

2. Hoe geloof ik? | a. bidden en bijbellezen

kernwoord: wat is bidden?

... bid elke dag

Mattheus 6:5-13

Bijlagen

Bijlage bij introductie – Waarom bid je? (2.2)

Ik bid, omdat ik dat een
goede gewoonte vind

Ik bid, omdat ik God bij mijn leven wil
betrekken

Ik bid, omdat het me kracht geeft

Ik bid, omdat het een
opdracht van God is

Ik bid, omdat ik echt
gemeenschap met God zoek

Ik bid alleen als ik in de problemen zit

Ik bid om Gods
liefde te ervaren

Ik bid om te vragen of God bij me wil
zijn als ik wat ga doen

Vragen:

1. Bid je?
2. Wanneer? (omschrijf verschillende momenten – denk aan 's morgens / 's middags / 's avonds / voor of na het eten / voor het slapen gaan / hele dag door)
3. Bidden is voor mij:
4. Ik bid voor: (omschrijf verschillende categorieën die genoemd worden en turf hoe vaak deze genoemd worden – denk aan voedsel, vrienden/familie, gezondheid, anderen, geloof, betrokkenheid van God bij je leven, school/werk, ...)
5. Belangrijkste reden:

Bijlage bij bijbelstudie – Mattheus 6 in beeld (3.1)

Mattheüs 6:5-13 (Herziene Statenvertaling)

5 En wanneer u bidt, zult u niet zijn als de huichelaars; want die staan graag in de synagogen en op de hoeken van de straten te bidden om door de mensen gezien te worden. Voorwaar, Ik zeg u dat zij hun loon al hebben. 6 Maar u, wanneer u bidt, ga in uw binnenkamer, sluit uw deur en bid tot uw Vader, Die in het verborgene is; en uw Vader, Die in het verborgene ziet, zal het u in het openbaar vergelden. 7 Als u bidt, gebruik *dan* geen omhaal van woorden zoals de heidenen, want zij denken dat zij door de veelheid van hun woorden verhoord zullen worden. 8 Word dan aan hen niet gelijk, want uw Vader weet wat u nodig hebt, voordat u tot Hem bidt. 9 Bidt u dan zo: Onze Vader, Die in de hemelen *zijt*. Uw Naam worde geheiligd. 10 Uw Koninkrijk kome. Uw wil geschiede, zoals in de hemel zo ook op de aarde. 11 Geef ons heden ons dagelijks brood. 12 En vergeef ons onze schulden, zoals ook wij vergeven onze schuldenaren. 13 En leid ons niet in verzoeking, maar verlos ons van de boze. Want van U is het Koninkrijk en de kracht en de heerlijkheid, tot in eeuwigheid. Amen.

Vragen:

- a. Wat zegt dit bijbelgedeelte jou over God: wie is Hij, wat doet Hij, wat zegt Hij? Ga na op welke manier God in dit gedeelte laat zien wie Hij is. Wat leer je in dit gedeelte over Hem?
- b. Breng onder woorden wat je naar aanleiding van dit gedeelte tegen God zou willen zeggen.
- c. Wat wordt er in dit gedeelte over de mens/over jezelf gezegd?

Vragen:

1. Jezus zegt in vers 6: als u bidt, zoek uw Vader in het verborgen, in je binnenkamer.
 - a. Waarom zou Hij dat zeggen, denk je?
 - b. Wat betekent dat voor jouw manier van bidden?
 - c. Waar bevindt zich jouw binnenkamer?
2. In vers 7 zegt Jezus dat we niet teveel woorden moeten gebruiken. Want God weet al wat we nodig hebben. Je zou denken: dat is toch een negatief advies om te bidden: God weet het toch al...
 - a. Wat bedoelt Jezus met deze woorden?
 - b. Wat betekent dat voor je eigen gebed?
3. Jezus leert ons hier Vader te zeggen.
 - a. Wat vind je hiervan?
 - b. Jij bent kind en God is Vader: Wat betekent dat voor de manier waarop je bidt?
4. Dat Jezus leert 'Onze Vader' te zeggen betekent eigenlijk twee dingen:

Kinderlijk ontzag: diep respect en eerbied. In onze samenleving neemt het ontzag voor de vader, voor autoriteit af. Onze tijd is gericht op zelfontplooiing, niet op respect. Maar in ons gebed mag diep ontzag tot uitdrukking komen. Daarom bidden we ook met een eerbiedige houding. Staan zitten, knielen, handen samen, of juist de handen geopend op onze knieën.

