

AanZet +16

Bidden

Waarom bidden?

Hoe bidden?

Wat bidden?

Verwerken

verbindt jongeren



Gereformeerde Gemeenten

AanZet

AanZet is het +16 werkmateriaal van de Jeugdbond voor jongeren en jeugdverenigingen van de Gereformeerde Gemeenten.

Kijk voor meer informatie op jbgg.nl/+16/aanzet

Redactie

Bartjan Boer, Corine Bravenboer-Bosland,
Henri Keurhorst, Aline van de Maat (voorzitter),
Dirk-Jan Nijssink (eindredactie), Frank van Putten

Vormgeving en druk

Drukkerij Verloop, Alblasserdam



Gereformeerde Gemeenten

Jeugdbond Gereformeerde Gemeenten

Postbus 79

3440 AB WOERDEN

903480 489948

www.jbgg.nl

Inhoudsopgave

Inleiding	4
Hoofdstuk 1 Waarom bidden?	5
Hoofdstuk 2 Hoe bidden?	7
Hoofdstuk 3 Wat bidden?	9
Hoofdstuk 4 Verwerking	12

Inleiding

Bidden

‘Smaakt je eten nu lekkerder?’ Verschrikt kijk je op. Je hebt in de kantine gebeden voor je eten en iemand is dat blijkbaar opgevallen. Nu stelt hij je deze vraag. Wat zeg je dan? Je eten is niet veranderd. Waarom bid je dan?

Bidden is spreken met God en niet het uitspreken van een of andere formule. Dat geeft iets aan van de nabijheid van de Heere. Tegelijk is bidden wat anders dan praten met een goede vriend of vriendin. Het is spreken met de heilige God, Die in de hemel woont.

Deze schets gaat over bidden. Hoofdstuk één gaat over het belang van het gebed. Waarom bidden we? In het volgende hoofdstuk gaat het over de manier van het bidden. Hoe bidden we? Het derde hoofdstuk gaat over de inhoud van het gebed. Wat bidden we?

Themapakket

Download nu het totale themapakket dat bij deze *AanZet* hoort:

- Schets
- Verwerking
- Presentatie

Ga naar: jbgg.nl/+16/aanzet

Literatuurtips:

Ds. F. Bakker, *Gebedsgestalten*

Ds. W. Harinck, *Altijd bidden*

L. Snoek, *Waarom zou ik bidden?*

Ds. C.G. Vreugdenhil, *Als je bidt...*

Waarom bidden?

Inleiding

Waarom moeten we bidden? De Heere weet toch alles al? De Heere doet toch zoals Hij wil? Wat maakt mijn gebed dan nog uit? Voor het antwoord op deze vragen is het goed om naar het bidden van de Heere Jezus te kijken. Juist het bidden van Christus laat zien waarom we moeten bidden en wat bidden is.

Jezus' bidden op aarde

Het is opvallend hoe een grote plaats het bidden inneemt in het leven van de Heere Jezus. Hij weet alles en doet in alles de wil van Zijn Vader. En toch bidt Hij. De Heere Jezus staat vaak vroeg op om in de eenzaamheid te bidden. *En des morgens vroeg, als het nog diep in den nacht was, opgestaan zijnde, ging Hij uit, en ging henen in een woeste plaats, en bad aldaar* (Markus 1: 35). Het is opvallend dat er vooral nadruk ligt op het bidden van Jezus op momenten dat Hij het druk heeft. Tot in de avond kwamen mensen met zieken en bezetenen tot Hem (Markus 1: 32-34) en juist dan staat Hij vroeg op om te bidden. Datzelfde zien we ook in de avond. Na de wonderbare spijziging zoekt Jezus 's avonds de eenzaamheid om te bidden. *En als Hij aan dezelve hun afscheid gegeven had, ging Hij op den berg om te bidden.* (Markus 6: 46). Tot tegen de avond had Hij gepreekt en vervolgens had Hij het brood vermenigvuldigt (Markus 6: 35 en 41). In de eenzaamheid zoekt Jezus Zijn Vader in het gebed. Soms bidt Hij zelfs een hele nacht (Lukas 6: 12). Het hele leven van Jezus op aarde wordt gedragen door Zijn gebed, vanaf het begin van Zijn prediking tot aan Zijn lijden en sterven.

