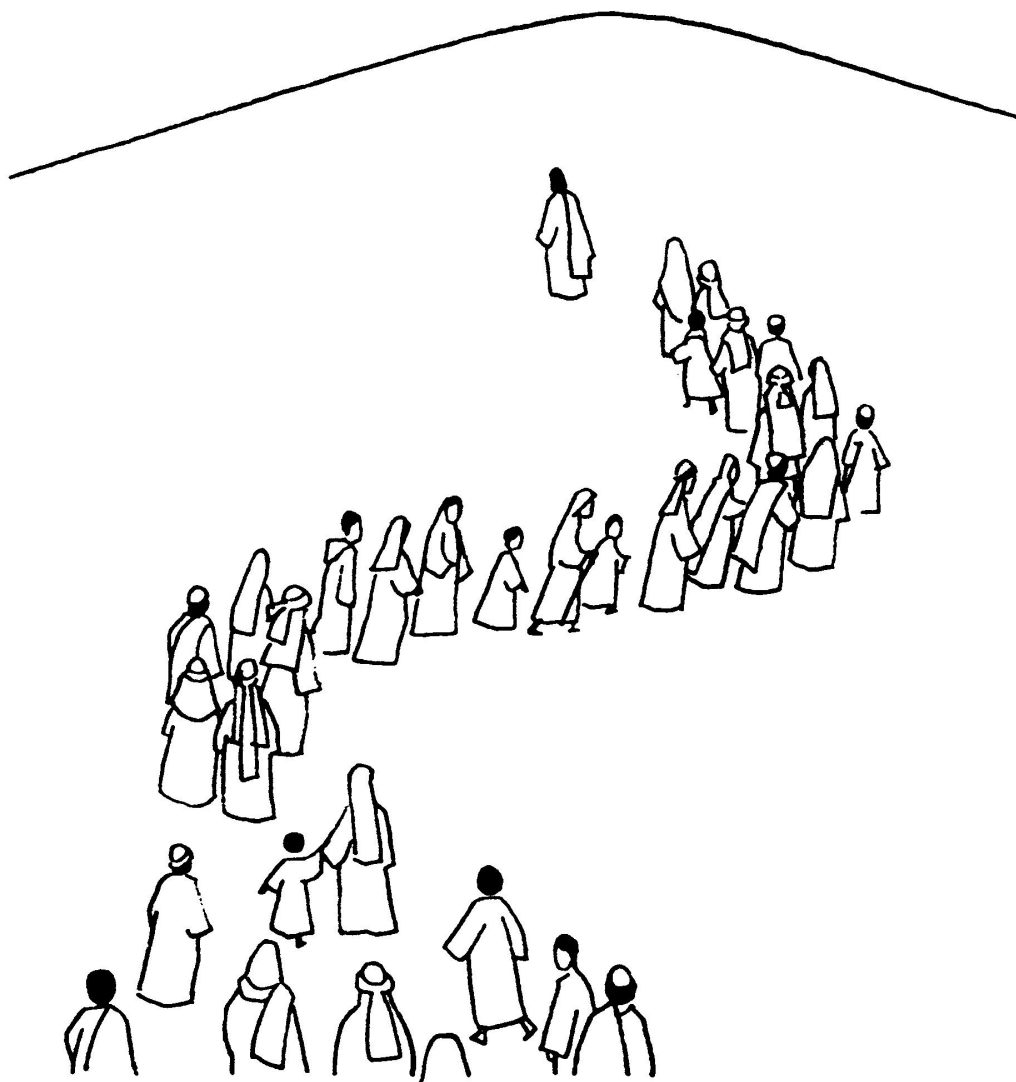


# **Op weg met Jezus**

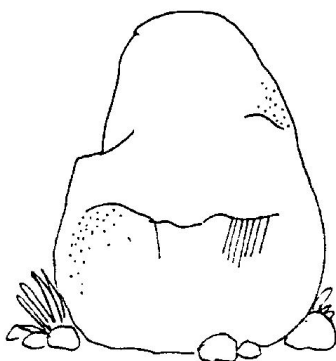
## **eerste communieproject**

**H. Theobaldusparochie, Overloon**



## **Hoofdstuk 5**

### **Bidden**



Joris is vader aan het helpen in de tuin.  
Ze zijn pas verhuisd.  
In de tuin liggen heel veel grote stenen.  
Joris heeft al een aantal stenen weggesjouwd,  
maar nu is er nog één steen over,  
een grote, zware kei.

Joris probeert de steen op te pakken,  
maar hij is te zwaar.  
Hij kan hem niet optillen,  
hoe hij het ook probeert.  
Joris geeft het op.