Kinderlijk vertrouwen: Een kind vertrouwt zijn vader. Jezus geeft verderop zelfs het voorbeeld van slechte mensen die toch goed voor hun kinderen zorgen (Matth. 7:11). Als kind krijg je wat goed voor je is, niet alles wat je verlangt. Soms begrijp je later pas waarom je ook wel eens iets niet kreeg. Maar bij de Heere Jezus horen, is grote rijkdom. We hebben door Hem ook de Geest ontvangen (Rom. 8:15). Niet de geest van slavernij, maar de Geest van het kinschap, waardoor je 'Abba, Vader' gaat roepen.

 - a. Zie je deze twee dingen in je gebed terug?
 - b. Op welke manier kun je zo bidden?
5. Kijk nog eens terug naar onderdeel 1: Wat zegt dit bijbelgedeelte jou over God en wat over jezelf. Zijn er dingen die je wil toevoegen? Of misschien weghalen?

Zo kan het ook!

Negen manieren om anders te bidden

‘Jongens, we gaan bidden! Handen samen, ogen dicht.’ Klinkt je vast niet vreemd in de oren. We zijn meestal zo gewend als we met elkaar bidden aan tafel, in de kerk of op de jongerengroep. Toch zijn er nog ontzettend veel andere manieren waarop jij met God kunt praten. Experimenteer eens met een andere manier van bidden en geef jouw gebedsleven letterlijk handen en voeten.

Maak een gebedswandeling

Ga naar buiten en maak heel bewust in je wijk of woonplaats een gebedswandeling. Je kunt op jezelf een wandeling maken en zo voor jezelf bidden, maar je kunt er ook voor kiezen om het met een groepje te doen. Je bidt dan hardop voor de dingen die je voorbij ziet komen: mensen die langslopen, winkels, bepaalde situaties of een plaats waar een evenement georganiseerd wordt. Jij kunt er aan meehelpen om het geestelijk klimaat in een buurt te veranderen en ziet tegelijkertijd met je eigen ogen waar je voor bidt.

Zet een gebedsnetwerk op

Soms is het lastig om steeds bij elkaar te komen voor gebed. Je woont verder bij elkaar vandaan of het lukt niet om met meerdere mensen één tijdstip te kiezen. Gebedspunten via de telefoon doorgeven is dan een goed hulpmiddel. Iedere deelnemer heeft twee telefoonnummers aan wie hij/zij gebedspunten doorgeeft. Diegene heeft ook weer twee telefoonnummers etc. Op een afgesproken tijd krijgt iedereen de actuele gebedspunten door. Denk aan gebedspunten rondom de gemeente, vrienden, werk, school, familie enz. Als er noodsituaties zijn kan het gebedspunt zo snel mogelijk aan iedereen worden doorgegeven, zodat iedereen er voor kan bidden.

Schrijf je eigen psalm

Veel psalmen gaan over moeilijke situaties. Jij kunt naast de 150 andere psalmen je eigen Psalm 151 schrijven. Bedenk over welke moeilijke zaken jij met God wilt spreken. Probeer zelf een psalm te maken of herschrijf een bestaande psalm naar jouw situatie. Je kunt er eventueel ook een melodie bij schrijven.

