

<i>preek</i>	28 september 2025
<i>thema</i>	Hou het kort
<i>tekst</i>	Matteüs 6:7-8
liturgie:	
<i>begroeting</i>	Mijn God, ik kom naar U. Dan ben ik veilig (Kerkboek 16a)
<i>gebed</i>	
<i>uitleg doop</i>	Zeg rode roos, waar kom jij vandaan? (Elly en Rikkert) Ik zag een kuikentje (ELB 445)
<i>bediening doop</i>	Ik wens jou een dak boven je hoofd (Trinity; https://youtu.be/G9Ns5fC8CuM)
<i>kinderen naar hun club</i>	Speak, o Lord, as we come to you (Opwekking 689 origineel)
<i>lezen Matteüs 6:1-18</i>	
<i>preek</i>	Onze Vader in de hemel, U staat zorgzaam om ons heen (Liedboek 1006)
<i>gebedspunten</i>	Wij moeten Gode zingen (Liedboek 713:1,2,5)
<i>gebed</i>	
<i>kinderen komen terug</i>	
<i>collecte</i>	Wat hou ik van uw huis (Liedboek 84a)
<i>zegen</i>	

Over de eerste dertig jaar van Jezus' leven op aarde weten we niet veel.

Je leest in de Bijbel over zijn geboorte en over de dubbele reactie daarop (enthousiasme van sommigen, schrik van anderen tot aan poging tot moord op de kleine Jezus). Je leest dat Hij opgroeit en gewaardeerd wordt. Je leest wat er gebeurt als Hij twaalf jaar oud is. Maar verder is het stil. Jezus groeit op in de luwte.

Pas als Jezus een jaar of dertig is, wordt Hij een publieke figuur.

De mensen leren Hem kennen. Ze ontdekken dat Hij hart heeft voor mensen die het moeilijk hebben. Hij bevrijdt heel veel mensen van zware lasten (van beperkingen, van pijn, van andere moeite). Hij legt ook uit wat God van hen wil. Daarbij neemt Hij geen blad voor de mond want Hij ziet dat veel mensen verkeerde keuzes maken en Hij wil ze daarvan terughalen om ze op de goeie weg te brengen.

We gaan nu een gedeelte lezen van een toespraak die bekendstaat als 'de Bergrede'.

“Hou het kort”, zegt Jezus.

Je hoeft niet eindeloos te bidden, een enorme woordenstroom, heel veel woorden in de hoop dat God (als je maar lang genoeg aandringt) tenslotte wel gaat doen wat je van Hem vraagt. Je hoeft aan God niet breedvoerig uit te leggen hoe belangrijk het voor je is dat je krijgt wat je vraagt. Dat heeft God niet nodig. Hij is geen god in de verte. Hij is geen god die jou niet kent. Hij is geen god die jij moet proberen te bewegen in de richting die voor jou gunstig is. Hij is dichtbij. Hij is bij je. Hij is je *Vader*. Hij weet welke behoeften je hebt want Hij kent je. Het is niet belangrijk hoeveel woorden je gebruikt. Vertrouw maar op je *Vader*. Hou het kort. Dat is wat Jezus zegt.

Maar wat moet ik dan aan met iets dat ik een keer meemaakte in Congo?

Op een dag hoor ik een enorm kabaal. Ik ga eens kijken waar het vandaan komt. Het komt uit een kerkgebouwtje dat een eindje verderop staat. Daar staan vier mannen in een kringetje. Ze zijn aan het bidden maar ze doen het flink hard. De eerste roept: ‘God in de hemel, mijn vrouw is ziek, ik weet me geen raad als ze ziek blijft, maak haar beter!’ De tweede roept er dwars doorheen: ‘God in de hemel, ik wil zo graag een kind want ik ben niks als ik geen kind heb, geef me een kind!’ De derde roept er tussendoor: ‘God in de hemel, ik heb geen werk want niemand wil me hebben, geef me werk!’ En de vierde probeert daar nog weer bovenuit te komen: ‘God in de hemel, ik heb zo’n honger en ik weet niet waar ik het eten vandaan moet halen, geef me eten!’ Het gaat eindeloos door.

