



Les 8. Bidden kun je leren

Introductie

Doel van deze les:

- Jongeren ontdekken dat bidden iets is dat je kunt leren.
- Ze krijgen tips die hen kunnen helpen bij het bidden en kunnen dit toepassen op zichzelf.

Lijn van de les:

God helpt je bij het bidden. Bidden kun je leren. Je krijgt hiervoor vijf tips en een waarschuwing.

1. Stil zijn
2. Gewoon doen.
3. Weet met wie je praat
4. Weet wie je bent
5. Laat je inspireren, bijvoorbeeld door David.

Waarschuwing: Bidden kan je leven veranderen.

Lesonderdelen

Oefening, p.45

Doel: Jongeren beseffen dat leren bidden hetzelfde is als het leren van allerlei vaardigheden in je leven: je moet oefenen en doorzetten.

Gesprek, p.45

Je zou de vraag ook zo kunnen stellen: waar keek jij als kind tegenop? En kun jij het nu zelf?

Tip

Gebruik de volgende werkvorm om de vijf tips door te nemen:

Verdeel de ruimte in vijf hoeken. In elke hoek wordt één van de vijf tips behandeld. Verdeel de groep ook in vijf groepjes. Ze gaan roulerend de verschillende hoeken langs. Per hoek hebben ze ongeveer 7 minuten de tijd. Geef met een belsignaal aan wanneer het tijd is om door te schuiven.

Tip 1: Stil zijn, p.46

Doel: Jongeren weten dat God vaak spreekt in stilte. Ze worden aangemoedigd om tijd en rust voor God te nemen.

Multimediatip

[Bert & Ernie – Stil zijn](#)

Vind jij het moeilijk om stil te zijn? Heb je er last van als je je wilt concentreren terwijl andere mensen geluid maken?

Opdracht, p.46

Deze opdracht laat de jongeren ervaren hoe het is om stil te zijn. Waarschijnlijk ontdekken ze dat dit niet vaak voorkomt in hun leven.

Bijbelstudie, p.46

God is aanwezig in het gefluister van een zachte bries. God laat niet alleen van zich horen bij grootse bijeenkomsten of met veel bombarie. Neem afstand van het lawaai en je drukke leven en luister rustig naar zijn stem. Die kan komen wanneer je dat het minst verwacht.

Bijbelstudie, p.46

Probeer in praktijk te brengen waar dit onderdeel over gaat. Laat de jongeren in stilte hun eigen 'boodschap' eruit halen.

Extra opdracht, p.46

Op veel mobieltjes zit een alarmfunctie. Laat jongeren dit instellen, zodat ze eraan herinnerd worden om elke dag een tijdje stil te zijn voor God.

Tip 2: Gewoon dóen, p.47

Doel: Jongeren beseffen dat je leert bidden door het te doen.

Multimediatip

Training Korpsmariniers

Zou bidden ook beter gaan als je het samen traint? Of als je buddy's hebt?

Opdracht, p.47

Jongeren geven suggesties hoe Jezus gereageerd zou kunnen hebben. Je zou misschien verwachten dat Hij tips zou geven: zo moet je staan, dit doe je met je handen, daar moet je aan denken... Maar dat doet Jezus dus niet. Als ze al weten dat Hij met het onze Vader reageert, laat hen dan antwoord geven op de vraag: hoe zou jij reageren als iemand je zou vragen hoe je moet bidden?

Gesprek, p.47

Als jongeren het met de stelling eens zijn, probeer dan te achterhalen waarom ze het moeilijk vinden om het gewoon te doen. Vaak heeft dit met hun Godsbeeld te maken of met het ontbreken van een echte relatie met God.

Opdracht, p.47

Jongeren gaan in een klein groepje bidden. Gewoon doen dus!

Ze spreken van te voren af hoe ze het zullen doen, bijvoorbeeld: we gaan het kringetje rond en ieder sluit zijn gebed af met 'om Jezus wil'. Dit kan gewoon in de ruimte. Het geeft niet als de groepjes elkaar kunnen horen.

Tip 3: Weet met Wie je praat, p.47

Doel: De jongeren beseffen dat ze met de machtige God, Schepper en Koning in gesprek zijn als ze bidden. En dat Hij zo dicht bij is als een liefdevolle Vader.

Tip

De twee bijbelstudieopdrachten kunnen tegelijk gedaan worden. De jongeren kiezen zelf welke tekst ze willen lezen.

Bijbelstudie*, p.47

Psalm 95 gaat over de grootheid van God. De psalm benoemt een aantal van Gods scheppingswerken en ook dat Hij zijn volk leidt als een herder.

