

Dag 1 Psalm 31:1-25.**Gebed in verdrukking**

1 Een psalm van David, voor de koorleider.
 2 Tot U, HEERE, heb ik de toevlucht genomen, laat mij niet beschaamd worden, voor eeuwig; bevrijd mij door Uw gerechtigheid.
 3 Neig Uw oor tot mij, red mij met spoed, wees voor mij een sterke rots, een burcht om mij te behouden.
 4 Want U bent mijn rots en mijn burcht!
 Wijs mij dan de weg en leid mij zachtjes, omwille van Uw Naam.
 5 Trek mij uit het net dat zij heimelijk voor mij *spanden*, want U bent mijn kracht.
 6 In Uw hand beveel ik mijn geest;
 U hebt mij verlost, HEERE, getrouwe God!
 7 Ik haat hen die nietige afgoden vereren.
 Ik vertrouw op de HEERE.
 8 Ik zal mij verheugen en verblijden in Uw goedertierenheid, want U hebt mijn ellende gezien
 en mijn ziel in benauwdheden gekend.
 9 U hebt mij niet overgeleverd in de hand van de vijand, maar mijn voeten in de ruimte doen staan.
 10 Wees mij genadig, HEERE, want *angst* benauwt mij; verzwakt van verdriet is mijn oog, mijn ziel en mijn buik.
 11 Want mijn leven teert weg door verdriet en mijn jaren door zuchten; mijn kracht is vervallen door mijn ongerechtigheid en mijn beenderen zijn verzwakt.
 12 Vanwege al mijn tegenstanders ben ik tot een *smaad* geworden, voor mijn burens het meest, en tot een *bron van angst* voor mijn bekenden; wie mij op straat zien, ontvluchten mij.
 13 Vergeten ben ik, als een dode, *verdwenen* uit het hart; ik ben geworden als een gebroken kruik.
 14 Want ik hoor de laster van velen; angst van rondom, omdat zij tegen mij samenspannen.
 Zij bedenken plannen om mij het leven te benemen.
 15 Maar ik vertrouw op U, HEERE.
 Ik zeg: U bent mijn God!
 16 Mijn tijden zijn in Uw hand; red mij uit de hand van mijn vijanden en van mijn vervolgers.
 17 Doe Uw aangezicht over Uw dienaar lichten, verlos mij door Uw goedertierenheid.
 18 HEERE, laat mij niet beschaamd worden, want ik roep U aan; laat de goddelozen beschaamd worden, laat hen zwijgen in het graf.
 19 Laat de leuglippen verstommen, die hooghartige taal spreken tegen de rechtvaardige, vol hoogmoed en verachting.
 20 Hoe groot is Uw goed, dat U weggelegd hebt voor wie U vrezen, dat U bereid hebt voor wie tot U de toevlucht nemen ten aanschouwen van de menskinderen.
 21 U verbergt hen in het verborgene van Uw aangezicht voor het hoogmoedig gedrag van de man;
 U doet hen schuilen in een hut voor het getwist van tongen.
 22 Geloofd zij de HEERE, want Hij heeft wonderen aan mij gedaan, wonderen van Zijn goedertierenheid:
Hij bracht mij in een versterkte stad.
 23 Ik echter zei, in mijn haast: Ik ben afgesneden van voor Uw ogen; maar toch hoorde U mijn luide smeekbeden toen ik tot U riep.
 24 Heb de HEERE lief, al Zijn gunstelingen,
 want de HEERE beschermt de gelovigen,
 maar vergeldt overvloedig wie hoogmoedig handelt.
 25 Wees sterk en Hij zal uw hart sterk maken,
 u allen die op de HEERE hoopt!

Dag 2 Psalm 139:1-7,23-24.**Gebed van zelfonderzoek**

1 Een psalm van David, voor de koorleider.
 HEERE, U doorgrondt en kent mij.
 2 U kent mijn zitten en mijn opstaan,
 U begrijpt van verre mijn gedachten.
 3 U onderzoekt mijn gaan en mijn liggen,
 U bent met al mijn wegen vertrouwd.
 4 Al is er *nog* geen woord op mijn tong,
 zie, HEERE, U weet het alles.
 5 U sluit mij in van achter en van voren,
 U legt Uw hand op mij.
 6 Dit kennen – het is mij te wonderlijk,
 te hoog, ik kan er niet bij.
 7 Waar kan ik Uw Geest ontgaan,
 waar Uw aangezicht ontvluchten?
 23 Doorgrond mij, o God, en ken mijn hart,
 beproef mij en ken mijn gedachten.
 24 Zie of er bij mij een schadelijke weg
 is en leid mij op de eeuwige weg.

Dag 3 Psalm 51:1-14.**Gebed als schuldbelijdenis**

1 Een psalm van David, voor de koorleider;
 2 toen de profeet Nathan bij hem was gekomen, nadat hij bij Bathseba was gekomen.
 3 Wees mij genadig, o God, overeenkomstig Uw goedertierenheid, delg mijn overtreding uit overeenkomstig Uw grote barmhartigheid.
 4 Was mij schoon van mijn ongerechtigheid, reinig mij van mijn zonde.
 5 Want ik ken mijn overtredingen, mijn zonde *staat* mij voortdurend voor *ogen*.
 6 Tegen U, U alleen, heb ik gezondigd, ik heb gedaan wat kwaad is in Uw ogen, zodat U rechtvaardig bent wanneer U *rechtspreekt* en rein bent wanneer U oordeelt.
 7 Zie, ik ben in ongerechtigheid geboren, in zonde heeft mijn moeder mij ontvangen.
 8 Zie, U vindt vreugde in waarheid in het binnenste, in het verborgene maakt U mij wijsheid bekend.
 9 Ontzondig mij met hysop, dan zal ik rein zijn, was mij, dan zal ik witter zijn dan sneeuw.
 10 Doe mij vreugde en blijdschap horen; laat de beenderen zich verheugen *die* U verbrijzeld hebt.
 11 Verberg Uw aangezicht voor mijn zonden; delg al mijn ongerechtigheden uit.
 12 Schep mij een rein hart, o God, en vernieuw in mijn binnenste een standvastige geest.
 13 Verwerp mij niet van voor Uw aangezicht en neem Uw Heilige Geest niet van mij weg.
 14 Geef mij de vreugde over Uw heil terug, ondersteun mij met een geest van vrijmoedigheid.

Dag 4 Psalm 15:1-5.

Gebed om verandering

1 Een psalm van David.
HEERE, wie zal verblijven in Uw tent?
Wie zal wonen op Uw heilige berg?
2 Hij die oprecht wandelt en gerechtigheid beoefent,
die met zijn hart de waarheid spreekt.
3 Die met zijn tong niet lastert,
zijn vrienden geen kwaad doet
en geen smaad jegens zijn naaste *op de lippen* neemt.
4 In zijn ogen is de verworpene veracht,
maar wie de HEERE vrezen, eert hij.
Heeft hij gezworen tot *zijn* schade,
zijn eed verandert hij evenwel niet.
5 Zijn geld leent hij niet uit tegen rente,
een geschenk ten nadele van de onschuldige aanvaardt hij niet.
Wie deze dingen doet, zal niet wankelen, voor eeuwig.

Dag 5 Psalm 103:1-14.

Gebed als lofprijzing

1 Een psalm van David.
Loof de HEERE, mijn ziel,
en al wat in mij is, Zijn heilige Naam.
2 Loof de HEERE, mijn ziel,
en vergeet niet een van Zijn weldaden.
3 Die al uw ongerechtigheid vergeeft,
Die al uw ziekten geneest,
4 Die uw leven verlost van het verderf,
Die u kroont met goedertierenheid en barmhartigheid,
5 Die uw mond verzadigt met het goede,
uw jeugd vernieuwt als die van een arend.
6 De HEERE doet rechtvaardige daden
en recht aan alle onderdrukten.
7 Hij heeft aan Mozes Zijn wegen bekendgemaakt,
aan de nakomelingen van Israël Zijn daden.
8 Barmhartig en genadig is de HEERE,
geduldig en rijk aan goedertierenheid.
9 Hij zal niet voor altijd ter verantwoording roepen,
niet voor eeuwig handhaaft Hij *Zijn toorn*.
10 Hij doet ons niet naar onze zonden
en vergeldt ons niet naar onze ongerechtigheden.
11 Want zo hoog de hemel is boven de aarde,
zo is Zijn goedertierenheid machtig over wie Hem vrezen.
12 Zo ver het oosten is van het westen,
zo ver heeft Hij onze overtredingen van ons gedaan.
13 Zoals een vader zich ontfermt over *zijn* kinderen,
zo ontfermt de HEERE Zich over wie Hem vrezen.
14 Want Hij weet wat voor maaksel wij zijn
en blijft bedenken dat wij stof zijn.

Dag 6^{BS} Romeinen 12:9-21.

Je kunt ook leerstellige gedeelten in de Bijbel terugbidden tot God. (Be)oefen het met Romeinen 12:9-21

9 Laat de liefde ongeveinsd zijn. Heb een afkeer van het kwade en houd vast aan het goede. 10 Heb elkaar hartelijk lief met broederlijke liefde. Ga elkaar voor in eerbetoon. 11 Wees niet traag wat uw inzet betreft. Wees vurig van geest. Dien de Heere. 12 Verblijd u in de hoop. Wees geduldig in de verdrukking. Volhard in het gebed. 13 Wees deelgenoot in de noden van de heiligen. Leg u toe op de gastvrijheid. 14 Zegen wie u vervolgen. Zegen *hen* en vervloek *hen* niet. 15 Verblijd u met hen die blij zijn, en huil met hen die huilen. 16 Wees eensgezind onder elkaar. Streef niet naar de hoge dingen, maar houd u bij de nederige. Wees niet wijs in eigen oog. 17 Vergeld niemand kwaad met kwaad. Wees bedacht op wat goed is voor alle mensen. 18 Leef, zo mogelijk, voor zover het van u afhangt, in vrede met alle mensen. 19 Wreek uzelf niet, geliefden, maar laat ruimte voor de toorn, want er staat geschreven: Mij *komt* de wraak *toe*, Ik zal het vergelden, zegt de Heere. 20 Als dan uw vijand honger heeft, geef hem te eten, als hij dorst heeft, geef hem te drinken, want door dat te doen, zult u vurige kolen op zijn hoofd hopen. 21 Word niet overwonnen door het kwade, maar overwin het kwade door het goede.

Dag 7 Psalm 94:1-23.

Gebed waarin een oordeel afgeroepen wordt

1 O God van alle wraak, HEERE, God van alle wraak, verschijn blinkend!
2 Rechter van de aarde, verhef U, vergeld de hoogmoedigen *naar* wat zij verdienen.
3 Hoelang zullen de goddelozen, HEERE, hoelang zullen de goddelozen van vreugde opspringen,
4 *hun mond* doen overvloeien, hooghartige taal spreken? *Hoelang* zullen allen die onrecht bedrijven, zich beroemen?
5 HEERE, zij verbrijzelen Uw volk, zij verdrukken Uw eigendom.
6 De weduwe en de vreemdeling doden zij; zij vermoorden de wezen
7 en zeggen: De HEERE ziet het niet, de God van Jakob merkt het niet.
8 Let op, onverstandigen onder het volk; dwazen, wanneer zult u verstandig worden?
9 Zou Hij Die het oor plant, niet horen? Zou Hij Die het oog vormt, niet zien?
10 Zou Hij Die de heidenvolken bestraft, niet straffen, Hij Die de mens kennis bijbrengt?
11 De HEERE kent de gedachten van de mens: vluchtig zijn ze.
12 Welzalig de man die U bestraft, HEERE, en die U onderwijst uit Uw wet.
13 Zo geeft U hem rust voor dagen van onheil, totdat de kuil voor de goddeloze gegraven wordt.
14 Want de HEERE zal Zijn volk niet in de steek laten, Hij zal Zijn eigendom niet verlaten.
15 Want het oordeel zal weer rechtvaardig zijn, alle oprechten van hart zullen ermee instemmen.
16 Wie zal voor mij opkomen tegen de kwaaddoeners? Wie zal zich voor mij opstellen tegen wie onrecht bedrijven?
17 Als de HEERE niet mijn Helper was geweest, had mijn ziel bijna in de stilte gewoond.
18 Toen ik zei: Mijn voet wankelt, ondersteunde Uw goedertierenheid mij, HEERE.
19 Toen mijn gedachten binnen in mij zich vermenigvuldigden, verkwikten Uw vertroosting mijn ziel.
20 Zou de zetel van het verderf een verbintenis met U aangaan, *die* onheil sticht bij verordening?
21 Zij spannen samen tegen de ziel van de rechtvaardige, onschuldig bloed verklaren zij schuldig.
22 Maar de HEERE is mij een veilige vesting geweest, mijn God is *mij* tot een rots, mijn toevlucht.
23 Hij zal hun onrecht op hen doen terugkeren, Hij zal hen in hun slechtheid ombrengen, de HEERE, onze God, zal hen ombrengen.

Dag 8 Psalm 20:1-6.

Gebed waarin een zegen uitgesproken wordt.

1 Een psalm van David, voor de koorleider.
2 Moge de HEERE u verhoren in de dag van benauwdheid, de Naam van de God van Jakob u in een veilige vesting zetten.
3 Moge Hij u hulp zenden uit het heiligdom en u ondersteunen uit Sion.
4 Moge Hij aan al uw graanoffers denken en uw brandoffer tot as verteren. *Sela*
5 Moge Hij u overeenkomstig *de wens van* uw hart geven en al uw voornemens in vervulling doen gaan.
6 Wij zullen juichen over uw heil en de vaandels opheffen in de Naam van onze God. Moge de HEERE al uw verlangens vervullen.

Dag 9 1 Johannes 5:13-17.

Gebed in overeenstemming met Gods Woord.

13 Deze dingen heb ik geschreven aan u die gelooft in de Naam van de Zoon van God, opdat u weet dat u het eeuwige leven hebt en opdat u gelooft in de Naam van de Zoon van God.
14 En dit is de vrijmoedigheid die wij hebben *in het toegaan* tot God, dat Hij ons verhoort, telkens als wij iets bidden naar Zijn wil. 15 En als wij weten dat Hij ons verhoort, wat wij ook bidden, dan weten wij dat wij het gevraagde, dat wij van Hem hebben gebeden, ontvangen.
16 Als iemand zijn broeder ziet zondigen, een zonde niet tot de dood, dan moet hij tot God bidden, en Hij zal hem het leven geven, namelijk aan hen die niet zondigen tot de dood. Er is een zonde tot de dood; daarvoor zeg ik niet dat hij moet bidden. 17 Elke ongerechtigheid is zonde; en er is zonde die niet tot de dood leidt.

Dag 10 Psalm 25:1-15.

Gebed als overgave.

1 Een psalm van David.
Tot U, HEERE, hef ik mijn ziel op, *aleph*
2 mijn God, op U vertrouw ik; *beth*
laat mij niet beschaamd worden, laat mijn vijanden niet van vreugde over mij opspringen.
3 Ja, allen die U verwachten, worden niet beschaamd; *gimel*
beschaamd worden zij die zonder reden trouweloos handelen.
4 HEERE, maak mij Uw wegen bekend, *daleth*
leer mij Uw paden.
5 Leid mij in Uw waarheid en leer mij, *he, waw*
want U bent de God van mijn heil; U verwacht ik de hele dag.
6 Denk aan Uw barmhartigheid, HEERE, en Uw goedertierenheid, *zain*
want die zijn van eeuwigheid.
7 Denk niet aan de zonden uit mijn jeugd of aan mijn overtredingen; *cheth*
denkt U aan mij naar Uw goedertierenheid, omwille van Uw goedheid, HEERE.
8 Goed en waarachtig is de HEERE, *teth*
daarom onderwijst Hij zondaars in de weg.
9 Hij leidt zachtmoedigen in het recht, *jod*
Hij leert zachtmoedigen Zijn weg.
10 Alle paden van de HEERE zijn goedertierenheid en trouw *kaph*
voor wie Zijn verbond en Zijn getuigenissen in acht nemen.
11 Omwille van Uw Naam, HEERE, *lamed*
vergeef mijn ongerechtigheid, want die is groot.
12 Wie is de man die de HEERE vreest? *mem*
Hij onderwijst hem in de weg *die* hij moet kiezen.
13 Zijn ziel overnacht in het goede, *nun*
zijn nageslacht zal de aarde bezitten.
14 Vertrouwelijk gaat de HEERE om met wie Hem vrezen, *samech*
Zijn verbond maakt Hij hun bekend.
15 Mijn ogen zijn voortdurend gericht op de HEERE, *ain*
want Hij bevrijdt mijn voeten uit het net.