Experimenteer met je gebedshouding

We zitten vaak op een stoel of voor/op ons bed met onze ogen dicht. Experimenteer eens met een andere gebedshouding. Sta rechtop met je handen naar boven geheven; dit is de Joodse gebedshouding. Je kunt ook knielen of met je gezicht op de grond bidden.

Hou een gebedsdagboek bij

Schrijf elke dag in een paar zinnen op in een schrift/dagboek wat je gebeden zijn. Schrijf ook de datum erbij. Blader regelmatig terug om te kijken hoe God jouw gebeden heeft verhoord. Je kunt vervolgens God heel bewust danken voor datgene wat Hij heeft gedaan.

Maak een wandeling met Jezus

Vaak genoeg kunnen we geen concentratie vinden voor ons gebed en is er in huis eigenlijk geen plek waar we stil kunnen zijn. Een wandeling kan een heel goed hulpmiddel zijn om de stilte op te zoeken en met God te praten. Stel je tijdens de wandeling eens voor dat Jezus naast je loopt. Wat zou Hij tegen je zeggen, en wat wil jij tegen Hem zeggen?

Bouw een klagmuur

Een goed idee voor op jouw jongerengroep op JV! Bouw een klagmuur van (kleine) dozen. Gebruik zelfklevende memopapertjes om persoonlijke vragen op te schrijven. De papertjes kunnen op de klagmuur geplakt worden. Het is niet belangrijk welke vraag van wie is. Als iedereen zijn papertjes heeft opgeplakt, kan iedereen langslopen en in stilte bidden voor datgene wat je leest.

Gebruik hulpmiddelen

Het is soms lastig om voor je te zien waar je nu eigenlijk voor bidt. Gebruik daarom foto's en plaatjes die jouw gebedsonderwerpen illustreren. Denk aan een foto of nieuwsbrief van een zendingsechtpaar, een kaart van een land of plaats waar je voor bidt. Het kan je helpen om gericht en bewuster voor bepaalde plaatsen en personen te bidden.

Maak een alfabet

Neem alle letters van het alfabet (misschien moet je de moeilijke maar achterwege laten). Noem bij iedere letter een eigenschap van God die jij in je eigen leven tegenkomt. Dank hem voor die eigenschappen en prijs God voor wie Hij in jouw leven is.

Bijlage bij verwerking – Gebedsrooster maken (4.2)

ZONDAG – vandaag bid ik voor...

MAANDAG – vandaag bid ik voor...

DINSDAG – vandaag bid ik voor...

WOENSDAG – vandaag bid ik voor...

DONDERDAG - vandaag bid ik voor...

VRIJDAG - vandaag bid ik voor...

ZATERDAG - vandaag bid ik voor...

Er zijn heel wat hindernissen om God 'Vader' te noemen.

1. *Onzekerheid over 'staat en stand'.* Het evangelie zegt ons: er is geen veroordeling meer als je in Christus Jezus bent. De Heilige Geest wil ons overtuigen van onze 'staat'. Je bent niet meer van jezelf, maar van een Ander. Hoe je je ook voelt! Je bent niet meer gebonden aan de wet die eist dat je goed bent en je kunt het niet. Je hoort bij Christus. Dat is je 'staat', je positie. Je 'stand' is: ervaringen, gevoelens, hoop en vrees. Die zijn ook wel belangrijk, maar het gaat éérst om je positie in Hem.

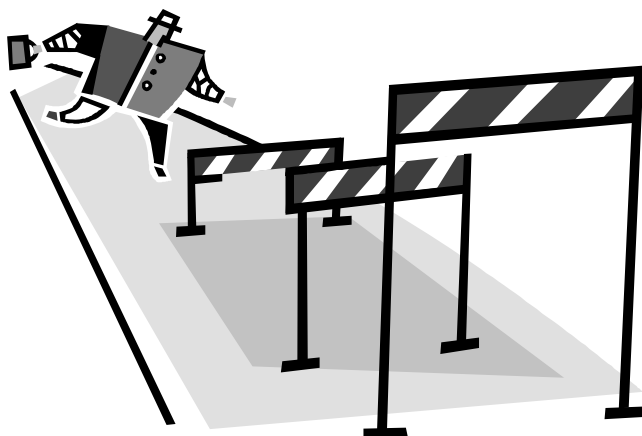
2. *Bewust doorgaan met zonde.* Dan komt er een kras op Gods hart. Je wéét wat dat is, als je iemand van wie je veel houdt, erg op het hart hebt getrapt.

