



WEEK 10 verslaafd aan...



zondag Waarschuwing vooraf...

‘Overmatig honing eten is niet goed. Iemand zonder zelfbeheersing is als een stad waarvan de muur is geslecht.’

Spreuken 25: 27-28

Er zijn allerlei soorten verslavingen. Sommige verslavingen zijn duidelijk zichtbaar (roken), andere verstopt (seksverslaving). Bij junkies maakt een verslaving het hele bestaan kapot, in de meeste gevallen is het echter een sluipmoordenaar die langzaam je leven afpakt. Of het is nog wel beheersbaar, maar intussen vreet het toch van je.

Het goede nieuws is dat de meeste verslavingen goed te behandelen zijn. Als jijzelf of anderen last krijgen van je verslaving is het de hoogste tijd om hulp te vragen.

In deze week gaat het over de verslavingen die iedereen heeft, namelijk dat wat jou beheerst. De een wordt beheerst door een jacht naar status, de ander wil steeds aandacht, de volgende prestaties, of iemand wordt beheerst door ‘het moet steeds gezellig blijven’. Je hebt mensen die verslaafd zijn aan ‘ik ben anders’ of ‘de hele wereld is klote’. Anderen weer aan arrogantie, anderen aan vernederen, of ze moeten per se heel vroom overkomen.

Zulke verslavingen zijn ongezonde onderdelen in je levenshouding. Ze beperken je blik op God en maken je een minder prettig mens. Praat erover met God, met je vrienden, met je verzorgers. En als je het extreem hebt, is het zinvol eens met een mentor, dominee of therapeut te praten.

verslaafd aan...

maandag En, wat is jouw god?

'Hun god is hun buik.'

Filippenzen 3: 17-21 (19) (extra: 1 Korintiërs 8: 4-8)

De bijbel noemt verslavingen godjes. In dit geval is eten het godje van sommige figuren in Filippi. Eten is wat hen beheerst, daar zullen ze alles voor doen. Eigenlijk zijn ze slaaf van hun eten. 'Waar men door beheerst wordt, daarvan is men slaaf' (2 Petrus 2: 19).

Televisie, internet, eten, uiterlijk, maar ook aandacht, roddelen en prestaties – heel snel nemen ze de regie van je leven over. Dan bepaal jij niet meer wanneer de televisie uitgaat, maar bepaalt de televisie wanneer jij naar bed gaat.

De komende dagen zullen we nadenken over hoe dat werkt en hoe je vrij wordt. In de tekst wijst Paulus al in de goede richting: het gaat niet om het aardse, maar om God.

Kun je andere voorbeelden noemen van zaken die verslavend kunnen zijn?

Bedank God dat je van zoveel dingen mag genieten; hij heeft het geschapen. Vraag om de kracht er niet door beheerst te worden.

p86

dinsdag **Wie is een losgetrokken vlag?**

'De wind tilt ze op, een zuchtje wind voert ze weg.'

Jesaja 57: 10-13 (13)

Jesaja had te gek veel mensenkennis. Let maar op, hij wijst in deze tekst precies aan hoe een verslaving werkt. 'Nooit zei je: Ik geef het op' – verslaafden inderdaad doen alles om aan hun trekken te komen. 'Voor wie ben je zo bang dat je blijft liegen?' Precies, verslaafden doen alles om hun verslaving te ontkennen. 'Aan mij heb je niet gedacht.' Ja, een verslaving duwt altijd God weg van de eerste plaats.

En dan vertelt Jesaja wat de keerzijde van elke verslaving is: je waait met alle winden mee, je staat niet meer stevig, je hebt geen kern meer, maar wordt alle kanten opgetrokken, volledig afhankelijk van dingen. Waaraan je ook verslaafd bent, aan aandacht, aan status, aan uiterlijk, aan arrogantie – je 'godenverzameling', de dingen die je beheersen, worden de baas over je leven. Niet jij bent de baas, maar je dingetjes.

Maar Jesaja vertelt ook hoe je hiervan af kan komen: hij spreekt over 'een heilige berg' en 'een land in bezit nemen'. Dat klinkt stevig. Grond onder je voeten. Niet meer meewaaien met van alles. Dat gebeurt er namelijk als je een relatie met God opbouwt. Bij hem krijg je wortels en weer grip op je leven.

