opdrag aan Josua

Dit leer ons by **Josua**. Dit is een van die groot opdragte wat die Here eenmaal vir Josua gegee het. Nie net om die Skrif te lees en te bestudeer nie, maar om daarvoor na te dink, te bepeins, sodat hy dit kan nakom.

In die tyd as assistent vir Moses het Josua wonderlike dinge beleef.

Josua het die volk in die woestyn tot ‘n oorwinning gelei oor die Amelekiete met Moses wat op die berg vir hulle ingetree het met Aäron en Hur wat sy arms omhoog gehou het (Eks 17). Maar, toe alreeds het die Here vir Moses opdrag gegee om die oorwinning te skrif te stel sodat dit vir Josua as herinnering kan dien van wat die Here deur hom vermag het (Eks 17:14).

Josua was saam op die berg met Moses met die gawe van die wet. Hy het homself soms weggesteek in die Tent van Ontmoeting as God met Moses soos met ‘n vriend gepraat het in die hoop dat hy sal kan deel in dié voorreg (Eks 33:11).

Maar, steeds het die Here verkies om Josua nie deur direkte openbarings aan te spreek nie. Eerder deur die Skrif self. Daarom lees ons dat as Josua as aanvoerder van die volk die land begin inneem, die Here self vir Hom sê:

<sup>8</sup> Hierdie boekrol van die wet mag nie uit jou mond verdwyn nie. Jy moet dit dag en nag **mymierend prewel**, sodat jy alles wat daarin geskryf is, nougeset kan nakom; want dan sal jy voorspoedig wees op jou pad; dan sal jy sukses behaal. (Jos 1:8)

Die Hebreeuse woord *hāgâ* word hier gebruik. Dit is die woord wat in die OT gebruik word om oor die Skrif na te dink, om dit “mymierend te prewel” soos dit in die 2020-vertaling weergegee word. Die 1933/53-vertaling het die woord “bepeins” gebruik. Die 1983-vertaling het die woord “oordink” gebruik. Die ABA gebruik net die woord “dink”.

### Die gawe van aandag

Dick Eastman noem hierdie element van gebed “**The Gift of Attention**”. Dit is om te buig voor die Skrif en die inhoud daarvan jou binnekant te laat vul, sodat jy dit in jou lewe kan toepas, dat jy dit kan navolg.



Soos talle Psalms vir ons leer. Veral Psalm 1, 19 en 119.

Luister na **Psalm 1** wat eintlik die hele Psalmboek inlei:

<sup>1</sup> Gelukkig is die mens wat nie die raad van goddeloses volg, nie op die pad van sondaars gaan staan en nie in die byeenkoms van spotters sit nie, <sup>2</sup> maar wat vreugde vind in die wet van die Here en sy wet dag en nag **mymerend prewel**. <sup>3</sup> So iemand sal wees soos 'n boom geplant langs watervore, wat sy vrugte op sy tyd gee en waarvan die blare nie verdor nie. Alles wat hy aanpak, gedy. (Ps 1:1-3)

Hierdie tipe gebed leer jou om dag en nag jou vreugde te vind in die wet van die Here. Om die betekenis daarvan van alle kante te beskou, sodat alles wat jy doen vanuit die Woord sal kom, en jy geestelik suksesvol kan wees.

**Psalm 19** prys ook God se stem in die natuur, maar fokus dan op die plek waar God se stem die helderste gehoor kan word, in die wet van die Here. En spreek dan die versugting uit:

<sup>15</sup> Laat die woorde van my mond en die **bepeinsing van my hart** vir U aanvaarbaar wees, Here, my Rots en my Verlosser. (Ps 19:15)

Dit leer ons dat ons hierdie nadenke in ons hart tot eer van die Here moet doen, dat ons ons bepeinsing voor Hom sal doen, totdat ons die wete kry dat ons gedagtes vir Hom aanvaarbaar is.

En **Psalm 119** eggo dit, ek haal net een van die baie verse wat daaroor gaan aan, vers 15-16:

<sup>15</sup> Oor u opdragte wil ek **nadink**; ek wil op u paaie let. <sup>16</sup> In u voorskrifte vind ek vreugde; ek sal u woord nie vergeet nie. (Ps 119:15-16)

Hierdie gebed probeer dus dieper gaan met God se opdragte. Fokus daarop om dit beter te verstaan. Is nie tevrede met 'n oppervlakkige verstaan en toepassing van die boodskap van die Bybel nie.

