

Nieuwsbrief 25

Bidden

Het gebed staat centraal in alle godsdiensten, want met een gebed zoekt een gelovige contact met God. Het is een levende verbinding, die je in stand houdt met woorden of gebaren.

Jezus maakte van zijn hele leven een gebed. Toen zijn leerlingen hem vroegen leer ons bidden, schreef Jezus geen regels voor. Hij leerde hen het Onze Vader.



Daarin zijn alle mensen kinderen van God en dus broers en zussen van elkaar. Maar bidden kan nog op heel veel andere manieren, door stil te zijn, te zingen, naar muziek te luisteren, door even in een kerk te zitten, door te denken aan alles wat goed gaat, of de dingen te vertellen die je moeilijk vindt, door een kaarsje aan te steken of diep na te denken over een Bijbeltekst. God woont daar waar mensen hem binnenlaten (*Martin Buber, joodse filosoof*)

Veel kinderen zijn tegenwoordig niet meer gewend te bidden: thuis niet en ook op veel bijzondere scholen wordt minder gebeden. Bidden wordt niet meer als vanzelfsprekend gezien men is er soms verlegen mee of het wordt als ouderwets beschouwd.

Dat heeft (waarschijnlijk) vooral te maken met de manier waarop bidden werd/wordt gezien. Bidden bleef vaak beperkt tot het opzeggen van standaardgebedjes, of iedereen bad 'zacht' voor zichzelf (het moment van 'stilte'). Er waren weinig momenten waarop je leerde een gebed te formuleren.

Juist bidden kan momenten van rust geven op een dag. Even stilstaan bij wat ons bezig houdt maar ook bij wat ons te boven gaat. Die rustmomenten gunnen we ons in deze hectische tijd steeds minder. Dat is jammer want bidden, in de ruimste zin van het woord, biedt zoveel kansen het is een vorm voor jong en oud om hun gevoel te uiten. Om bij iemand neer te kunnen leggen wat je ten diepste bezighoudt.

0-4 jaar

Ik ga slapen, ik ben moe,
sluit mijn beide oogjes toe.
Nu ik na een **fijne** dag in mijn eigen bedje mag.
Of het donker is of licht,
doe mijn beide oogjes dicht,
dank U God dat U mij kent,
dat U altijd bij mij bent. amen



Dit gebedje zing ik altijd met mijn kinderen voor het gaan.

slapen

Een vast ritueel om de dag af te sluiten en hen ook iets van geborgenheid mee te geven voor de nacht. Tenminste dat dacht ik, want nog niet zo lang geleden zei ons zoontje van drie met een heel klein stemmetje: "Maar waarom is God dan altijd bij mij? Ik wil niet dat God altijd bij mij is. Ik wil dat jij altijd bij mij bent. en waar is God dan?"

Nou toen had ik wel het één en ander uit te leggen. En dat ging mij nog niet zo gemakkelijk af, want tja dan is God toch best abstract en tot God bidden ook. Na toch een redelijk goed gesprekje over God die erg op mama lijkt, maar die je niet kan zien, alleen een beetje kan voelen, was God in ieder geval niet meer eng en nu bidden we het gebedje ook gewoon weer omdat die vaste gewoonte wel heel prettig is. Heel af en toe bid ik ook al wel eens een eigen gebed met hem om hem te leren dat je met God kunt praten, hem dingen kunt vertellen en om zo ook een moment te hebben om na te denken over de dag; wat fijn was en wat niet. Het vaste gebedje leent zich ook mooi voor een gesprekje over de dag, want waar fijne staat, kan natuurlijk ook spannende, leuke, verdrietige, mooie enz dag worden genoemd. Het mooie van samen bidden is, dat je eigenlijk een verbintenis van drie aangaat: jijzelf, jouw kind en God. Je spreekt daarmee jouw hoop en vertrouwen op God uit. Wat je bidt, spreek je uit naar jezelf, naar God en naar je kind. Heel waardevol. Ik merk bij mijzelf soms ook een bepaalde ontroering, dat wij er als ouders niet alleen voor onze kinderen zijn, maar dat ze op een bepaalde manier geborgen zijn bij God/ een groter geheel.

Het is mooi als je je eigen woorden kan vinden voor een gebed, maar dat lukt niet altijd even goed en als je niet zo van het bidden bent, voelt dat soms gek en tegennatuurlijk. Gelukkig zijn er al heel veel kindergebedjes gemaakt en kun je op internet veel vinden.