3. *Vrees.* Dat heeft meestal te maken met het *beeld* dat we van God hebben. Ons beeld van God is niet zuiver. Diep van binnen hebben wij een voorstelling van God die eist en straft. Daarom kunnen we niet tot overgave komen. Als we zelf een slechte relatie met onze vader hebben of hadden, is het nog moeilijker. Zoals iemand mij eens toevertrouwde: 'Ik heb tabak van het vaderschap van God.' Hij had een heel slechte relatie met zijn eigen vader en ook het geloof en de kerk vaarwel gezegd. In de gemeenschap van de gemeente leren we de vaderlijke – en ook moederlijke! - eigenschappen van God beter kennen, door de onderlinge liefdesband. Als G od *onze* Vader is, dan zijn wij *van elkaar broeders en zusters*.

4. *Beproeving.* 'Ik kan niet meer bidden; ik heb teveel meegemaakt, waardoor ik aan Zijn goedheid ga twijfelen.' Weet God er wel van, waarom grijpt Hij niet in? Waarom zouden we vasthouden? *Omdat Jezus het zegt!* Denk je dat God het er bij laat zitten? Echt niet! Omdat *Hij zelf nu voor je bidt* aan de rechterhand van Zijn Vader (als wij niet meer weten hoe we bidden moeten). Er is nog meer: ook de Geest bidt voor ons (Rom 8:26-27). Dus Jezus en de Geest bidden! Daar kan niets en niemand tegen op.

Vragen

- Welke hindernis herken je 't minst in je eigen leven?
- Welke hindernis herken je 't meest in je eigen leven?
- Hoe kun je tegen deze hindernis 'strijden'?



Op onze site te downloaden: het Onze Vader, van MW Smith 'As it is in heaven'

Bijbelstudie Mattheüs 6:5-13

In gesprek met je Vader in de hemel

Dit is niet een verhaal van iemand die precies weet wat bidden is. In de tegenwoordigheid van God komen en zomaar met Hem spreken, is een diep mysterie! Je kent vast de *ups* en *downs*. Momenten dat het gebed vanzelf opwelt en perioden dat je bijna niet kunt bidden. Jezus leert Zijn discipelen - en ook ons - wat echt bidden is.

Lees: Mattheüs 6:5-9(13)

5. En wanneer gij bidt, zo zult gij niet zijn gelijk de geveinsden; want die plegen graag in de synagogen en op de hoeken van de straten staande, te bidden, opdat zij door de mensen mogen gezien worden. Voorwaar, Ik zeg u, dat zij hun loon weg hebben.

6. Maar gij, wanneer gij bidt, gaat in uw binnenkamer, en uw deur gesloten hebbende, bidt uw Vader, Die in het verborgen is; en uw Vader, Die in het verborgen ziet, zal het u in het openbaar vergelden.

7. En als gij bidt, zo gebruikt geen ijdel verhaal van woorden, gelijk de heidenen; want zij menen dat zij door hun veelheid van woorden zullen verhoord worden.

8. Wordt dan hun niet gelijk; want uw Vader weet wat gij van node hebt, eer gij Hem bidt.

9. Gij dan bidt aldus: Onze Vader, Die in de hemelen zijt...



Wat de discipelen wel begrepen

De discipelen waren joden. Ze wisten wel wat bidden was: je hart opheffen tot de Eeuwige die groot en onbegrijpelijk is. Voor elke gelovige jood was duidelijk: bidden is beseffen *wie God is* en ook *wie jezelf bent*. Hij is de hemelse Pottenbakker en wij zijn het klei. Hij is de Onaantastbare en de Heilige; wij zijn schuldige mensen, zondaars. Hij is de Eeuwige; wij zijn vergankelijke mensen.