### **Om God se wonders en werk te onthou**

Dit gaan ook nie net oor God se opdragte nie. Dit gaan ook oor sy wonders en werke in die verlede. Soos **Asaf**, een van Dawid se drie musiekleiers, in Psalm 77 sê:

<sup>12</sup> Ek sal die Here se dade onthou, ja, ek wil u **wonders** van vroeër onthou. <sup>13</sup> Ek sal oor al u **werke** mymerend prewel, oor u handeling wil ek nadink. (Ps 77:12-13)

Dit is veral belangrik in tye van aanvegting, soos Jeremia ons leer net na die val van Jerusalem. In sy **Klaagliedere** dink hy na oor God se troue liefde, sy ontferming wat geen einde ken nie om die hoop van verandering lewendig te hou:

<sup>21</sup> Dít **roep ek in herinnering** ("dit laat ek terugkeer na my hart") daarom het ek hoop: GET <sup>22</sup> Dit is deur die troue liefde van die Here dat ons nie omgekome het nie, ja, sy ontferming ken geen einde nie. <sup>23</sup> Dit is elke oggend weer nuut – groot is u getrouheid. <sup>24</sup> My erfdeel is die Here, sê ek; daarom hoop ek op Hom. (Klaag 3:21-24)

Jeremia sê dit so mooi. Hy laat God se troue liefde en ontferming “**terugkeer na sy hart**”. Dit is wat hierdie gebed is, ‘n “terugkeer van God se woorde, werke en wonders na die hart”!

### **Prakties**

Paulus help ons in die NT met ‘n hele aantal onderwerpe om te gebruik in hierdie tipe gebed van nadenke. Net ná Paulus ons geleer het om in alles ons begeertes na God te bring in gebed (Fil 4:6-7), leer hy ons om ons gedagtes vol te maak met gedagtes wat ons op God en sy werk in ons lewe te rig (Fil 4:8-9).

Soos met aanbidding werk hierdie nadenke beter as ‘n mens ‘n spesifieke tema kies. Ek gaan sagte musiek op die agtergrond speel (Tranquility – Full version) en dan vir jou kans gee om aan die hand van hierdie gedeelte in Filippense 4:8-9 een of meer dinge te kies waarvoor jy nadink in gebed voor die Here. Ek sluit oudergewoonte af met die laaste deel van die Ons Vader.

### **Gebed**

<sup>8</sup> Verder, broers, alles wat waar is, **alles wat eerbaar is, alles wat reg is, alles wat rein is, alles wat lieflik is, alles wat lof verdien, ja, watter deug of watter prysenswaardige saak daar ook mag wees: rig julle gedagtes daarop.** <sup>9</sup> Wat julle van my geleer en ontvang en gehoor en in my gesien het: hou aan om dit te doen. En die God van vrede sal met julle wees. (Fil 4:8-9)

### *Stilte*

<sup>13</sup> Want aan U behoort die koninkryk en die krag en die heerlikheid tot in ewigheid. Amen. (Matt 6:13)

**Die elfde gebed is [Luister \(Youtube\)](#).**

[Al die video's in die reeks is op hierdie Playlist by Youtube.](#)

## 11. Luister

Ons kom by die elfde element van gebed: [Luister \(Youtube\)](#).

‘n Hele paar van die vorige elemente van gebed het al te make gehad met luister. Om te **wag** op die Here. Om oor die beloftes in sy Woord **na te dink**, en met Hom in gesprek te tree daarvoor. Trouens, gebed is ‘n dialoog, ‘n gesprek. Dit impliseer dat God na ons luister, en dat ons na Hom luister.



### God praat op twee maniere

Die Skrif is duidelik daarvoor dat God op twee maniere met ons praat. **Hy praat met ons deur sy skepping, onderhouding en regering van die hele wêreld** (NGB 2.1). Een van die gedeeltes wat daarvoor praat, is Psalm 19:

<sup>2</sup> Die hemelruim verkondig die eer van God en die hemelkoepel maak die werk van sy hande bekend. <sup>3</sup> Dag ná dag bring dit 'n boodskap voort en nag ná nag deel dit kennis mee. <sup>4</sup> Alhoewel daar geen spraak en geen woorde is nie en hulle stem nie hoorbaar is nie, <sup>5</sup> gaan hulle boodskap uit oor die hele aarde en hulle woorde tot aan die einde van die wêreld. (Ps 19:2-5)

En **God praat met ons deur sy geskrewe Woord**. Dit is die helderste manier waarop God praat. Dit is duideliker en meer volledig as die algemene openbaring, en heeltemal genoegsaam om ons te leer hoe om God te dien en vir Hom te lewe (NGB 2.2).

