



LES 4

BIDDEN

1. INLEIDING

Om iets te kunnen begrijpen van dit mooie en moeilijke kijken we naar een kort filmpje over bidden. Herkenbaar?

2. DE VRAAG

Kan ik bidden leren?

3. UITLEG

Iedereen kan bidden. U dus ook. Maar wat is het? Bidden is verbinden. Er is een band tussen God en u. Die verbinding is er als je bidt. Bidden is vragen, maar ook luisteren. Bidden is vertellen, maar ook rustig worden.

Twee mensen die van elkaar houden zijn met elkaar verbonden. In één woord noemen wij dat 'liefde'. Ze praten met elkaar. Ze zijn heel dicht bij elkaar. Zij helpen als dat nodig is. Samen zijn ze blij. Verdriet wordt gedeeld. Fouten worden besproken. Ze maken plannen. Soms kijken ze achterom om te zien hoe dingen verlopen zijn. Zo met elkaar omgaan noem je een relatie.¹

Iemand die gelooft heeft een relatie met God. We noemen dat omgaan met God. Om dat te uiten, gaat iemand bidden of zingen. Als twee mensen van elkaar houden, zie je allerlei dingen over en weer gebeuren. Dat gebeurt ook in uw gebed met God. Bijvoorbeeld:

- loven
- danken
- vragen
- smeken
- vertellen
- erkennen
- belijden
- beloven

Het is niet zo vreemd als u soms niet weet wat u bidden moet. De volgelingen van Jezus moesten het ook leren. Ze vroegen Hem: 'Leer ons bidden!' Toen leerde Jezus hun het Onze Vader. Dat is een kort gebed, maar alles komt erin aan de orde. Het is te vinden in Mattheüs 6:5-15.² In de brief aan de Romeinen³ 8:18-30 vertelt Paulus dat ook de Heilige Geest ons leert bidden. Hij bidt in u en met u mee. Dat kunt u ervaren. Hij fluistert ons gebeden in ons oor en hart.

4. WAAR GAAT HET OM

¹ Relatie is een verband bij voorbeeld tussen twee personen.

² Mattheüs is het eerste boek in het tweede deel van de Bijbel. Je kunt ook zeggen: het eerste Evangelie.

³ Romeinen is de eerste brief in het tweede deel van de Bijbel, geschreven door Paulus aan de gelovigen in Rome.

Bidden is te vergelijken met ademen. Soms komt u adem te kort. Dan moet u dus weer op adem komen. Rustig bidden is dan belangrijk.

Net als Bijbellezen (les 3) is ook bidden een zaak van volhouden. Uw hele dag kent een patroon: opstaan en naar bed gaan, eten, verschillende taken, enz. U kunt hier momenten van gebed aan koppelen en mag zelf een manier bedenken om het vol te houden. Een volgeling van Jezus heeft in het gebed discipline.⁴

Bidden leert u het beste heel dicht bij de bron: de Bijbel. Bidden kan heel goed met de woorden van de Bijbel. In de Psalmen staan bijvoorbeeld prachtige gebeden. Als het kan is het goed om hardop te bidden. Niet als show voor anderen. Soms moet u zeker bidden als u alleen bent.

Mensen om u heen kunnen helpen bij het leren bidden. Uw echtgenoot, een gemeentelid, de predikant of een goede vriend(in). Het is mooi om samen te praten over bidden, en van elkaar te leren.

5. VERDIEPING

- a. U leest een stukje uit de Bergrede waar Jezus Zijn discipelen leert bidden. U vindt het in Mattheüs 6:5-8 (Mattheüs is het eerste boek van het Nieuwe Testament, het tweede deel van de Bijbel)
- b. Omdat de Heilige Geest de beste Onderwijzer is, moet u vooral om Hem bidden.
- c. Bidden heeft alles te maken met stil zijn voor God. Een mooi lied dat daarbij past is 'Wees stil voor het aangezicht van God'.

6. WIJ PRATEN SAMEN VERDER

- a. Hoe ervaart u bidden? Vindt u het moeilijk of onbegrijpelijk, bent u onzeker of verlegen, of is het anders?
- b. Van wie hebt u bidden geleerd?
 - uw ouders
 - school
 - vriend(inn)en
 - de kerk en de gemeente
 - van niemand
- c. Waar zou u nu voor willen bidden? Gebedspunten kunt u altijd opschrijven.

7. AFRONDING

Wij proberen samen onder woorden te brengen wat deze les ons heeft geleerd. Vragen die opgekomen zijn, noteren wij.



8. DE LUNCH EN/OF DE KOFFIE/THEE WACHT

⁴ Discipline is iets doen omdat het goed en belangrijk is, ook als je er geen zin in hebt.