In het bidden van de Heere Jezus gaat het om twee belangrijke zaken: allereerst is het bidden de ontmoeting met Zijn hemelse Vader en daarnaast is het Zijn hele leven in de handen van Zijn Vader leggen. Zelfs wanneer Jezus iets van Zijn Vader vraagt, bidt Hij: *Mijn Vader, indien het mogelijk is, laat deze beker Mij voorbij gaan; doch niet gelijk Ik wil, maar gelijk Gij wilt* (Mattheüs 26: 39). In het bidden van Jezus gaat het dus om ontmoeting en overgave.

Christus' bidden in de hemel

Maar ook na Zijn leven op aarde bidt Christus nog steeds. Hij is de grote Hogepriester, Die niet alleen op aarde, maar ook in de hemel bidt. Op aarde legde Hij Zijn eigen leven in Gods handen en bad Hij ook voor Zijn kinderen (Johannes 17). In de hemel bidt Hij voor Zijn kinderen. Het bidden van Christus in de

hemel heeft een ander karakter dan op de aarde. In de hemel bidt Hij op basis van Zijn volbrachte offer. Als de enige Hogepriester, Die met Zijn dood voor eens en altijd verzoening heeft bewerkstelligd, pleit Hij. Paulus wijst erop als hij over Christus zegt: *Die ook voor ons bidt* (Romeinen 8: 34). In de brief aan de Hebreëen komt dit ook duidelijk naar voren: *Waarom Hij ook volkomenlijk kan zalig maken degenen, die door Hem tot God gaan, alzo Hij altijd leeft om voor hen te bidden* (Hebreëen 7: 25). Christus is veel meer dan de aardse hogepriester. Evenals hen offert Hij en bidt Hij. Maar het offer van Christus is eenmalig, terwijl de hogepriester op Grote Verzoendag elk jaar moest offeren. Het gebed van Christus is eeuwigdurend, terwijl de aardse hogepriester bij zijn dood stopt met bidden. Doordat Christus in de hemel voor Zijn kinderen bidt en pleit zullen ze volkomen zalig worden.

Het bidden van mensen

In het bidden gaat het om het ontmoeten van God en het overgeven van je leven aan God. Het gebed wordt wel het ademen van de ziel genoemd. Zoals de adem zorgt voor het leven in een mens, zo zorgt het gebed voor het geestelijk leven. Iedere levende relatie met de Heere komt tot uiting in een leven van gebed. Bidden is geen verlanglijstje voorleggen aan de Heere. Bidden is ook niet zonder nadenken een vast gebed uitspreken. In het bidden gaat het om het ontmoeten van de Heere: het spreken met Hem en het luisteren naar Hem. Bidden gaat samen met Bijbellezen. Daarin lees je hoe mensen uit de tijd van de Bijbel tot de Heere spreken en daarin spreekt de Heere tot hen. Daaruit kunnen we ook afleiden hoe we moeten bidden. Daardoor wil de Heere tot ons spreken. Tijd en rust zijn voor het ontmoeten van de Heere erg belangrijk. Er zijn twee belangrijke redenen waarom mensen bidden moeten. In de eerste plaats vraagt God het van ons. Zo erkennen we onze eigen *afhankelijkheid*. Bij alles wat we doen kunnen we niet zonder de Heere. Daarnaast wil God het van ons. Zo uiten we onze *dankbaarheid*. Alles komt bij de Heere vandaan en daar mogen we Hem voor danken. In het gebed gaat het er om dat de Heere de eer krijgt en dat we ons leven in Zijn hand leggen.

Jezus' bidden op aarde

- ontmoeting
- overgave

Christus' bidden in de hemel

- bidden als Hogepriester

Het bidden van mensen

- ontmoeting: spreken met en luisteren naar de Heere
- overgave: leven in Gods handen leggen
- erkennen van afhankelijkheid
- uiten van dankbaarheid

Hoe bidden?