Vraag God om je te bevrijden van je obsessies en je grond onder de voeten te geven. Prijs God die jouw grond is.

verslaafd aan...

woensdag De dictator aan beademing

‘Christus heeft ons bevrijd opdat wij in vrijheid zouden leven; houd dus stand en laat u niet opnieuw een slavenjuk opleggen.’

Galaten 4: 8-11 (5: 1)

Stel, je werkt in een bedrijf en iedereen praat vol ontzag over De Directeur. Pas op voor De Directeur, die heeft geen mededogen! Maar dan sluip je op een dag stiekem het kantoor in en... je ontdekt dat De Directeur helemaal niet zoveel voorstelt. Hij is een bevend oud vrouwtje, aan de beademing en op haar sterfbed...

Zo werkt het bij verslavingen. Als je verslaafd bent, denk je dat je baas sterk is. Je denkt dat je het heel erg nodig hebt, die drugs, die relaties, die televisie. Maar hier staat dat het ‘zwak en armzalig’ is (4: 9). Je hebt je onderworpen aan een onderkruipfel...

En toch luister je naar je verslaving! Hoe kan dat? Omdat je niets anders hebt. Je hebt alleen dit leven, de dingen die je ziet. Maar stel dat er een God is. Dan is er een alternatief. Dat is er een ander ‘bedrijf’ met een betere directeur! Of beter gezegd: een gezellig Huis. Daar is niemand bang om ontslagen te worden. Daar mag je altijd blijven. Precies, geloven maakt vrij!

Vertel over iets waardoor je werd beheerst. Hoe merkte je dat dit eigenlijk ‘zwak en armzalig’ was, zeg maar een onderkruipfel?

Prijs God omdat je niet meer onderworpen bent aan de slappe machten van de wereld, maar een sterke Vader hebt.

p88

donderdag **Wie heeft de leiding?**

'Ze nemen hem op hun schouders en torsen hem.'

Jesaja 46: 1-7 (7a)

Dit is het verschil tussen God en afgoden: afgoden moet jij dragen, maar God draagt jou. Ga maar na. Geld moet jij verdienen, roem moet je zelf maken. Maar de rust die God geeft, de vrijheid, zijn talenten, zijn hemel – dat krijg je, zonder dat je iets hoeft te doen.

Afgoden doen niets, God wel. God kwam zelfs naar de aarde om jou persoonlijk te redden. Geld is bewegingloos, roem komt niet van zijn plaats. Je moet het altijd zelf doen. God alleen doet het voor jou. Hij kwam nogal van zijn plaats (Efeziërs 4: 8-10):

'Daarom staat er: 'Toen hij opsteeg naar omhoog, voerde hij gevangenen mee en schonk hij gaven aan de mensen.' 'Hij steeg op' – wat betekent dat anders dan dat hij ook is afgedaald naar wat lager ligt, naar de aarde? Hij die is afgedaald is dezelfde als hij die opsteeg, tot boven de hemelsferen, om alles met zijn aanwezigheid te vullen.'

Wat wordt bedoeld met dat God jou draagt? Merk je dat God je draagt?

Bedank God dat hij je draagt.

verslaafd aan...

vrijdag Teveel honing

'Al mijn wachters zijn blind, ze merken niets; ze zijn stom als waakhonden die niet kunnen blaffen: vadsig en hijgend liggen ze daar, ze willen alleen maar luieren.'

Jesaja 56: 10-57: 1 (56: 10)

Een van de nadelen van verslavingen: wie verslaafd is, denkt niet meer aan anderen. Je wordt asociaal en vecht alleen maar voor jezelf. Feesten bijvoorbeeld is super, maar niet meer als jij voor het feesten leeft. Je vergeet je familie, je vergeet je omgeving, je school, je werk. Je vergeet jezelf. Niet jij gebruikt het feesten, maar de feesten gebruiken jou.

Maar hoe kan het eigenlijk dat waaraan je verslaafd bent zo slap is, en je er toch door wordt beheerst? Omdat je langzamerhand je beschermingswal afbreekt. Dan kun je nog door Piet Snot worden ingenomen. Of door de duivel. Maar God is een Muur.