De discipelen zagen veel mensen bidden, in de synagoge en op straathoecken. Voor ons moeilijk voor te stellen, maar niet als je in Jeruzalem bij de klaagmuur staat. Daar overkwam het mij dat er plotseling een jood naar me toekwam en voor mij begon te bidden. Ik was erdoor verrast, maar toen hij na zijn gebed om een bijdrage vroeg, vond ik het niet leuk meer. Hij was een soort 'publieke bidder'.

Wat ze niet begrepen

Jezus zegt: als u bidt, zoek *uw Vader in het verborgen*. Dat was heel nieuw. Bijna nergens in het Oude Testament wordt God als Vader aangeropen. Kijk maar eens in de Psalmen. De Farizeeën zeiden het nooit. Wat dat betreft staat het jodendom best wel dicht bij de islam. Allah wordt ook wel de barmhartige genoemd en de ontfermer, maar nooit zegt een moslim 'Vader'. Het is best goed te begrijpen. Als je God je Vader noemt, zeg je tegelijk: ik ben Zijn kind. Dat doe je niet zomaar even!

De Vader zoeken in het verborgen

Jezus leert Zijn discipelen bidden. Indruk maken met veel en mooie woorden, dat is typerend voor heidenen die als het ware God proberen 'over te halen'. Jezus zegt: zinloos, je Vader

weet al lang wat je nodig hebt, nog vóór je begint. Daarom: zoek een stille plek waar je alleen kunt zijn met Hem. De 'binnenkamer': een voorraadkast midden in huis, waar bijna niemand kwam. En zeg dan: 'Onze Vader in de hemel'.

Vader zeggen heeft Jezus dus opgedragen aan Zijn leerlingen. Maar Hij heeft het ook *vóórgedaan*. Jezus kon nooit buiten de Vader. Vaak ging Hij 's nachts alleen bidden. Vooral in het evangelie van Johannes wordt ons verteld over het mysterie tussen Vader en Zoon, de band van liefde tussen beiden. Voor ons is er geen weg meer terug naar de Vader; wij hebben de deur dichtgeslagen naar onze Schepper. Ontstellende werkelijkheid. Maar Jezus brengt Zijn leerlingen in de intimiteit van de Vader en de Zoon. Zovelen Hem aangenomen hebben, die heeft Hij macht gegeven *kinderen Gods* te worden (Joh. 1:12). Alleen door het geloof krijgen we deel aan Jezus en door Hem worden we tot de Vader gebracht, *in een nieuwe verhouding tot God, als aangenomen kinderen*.

Een gesprek tussen Vader en kind

Bidden is dus heel wat anders dan God onze verlanglijst voorhouden. Het is: *als een kind bij de Vader zijn*, zoeken wat Hij wil, Hem eren. Kun je dan niets meer vragen? Zeker wel. De Vader wil de vragen, de behoefte en het verlangen van Zijn kind graag horen. Maar Hij weet alles al. Je hoeft Hem niet meer te bewegen tot verhooring. 'Je moet er maar veel voor bidden', is eigenlijk een heidense uitspraak. Veel gebeden zijn '*kippengebeden*' en geen '*meeuwengebeden*'. De kip slaat driftig met zijn vleugels, maar hij is te zwaar, hij komt niet van de grond. De meeuw spreidt zijn vleugels uit en zweeft al op de wind omhoog. Kippengebeden bevatten veel woorden, veel vragen, maar weinig vertrouwen. Op de *vleugels van het vertrouwen* stijgt het gebed op; het vertrouwen dat ik dicht bij de Vader mag zijn, dat Hij mij om Jezus' wil verhoort.