Inleiding

Hoe moeten we bidden? Wat zijn de gewoonten en gebruiken rondom het bidden? En waarom zijn die er? Zijn er vaste momenten en is er een voorgeschreven houding?

Gebedstijden

Bidden kan op elk moment van de dag en de nacht. Tegelijk is het goed om op vaste momenten te bidden. De Joden kennen in hun eredienst het morgen-, middag- en avondgebed. Op drie vastgestelde tijden op een dag nemen ze de tijd om te bidden. Hetzelfde lezen we over Daniël in de ballingschap. Zelfs als het verboden wordt om tot God te bidden, kan Daniël het niet laten. Driemaal daags bidt hij met open vensters naar Jeruzalem. Vanuit deze gewoonten uit de tijd van de Bijbel is het goed om de dag te beginnen en af te sluiten met bidden. 's Morgens om te danken voor de nacht en om de dag in de handen van de Heere te leggen en 's avonds om te danken voor de dag en de nacht in Gods handen te leggen. Daarnaast is het ook goed om overdag een moment te hebben om te bidden. Juist dan kun je echt tijd vrij maken om je terug te trekken uit het dagelijks leven en de Heere te zoeken.

Verder is het gebruikelijk om voor het eten te bidden en na het eten te danken. In sommige christelijke tradities wordt alleen voor het eten gebeden en gedankt. Op zich is daar niets mis mee. Maar tegelijk is het goed en mooi om ook na het eten met je gebed terug te gaan naar de Gever van al het goede.

Het gebed moet uiteindelijk ons hele leven stempelen. Christenen behoren een biddend leven te hebben. Daarmee laten ze zien dat hun leven in Gods handen ligt en dat Hij de eer krijgt van alles. Daarom zijn alleen vastgestelde momenten om te bidden niet genoeg. Bidden is als ademen. Je kunt geen minuut zonder. Paulus roept ons er toe op: *Bidt zonder ophouden* (1 Thessalonicenzen 5: 17).

Gebedshouding

Op welke manier moeten we eigenlijk bidden? Van kinds af leren we al 'handen samen en ogen dicht'. Tegelijk kennen we de uitdrukking 'bidden met de pet op' en zijn er de zogenaamde 'schiegbedjes'. Het is goed om je in het gebed helemaal op de Heere te richten. De Joodse mannen baden meestal met uitgestrek-

te armen naar de hemel. Aan hun lichaam was te zien dat ze zich tot God richtten. Tegenwoordig is het gebruikelijk om te gaan staan of te knielen. Dat geeft iets van de eerbied en nederigheid aan voor de Heere. Zoals iemand opstaat bij de binnenkomst van een koning of koningin, of buigt bij een ontmoeting voor een koning of koningin, zo staat iemand die bidt op voor de Koning der koningen of knielt hij voor Hem neer. Het is immers een zondig mens, die bidt tot de hoge en heilige God. Daarbij vouwen we meestal de handen en sluiten de ogen. Dat is belangrijk om niet afgeleid te worden. Je maakt je als het ware los van je omgeving. Je zondert je af om tot God te naderen. Juist op de vaste gebedstijden is het goed om je ook in je houding af te zonderen van alles wat om je heen gebeurt. Ook is het belangrijk om een ruimte op te zoeken, waar je niet snel gestoord wordt. Zodat je je echt afzondert. De Heere Jezus wijst erop, als Hij het heeft over het bidden: *Maar gij, wanneer gij bidt, ga in uw binnenkamer en uw deur gesloten hebbende...* (Mattheüs 6: 6). Tegelijk geeft Jezus deze aanwijzing om te voorkomen dat mensen als huichelaar bidden om aan andere te laten zien hoe mooi of hoe lang ze kunnen bidden. Bidden is in de eerste plaats een persoonlijke omgang met de Heere. Leg alles wat je daarvan af kan leiden of storen weg of zet het uit. Laat bijvoorbeeld je smartphone gewoon in de woonkamer liggen en zet je muziek uit. Zo kun je echt stil worden voor de Heere.