Soms worden ook in de kerk regels boven mensen gesteld. Maar de regels zijn er voor de mensen en niet andersom (Marcus 2: 27). Ken jij voorbeelden van verslavingen aan regels, in en buiten de kerk?

Prijs God dat je meer hebt dan dit leven, dat je perspectief hebt en je niet volledig hoeft te storten op je eigen kleine leventje. Bedank God dat hij je beschermt.

p90

zaterdag Blijf bij de kern

‘Verzamel schatten in de hemel, daar vreten mot noch roest ze weg, daar breken geen dieven in om ze te stelen.’

Matteüs 6: 19-34 (20)

Verslaving is dat je allerlei bijzaken je leven laat bepalen. Je dwaalt weg van de kern. Genieten, internet, werk, eten, uiterlijk, status – het zijn allemaal prima gaven van God. Maar ze zijn stof. Ze kunnen elk moment wegvallen. En daardoor laat je je leven beheersen? Niet zo handig. Blijf bij de kern. God. Hij zal nooit wegvallen. Hij is de enige die betrouwbaar is in dit leven.

Hoe weet je nu wat je het meest dient, God of een verslaving, zoals mammon (= geld)? Hoe zou je dat kunnen uittesten?

Prijs God omdat hij het enige zekere in ons leven is. Vraag hem de kracht om radicaal voor hem te kiezen, dat hij altijd nummer 1 is. Vraag God om je niet te verliezen in dit leven maar bij de kern te blijven: God en zijn koninkrijk.

zondag Teleurstelling

Twijfel je wel eens aan het bestaan van God? Vind je dat verkeerd van jezelf? Hoe ga jij om met twijfel? Dat is het thema van de volgende zeven stukjes.

‘Maar is het hier op aarde niet een grote leegte dat rechtvaardigen ten deel valt wat zondaars verdienen, en zondaars wat rechtvaardigen verdienen?’

Prediker 8: 11-14 (14) (extra: 9: 11-12)

Er is vaak zo weinig zichtbaar van God. Hij lijkt zo ver weg. De aarde draait maar door, de natuurwetten doen hun dingetje, de mensen rotzooien maar wat aan. En waar is God?

Het lijkt allemaal zo willekeurig. Alsof er geen orde is. Het zou toch redelijk zijn, dat wie goed doet, goed ontmoet. Dat wie z'n best doet, ook succes heeft. Wie liefdevol is, ook liefde terug krijgt. Maar het gebeurt niet. Ja, je snapt waarom Prediker ging twijfelen.

Is het ook gezond om te twijfelen? Kan het op een gebrek in je geloof wijzen als je niet twijfelt?

Prijs God dat hij soms iets van zich laat zien, maar ook geduld heeft, en wacht met terugkomen. Vraag God om je te helpen hem bij teleurstellingen toch vast te blijven houden.

eerste hulp bij twijfel

maandag Laat je niet omver bluffen

‘Wanneer iemand zich inbeeldt dat hij kennis bezit, is het toch nog niet de ware kennis.’

1 Korintiërs 8: 1-3 (2) (extra: 13: 8-13)

Veel christenen worden geïmponeerd door medechristenen. Die weten zoveel, die zeggen het zo sterk! En dat is vast nog waar ook. Maar het gevolg is natuurlijk dat je je eigen geloof maar duf vindt. ‘Ik weet niet zoveel, ik praat niet zo mooi.’

Paulus stelt dat iedereen kennis heeft, maar dat kennis een specifiek probleem heeft: het leidt af van de kern. Je gaat denken dat je er wel bent als je een mooi praatje hebt of een sluitende redenering. Maar het gaat niet om weten. Met je hoofd kom je niet bij God. Dat is ‘nog niet de ware kennis.’

Het gaat om liefde, je kunt ook zeggen: een relatie. Jij kent God en dan kent God jou ook. Laat je nooit onzeker maken door een mooi praatje. Ook niet door dit boekje. Ik weet het ook zo vaak niet.

‘Soms is het wel zinvol dat iemand een beetje onzeker wordt over z’n geloof, want als je een ingekakt geloof hebt, moet je worden wakker geschud.’ Mee eens? Wat is het verschil tussen wakker geschud worden en weggebluft worden?