Het duurt de hele morgen.

Veroordeelt Jezus dit? Vindt Jezus sowieso lange gebeden slecht?

Lange gebeden kunnen oké zijn.

Van Jezus wordt verteld dat Hij zelf een keer de hele nacht aan het bidden is (Lucas 6:12). Dat moet echt wel een lang gebed zijn geweest. Lang bidden is dus niet per definitie slecht.

Misschien heb je er zelf behoefte aan om je verdriet of je pijn of je zorgen met heel veel woorden te uiten. Dat mag. God zal nooit zeggen: 'Nu weet Ik het wel een keer!' Hij is je *Vader* en Hij heeft geduld met je.

Maar denk niet dat voor God zo'n lang gebed nodig is.

Denk niet dat jij God zou moeten bijpraten, dat jij bij God begrip zou moeten kweken voor jouw situatie, dat jij God zou kunnen bewegen tot verandering doordat je maar blijft praten.

Als je dat denkt, dan zegt Jezus: "Hou het kort".

Ik wil een aantal concrete tips geven voor het bidden.

Als je kinderen hebt, kun je met hen een vast gebed bidden.

Daar kun je al mee beginnen als ze er nog niks van snappen: misschien niet als ze nog maar een paar weken oud zijn (zoals Joanne) of een paar maand (zoals Oliver) of ruim een jaar (zoals Maxim), maar ik zou zeggen: wacht niet te lang. Ik kom soms tegen dat ouders voor en na het eten met hun kind een liedje zingen waarmee je samen God dankt voor het eten. Bij het slapen gaan kun je bij je kind bidden dat God je kind beschermt in de nacht. Prima als het elke avond dezelfde woorden zijn. Het is nergens voor nodig om elke avond iets anders te verzinnen. Een vast ritueel is zeker voor kinderen altijd fijn. Als je steeds dezelfde woorden gebruikt, kent je kind op den duur de woorden en kan 'ie het met je mee zeggen. En wanneer je kind ietsje ouder is kun je meer uitleggen en het kind ook zelf hardop laten bidden bij het naar bed gaan of aan tafel; dat maakten we gisteren mee toen we één van onze kleindochters haar vierde verjaardag vierde en zelf hardop wilde bidden met de hele groep.

Ik stuitte een keer op het idee van de gebedshand. Ik heb het daar eerder al eens over gehad maar het is zo'n mooi idee dat ik er graag nog een keer mee kom. Je hand kan voor jezelf een geheugensteuntje zijn bij het bidden.

Als je vindt dat iemand het heel goed gedaan heeft, dan steek je je *duim* in de lucht (je geeft een like) en daarmee zeg je: 'Goed zo!' Zo kun je tegen God zeggen: 'Wat bent U goed bezig!' Je zegt tegen God dat je vol bewondering bent voor zijn goedheid of dat je diep onder de indruk bent van zijn wijsheid. Dat is aanbidding. Laten we *God eren*.

Dan je *wijsvinger*. Met je wijsvinger kun je alles aanwijzen wat je van God gekregen hebt. Je kunt wijzen naar je kleren. Je kunt wijzen naar elkaar. Als je straks naar huis rijdt, kun je wijzen naar je fiets of je auto. En als je straks thuiskomt, kun je wijzen naar je huis en naar de stoel waarin je kunt gaan zitten en naar de telefoon met al z'n mogelijkheden. Er is zoveel wat je van God gekregen hebt. Laten we *God bedanken*.

De volgende vinger is je *middelvinger*. Als je heel boos bent op iemand, doe je misschien wel zo met je middelvinger. Daarmee schoffeer je de ander. Zo zou je kunnen zeggen dat jij met jouw zonde God schoffeert: je trekt je (tijdelijk) niks aan van God; of je doet iets waarmee je een ander pijn doet, die ander onderuit haalt. Bedenk eerlijk wat er fout zit in je leven, hoe pijnlijk dat ook is. Ik hoop dat je gaat ontdekken dat het bevrijdend is om tegen God te zeggen: 'Ik heb er zo'n spijt van! Vergeef het mij!' Laten we dagelijks *God vragen om vergeving*.