Daarnaast zijn er momenten waarop het niet mogelijk is om een gebedshouding aan te nemen. Vaak gaat het dan om bijzondere situaties, zoals in het verkeer, tijdens een gesprek of op een ander moment midden in het dagelijks leven. Dan is het gebed veel meer een roep tot God om hulp of bewaring, dan een rustige ontmoeting, waarin je je hele leven bij de Heere brengt. Bij zulke momenten is er sprake van een 'bidden met de pet op' of van een 'schietsgebed'. Voor een christen is elke ademhaling een gebed. Zoals je in een relatie in je doen en laten steeds gericht bent op de ander, zo gaat het ook in het bidden. Tegelijk heb je in je relatie intieme momenten, waarop je met elkaar over allerlei diepe en persoonlijke dingen doorpraat, dat is te vergelijken met de vaste gebedsmomenten. Uiteindelijk gaat het erom dat je in alles op de Heere gericht bent. Denk aan Henoeh. Over hem staat in Genesis 5: 24: *Henoeh wandelde met God.*

Gebedstijden

- Vaste momenten:
 - 's morgens, overdag en 's avonds
 - rondom de maaltijd
- Biddend leven

Gebedshouding

- Afzondering
 - in houding: handen vouwen en ogen sluiten
 - in concentratie: muziek uit, Iphone buiten bereik, etc.

Wat bidden?

Inleiding

Wat moeten we bidden? De discipelen vroegen het aan de Heere Jezus. Hij geeft hen onderwijs over wat ze moeten bidden. Hij heeft Zijn discipelen het 'Onze Vader' geleerd. Daarmee is het een voorbeeld voor ieder, die bidt.

Aanhef

Het gebed begint met het aanspreken van God. Zoals je in een gesprek iemand aanspreekt, is het belangrijk om ook je gebed te beginnen met het aanspreken van de Heere. Tot Hem richt je immers je woorden. In de aanspraak moet iets van Gods grootheid en heiligheid doorklinken en tegelijk iets van Gods nabijheid in Christus. De Heere Jezus bad daarom: *Onze Vader, Die in de hemelen zijt.*

Eer van God

In het gebed gaat het in de eerste plaats om de eer van God en dat alles van Hem afhankelijk is. Dat komt tot uiting in de eerste drie beden van het Onze Vader. Het gaat allereerst om Gods Naam, vervolgens om Zijn Koninkrijk en daarna om Zijn wil.

Bidden om de heiliging van Gods Naam: De Heere moet in alle dingen de eer ontvangen. Dat verlangen wordt verwoord in deze bede. Om de Heere te eren, moet je Hem kennen en Hem in al Zijn werken loven en prijzen. Daarnaast moet Hij ook door je leven geëerd worden. Dat kan alleen als je leven iets van Gods heiligheid en Gods liefde laat zien.

Bidden om de komst van Gods Koninkrijk: De Heere verzamelt Zijn gemeente uit deze wereld. De gemeente van God ziet uit naar groei in de diepte: ze wil zich hoe langer hoe meer aan de Heere onderwerpen en door Hem geleid worden. Ook is er uitzien naar groei in de breedte: ze verlangt ernaar dat de Heere vermeerdering geeft van het aantal gelovigen en bidt om versterking van alle plannen van de duivel. Deze bede komt voort uit de verwachting van Gods Koninkrijk, waarin de gemeente niet meer in de wereld is, maar waar God alles in allen is.

Bidden om het geschieden van Gods wil: Mensen zijn altijd gericht op wat zij willen en niet op wat de Heere wil. Hier bidt een christen dat hij niet zijn wil of die van mensen, maar Gods wil mag gehoorzamen. Zo alleen kan hij op alle plaatsen in de maatschappij getrouw doen wat van hem gevraagd wordt.

Nood van de mens

In de laatste drie beden gaat het om wat de mens nodig heeft. Dan mag je bidden om je dagelijks levensonderhoud, om vergeving van je zonden en om bewaring van de boze.

Opvallend is ook weer dat slechts één bede gaat om het 'gewone' dagelijks leven, terwijl de beide andere gaan over het leven met God. Ten diepste gaat het in alle gebeden om de Heere, want ook het gewone kan niet zonder Hem.