Hieronder een aantal links:

<https://jop.nl/materialen/geloofsopvoeding/campagne-kleine-momenten-van-grote-waarde/rituelen/bidden-met-kinderen>

<http://www.kindengeloof.nl/kind-gebedjes.html>

<https://nl.pinterest.com/explore/kinderen-gebed-902108533940/>

<http://youtu.be/nTNWq-jNfFg>

Boekentips:

bidden doe je zo van Joyce Meyer

Bidden in bed van Sue Box

5-9 jaar

In de aanloop tot Kerst hebben veel schoolgroepen en ook gezinnen de kerststallententoonstelling in Lichtenvoorde bezocht. Daarbij mochten alle kinderen een wens ophangen in het wensbomenbos. Als ze nog niet konden schrijven werd het voor hen opgeschreven; wensen die geen betrekking hadden op materiële zaken (dat werd hen uitgelegd).

Er hingen honderden wensen in de bomen die we gerust als gebeden kunnen zien. Vragen om beterschap voor zieke mensen, vragen om een nieuw broertje of zusje. Vragen van kinderen waarvan de ouders gescheiden zijn; dat het weer goed mag komen. Kinderen die vragen dat opa weer leeft. Er werd gewenst dat er geen armoede is, geen eenzaamheid, geen problemen meer, dat er niet meer gepest wordt en ook een veilig thuis voor iedereen. De wens die het meest voor kwam was: Ik wens dat er vrede op aarde is..



Nadat de kinderen de kerststallen bekeken hadden en het kerstverhaal hadden gehoord, werd er afgesloten achter in de kerk bij het Maria-altaar. Er werd de kinderen uitgelegd dat mensen daar kaarsen opsteken om God iets te vragen of om ergens voor te bedanken en dat we dat bidden noemen. Er werd dan een kaarsje aangestoken en alle kinderen (met welke achtergrond dan ook) werden even stil om op hun eigen manier te bidden. Je zag dat het de kinderen iets deed bij sommigen kwamen zelfs emoties los.

Deze twee manieren van bidden: een wens ophangen en een kaarsje opsteken hoeven niet alleen met kerst en ook niet alleen in de kerk. Je kunt als ouders van jonge kinderen een rustmoment op de dag inplannen om met je kind stil te staan bij wat hem/haar echt bezigt houdt en dit neer te leggen bij God. (of je dat nu al dan niet zo benoemt).

Een wens (gebed) kan in een speciaal doosje worden bewaard, een kaarsje op een mooi plekje opgestoken. Zo kan bidden ook in deze tijd voor ouders en kinderen een mooie invulling krijgen.

Website

<http://www.kindengeloof.nl/bidden-met-kinderen.html>

Boekentip:

Relax Kids van Marneta Viegas: sprookjesmeditaties voor kinderen.

10-14 jaar

Vlak voor dat we naar Zuid Afrika gingen lazen we in de ANWB-gids een verhaal over een stel dat de reis van hun leven had gemaakt in dat land. Het spectaculairste deel van de reis was het moment geweest dat ze met hun camper tussen de olifanten terecht kwamen en de matriarch van de olifantenfamilie de camper aanviel. Ouders in paniek en de kinderen begonnen te bidden. "We hadden het ze nooit geleerd" schreven de ouders in het stukje wat verbaasd. De familie ontkwam heelhuids, de camper was total loss.



Nood leert kennelijk nog steeds bidden. Nu lijkt het me wat overdreven om je kinderen in dodelijk gevaar te brengen om hen zo te leren wat het gebed kan betekenen. In onze veilige geregelde samenleving weten we zelf vaak niet zo goed meer wat bidden is of kan betekenen. Als kinderen jong zijn, doen ze je gewoon na, maar als kinderen negen zijn geweest, gaan ze vragen stellen. "Waarom werd oma niet beter, ik heb er zo om gebeden." Dan is het goed om te vertellen dat bidden geen verlanglijst indienen is, maar een moment om stil te staan bij wat echt belangrijk is. Ook als we weten dat genezing onwaarschijnlijk is, bidden we er toch voor, als de zieke van belang voor ons is en om kracht te vragen om het aan te kunnen. Zo laten we zien dat we verbonden met iemand zijn, ook als we niet met hem of haar kunnen praten. Als we een bestaand gebed bidden, zoals het Onze Vader, worden we door dat gebed verbonden met alle mensen die het ooit gebeden hebben of ooit zullen bidden. Het gezamenlijk bidden maakt ons deel van de gemeenschap. Daarom zijn vaststaande woorden evenveel waard als een spontaan gebed. Het een verbindt je met God en de gemeenschap, het ander verbindt je met God en de dingen waarvoor je bidt.