"Pap," zegt hij,  
"deze steen moet maar blijven liggen.  
Hij is te zwaar om op te tillen."

Zijn vader zegt:

"Heb je echt alles gedaan om die steen op te tillen?"

"Ja, alles," zegt Joris. "Meer kan ik niet."

"Toch wel," zegt zijn vader.

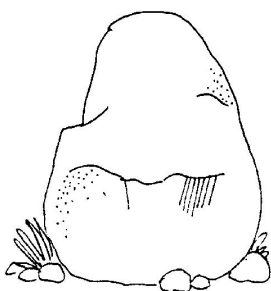
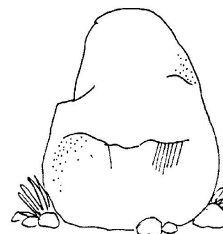
"Je hebt niet alles gedaan."

"Jawel hoor," roept Joris.

"Wat had ik dan nog meer kunnen doen?"

"Nou," zegt vader,

"je had mij kunnen vragen om jou te helpen  
bij het optillen van die steen."



In ons leven gebeurt ook wel eens iets,  
dat erg moeilijk is.

Dan kunnen we zeggen:

"Dat is te zwaar, dit kan ik niet dragen."

Want soms kunnen we iets niet alleen.

We kunnen dan bidden.

God vragen ons te helpen

en ons kracht te geven.

En als anderen het moeilijk hebben  
kunnen we ook bidden  
en God vragen  
om hen te helpen en hun kracht te geven.

## Bidden

Bidden is stil worden en aan God denken, of aan Jezus.  
Bidden is soms Gods hulp vragen als je het moeilijk hebt.  
Bidden kan ook 'dankjewel zeggen' zijn, als je blij bent.  
Bidden kun je samen doen, bijvoorbeeld in de kerk.  
Je kunt ook alleen bidden, bijvoorbeeld 's avonds in bed.  
Samen zingen kan ook een manier van bidden zijn.  
Je kunt de woorden van een bestaand gebed gebruiken,  
maar je kunt ook met eigen woorden bidden.  
Heel belangrijk is, dat je bidt dat alle mensen vrienden worden,  
dat er vrede komt in de wereld, dat geen mens meer honger heeft.

## Twee gebeden die iedereen moet kennen

De vrienden van Jezus zagen dat hij vaak aan het bidden was.  
Op een dag vroegen ze hem: 'Leer ons ook bidden.'  
Jezus zei toen: 'Goed.  
Ik zal jullie een gebed leren dat je altijd kunt gebruiken.'  
en toen bad Jezus het Onze Vader.  
Dit gebed bidden wij ook nog steeds.

**Onze Vader, die in de hemel zijt;  
uw naam worde geheiligd;  
uw rijk kome;  
uw wil geschiede op aarde zoals in de hemel.  
Geef ons heden ons dagelijks brood;  
en vergeef ons onze schuld,  
zoals wij ook aan anderen hun schuld vergeven;  
en leid ons niet in bekoring;  
maar verlos ons van het kwade.  
Amen**

Een ander heel belangrijk gebed dat veel gebeden wordt  
is het Weesgegroet,  
een gebed tot Maria, de moeder van Jezus.

**Wees gegroet, Maria,  
vol van genade; de Heer is met U.  
Gij zijt de gezegende onder de vrouwen  
en gezegend is Jezus, de vrucht van Uw schoot.  
Heilige Maria, moeder van God,  
bid voor ons, zondaars,  
nu en in het uur van onze dood.  
Amen.**

# **HET ONZE VADER**

## **Onze Vader die in de hemel zijt**

God is eigenlijk net een vader voor ons.  
Hij houdt van ons net als onze eigen vader  
en zorgt ook een beetje voor ons.  
Als je wel eens bang bent dan ben je veilig bij pappa of mamma.  
Maar God is ook altijd bij je, ook al merk je dat niet.  
God is thuis in de hemel.  
Dat is geen plaats in de wereld of ergens in de ruimte.  
Daarom kunnen we de hemel ook niet zien.  
Die hemel lijkt heel ver weg maar God is ook heel dicht bij ons.  
Je kunt Hem niet zien, maar je kunt Hem soms wel voelen  
in het mooie van de natuur, in het goede dat mensen doen voor elkaar.

## **Uw naam worde geheiligd**

God maakte de hele wereld, de planten, de dieren en de mensen.  
God staat boven alle mensen en dieren, alle landen en zeeën.  
Daarom moeten we altijd eerbied hebben voor God.  
We kunnen God het beste eren als we leven zoals Hij het graag wil  
hebben. En Jezus heeft ons geleerd, hoe God wil dat we leven.