Bidden om brood: Elke dag opnieuw mag je bidden voor je dagelijkse hoeveelheid eten. Zoals het volk Israël elke dag manna kreeg in de woestijn (en niet één keer voor een hele week), zo wil de Heere dat je ook elke dag komt om Zijn zegen te vragen over de gewone dagelijkse dingen.

Bidden om vergeving: De vraag om vergeving is verbonden met het vergeven. Wie met een ander in ruzie leeft, zal van God geen vergeving ontvangen. Dit gebed is eigenlijk een spiegel: je vraagt de Heere om vergeving, maar hoe zit het met je eigen vergeven?

Bidden om bewaring: Belangrijk is de bede om bewaard te blijven voor alle verleidingen van de duivel. De duivel gebruikt de wereld vaak om in te spelen om wat er in ons zondige hart leeft. Met z'n drieën willen ze je bij God vandaan houden. De bede om bewaard te blijven voor verzoeken en om niet in zonde te vallen is elke dag actueel. Elke dag is het nodig om niet in handen van de boze te vallen. Het wijst ons erop dat het leven een geestelijke strijd is. Geen dag is er vrede.

Lofprijzing

Het gebed wordt afgesloten met een lofprijzing (een zogenaamde 'doxologie'), zoals je ook vaak tegenkomt in het Bijbelboek Openbaring. Het is als het ware een pleitgrond onder het gebed: Heere, ik vraag dit aan U, omdat U alle dingen bestuurt en regeert. Van U is het koninkrijk, de kracht en de heerlijkheid. In de lofprijzing klinkt opnieuw de grootheid van God door. In het gebed gaat het ten diepste in alles om het vergroten van de eer en heerlijkheid van God. Daarin blijkt ook weer de afhankelijkheid en het vertrouwen. Iemand die bidt geeft Zich over aan de Heere, Die boven alles staat, zoals een kind zich toevertrouwt aan zijn vader.

Het 'Onze Vader'

Aanhef

Onze Vader, Die in de hemelen zijt.

Eer van God

Uw Naam worde geheiligd.

Uw Koninkrijk kome.

Uw wil geschiedde, gelijk in de hemel alzo ook op aarde.

Nood van de mens

Geef ons heden ons dagelijks brood.

En vergeef ons onze schulden, gelijk ook wij vergeven onze schuldenaren.

En leid ons niet in verzoeking, maar verlos ons van de boze.

Lofprijzing

Want van U is het koninkrijk en de kracht en de heerlijkheid tot in eeuwigheid. Amen.

Wat bid je?

- Belijden van schuld
- Smeken om genade
- Danken voor gaven
- Prijzen van God
- Aanbidden van God

Verwerking

Introductieopdracht

Doel: belang van het onderwerp 'bidden' duidelijk maken

1. Vraag de jongeren een aantal Bijbelverzen over het gebed op te zoeken, bijvoorbeeld 1 Thessalonicenzen 15:16-18, Johannes 15:16, 1 Timotheüs 2:1 en Jakobus 1:6.
2. Bespreek samen wat de hoofdboodschap is van deze verzen (het belang van bidden!).
3. Vraag eventueel of de jongeren zelf ook nog andere Bijbelteksten weten waaruit het belang van bidden blijkt.

Introductieopdracht "Wat bid je?"

Doel: koppelen van persoonlijke ervaringen aan het onderwerp 'bidden'

1. Deel aan alle jongeren papier en pen uit.
2. Laat iedereen (in stilte) opschrijven waar hij of zij voor bidt en waarom. Laat voor circa 3 punten opschrijven: "Ik bid voor, omdat".
3. Bespreek de 'resultaten' nog niet, maar vraag de jongeren om dit in hun achterhoofd te houden bij de inleiding. Verdere bespreking komt bij de bijbehorende verwerkingsopdracht.

Verwerkingsopdracht "Wat bid je?"