Die twee maniere van praat kan dus nooit in stryd wees met mekaar nie. Wat ek ervaar in die normale loop van die lewe – gedagtes en gebeure – kan net van God af wees as dit in ooreenstemming is met die Skrif.

Die Skrif is vir ons die maatstaf waaraan ons alle gedagtes en gebeure moet toets.

### Hoe luister ek na God in gebed?

Hoe luister ek dus dan na God in gebed? Want, ek moet tog eers iets hoor of ervaar voor ek dit kan toets aan die Skrif?

### Bring jou gedagtes na die Here toe

Wel, die eerste manier om dit te doen, is om bloot jou gedagtes voor die Here te bring en te vra dat Hy dit vir jou sal uitsorteer deur tyd te gee om na Hom te luister. Dws, om na jy gepraat het, op te hou om te praat, en tyd in stilte te gee dat die Here vir jou duidelikheid bring.

Ek wil vir jou **drie perspektiewe** gee om hierdie manier van “luister” in gebed te kan beoefen.

1. Die eerste perspektief is uit wat Hebreërs 4 ons leer. Die skrywer sê:

<sup>12</sup> Want die **woord van God** is lewend en kragtig, en skerper as enige tweesnydende swaard. Dit dring deur tot by die raakpunt tussen siel en gees, tussen gewrig en murg, en beoordeel die hart se voornemens en gedagtes. (Hebr 4:12).

Let op dat “woord van God” hier met ‘n klein letter geskryf word. Die skrywer van Hebreërs het in gedagte die werk wat God in jou binnekant doen. Uiteraard kan hierdie innerlike “woord” met ‘n kleinletter nie in stryd wees met die geskrewe “Woord” met ‘n hoofletter nie, asook nie met Jesus as die vleesgeworde “Woord van God” nie (vgl Jes 49:2; Ef 6:17; Openb 1:16).

Maar, waarom hierdie skrywer praat, is dat as ‘n mens jou voornemens en gedagtes na die Here toe bring in gebed, Hy jou help om dit beoordeel. Om jou te help om te onderskei watter van jou voornemens (*ennoia*) en gedagtes (*enthumēsis*) God sal eer en watter nie.

Om te “luister” in gebed is dus om jou gedagtes te verwoord, maar dan kans te gee vir die Here om jou binnekant tot rus te bring by die gedagtes wat van Hom is, sodat jy kan nee sê vir dié gedagtes wat nie van Hom is nie.

2. ‘n Tweede perspektief op hierdie “luister” is die raad wat in sy brief aan die Kolossense vir die gemeente gee:

<sup>15</sup> Verder, laat die **vrede van Christus** in julle harte regeer. (Kol 3:15)

En Paulus volg dit op met die raad:

<sup>16</sup> Laat die **woord van Christus** in sy volle rykdom in julle woon. (Kol 3:16)

Die “woord” van Christus – veral as ons toelaat dat Hy ‘n al hoe groter rol in ons lewens speel, dat sy woord in sy volle rykdom in ons woon – bring “vrede” in ons harte, regeer ons lewens deur die vrede wat Hy bring.

Dit is ook die basis vir vrede in die gemeenskap van gelowiges en word in stand gehou deur ‘n gehoorsaam aan die volle waarheid in Christus.