Dan is je *ringvinger* aan de beurt. Wie getrouwd is, heeft vaak een ring om z'n ringvinger. Die ring herinnert je aan je man of je vrouw. Nou, gebruik dan juist je ringvinger om te bedenken dat je verbonden bent met andere mensen. Op school ben je

verbonden met je klasgenoten en met de docent. In je sport ben je verbonden met je team. In je baantje ben je verbonden met je collega's en je baas. In de kerk zijn we verbonden met elkaar. In ons land moeten we het met elkaar doen, moeten we er samen het beste van zien te maken (zelfs als de één keihard roept: "AZC nee!" en de ander daar tegenin roept: "Welkom AZC!"). Als mensen zijn we met elkaar verbonden (zelfs als we elkaar nog nooit gezien hebben; zo zijn we samen als landen verbonden binnen Europa; zo zijn we samen als christenen verbonden met andere christenen: samen het wereldwijde volk van God). Laten we *bidden voor andere mensen* (voor de mensen dicht bij jou in de buurt en ook voor mensen die wat verder van je af staan en zelfs voor mensen die je helemaal niet kent want we zijn met al die mensen verbonden).

Dan is er nog één vinger over: je *pink*. Je mag aan jezelf denken. Daar is niks mis mee. Als je bewust let op wat God je nu al geeft en als Hem daar ook bewust voor bedankt, helpt dat om te bidden voor iets wat pijn doet in je leven. Als je jouw zonden opbiecht tegenover God, vergeeft God je royaal en totaal, en geeft dat nieuwe ruimte in het contact met God. Je mag *bidden voor jezelf*.

Ik hoop dat dit je helpt bij het bidden. Dat is ook heel mooi om dit met je kinderen te doen. Je kunt er een soort van spelletje van maken. Dat je samen met je kind alle vingers bij langs gaat en bedenkt wat je gaat zeggen:

als je God eert,
als je God bedankt,
als je God vraagt om vergeving,
als je bidt voor andere mensen,
als je bidt voor jezelf.

Daar hoeft je echt niet je handen bij te vouwen en je ogen bij dicht te doen. Doe het maar gewoon met open ogen en ga dan de vingers van je hand bij langs. Dat kun je natuurlijk ook doen als je alleen bent.

Dat is het idee van de gebedshand.

Je kunt ook kiezen voor een wat kortere versie: de theelepels methode.

In recepten worden vaak afkortingen gebruikt: "1 el suiker" in een Nederlands recept betekent: één eetlepel suiker. "1 tsp salt" in een Engels recept betekent: één theelepels zout.

Om die Engelse afkorting tsp gaat het me nu:

T = Thanks: God bedanken en Hem zo eren

S = Sorry: God vragen om vergeving

P = Please: Bidden voor anderen en ook voor jezelf.

Vind ik wel mooi! Het is wat korter en daardoor wat eenvoudiger.

Zowel de gebedshand als de theelepels methode is afgeleid van het gebed dat Jezus als voorbeeld geeft.

Jezus leert ons bidden tot "Onze Vader in de hemel".

Jezus leert ons verlangen dat al het mooie en al het goeie in de hemel *ook op aarde komt*: dat Gods naam voor iedereen hier op aarde een mooie klank heeft, dat Gods koninkrijk hier op aarde gevestigd is, dat Gods wil hier op aarde door iedereen gedaan wordt.

Jezus leert ons verlangen naar Gods zorg, Gods vergeving en Gods bescherming zolang Gods koninkrijk nog niet gekomen is.

Jezus leert ons erop vertrouwen dat God dit alles kan en zal bewerken omdat Hij de machtige is.

Dat gebed is zo vol en toch zo kort maar ook zo krachtig. Het is echt de moeite waard om het te bidden; laten we het niet gedachteloos afraffelen maar bewust bidden, met aandacht, vanuit ons hart. Laten we het gebed nu samen zingend bidden: "Onze Vader in de hemel, U staat zorgzaam om ons heen" (Liedboek 1006).