Alleen in combinatie met bijbehorende introductieopdracht

Doel: bewustwording van de inhoud van het eigen gebed

1. Schrijf op een groot vel twee categorieën:

Eer van God

Nood van de mens

2. Laat iedereen het blaadje van de introductieopdracht er weer bij pakken. Vraag of mensen willen delen wat ze hebben opgeschreven.
3. Schrijf de gebedspunten onder de 'categorie' waar ze in passen.
4. Bekijk samen wat voor beeld dit geeft. Vragen die je zou kunnen stellen zijn bijvoorbeeld:
 - Zijn er bepaalde onderwerpen die vaak terugkomen? Hoe zou dat komen?
 - Welke 'doelen' hebben wij vooral met ons gebed?
 - Zijn de opgeschreven gebedspunten vergelijkbaar met de dingen waar de Heere Jezus in het Onze Vader voor bidt? Waarin zie je verschillen?
 - Waar zou je meer voor kunnen of willen bidden als je deze lijst ziet?

Verwerkingsopdracht "Nieuws voor iedereen"

Doel: een kernachtig antwoord formuleren op vragen rond het gebed

1. Verdeel de jongeren in groepjes van circa 4 personen.
2. Geef ieder groepje pen en papier.
3. Vraag ieder groepje een stukje evangelisatiemateriaal te schrijven. Laat de jongeren daarbij kiezen uit (een combinatie van) de volgende onderwerpen:
 - a) Wat is bidden?
 - b) Waarom zou ik bidden?
 - c) Tot Wie moet ik bidden? (Hooft die God mij wel?)
 - d) Waarom helpt bidden niet altijd?

Je kunt er ook voor kiezen om dit in twee rondes te doen, zodat ieder groepje in ieder geval met twee van de vier onderwerpen aan de slag gaat.
4. Bespreek de resultaten plenair (zowel vergelijking van de verschillende resultaten als meer procesgericht: was het moeilijk om dit onderwerp voor een 'buitenstaander' begrijpelijk te maken? Hoe komt dat?)

Verwerkingsopdracht: Bijbelstudie

Doel: bestuderen wat de Bijbel vertelt over het gebed

In Lukas 18 lezen we veel over het gebed. In vers 1-8 en vers 9-14 staan bijvoorbeeld twee gelijkenissen die de Heere Jezus uitspreekt over het gebed. In vers 35-43 lezen we daarnaast over een gebed dat door de Heere Jezus verhoord wordt.

Lukas 18:1-8 / Lukas 18:9-14

Tip: Laat de helft van de groep Lukas 18:1-8 bestuderen en de andere helft Lukas 18:9-14. Bespreek dit plenair en bekijk waar de verschillen tussen de (betekenis van de) gelijkenissen zitten.

1. Zijn er woorden of zinnen die je niet goed begrijpt in dit stukje? Probeer samen de betekenis hiervan te achterhalen.
2. Wat zegt dit Bijbelgedeelte over bidden?
3. Wat zegt dit Bijbelgedeelte jou persoonlijk?
4. Wat is, volgens dit Bijbelgedeelte, de waarde van het gebed in Gods ogen? En wat betekent dat voor de waarde die je zelf hecht aan het gebed?
5. Het gebed komt in deze gelijkenis naar voren als een heel belangrijke activiteit. (Hoe) heeft dat invloed op de manier waarop je bidt? Hoe zorg je bijvoorbeeld dat je er genoeg tijd voor hebt en niet wordt afgeleid?

Lukas 18:35-43

1. Zijn er woorden of zinnen die je niet goed begrijpt in dit stukje? Probeer samen de betekenis hiervan te achterhalen.
2. Wat bidt de blinde man uit Jericho?
3. Waarom wordt dit gebed verhoord?
4. Vergelijk dit gedeelte eens met 1 Thessalonicenzen 5:16-18. Wat zie je hiervan in het leven van de blinde man? Wat kan je hier zelf van leren?

1 Thessalonicenzen 15

Lukas 18:35-43

Verblijdt u te allen tijd

Bid zonder ophouden

Dank God in alles, want dit is de wil van God in Christus Jezus over u.

5. Wat zegt dit Bijbelgedeelte jou persoonlijk?

VERbindt jongEREN

T (0348) 489948 E info@jbgg.nl I www.jbgg.nl

Bezoekadres Houttuinlaan 7, 3447 GM Woerden Postadres Postbus 79, 3440 AB Woerden