3. ‘n Derde perspektief op hierdie “luister” is om hierdie vrede in ons hart te verbind met die rus wat God in ons gewete bring as ons leef soos Hy dit wil hê. Paulus skryf aan die Korintiërs om hulle gerus te stel oor sy beplande besoek aan hulle:

<sup>12</sup> Ons roem is juis dit: die **getuienis van ons gewete** dat ons in die wêreld, en veral teenoor julle, opgetree het in opregtheid en met eerlikheid wat van God kom – ook nie deur menslike wysheid nie, maar deur die genade van God. (2 Kor 1:12)

Die gewete (*suneidēsis*) vorm deel van hierdie onderskeidingsvermoë binne ons tussen wat reg is en wat verkeerd. Trouens, dit is waar ons die werk van die Gees ook ervaar. Paulus verwoord dit so:

<sup>1</sup> My gewete, deur die werking van die Heilige Gees, getuig teenoor my ... (Rom 9:1)

Trouens, God werk in alle mense se gewetens om hulle te begelei om sy wil te bevestig, en wanneer hulle weier om volgens sy ingebore wet te leef, kla hulle teenstrydige gedagtes hulle aan (Rom 2:12-16).

Die gewete is 'n kragtige instrument in God se hand.

En dit is waarvoor 'n mens luister. Die “woord” van God in jou binneste. Die “vrede” van Christus. Die “getuienis” van jou gewete.

### **Laat die Here toe om gedagtes na jou toe te bring**

Die tweede manier van luister, is waar 'n mens nie soseer met jou eie gedagtes voor die Here verskyn nie, maar jou oopstel vir gedagtes wat die Here self in jou hart wil lê. Waar jy die Here toelaat om gedagtes na jou toe te bring.

Dit kom soms in die vorm van **oortuigings** uit jou lees van die Skrif. Ander kere as oortuigings wat diep in jou 'n neerslag kry oor dinge om te dink of te doen.

'n Mens sien dit regdeur die Skrif. God wat na mense kom op verskillende maniere om hulle in te span vir sy werk op aarde.

- 'n **Abraham** wat uit sy land trek na die land van belofte nadat God aan hom verskyn het (Gen 12).
- 'n **Samuel** wat as jong kind in die tempel die stem van die Here hoor om as profeet op te tree in Israel en die volk terug te lei na gehoorsaam aan God (1 Sam 3).
- 'n **Paulus** wat in die tempel bid met sy eerste besoek aan Jerusalem na sy bekering en die Here Jesus wat aan hom verskyn en hom roep vir die evangelie aan die heidene (Hand 22:17-21).

Weereens mag hierdie oortuigings nie in stryd wees met die Skrif nie.

- Hoewel **Abraham** geleef het in 'n tyd waar daar nog min geskrewe dele van die Skrif beskikbaar was, was God se opdrag aan Hom in lyn wat Abraham by sy voorsate sou gesien en gehoor het. Bv dat dit God se bedoeling was dat die aarde bewoon, bewerk en bewaar sou word soos Genesis 1-2 hulle geleer het.
- **Samuel** het al 'n groter deel van die Skrif gehad en hy sou daarin God se oordeel oor die sondes van sy mense kon lees. En die opdrag van die Here om Eli aan te spreek en die volk in die waarheid te lei, daarmee kon vergelyk.
- So ook **Paulus**. Hy het die hele OT al beskikbaar gehad en daarin kon hy lees van die werk van die Diensknege van God, die Messias, wat die boodskap van God se genade aan alle nasies wou uitdra. Die opdrag om na die nasies te gaan, was dus in lyn met die Skrif (Jes 49).

### **Prakties**

Daar is 'n wonderlike opdrag in Spreuke wat die praktyk van “luister” vir ons omskryf. Die Here roep gelowiges daar op om na die Wysheid te luister, die Wysheid wat van die begin



van die skepping af betrokke is by die wêreld, en in die NT met Jesus verbind word. Jesus is vir ons die “Wysheid” van God, sê Paulus (1 Kor 1:30).

Hierdie manier van “luister” word daar beskrywe as ‘n proses van waghou tot God se leiding ervaar word:

<sup>34</sup> Gelukkig is die mens wat na my luister deur dag ná dag by my deure te waak, by die kosyne van my ingange wag te hou. <sup>35</sup> Ja, wie my vind, het die lewe gevind; hy geniet die goedkeuring van die Here. (Spr 8:34-35)

Ek gaan in die agtergrond sagte musiek speel (Solitude – Main Version) en jou begelei met ‘n paar vrae om te “luister” na God stem. Onthou, dit sal óf rus in jou gemoed bring oor gedagtes wat jy reeds dink óf ‘n oortuiging in jou laat posvat van iets wat die Here jou wil laat dink of doen.