Bijbelstudie***, p.47

In de tekst uit Hebrreeën lees je dat God graag gezocht wil worden. Hij verlangt naar contact en zal je belonen als je Hem zoekt.

Gesprek, p.48

Dit kan een soort jaloezie oproepen, maar het kan ook stimuleren om zelf aan zo'n relatie te gaan werken. Vraag of zij bij zichzelf een verlangen merken om ook zo'n band met God te hebben.

Opdracht, p.48

Het tweede onderdeel van de opdracht wordt individueel gedaan. De jongeren schrijven op hoe ze het contact met God nog meer kunnen verdiepen. Ze maken dit zo concreet mogelijk.

Tip 4: Weet wie je bent, p.48

Doel: Jongeren weten wie ze zijn in Gods ogen: zondig en zwak en tegelijk Gods geliefde kind.

Bijbelstudie, p.48

De strekking hiervan kan zijn: Ik ben een klein wezentje op deze grote aarde. Soms voel ik me heel wat, maar ik ben maar een zondig en zwak wezen. En toch mag ik zijn geliefde kind zijn. Mijn zonden zijn vergeven en God geeft mij kracht en mogelijkheden om te leven in zijn spoor.

Gesprek, p.48

Het gesprek hierover kan misschien een beetje moeizaam verlopen. Toch is het goed om hierover door te praten: Hoe voel jij je ten opzichte van God en hoe laat jij dat merken in je gebed?

Voel jij je belangrijk? Heb je God niet zo nodig? Dan zul je vast niet vaak bidden.

Voel jij je minderwaardig? Vind je dat God je niet goed geschapen heeft? Dan vind je het misschien moeilijk om te aanvaarden dat God jou wel belangrijk vindt en van jou houdt.

Beide houdingen vragen om bezinning en bekering.

Tip 5: Laat je inspireren, p.48

Doel: Jongeren krijgen de tip om gebeden van anderen te gebruiken.

Bijbelstudie, p.48

Jongeren kiezen zelf welk gebed ze willen lezen.

Extra opdracht, p.48

In de bijlage bij deze les staan een aantal gebeden op een werkblad. Laat de jongeren de gebeden rustig doorlezen en er een kiezen die hen het meest aanspreekt. Doe een rondje en vraag wat hun keuze is en waarom.

Extra opdracht, p.49

Multimediatip

Een paar gebeden in de bijlage zijn liederen. Beluister de liederen:

- Waar bent U? – Matthijn Buwalda
- Nooit meer alleen – Opwekking 698
- Jezus U bent het licht – Taizé

Bijbelse bidder: David, p.49

Doel: Jongeren weten dat David in allerlei gemoedsstemmingen en op verschillende manieren bad. Ze leren daarvan dat zij dit ook mogen doen.

Benodigheden: Rode, blauwe, groene en gele stiften.

Bijbelstudie, p.49

Laat de jongeren dit individueel en in stilte doen.

Waarschuwing: Bidden is levensveranderend!, p.50

Doel: Jongeren leren de kracht van het gebed kennen.

Extra opdracht, p.51

- Jona bidt tot God vanuit de vis en God verandert hem zelf zodat hij bereid is naar Nineve te gaan.
- Abraham bidt om bescherming van Sodom en Gomorra. God luistert geduldig en hij beschermt Lot en zijn gezin.
- Gideon bidt om een teken. Hij vraagt of het kleed nat (of juist droog) mag blijven door de dauw. God doet dat. Dit geeft Gideon de moed om leider van het volk Israël te worden en de strijd aan te gaan met de Midjanieten.
- Jairus gelooft dat Jezus zijn dochter kan genezen en Jezus laat zijn dochter opstaan uit de dood.
- Deze vrouw gelooft dat Jezus haar kan genezen. Ze raakt alleen zijn jas aan en het gebeurt.
- Paulus wordt niet ziek van de slangenbeet.
- Petrus' geloof in Jezus is zo sterk dat hij op water kan lopen. Maar even later...

Bijbelstudie, p.51

- Laat jongeren voorbeelden noemen uit hun eigen omgeving. Het kan gaan om genezing, bekering van iemand waarvan niemand dat had gedacht, leiding bij beroepskeuze etc.
- Jongeren reageren op Jezus toen Hij de vijgenboom vervloekte. Vaak bouwen wij al 'reserves' in. Maar Jezus geeft op een krachtige manier aan dat voor wie gelooft er grote dingen kunnen gebeuren (tot zijn eer!).

Gesprek p.51

Maak dit voor de jongeren concreet door te praten over hun leven. Hoe zouden ze het vinden als God dingen in hun leven ging veranderen of aan hen zelf?

Wat willen ze graag anders? Brengen ze dit ook bij God?

En wat willen ze liever van God weg houden en waarom?