In elk geval is het goed om te blijven bidden en het je kinderen voor te doen, ook als je kinderen dat maar stom vinden. De waarde van bezinning en gebed zijn als een briesje: je ziet er niets van maar je voelt het wel.

15-18 jaar

Toen ik tijdens de catechisatie een keer aan de jongeren vroeg waaraan ze dachten bij het woord 'bidden', kwamen er verschillende antwoorden. De meesten noemden de kerk als eerste. Maar ook bidden rondom de maaltijd, voor het slapen gaan en het doen van een 'schiegbedje' op een angstig moment werden genoemd. Bidden is een vorm van contact zoeken en of praten met God. Dat kun je op heel veel manieren doen. Een vorm die veel voorkomt is het vraaggebed: het is een vorm waarin je letterlijk praat tegen God. Je legt hem voor waar je mee bezig bent en vraagt om hulp, genezing, raad, enzovoorts.

Het is ook mogelijk om zonder woorden te bidden. Verbeelding kan een belangrijke rol spelen in het gebed. Niet alleen woorden, maar ook beelden kunnen helpen om dichter bij God te komen en iets van zijn aanwezigheid te ervaren.

Veel ouders bidden vooral met jongere kinderen. Als de kinderen ouder worden vinden veel ouders het vaak moeilijker worden om met hun kinderen te bidden. Oudere kinderen stellen regelmatig ingewikkelde en soms ook lastige vragen. Vragen waar je vaak zelf ook geen antwoord op hebt of waar je moeilijk mee uit de voeten kunt. Op zulke momenten is het veelal ook goed om te zeggen: 'Ook ik heb hier geen antwoord op, voor mij zijn er soms ook vragen en dingen die ik niet weet.

In het gezin kun je ook zoeken naar manieren om het bidden met je kinderen op een nieuwe manier vorm te geven. Ik wil een paar suggesties noemen.

Een kaars of waxinelichtje aansteken kan een mooie en krachtige vorm zijn. Het kan een basisritueel worden waarmee je de maaltijd opent en eventueel ook weer afsluit. Bij het aansteken van de kaars kun je vragen of je kinderen een situatie willen noemen, waar je het licht voor aansteekt.

Een verband met de actualiteit van de 'grote leefwereld' kun je leggen door een wereldkaart op tafel te leggen. Vraag alle gezinsleden voor welke gebieden op aarde ze zouden willen bidden. Op die plaatsen zet je waxinelichtjes of een taartkaars die je aansteekt met de woorden: "Heer ontferm U" of "Alle leed en elk verdriet: wij weten, God, dat U het ziet."



Een heel persoonlijk gebed kun je op een klein briefje schrijven.

Elk briefje leg je omgekeerd bij een kaars. Je kunt ook een

waxinelichtje aansteken en dat op het omgekeerde briefje zetten. Als je het heel persoonlijk wilt houden kun je het briefje ook verbranden.

Het zijn zomaar wat voorbeelden waardoor het gebed wat ongedwongener wordt en veelal aan inhoud en verbeelding wint.

Boeken:

Ruard Ganzevoort, 'De rol van het bidden'. (Je kunt dit van internet downloaden:

http://www.ruardganzevoort.nl/pdf/1997_Bidden.pdf)

Oliviero - Fabrica Toscani, *Bidden door jongeren uit de hele wereld* (2000) . Kampen: Kok

Websites;

<http://jop.nl/materialen/missionaire-presentie/levensparels>

gebeden voor tieners en jongeren <http://bemoediging.jouwweb.nl/startbaan>

<http://www.taize.fr/nl>

Agenda:

Aalten

15 jan 19.00u LeF-dienst Zuiderkerk, m.m.v. Amio en ds Kooistra

22 jan 10.00u Regenboog Kinderdienst Zuiderkerk

29 jan 10.00u It's4u2 in Elim, voor jongeren van 12-16 jaar

5 feb 10.00u Regenboogdienst met medewerking van MDW Zuiderkerk

12 feb 10.00u Regenboog LeF-dienst Zuiderkerk

Bredevoort

Dinxperlo

15 jan 16.00u krabbeldienst, Dorpskerk

19 jan 20.00u Moments, thema-avond voor gezinnen met kinderen

21 jan 19.00u Tieneravond, jongerenzolder Kerkelijk Centrum

29 jan 10.00u Familiedienst, Dorpskerk

3 feb 19.00u Sirkelslag, jongerenzolder Kerkelijk Centrum

5 feb 10.00u #deweekdepreekendecake, jongerenzolder Kerkelijk Centrum

12 feb 11.30u #deweekdepreekendelunchbreak, jongerenzolder Kerkelijk Centrum

St Ludger parochie