### **Gebed**

Bring die gedagtes wat nou voorop in jou gedagtes is en vra dat die Here dit vir jou sal uitsorteer.

### *Stilte*

Vra dat die Here jou binneste sal vul met gedagtes wat van Hom af kom. En dat Hy daarmee saam vir jou Skrif sal gee wat dit bevestig.

### *Stilte*

<sup>13</sup> Want aan U behoort die koninkryk en die krag en die heerlikheid tot in ewigheid. Amen. (Matt 6:13)

**Die twaalfde gebed is [Loof \(Youtube\)](#).**

[Al die video's in die reeks is op hierdie Playlist by Youtube.](#)

## 12. Loof

Ons kom by die laaste en twaalfde element van gebed: [Loof \(Youtube\)](#).

### Bid en bely

Die Here Jesus het ons geleer in die Ons Vader om te **bid** dat sy Naam geheilig sal word, dat sy koninkryk sal kom, dat sy wil sal geskied. Ons sluit die Ons Vader af deur die bestaan van die koninkryk, die krag van God om dit voluit te laat aanbreek, en sy heerlijkheid oor alles en vir altyd te **bely**.

<sup>13</sup> Want aan U behoort die koninkryk en die krag en die heerlijkheid tot in ewigheid. Amen. (Matt 6:13)

Dit is hoe die uur van gebed dan ook omraam word. Ons het begin met aanbidding. Ons sluit af met lofprysing.

- Met aanbidding **buig** ons voor die Here uit respek en eerbied.
- Met lofprysing **staan** ons op met opgehefde hande uit respek en eerbied vir God (Ps 134:2).

Sommige probeer aanbidding en lofprysing onderskei deur aanbidding met God se wese te verbind en lofprysing met God se werke. Maar, baie keer word God geprys vir sy wese, en baie keer word God aanbid vir sy werke.

### Die verskil tussen aanbidding en lofprysing

Die verskil tussen aanbidding en lofprysing het baie meer met **houding** te make as met substansie.

**Aanbidding** is om op jou aangesig te val of te kniel voor God:

<sup>6</sup> Laat ons **in aanbidding buig en kniel**, laat ons op ons knieë staan voor die Here, ons Maker (Ps 95:6)

So gebeur dit op aarde, so ook in die hemel:

<sup>9</sup> En telkens wanneer die lewende wesens heerlijkheid en eer en dank bring aan Hom wat op die troon sit, aan Hom wat vir ewig en ewig leef, <sup>10</sup> **val die vier-en-twintig ouderlinge in aanbidding neer voor Hom wat op die troon sit**. Hulle aanbid Hom wat vir ewig en ewig leef, en sit dan hulle krone voor die troon neer, terwyl hulle sê: <sup>11</sup> "U is waardig, ons Here en God, om die heerlijkheid en die eer en die krag te ontvang, omdat U alle dinge geskep het; deur u wil het alles ontstaan, is dit geskep." (Openb 4:9-11; vgl Ps 22:30; 1 Kor 14:25; Openb 4:10; 5:14; 7:11; 11:16; 19:4).



**Lofprysing** daarenteen is om op te staan, die dagbreek wakker te maak en vir almal te vertel wie God is en wat Hy doen:

<sup>8</sup> My hart is standvastig, o God, my hart is standvastig. Ek wil sing, ek wil lofsing. <sup>9</sup> Word wakker, my gemoed! Word wakker, harp en lier! **Ek wil die dagbreek wakker maak.** (Ps 57:8-9)

Soos Dawid dit in 'n ander Psalm sê:

<sup>12</sup> My voet **staan** op gelyk grond; in die byeenkomste sal ek die Here prys. (Ps 26:12)

Om God te loof in gebed beteken om sy allesoortreffende waarde te erken. Dit is om God se krag en heerlikheid voor alle mense, voor die hele skepping, te erken. Waar jy in aanbidding hierdie dinge net vir die Here sê, juig jy in lofprysing dit uit dat almal dit kan hoor.

Soos Maria in die NT in haar lofsang gesê het:

<sup>46</sup> “My siel loof die Here, <sup>47</sup> my gees jubel oor God my Verlosser, <sup>48</sup> want Hy het die nederigheid van sy diensmeisie raakgesien. Kyk, van nou af sal **alle geslagte** my gelukkig noem, <sup>49</sup> want die Magtige het groot dinge vir my gedoen – ja, heilig is sy Naam. (Luk 1:46-49)

**Ek sal U vir altyd prys, omdat U opgetree het**

Lofprysing is ook nie net vir dit wat in die verlede lê nie. Dit gaan ook oor dit wat in die toekoms gaan gebeur. Dit is om God te prys vir wat Hy nog gaan doen.

