

## C. van der Leest, Korte gebeden, om de dag mee te beginnen

### **Zondag: Basis-gebed** (zie ook p.2)

Geef mij vreugde, hemelse Vader,  
om uw geschenk, Jezus Christus,  
door de kracht van uw Geest.

### **Maandag: Dubbel-gebed van de liefde** (2 Korintiërs 8:9; Matteüs 22:37-40; 7:14)

- Ik dank u voor de liefde die onze Heer Jezus Christus heeft gegeven:  
Hij was rijk, maar is omwille van ons arm geworden  
opdat wij door zijn armoede rijk zouden worden.
- Help mij daarom dat ik U met hart en ziel liefheb  
en dus opensta voor het onderwijs dat U door uw Woord hebt gegeven.
- Help mij ook dat ik m'n naaste liefheb als mezelf  
en dus anderen steeds behandel zoals ik wil dat ze mij behandelen.

### **Dinsdag: De grote opdracht** (Matteüs 28:18-20; 5:16; 1 Petrus 3:15)

- Ik erken, Heer Jezus, dat U alle macht is gegeven in de hemel en op de aarde  
en dat U met ons bent, alle dagen, tot aan de voltooiing van deze wereld.
- Laat het daarom vanzelfsprekend voor mij zijn  
dat ik me houd aan het onderwijs dat U door uw Woord hebt gegeven,  
dat ik steeds bereid ben me te verantwoorden voor m'n leven met U,  
en dat ik zo het licht laat schijnen voor de mensen, tot eer van U.

### **Woensdag: Oriëntatie op Christus** (Filippenzen 3:20-4:8)

- Heer Jezus, ik dank U dat ik mijn burgerrecht bij U in de hemel heb  
en dat U van daaruit terugkomt om mij deel te geven aan uw glorie.
- Werk zo met uw Geest op mij in dat ik hierdoor telkens geraakt word  
en dus standvastig ben, mild en onbezorgd leef, vol vreugde en vrede.
- Laat mij door mijn binding aan U gericht zijn  
op wat waar is, edel, rechtvaardig, zuiver, beminnelijk en eervol,  
kortom, op wat deugdzaam is en lof verdient.

### **Donderdag: Gebod 1-4**

Ik dank U dat U mij door Christus bevrijd hebt uit de macht van de zonde.

Wilt U mij door de kracht van Christus' Geest ermee helpen:

- 1 Dat ik U meer toegewijd ben dan wie of wat ook in m'n leven.
  - 2 Dat ik geen voorstellingen van U maak buiten Christus om.
  - 3 Dat ik U de eer geef die U toekomt door gericht op U te leven en uit te komen voor m'n verbondenheid met Christus.
  - 4 Dat ik tijd uittrek voor m'n band met U en met anderen, voor rust en genieten.
- Wilt U mij zo in vrijheid laten leven, verbonden met U.

### **Vrijdag: Gebod 5-10**

Ik dank U dat U mij door Christus bevrijd hebt uit de macht van de zonde.

Wilt U mij door de kracht van Christus' Geest ermee helpen:

- 5 Dat ik respectvol omga met m'n ouders en hart heb voor de kinderen die U mij hebt toevertrouwd.
  - 6 Dat ik bereid ben de ander te dienen, zoals Christus heeft gedaan.
  - 7 Dat ik een ander nooit tot lustobject verlaag en m'n huwelijk hooghoud door trouw te zijn en me vol liefde in te zetten.
  - 8 Dat ik zorgvuldig met uw schepping omga en vrijgevig ben.
  - 9 Dat ik opkom voor de goede naam van de ander, zoals ook Christus voor mij pleit.
  - 10 Dat ik tevreden ben met wat ik heb en wie ik ben, want dat hebt U mij gegeven.
- Wilt U mij zo in vrijheid laten leven, verbonden met U.

### **Zaterdag: Vrucht van de Geest** (Galaten 5:22-25)

- Heer Jezus, ik wil U toebehoren.
- Laat daarom uw Geest mijn leven leiden,  
zodat steeds meer bij mij als vrucht gaat groeien: (1) liefde, en dan ook:  
(2) vreugde, (3) vrede, (4) geduld, (5) vriendelijkheid,  
(6) goedheid, (7) trouw, (8) zachtmoedigheid, (9) zelfbeheersing.

## Het basisgebed als wapen tegen destructieve gevoelens

Uit: Verbonden met God. Over ons dagelijks gebed, Barneveld 2009, p.31-32

Bidden kan ook therapeutisch ingezet worden. Veel mensen hebben te kampen met een destructief basisgevoel: 'Ik ben niks waard', 'Voor mij hoeft het leven niet', 'Het geloof zegt me niks'.

Het verwarrende is dat tegelijkertijd bij hen andere gevoelens gaande zijn. Daardoor weten ze wat ze in hun beroep waard zijn, kunnen ze ook wel van dingen genieten en erkennen ze de betekenis van het geloof voor hen. Maar daaronder ligt toch altijd dat destructieve basisgevoel waardoor hun positieve gevoelens telkens weer donker gekleurd worden.

Vaak ligt de bron van dat basisgevoel in wat hun als kind is aangedaan of in wat ze als kind gemist hebben. Daardoor zijn ze psychisch meer of minder beschadigd, wat haast altijd een negatief effect heeft op hun beleving van zichzelf, van het leven en van het geloof.

Om te bereiken dat het destructieve basisgevoel al meer gaat verbleken is meestal therapie nodig. Daarnaast moet je jezelf bijbels tegengas (laten) geven, in het vertrouwen dat de bevrijdende waarheid, Jezus Christus, al meer een stempel gaat zetten op je gevoelens.

Een belangrijk hulpmiddel hierbij is dat je een basis- of minigebed formuleert waarin je Gods hulp inroept bij je specifieke moeite, bijvoorbeeld zo:

'Hemelse Vader, laat door de kracht van uw Geest  
het bij mij leven dat ik kind ben van U,  
door Jezus Christus',

of:

'Hemelse Vader, geef mij door de kracht van uw Geest  
zin in uw geschenk, m'n leven,  
door Jezus Christus',

of:

'Geef mij vreugde, hemelse Vader,  
om uw grootste geschenk, Jezus Christus,  
door de kracht van uw Geest.'

Dit minigebed moet je telkens bidden als je door je destructieve basisgevoel overvallen wordt of als je, waardoor ook, niet in slaap kunt komen.

Ik geloof eraan dat God dit herhaalde minigebed wil gebruiken als een middel waardoor langzaam aan een bijbels basisgevoel in je wakker wordt ten koste van je destructieve basisgevoel.