Vraag God ons in ons hart te raken en ons niet van de wijs te laten brengen door onze eigen kennis en kennis van anderen. Prijs God dat wij straks hem onbepert en volledig kunnen kennen.

p142

dinsdag En plons ging de Mont Blanc

De titel van dit boekje gaat over een vliegende boom. Jezus zegt dat je de boom uit de grond kunt laten trekken en hem dan naar de zee laten vliegen (Lucas 17: 6). Of wandelen natuurlijk, zo met die wortels, net als een duizendpoot... Maar deze uitspraak van Jezus wordt wel drie keer aangehaald:

‘Als iemand tegen die berg zegt: ‘Kom van je plaats en stort je in zee,’ en niet twijfelt in zijn hart, maar gelooft dat gebeuren zal wat hij zegt, dan zal het ook gebeuren.’

Marcus 11: 20-24 (23)

Het interessante is dat deze tekst (en die van de titel van dit boekje) bewijst dat niemand 100 procent gelooft en iedereen twijfelt. Want heb jij ooit de Mont Blanc zien langskomen en in de Noordzee horen plonzen? Dat zou natuurlijk een tsunami opleveren en wereldnieuws zijn. Maar het is nog nooit gebeurd.

Jezus belooft kortom dat geloof fantastische dingen in gang kan zetten, spectaculair en meeslepend. Ook in jouw kleine leventje, in mijn kleine leventje. Maar tegelijk laat hij zien dat ook jouw predikant blijkbaar ‘twijfelt in zijn hart’.

Vertel wat je moeilijk vindt in geloven. Hoe ga je daarmee om?

Vertel God dat alles wat we hebben in zijn handen ligt en dat we erop vertrouwen dat hij bestaat en alles mooi zal maken.

eerste hulp bij twijfel

woensdag Voorbij suizende bomen...

**‘Toen zeiden de apostelen tegen de Heer:
‘Geef ons meer geloof!’**

Lucas 17: 6 (5) en 2 Timoteüs 2: 12-13

Als je twijfelt, is het zinvol na te gaan waarom je écht twijfelt. Het is zelden wat je denkt. Stel jezelf deze vraag: welk voordeel heb ik erbij? Wat biedt deze twijfel mij?

Je zult ontdekken dat er allerlei ‘positieve’ kanten aan twijfel zitten, allerlei voordeeltjes voor jezelf. Twijfel heeft bijvoorbeeld als voordeel dat je niet radicaal hoeft te kiezen. Dat je je oude leventje kunt blijven volhouden. Dat je je niet echt hoeft te geven. Dat je je oude zekerheden moet loslaten en volledig vertrouwen.

Dergelijke voordeeltjes haal je uit twijfel. Maar voor alle duidelijkheid: nu kun je de indruk krijgen dat twijfel alleen maar zondig en slecht is. Soms wel, als je radicaal kiest om te twijfelen. Maar meestal overkomt twijfel je ook. De bijbel staat vol met twijfelaars. Het duidt erop dat je het geloof serieus neemt, dat je nog steeds met God bezig wilt zijn. Maar je staat niet machteloos tegenover twijfel. Je kunt elk moment kiezen om je over te geven!

Wat is het voordeel dat jij uit je twijfel haalt? En het nadeel?

Vraag aan God het geloof van een mosterdzaadje.

donderdag **Begin, God is al begonnen**

'Ik geloof! Kom mijn ongelooft te hulp.'

*Marcus 9: 17-29 (24) (extra: Deuteronomium 4: 29 en
Jeremia 29: 13)*

'Ik geloof! Kom mijn ongelooft te hulp.' Dat kan dus blijkbaar, geloven en niet geloven tegelijk... Mensen zijn ingewikkeld genoeg, dat zoiets naast elkaar kan bestaan.

Het gaat erom dat je de goede richting kiest. Geloven betekent niet dat je 'er wel bent', maar dat je het juiste pad kiest. Je bent er niet! Er is altijd ongelooft en twijfel in je. Maar je vecht er wel voor.

'Ik geloof! Kom mijn ongelooft te hulp.' Deze vader ontkent niet zijn twijfel, maar is er juist eerlijk over. Hij weet dat het er zal zijn, misschien zijn hele leven wel, en toch zal hij ertegen vechten!

Geloven is niet gearriveerd zijn, geloven is in de goede richting lopen. 'Nader tot God, dan zal hij tot u naderen' (Jakobus 4: 8). Heb jij wel eens het gevoel dat je 'er bent'? Loop jij in de goede richting?