Dit leer Psalm 52 vir ons.

Dawid het die Psalm geskryf in 'n tragiese en traumatiese tyd in sy lewe toe een van sy vyande, die Edomiet Doëg, 'n familie van 85 priesters uitgewis het, omdat hulle vir Dawid gehelp het in sy vlug voor Saul uit (1 Sam 21-22).

In die Psalm bring Dawid die bose dade van Doëg voor die Here en bid dat die Here sal optree. Hy bid dat die Here Doëg vir goed sal afbreek, hom sal wegruk uit die land van die lewendes. Nie net as straf vir sy boosheid nie, maar ook sodat regverdiges sal moed skep dat God nie sonde ongestraf laat nie.

En dan sê Dawid:

<sup>10</sup> Ek stel my vertrouwe in God se troue liefde, vir altyd en altyd. <sup>11</sup> **Ek sal U vir altyd prys omdat U opgetree het.** (Ps 52:10-11)

Let op die **toekomstige verlede tyd**: “omdat U opgetree het”!

Dit is iets wat Jesus ons ook geleer het. Waar ons seker is dat wat ons vra binne God se wil is, kan ons die gebed van geloof bid, en die Here loof dat Hy opgetree het:

<sup>24</sup> Daarom sê Ek vir julle, alles waarvoor julle bid en vra, **glo dat julle dit al ontvang het**, en dit sal vir julle so gebeur. (Mark 11:24)

Dit is 'n gebed waaroor 'n mens baie kan sê, en daar is uiteraard 'n paar kwalifikasies. Een daarvan is in Johannes 15, vers 7-8:

<sup>7</sup> **As julle in My bly, en my woorde in julle bly, vra dan wat julle wil**, en dit sal met julle gebeur. <sup>8</sup> Hierdeur word my Vader verheerlik, dat julle baie vrug dra en my dissipels kan wees.” (Joh 15:7-8)

Jesus in ons en ons in Jesus. Dan raak sy wil ons wil. En God word verheerlik – sy Naam word groot gemaak – dat ons baie vrug dra as sy dissipels.

### **Prakties**

Ons sluit ons gebed dus af met lofprysing waarin ons die Here loof vir wat Hy gedoen het, en vir wat Hy nog sal doen.

Maar, voor ek jou begelei in lofprysing met sagte musiek op die agtergrond (Awake and See), net 'n paar praktiese opmerkings vir die toekoms:

- Jy moet goed nadink oor jou dagprogram en die beste tyd vir jou persoonlike gebedstyd vind. Onthou om dit met jou Bybellees te kombineer.
- Commit jouself elke dag daaraan – dit is ongelooflik belangrik. As 'n uur te lank is – en vir die meeste sal 'n uur 'n “tall order” wees – kies 'n tydsduur wat vir jou kan werk. En hou daarby.
- Staan onderbrekings teë. Veral wanneer jou roetine onderbreek word met verlof of oor die naweek.
- Wees prakties en ontwikkel 'n plan wat vir jou werk.
- Onthou dat jy die video wat al die elemente van hierdie twaalf elemente van gebed kan aflaai om in een sitting van 'n uur te gebruik.

Ek sluit af. Jy is in die leerskool van Jesus. Dit is Hy wat vir jou intree (Hebr 7:25). Vertrou Hom om jou te leer hoe om te bid en daarin te volhard.

Om te waak en bid.

### **Gebed**

Dink terug aan alles wat jy die afgelope tyd in gebed ervaar en geleer het. Loof die Here in jou eie woorde.

#### *Stilte*

Dink vooruit aan dinge wat jy vir die Here gevra het, en loof Hom dat Hy sal antwoord.

#### *Stilte*

<sup>13</sup> Want aan U behoort die koninkryk en die krag en die heerlikheid tot in ewigheid. Amen. (Matt 6:13)

[Hier is die skakel na die video wat al twaalf elemente verenig.](#)

[Al die video's in die reeks is op hierdie Playlist by Youtube.](#)