## **Uw rijk kome**

Jezus vertelde van het koninkrijk van God,  
een rijk waarin alle mensen vrienden zijn  
en niemand een ander meer pijn doet.  
Eigenlijk verlangen we allemaal naar dat koninkrijk van God.  
Maar, helaas, dat is nog lang geen werkelijkheid.  
Daarom is het goed dat we steeds weer bidden  
dat het toch gauw komen zal.

## **Uw wil geschiede op aarde zoals in de hemel**

Jezus heeft daar veel over gesproken.  
God wil dat mensen vrede maken en geen oorlog,  
dat kinderen vriendelijk zijn voor elkaar en elkaar niet pesten,  
dat gezonde mensen hulp geven aan zieke mensen,  
dat rijke mensen leren delen met de arme mensen.  
Nu gebeurt dat nog te weinig, daarom is het goed dat we steeds bidden  
dat meer mensen gaan doen wat God wil.  
En we moeten natuurlijk zelf proberen zoveel mogelijk te doen  
wat God van ons wil

## **Geef ons heden ons dagelijks brood**

God zorgt voor de zon en de regen en ook dat alles groeit en bloeit.  
Daarom hebben we elke dag te eten.  
Iedereen heeft eten en drinken nodig anders gaat hij dood.  
We vinden het heel gewoon dat we elke dag lekker kunnen eten  
maar er zijn ook mensen, bijvoorbeeld in Afrika, die honger hebben.  
Ook voor hen hopen we dat ze voldoende eten zullen hebben.  
Daarom is het goed dat we bidden.

## **En vergeef ons onze schuld**

Iedereen maakt wel eens fouten, soms grote, meestal kleine.  
Als iemand jou pijn of verdriet gedaan heeft,  
en hij zegt tegen je: "sorry, dat heb ik verkeerd gedaan",  
dan kun jij zeggen: "Oké, het is al goed."  
Dat gebeurt lang niet altijd, maar zo zou het wel moeten zijn.  
Als we iets gedaan hebben dat niet goed was,  
kunnen we ook tegen God zeggen: "Sorry, dat heb ik verkeerd gedaan".  
En God zegt altijd: "Het is weer goed. Het is je vergeven".

## **Zoals ook wij aan anderen hun schuld vergeven**

God vergeeft altijd, maar hij heeft wel een voorwaarde:  
dat ook jij iemand vergeeft die jou verdriet gedaan heeft.  
En als je zelf een keer niet aardig tegen een ander geweest bent,  
is het niet genoeg om "sorry" tegen God te zeggen,  
dan moet je dat ook tegen die ander zeggen.

## **En leid ons niet in bekoring**

We willen allemaal weleens iets doen,  
omdat we dat wel leuk vinden,  
terwijl we weten dat het niet mag of kan.  
Om het dan toch niet te doen, om niet toe te geven,  
moet je erg sterk zijn.  
Dat is vaak moeilijk.  
We vragen God dan ook om ons te helpen sterk te zijn.

## **Maar verlos ons van het kwade**

We vragen God of hij ons een beetje wil helpen,  
dat er niets vervelends met ons gebeurt  
dat niemand iets tegen ons doet dat slecht is.  
En natuurlijk ook dat wij anderen niets aandoen, dat slecht is.

# HET WEES GEGROET

## Wees gegroet Maria

Dat betekent gewoon: Dag Maria.

## Vol van genade, de Heer is met U

Maria was een jonge vrouw, die heel goed leefde.  
Daarom hield God veel van haar

## Gij zijt de gezegende onder de vrouwen

Maria werd door God gekozen om de moeder van  
Jezus te zijn.  
Dat was een hele eer voor haar.



## En gezegend is Jezus, de vrucht van Uw schoot

De zoon van Maria zal later rondgaan om te preken  
en de mensen te vertellen van het koninkrijk van God.

## Heilige Maria

Maria wordt heilig genoemd, omdat zij altijd goed geleefd heeft  
en een goede moeder is geweest voor Jezus.

## Moeder van God

Jezus wordt de Zoon van God genoemd,  
en daarom heeft Maria ook de titel "Moeder van God".

## Bid voor ons zondaars

Wij doen elkaar vaak verdriet.  
Daarom vragen we Maria dat zij voor ons bidt tot God  
dat we het weer goed kunnen maken met elkaar.