Vertel God dat je gelooft en vraag hem je ongelooft te hulp te komen. Beloof God tot hem te naderen en spreek uit dat je verwacht dat hij ook zal naderen.

eerste hulp bij twijfel

vrijdag **Waar kijk je naar?**

**“God maakt dat ik kan lachen,” zei Sara,
‘en iedereen die dit hoort zal met mij mee lachen.’**

Genesis 17: 17; 18: 12; 21: 1-2, 6-7 (7)

Je hebt schamper lachen, zo van: ‘Haha, wat een onzin...’ En je hebt opgelucht lachen: ‘Wauw, dat dát gebeurt!’ Abraham en Sara doen het eerste. Ze geloven er niets van. God belooft wel een wonder, maar het gaat toch niet gebeuren. Haha.

Maar een jaar later... Dan klinkt hun lach anders, veel lossier, veel vrolijker. Eerst keken ze alleen naar binnen, naar de logica, naar de natuurwetten. Maar God brak overal door heen. En toen leerden ze ook ruim te kijken. Dat niet alles gaat zoals je denkt, dat er veel meer mogelijk is.

Daarom is geloven zo bevrijdend en juist helemaal niet kinderachtig en bekrompen. Het gaat over oneindige veel kansen. Over een oneindige wereld buiten deze wereld. Hoeveel ruimer wil je het hebben?

Vind je wel eens iets onzin van wat God belooft? Hoe ging je daar toen mee om?

Prijs God dat hij ons de lach heeft gegeven, en dat alles veel ruimer is dan we denken en er veel meer kan.

zaterdag Onzichtbaar

‘Wij richten ons niet op de zichtbare dingen maar op de onzichtbare.’

2 Korintiërs 4: 8-18 (18)

Hoe doet Paulus dat, hoe lukt het hem zo sterk te blijven? Omdat hij naar buiten kijkt, niet naar de tijdelijk dingen, maar naar God. Wat je nu ziet is wellicht onzeker en verwarrend. Maar God is altijd dezelfde. Als je twijfelt, kijk dan naar Jezus die is opgestaan, kijk naar hoe groot God is.

Dat is iets anders dan dwangmatig het positieve willen zien. Dat zie je nog wel eens bij christenen. ‘Wat een zegeningen weer! Wauw, alweer een teken van God! Dank u Heer!’ – en intussen knaagt de twijfel.

Paulus is veel eerlijker: ‘We dragen in ons bestaan altijd het sterven van Jezus met ons mee...’ Dat is er ook aan de hand, met mij, met jou. Er is nog zoveel te winnen voor God, er is nog zoveel shit, ontken dat niet. Maar richt je wel op de oneindige kansen van God.

Waar zie je in jouw leven dat ‘sterven van Jezus’?

Prijs God die Jezus heeft doen opstaan uit de dood, waardoor we een signaal hebben dat het goed komt, en prijs hem die altijd dezelfde blijft en altijd ons vertrouwen waard is.

zondag Tip 1: houding doet er niet toe

‘Bij het bidden moeten jullie niet eindeloos voortprevelen zoals de heidenen, die denken dat ze door hun overvloed aan woorden verhoord zullen worden.’

Matteüs 6: 7-13 (7) (extra: 1 Koningen 18: 27-29)

Herken je dat, die gedachte van: Als ik maar intens bid, als ik maar heel erg m'n best doe en niet in slaap val, dan zal God me wel verhoren! En als het dan niet gebeurt, denk je: Ik moet beter bidden, nog beter m'n best doen... Jezus zegt: 'Dat is iets van de heidenen!' God weet al lang wat je wilt bidden, dus hoe mooi of gemeend of intens je gebed is, maakt de 'slagingskans' niet groter. God is vrij en je kunt hem niets afdwingen. Daarom heeft hij het Onze Vader gegeven. Niet omdat dat nu het volmaakte gebed is, maar vooral omdat dat kort is. Dan gaan we tenminste niet vreselijk moeilijk doen bij bidden en denken dat het aan ons ligt als een gebed 'lukt'.

Herken je dat, dat jij ook soms heel erg je best doet om maar intens en oprecht te bidden? En als het dan niet uitkomt, geef je dan jezelf de schuld? Wat kun je hieraan doen?

Bid het Onze Vader.

tips voor bidders

maandag **Tip 2: houding doet er toe**

Gisteren had ik het erover dat God je niet sneller verhoort of zo als je maar heel erg je best doet bij bidden. En dat als je gebed niet uitkomt, dat het dan niet jouw schuld of zoiets is. En toch doet het ertoe hoe je bidt!

‘In zijn bovenvertrek had Daniël in de richting van Jeruzalem open vensters. Daar knielde hij neer, bad tot zijn God en prees hem, zoals driemaal per dag zijn gewoonte was.’

Daniël 6: 11-13 (11)

Waarom? Niet omdat je God iets kunt afdwingen, maar omdat het beter past bij je relatie met hem. Het is net als bij trouwen: je huwelijk is echt niet beter als je in mooie kleren komt, maar ja, het is wel zo leuk...

Zo werkt het ook bij God. Hij luistert ook naar je als je bijna in slaap valt bij je gebed, als je je niet kunt concentreren, als je steeds denkt aan dat mooie meisje of die leuke jongen in de bank voor je... Maar ja, het is toch wel een stuk gepaster je hoofd erbij te houden.

Weet jij daar een methode voor?

Bid het Onze Vader (zoek het eventueel op in Matteüs 6).

dinsdag Handenvouwenogendichtenstil

Heb je wel eens op een andere manier gebeden dan met je handen gevouwen? Hoe voelde dat? Welke houding werkt voor jou het beste? Weet je een manier om niet weg te dromen als je bidt?

‘Ik wil dat bij iedere samenkomst de mannen met geheven handen bidden, vol toewijding, zonder wrok of onenigheid.’

1 Timoteüs 2: 8 en Handelingen 20: 36

In het Westen doen we dat vaak met gevouwen handen. Dat is oude Germaanse *body language*: je deed het als je overwonnen was en bij de winnende koning werd gebracht en je ging om genade smeken. Dan viel je op je knieën en vouwde je je handen: genade, genade! Dat hebben de missionarissen overgenomen en is nu ons gebaar geworden.

En als dat voor je werkt, moet je dat blijven doen. In de bijbel gaat het trouwens anders (daar kenden ze dat hele gebaar niet eens): Daniël knielt drie keer per dag, en Paulus vraagt of je in de kerk met opgeheven handen wilt bidden. Ze baden in die tijd met de ogen *open* en hardop!

Waarom zo? Dat zijn ook manieren om God niets af te dwingen, maar om in je *body language* te tonen dat je God hoog hebt zitten, dat je hem bewondert en alle aandacht hebt voor hem.

Bid het Onze Vader.

tips voor bidders

woensdag Tip 3: meer dan vragen

'Ik hoor de mensen over mij fluisteren.'

'De HEER wil ik prijzen, elk uur van de dag.'

'Word wakker, Heer, waarom slaapt u? Ontwaak!'

**'Ik zal voortgaan op de weg van uw geboden –
u geeft mij ruimte.'**

Psalm 31: 11-13, 34: 1-3, 44: 23-24, 119: 31-32

We lezen vandaag gewoon een paar emoties in de Psalmen. Je ziet het: die Psalmen zijn heel wat minder saai dan onze gebedjes. Meestal komen wij niet veel verder dan: 'Bedankt dat u ons geholpen heeft. Maar we hebben nog een aantal problemen, wilt u daar ook nog voor zorgen? Amen.' Onze gebedjes zijn vaak: bedanken-vragen-bedanken-vragen...

Er is veel meer te zeggen tegen God! Je kunt God gewoon vertellen waar je mee bezig bent (Psalm 31). Weet jij veel wat je te zeggen hebt, je vertelt gewoon. Je vertelt God hoe blij je met hem bent (Psalm 34). Je voelt je niet lekker en je klaagt eens lekker flink (Psalm 44). En het is soms wel erg makkelijk alles maar aan God te vragen, jij kunt ook iets doen (Psalm 119).

Kun je nog meer dingen verzinnen die je in je gebed kunt brengen?

Bid het Onze Vader.

donderdag **Tip 4: meer dan over jezelf**

‘Allereerst vraag ik dat er voor alle mensen gebeden wordt, dat er smeekbeden, voorbeden en dankgebeden voor hen worden uitgesproken.’

