

# Praktisch gebed

## Opdracht van vorige week

Denk terug aan een moment waarop je je heel dichtbij God voelde of waarop je geloof echt sterk was. Schrijf kort op wat er gebeurde, waarom dit moment zoveel voor je betekende, hoe je merkte dat God dichtbij was en of dit je daarna heeft veranderd; als je wilt, mag je dit ook delen met de groep.

## Lees samen

1 Koningen 19:1-19a

## Ijsbrekervraag

Wat doe jij meestal als je motivatie helemaal weg is?

## Inspiratie

‘Je hoeft niet bang te zijn, want ik ben bij je. Je hoeft geen angst te hebben, want ik ben jouw God. Ik zal je helpen, ik zal je sterk maken.’<sup>1</sup>

## Behandel de tekst

Soms denk je: ik trek het niet meer. Je hoofd zit vol. Je bent moe. Teleurgesteld. Bang voor wat anderen van je vinden. Misschien doe je ontzettend je best, maar lijkt er niets te veranderen. Je bidt, je vecht, je houdt vol en toch voel je je alleen. Dat is precies wat er gebeurt met Elia in 1 Koningen 19.

In het hoofdstuk daarvoor maakte Elia iets heel groots mee. God liet duidelijk zien dat Hij de echte God is. Je zou denken dat Elia daarna vol geloof en moed zou zijn. Maar zodra koningin Izebel hem bedreigt, slaat de angst toe. Hij vlucht weg om zijn leven te redden. Uiteindelijk zit hij alleen in de woestijn onder een struik. Daar zegt hij tegen God dat hij niet meer kan. Hij wil sterven.

Dat is heftig. Iemand die zo sterk leek, blijkt vanbinnen helemaal gebroken.

Misschien herken jij dat ook. Niet letterlijk in een woestijn, maar wel vanbinnen. Je kunt op school lachen, in de kerk zitten en online vrolijk overkomen, terwijl je je diep vanbinnen leeg voelt. Alsof niemand echt ziet hoe het met je gaat. Elia laat zien dat zelfs sterke gelovigen kunnen instorten. Geloven betekent niet dat je nooit moe, bang of verdrietig bent.

En wat doet God dan?

Dat is misschien wel het mooiste van dit verhaal. God begint niet met een preek. Hij zegt niet: ‘Stel je niet aan.’ Hij zegt ook niet meteen: ‘Je moet gewoon meer geloven.’ Nee. God zorgt eerst voor Elia. Hij stuurt een engel. Elia krijgt rust, brood en water. Daarna mag hij weer slapen. Daarna krijgt hij opnieuw eten. Pas later gaat God met hem praten.

Daar zit een belangrijke les in. Soms denken we dat elk probleem meteen opgelost moet worden door meer te bidden of nog harder ons best te doen. Maar God laat hier zien dat herstel ook begint met rust, eten en ademhalen. Je bent geen machine. Als je leeg bent, heb je niet alleen woorden nodig, maar ook zorg. Later komt Elia bij de berg Horeb. Daar gebeuren indrukwekkende dingen: een zware storm, een aardbeving en vuur. Maar God is daar niet in. Daarna komt ‘het zachte suizen van de stilte’. En juist daar spreekt God.

Dat is bijzonder. Wij zoeken God vaak in grote momenten. In een conferentie. In muziek die je raakt. In een heel emotionele ervaring. Natuurlijk kan God krachtig

<sup>1</sup> Jesaja 41:10

werken. Maar hier leert Elia dat God ook spreekt in stilte. In rust. Met een zachte stem.

Voor jongeren is dat niet makkelijk. Onze wereld zit vol geluid. Meldingen, muziek, video's, meningen en druk om te presteren. Het is lastig echt stil te worden. Maar juist in die stilte kun je Gods stem horen. Niet altijd hard of spectaculair, maar wel echt.

Opvallend is dat Elia twee keer hetzelfde zegt: 'Ik ben de enige die overgebleven is.' Elia denkt dat hij helemaal alleen is. Maar God laat zien dat dat niet klopt. Er zijn nog zeventuizend mensen die niet voor Baäl hebben geknield. Elia's gevoel was echt, maar zijn conclusie klopte niet helemaal.

Dat herkennen wij ook. Soms denk je: niemand begrijpt mij. Ik ben de enige christen die hiermee worstelt. Ik sta er alleen voor. Maar God ziet meer dan jij ziet. Er zijn meer mensen die trouw willen blijven aan God. Meer mensen die vechten. Meer mensen die God niet heeft losgelaten.

En dan doet God nog iets bijzonders. Hij geeft Elia een nieuwe opdracht. Het verhaal van Elia is nog niet voorbij. God is nog niet klaar met hem. Elia moet koningen zalven en Elisa roepen als opvolger. Dat betekent: jouw zwakke momenten zijn niet het einde van wat God met jouw leven wil doen.

Misschien is dat precies wat jij nu moet horen. Omdat je moe bent. Bang. Of in de war. God breekt je niet af als je instort. Hij zoekt je juist op. Hij zorgt voor je. Hij spreekt tegen je. En Hij laat zien dat er nog toekomst is.

Dus als jij je leeg voelt, onthoud dit: stilvallen betekent niet dat God weg is. De woestijn is niet het einde. Soms begint herstel juist daar. En zelfs in de stilte fluistert God:

'Ik ben er nog. En Ik ben nog niet klaar met jou.'

### Gespreksvragen

- