

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

*1* Voor de koorleider. Een psalm van David.  
*2* Bij u, HEER, schuil ik, maak mij nooit te schande. Bevrijd mij en doe mij recht, *3* hoor mij, haast u mij te helpen, wees voor mij een rots, een toevlucht, een vesting die mij redding biedt.  
*4* U bent mijn rots, mijn vesting, u zult mijn gids zijn, mij leiden, tot eer van uw naam, *5* mij losmaken uit het net dat voor mij is gespannen, u bent mijn toevlucht.  
*6* In uw hand leg ik mijn leven, HEER, trouwe God, u verlost mij.  
*7* Wie armzalige goden vereren – ik haat ze, ik vertrouw op de HEER.  
*8* Ik zal mij verblijden, juichen over uw trouw, want u ziet mijn ellende, u kent de nood van mijn ziel, *9* u laat niet toe dat de vijand mij insluit, u geeft mijn voeten de ruimte.  
*10* Heb erbarmen, HEER, want ik verkeer in nood, mijn ogen zijn gezwollen van verdriet, mijn ziel en mijn lichaam verkwijnen,  
*11* mijn leven verloopt in ellende, zuchtend slijt ik mijn dagen, door eigen schuld slinken mijn krachten, tot op mijn botten teer ik weg.  
*12* Bij allen die mij belagen wek ik de lachlust, bij mijn burens nog het meest. Wie mij kennen zijn verbijsterd, wie mij zien aankomen op straat wenden zich af en ontvluchten mij.  
*13* Vergeten ben ik als een dode, weg uit het hart, afgedankt als gebroken aardewerk. *14* Ik hoor de mensen over mij fluisteren, van alle kanten dreigt gevaar. Ze steken de hoofden bijeen en smeden plannen om mij te doden.  
*15* Maar ik vertrouw op u, HEER, ik zeg: U bent mijn God, *16* in uw hand liggen mijn lot en mijn leven, bevrijd mij uit de greep van mijn vijanden en vervolgers. *17* Laat het licht van uw gelaat over mij schijnen, toon uw trouw en red uw dienaar.  
*18* HEER, u roep ik aan, maak mij niet te schande, laat de goddelozen te schande staan en verstoffen in het dodenrijk. *19* Zwiigen moeten de leugenaars, die hoogmoedig en vol verachting rechtvaardige mensen beschuldigen.  
*20* Hoe groot is het geluk dat u hebt weggelegd voor wie u vrezen, dat u bereid hebt voor wie schuilen bij u, heel de wereld zal het zien.  
*21* U verbergt hen in de beschutting van uw gelaat voor de lagen en listen van mensen, uw tent biedt hun een schuilplaats voor de laster van kwade tongen.  
*22* Geprezen zij de HEER om zijn trouw, hij heeft een wonder voor mij verricht, hij ontzette mij als een belegerde stad. *23* In mijn angst had ik gezegd: 'Ik ben verbannen uit uw ogen,' maar u hebt mijn smeekbede gehoord toen ik u om hulp riep.  
*24* Getrouwen van de HEER, heb hem lief. De HEER behoedt de standvastigen, voorgoed rekent hij af met de hoogmoedigen. *25* Allen die uw hoop vestigt op de HEER: wees sterk en houd moed.

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

*1* Voor de koorleider. Van David, een psalm.  
 HEER, u kent mij, u doorgrondt mij, *2* u weet het als ik zit of sta, u doorziet van verre mijn gedachten. *3* Ga ik op weg of rust ik uit, u merkt het op, met al mijn wegen bent u vertrouwd. *4* Geen woord ligt op mijn tong, of u, HEER, kent het ten volle. *5* U omsluit mij, van achter en van voren, u legt uw hand op mij. *6* Wonderlijk zoals u mij kent, het gaat mijn begrip te boven. *7* Hoe zou ik aan uw aandacht ontsnappen, hoe aan uw blikken ontkomen? *23* Doorgrond mij, God, en ken mijn hart, peil mij, weet wat mij kwelt, *24* zie of ik geen verkeerde weg ga, en leid mij over de weg die eeuwig is.

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

*1* Voor de koorleider. Een psalm van David, *2* toen de profeet Natan hem had bezocht, nadat hij met Batseba geslapen had.  
*3* Wees mij genadig, God, in uw trouw, u bent vol erbarmen, doe mijn daden teniet, *4* was mij schoon van alle schuld, reinig mij van mijn zonden. *5* Ik ken mijn wandaden, ik ben mij steeds van mijn zonden bewust, *6* tegen u, tegen u alleen heb ik gezondigd, ik heb gedaan wat slecht is in uw ogen.  
 Laat uw uitspraak rechtvaardig zijn en uw oordeel zuiver. *7* Ik was al schuldig toen ik werd geboren, al zondig toen mijn moeder mij ontving, *8* maar u wilt dat waarheid mij vervult, u leert mij wijsheid, diep in mijn hart.  
*9* Neem met majoraan mijn zonden weg en ik word rein, was mij en ik word witter dan sneeuw. *10* Laat mij vreugde en blijdschap horen: u hebt mij gebroken, laat mij ook juichen. *11* Sluit uw ogen voor mijn zonden en doe heel mijn schuld teniet.  
*12* Schep, o God, een zuiver hart in mij, vernieuw mijn geest, maak mij standvastig, *13* verban mij niet uit uw nabijheid, neem uw heilige geest niet van mij weg. *14* Red mij, geef mij de vreugde van vroeger, de kracht van een sterke geest.

**Dag 4 Psalm 15:1-5.****Gebed om verandering**

*1* Een psalm van David.  
 HEER, wie mag gast zijn in uw tent, wie mag wonen op uw heilige berg?  
*2* Wie de volmaakte weg gaat en doet wat goed is, wie oprecht de waarheid spreekt. *3* Hij doet aan lasterpraat niet mee, hij benadeelt een ander niet en drijft niet de spot met zijn naaste.  
*4* Hij veracht wie geen achtung waard is, maar eert wie ontzag heeft voor de HEER. Zijn eed breekt hij niet, al brengt het hem nadeel, *5* voor een lening vraagt hij geen rente, hij verraadt geen onschuldigen voor geld.

**Dag 5 Psalm 103:1-14.****Gebed als lofprijzing**

*1* Van David.  
 Prijs de HEER, mijn ziel, prijs, mijn hart, zijn heilige naam. *2* Prijs de HEER, mijn ziel, vergeet niet één van zijn weldaden.  
*3* Hij vergeeft u alle schuld, hij geneest al uw kwalen, *4* hij redt uw leven van het graf, hij kroont u met trouw en liefde, *5* hij overlaadt u met schoonheid en geluk, uw jeugd vernieuwt zich als een adelaar.  
*6* De HEER doet wat rechtvaardig is, hij verschaft recht aan de verdrukten. *7* Hij maakte aan Mozes zijn wegen bekend, aan het volk van Israël zijn grootse daden.  
*8* Liefdevol en genadig is de HEER, hij blijft geduldig en groot is zijn trouw. *9* Niet eindeloos blijft hij twisten, niet eeuwig duurt zijn toorn. *10* Hij straft ons niet naar onze zonden, hij vergeldt ons niet naar onze schuld. *11* Zoals de hoge hemel de aarde overspant, zo welft zich zijn trouw over wie hem vrezen.  
*12* Zo ver als het oosten is van het westen, zo ver heeft hij onze zonden van ons verwijderd. *13* Zo liefdevol als een vader is voor zijn kinderen, zo liefdevol is de HEER voor wie hem vrezen. *14* Want hij weet waarvan wij gemaakt zijn, hij vergeet niet dat wij uit stof zijn gevormd.

## Dag 6<sup>BS</sup> 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 uw liefde oprecht zijn. Verafschuw het kwaad en wees het goede toegedaan. 10 Heb elkaar lief met de innige liefde van broeders en zusters en acht de ander hoger dan uzelf. 11 Laat uw enthousiasme niet bekoelen, maar laat u aanvuren door de Geest en dien de Heer. 12 Wees verheugd door de hoop die u hebt, wees standvastig wanneer u tegenspoed ondervindt, en bid onophoudelijk. 13 Bekommer u om de noden van de heiligen en wees gastvrij. 14 Zegen uw vervolgers; zegen hen, vervloek hen niet. 15 Wees blij met wie zich verblijdt, heb verdriet met wie verdriet heeft. 16 Wees eensgezind; wees niet hoogmoedig, maar zet uzelf aan tot bescheidenheid. Ga niet af op uw eigen inzicht. 17 Vergeld geen kwaad met kwaad, maar probeer voor alle mensen het goede te doen. 18 Stel, voor zover het in uw macht ligt, alles in het werk om met alle mensen in vrede te leven. 19 Neem geen wraak, geliefde broeders en zusters, maar laat God uw wreker zijn, want er staat geschreven dat de Heer zegt: 'Het is aan mij om wraak te nemen, ik zal vergelden.' 20 Maar 'als uw vijand honger heeft, geef hem dan te eten, als hij dorst heeft, geef hem dan te drinken. Dan stapelt u gloeiende kolen op zijn hoofd'. 21 Laat u niet overwinnen door het kwade, maar overwin het kwade door het goede.

## Dag 7 Psalm 94:1-23.

### Gebed waarin een oordeel afgeroepen wordt

1 God van vergelding, HEER, God van vergelding, verschijn in luister. 2 Verhef u, rechter van de aarde, geef de hoogmoedigen hun loon. 3 Hoe lang nog zullen de wettelozen, HEER, hoe lang nog zullen de wettelozen juichen, 4 de onrechtvaardigen het hoogste woord voeren en trotse taal uitslaan? 5 Zij vertrappen uw volk, HEER, onderdrukken uw liefste bezit, 6 weduwen en vreemdelingen doden ze, kinderen zonder vader brengen ze om. 7 'De HEER ziet het niet,' zeggen ze, 'de God van Jakob merkt toch niets.' 8 Kom tot inzicht, onverstandigen. Dwazen, worden jullie ooit wijs? 9 Hij heeft het oor geplant – zou hij niet horen? het oog gevormd – zou hij niet zien? 10 Die de volken leidt, de mensen leert en vermaant – zou hij niet straffen? 11 De HEER kent de mensen, niet meer dan lucht zijn hun gedachten. 12 Gelukkig de mens, HEER, die door u wordt geleid en onderwezen in uw wet en uw leer. 13 Hij zal rust vinden in kwade dagen, terwijl voor de wettelozen een kuil wordt gegraven. 14 Nee, de HEER zal zijn volk niet verstoten, zijn liefste bezit niet verlaten. 15 De rechtspraak voegt zich weer naar het recht, de oprechten van hart sluiten zich aan. 16 Wie treedt voor mij op tegen die onrechtvaardigen, wie beschermt mij tegen die schurken? 17 Had de HEER mij niet geholpen, dan woonde ik al in de stilte van het graf. 18 Toen ik dacht: Mijn voet glijdt weg, hield uw trouw mij staande, HEER. 19 Toen ik door zorgen werd overstelpt, was uw troost de vreugde van mijn ziel. 20 Kiest u de kant van verdorven rechters, die onheil stichten in naam van de wet? 21 Ze spannen samen tegen de rechtvaardigen en veroordelen onschuldigen ter dood! 22 De HEER is mijn burcht geworden, mijn God de rots waarop ik schuil. 23 Hij geeft de schuldigen het loon dat zij verdienen, om hun onrecht brengt hij hen tot zwijgen, de HEER, onze God, brengt hen voorgoed tot zwijgen

## Dag 8 Psalm 20:1-6.

### Gebed waarin een zegen uitgesproken wordt.

1 Voor de koorleider. Een psalm van David. 2 Moge de HEER u antwoorden in dagen van nood en de naam van Jakobs God u beschermen, 3 moge hij hulp zenden uit zijn heiligdom, uit Sion u bijstaan. 4 Moge hij al uw gaven gedenken, uw brandoffers welwillend aanvaarden, selsa 5 moge hij geven wat uw hart verlangt, en al uw plannen doen slagen. 6 Laat ons juichen om uw overwinning, het vaandel heffen, in de naam van onze God. Moge de HEER al uw wensen vervullen.

## Dag 9 1 Johannes 5:13-17.

### Gebed in overeenstemming met Gods Woord.

13 Dit alles schrijf ik u omdat u moet weten dat u eeuwig leven hebt, u die gelooft in de naam van de Zoon van God. 14 Wij kunnen ons vol vertrouwen tot God wenden, in de zekerheid dat hij naar ons luistert als we hem iets vragen dat in overeenstemming is met zijn wil. 15 En omdat we weten dat hij naar ons luistert, wat we hem ook vragen, weten we ook dat we alles al hebben gekregen wat we hem gevraagd hebben. 16 Als iemand zijn broeder of zuster een zonde ziet begaan die niet tot de dood leidt, moet hij voor hem of voor haar bidden en zo de zondaar het leven geven. Dit geldt wanneer er sprake is van een zonde die niet tot de dood leidt. Er bestaat ook zonde die wel tot de dood leidt. In dat geval geldt mijn aansporing om te bidden niet. 17 Alle kwaad is zonde, maar niet elke zonde leidt tot de dood

## Dag 10 Psalm 25:1-15.

### Gebed als overgave.

1 Van David. Naar u, HEER, gaat mijn verlangen uit, 2 mijn God, op u vertrouw ik, maak mij niet te schande, laat mijn vijanden niet triomferen. 3 Zij die op u hopen worden niet beschaamd, beschaamd worden zij die u achteloos verraden. 4 Maak mij, HEER, met uw wegen vertrouwd, leer mij uw paden te gaan. 5 Wijs mij de weg van uw waarheid en onderricht mij, want u bent de God die mij redt, op u blijf ik hopen, elke dag weer. 6 Denk aan uw barmhartigheid, HEER, aan uw liefde door de eeuwen heen. 7 Denk niet aan de zonden uit mijn jeugd, maar denk met liefde aan mij en laat uw goedheid spreken, HEER. 8 Goed en rechtvaardig is de HEER: hij wijst zondaars de weg, 9 wie nederig zijn leidt hij in het rechte spoor, hij leert hun zijn paden te gaan. 10 Liefde en trouw zijn de weg van de HEER voor wie de wetten van zijn verbond onderhouden. 11 Vergeef mij, HEER, mijn grote schuld, omwille van uw naam. 12 Aan wie in ontzag voor hem leven, leert de HEER de rechte weg te kiezen. 13 Hun leven verloopt in voorspoed en hun kinderen zullen het land bezitten. 14 De HEER is een vriend van wie hem vrezen, hij maakt hen vertrouwd met zijn verbond. 15 Ik houd mijn oog gericht op de HEER, hij bevrijdt mijn voeten uit het net.

---

Denk na over Psalm 27:4.

4 Ik vraag aan de HEER één ding, het enige wat ik verlang: wonen in het huis van de HEER alle dagen van mijn leven, om de liefde van de HEER te aanschouwen, hem te ontmoeten in zijn tempel.

Vraag jij ook dit ene ding van de Heer?

Bid elke dag voor iemand of iets specifiek en zie uit naar wat God doet (Psalm 5:4)

4 In de morgen, Heer, hoort u mijn stem, in de morgen wend ik mij tot u en wacht.