1 Timoteüs 2: 1-7 (1)

Dat is ook zo’n misser: dat we alleen voor onszelf en onze familie en vrienden bidden. Paulus denkt veel minder bekrompen: bid voor de *hele wereld*, alle mensen, juist ook mensen die je niet persoonlijk kent. En dan niet in het algemeen, maar probeer het concreet te maken: welke mensen bedoel je? Noem ze bij naam: popartiesten, filosofen, televisiepresentatoren, maar ook de gewone mensen.

Noem tien mensen in de wereld die je niet persoonlijk kent en bid voor hen. Bid daarna het Onze Vader.

En een beetje wakker blijven tijdens bidden hè! Stel je toch eens voor: je hebt alles geregeld om je vriendin ten huwelijk te vragen. Een vakantie op Ibiza, ondergaande zon op het strand, je knielt voor haar, je zegt: ‘Wil je met...’ Zij kijkt je hoopvol aan, ze straalt, en dan val je snorkend om. In slaap gevallen. Zo onnozel is het ook als je wegdroomt terwijl je bidt.

‘Het einde van alles is nabij. Kom daarom tot bezinning en wees helder van geest, zodat u kunt bidden.’

1 Petrus 4: 7

tips voor bidders

vrijdag **Tip 5: niet alleen voor bedtijd**

**Laat uw enthousiasme niet bekoelen,
maar bid onophoudelijk.**

Romeinen 12: 11-12 (11)

Je leest in de bijbel nooit dat mensen voor of na het eten bidden. Dat is een traditie die door Luther en Calvijn populair is geworden. Een prima traditie trouwens, want eten doe je sowieso, dus is het heel handig dat aan je gebed te koppelen. Dan vergeet je het niet en bid je geregeld.

Zo lees je ook niet in de bijbel dat ze vlak voor het slapengaan nog eventjes bidden. Dat is ook prima, maar ook hier is de kern: gaan slapen doe je elke dag (tenminste...), dus dan vergeet je het niet. Maar als je probleem wegdrömen is, moet je echt op een ander moment gaan bidden!

Wat kun je bijvoorbeeld doen? Vlak voordat je op de fiets springt naar school, of tijdens het fietsen. Vlak nadat je je huiswerk hebt gedaan of voordat je gaat computeren. Of gewoon, als de les saai is, dan kun je natuurlijk ook prima bidden. Is heel prettig en God vindt het geweldig om je weer eens te spreken.

Is het niet oneerbiedig, overal maar bidden? Waarom wel of niet?
Kan het ook oneerbiedig zijn als je steeds maar hetzelfde gebed op hetzelfde moment doet?

Bid het Onze Vader.

zaterdag **Tip 6: blijf doorgaan**

‘Zal God dan niet zeker recht verschaffen aan zijn uitverkorenen die dag en nacht tot hem roepen? Of laat hij hen wachten?’

Lucas 18: 1-8 (7) (extra: Romeinen 8: 26-28)

Heeft bidden zin? God weet toch alles al? Nou, God weet inderdaad alles al en heel erg je best doen en zo even-iets-regelen bij God, dat werkt natuurlijk niet. Maar God is niet doof. En God trekt zich wel degelijk iets van ons gebed aan.

Er staat namelijk in de bijbel vaak dat God ‘spijt’ heeft en zijn plan verandert. Hoe je dat ook precies moet zien (verandert hij echt zijn plan of lijkt het voor onze menselijke ogen alleen zo?), het betekent in elk geval dat we vanuit onze menselijke positie bekeken echt God kunnen verbidden. Zo heet dat, God verbidden, oftewel: hij verandert daadwerkelijk iets.

Bidden heeft zin, dat is de ervaring van miljoenen christenen en het kan ook jouw ervaring worden. Vraag om iets en God zal het geven – maar wel altijd op zijn verrassende manier.

Bidden is dus: intiem contact hebben. En niet de laatste dingetjes in je leven die nog niet op orde zijn, nog even door God laten fixen! Herken jij dat? Wat kun je hieraan doen?

Prijs God dat hij een échte relatie met ons wil, niet eentje die gaat over vragen-geven-vragen-geven... Bid het Onze Vader.