## Nu, en in het uur van onze dood. Amen.

We vragen Maria altijd voor ons te bidden tot God,  
elke dag van ons leven, tot en met het laatste uur.

## DE ROZENKRANS

De rozenkrans is een kralenketting die wel eens gebruikt wordt bij het bidden.

De kralenketting begint met een klein kruisje. Wie gaat bidden maakt eerst een kruisteken en zegt: "In de naam van de Vader en de Zoon en de heilige Geest. Amen"

Na het kruisje komt een losse kraal, daarna drie kralen naast elkaar en dan weer een losse kraal. Bij die losse kralen wordt een Onze Vader gebeden en bij de drie andere kralen steeds een Weesgegroet.

Daarna heb je vijf keer tien kralen dicht bij elkaar en daartussen in telkens een losse kraal.

Bij die losse kralen wordt een Onze Vader gebeden en bij de tien kralen steeds bij elke kraal een Weesgegroet.

Wie de rozenkrans bidt, laat de kralen door zijn vingers glijden en weet dan precies hoever hij is.

Mensen zeggen wel eens: "Ik zal een "tientje" van de rozenkrans voor je bidden". Dat betekent: "Ik bid voor jou tien weesgegroeten".

Eén keer helemaal de rozenkrans bidden wordt ook een "rozenhoedje" genoemd.



**Maak zelf eens een eigen gebedje en schrijf dat hieronder op (misschien kun je er ook iets bij tekenen):**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je kunt natuurlijk op een heleboel andere manieren bidden.  
Hier staan een aantal voorbeelden.

Lieve God,  
wij zijn blij  
dat er mensen zijn  
die ons kunnen helpen  
als we iets zelf niet kunnen:  
de dokter die zieken beter maakt  
de juf en de meester  
die ons helpen bij het leren  
de politie die zorgt dat er geen gemene  
dingen gebeuren  
we vinden het fijn  
dat u de mensen zo hebt gemaakt  
dat ze zoveel voor elkaar kunnen doen  
maakt u ons ook zo .  
dat we elkaar kunnen helpen?  
nu en ook later als we groot zijn?  
amen

Lieve God,  
Soms gebeuren er zulke nare dingen  
dat je niet meer kunt geloven  
dat het ooit nog goed komt.  
Dan voel je alleen maar pijn en verdriet.  
Dan kun je niets anders dan huilen.  
Ik hoop dat jij me niet alleen laat  
als zoiets gebeurt, God.  
Ik hoop dat jij mijn tranen ziet  
en me in je armen neemt om me te  
troosten.

Lieve God,  
u hebt de aarde  
aan de mensen toevertrouwd  
om te zorgen voor elkaar  
voor de dieren  
voor de bomen en planten,  
maar de mensen hebben een heleboel  
verknoeid  
Veel dieren leven niet gelukkig,  
veel bomen en bloemen gaan dood  
alles is niet meer zoals het moet zijn  
dat vinden we zonde God,  
We willen proberen voortaan goed voor  
uw aarde te zorgen  
wilt u ons daarbij helpen?  
amen

Lieve God  
ik kom u danken  
dat ik altijd weten mag:  
ook al is de nacht pikdonker  
morgen komt er weer een dag.  
Morgen kunnen ,we weer spelen,  
morgen wordt het vast weer licht.  
Nee, ik hoef niet bang te wezen,  
Ik doe gerust mijn ogen dicht.

Lieve God,  
Soms vraag ik mij af  
hoe lang het nog duurt  
voor het vrede is op de hele wereld.  
Soms vraag ik mij af hoe het komt  
dat sommige mensen honger hebben,  
terwijl anderen hun buikje rond kunnen  
eten.

Soms vraag ik mij af  
waarom ik blijf bidden,  
als ik toch nooit antwoord krijg.  
Soms vraag ik mij af  
of jij wel bestaat.  
Maar als jij niet bestond  
zou ik niemand hebben  
om al mijn vragen aan te stellen.  
Daarom blijf ik aan jou vragen  
hoe lang het nog duurt  
voor het vrede is op de hele wereld?

Lieve God,  
heel veel kinderen in onze wereld  
zijn in gevaar,  
sommige kinderen zijn niet vrij,  
in hun land zijn gemene mannen  
de baas  
andere kinderen hebben honger  
maar er is niet genoeg te eten  
of ze zijn ziek  
en er zijn geen medicijnen.  
Er zijn ook landen waar het goed gaat,  
daar wonen mensen die kunnen helpen.  
Wij kunnen ook helpen.  
Lieve God, wilt u maken  
dat onze hulp op tijd komt.  
Amen