Ontzag en vertrouwen

Het *Onze Vader* is eigenlijk een voorbeeldgebed dat Jezus Zijn discipelen en ons voorhoudt. Het begint met de eer van God en het verlangen naar de komst van Zijn Rijk. Dan pas komen onze behoeften naar voren. Het dagelijks brood, de vergeving van de schuld, de bewaring voor verzoeking. De aanhef is al bijzonder: 'Onze Vader die in de hemelen zijt'. Dat betekent twee dingen:

1. *Kinderlijke ontzag*, dus diep respect en eerbied. In onze samenleving neemt het ontzag voor de vader, voor autoriteit af. Onze tijd is gericht op zelfontplooiing, niet op respect. Maar in ons gebed mag diep ontzag tot uitdrukking komen. *We staan voor de Leeuw!* Daarom bidden we ook met een eerbiedige houding. Stáán, zitten, knielen, handen samen, of juist de handen geopend op onze knieën.

2. *Kinderlijk vertrouwen*. Een kind vertrouwt zijn vader. Jezus geeft verderop zelfs het voorbeeld van slechte mensen die toch goed voor hun kinderen zorgen (Matth. 7:11). Als kind krijg je wat goed voor je is, niet alles wat je verlangt. Soms begrijp je later pas waarom je ook wel eens iets *niet* kreeg. Maar bij de Heere Jezus horen, is grote rijkdom. We hebben door Hem ook de Geest ontvangen (Rom. 8:15). Niet de geest van slavernij, maar de Geest van het kinschap, waardoor je 'Abba, Vader' gaat roepen.

Hindernissen

Er zijn heel wat hindernissen om God 'Vader' te noemen.

1. *Onzekerheid over 'staat en stand'*. Het evangelie zegt ons: er is geen veroordeling meer als je in Christus Jezus bent. De Heilige Geest wil ons overtuigen van onze 'staat'. Je bent niet meer van jezelf, maar van een Ander. Hoe je je ook voelt! Je bent niet meer gebonden aan de wet die eist dat je goed bent en je kunt het niet. Je hoort bij Christus. Dat is je 'staat', je positie. Je 'stand' is: ervaringen, gevoelens, hoop en vrees. Die zijn ook wel belangrijk, maar het gaat éérst om je positie in Hem.

2. *Bewust doorgaan met zonde*. Dan komt er een kras op Gods hart. Je wéét wat dat is, als je iemand van wie je veel houdt, erg op het hart hebt getrapt.

3. *Vrees*. Dat heeft meestal te maken met het *beeld* dat we van God hebben. Ons beeld van God is niet zuiver. Diep van binnen hebben wij een voorstelling van God die eist en straft.

Daarom kunnen we niet tot overgave komen. Als we zelf een slechte relatie met onze vader hebben of hadden, is het nog moeilijker. Zoals iemand mij eens toevertrouwde: 'Ik heb tabak van het vaderschap van God.' Hij had een heel slechte relatie met zijn eigen vader en ook het geloof en de kerk vaarwel gezegd. In de gemeenschap van de gemeente leren we de vaderlijke – en ook moederlijke! - eigenschappen van God beter kennen, door de onderlinge liefdesband. Als God *onze* Vader is, dan zijn wij *van elkaar broeders en zusters*.

4. *Beproeving*. 'Ik kan niet meer bidden; ik heb teveel meegemaakt, waardoor ik aan Zijn goedheid ga twijfelen.' Weet God er wel van, waarom grijpt Hij niet in?

Waarom zouden we vasthouden? *Omdat Jezus het zegt!* Denk je dat God het er bij laat zitten? Echt niet! Omdat *Hij zelf nu voor je bidt* aan de rechterhand van Zijn Vader (als wij niet meer weten hoe we bidden moeten). Er is nog meer: ook de Geest bidt voor ons (Rom 8:26-27). Dus Jezus en de Geest bidden! Daar kan niets en niemand tegen op.

Bron: HGJB-Jongerenblad Cruciaal, jaargang 2005/2006, nummer 6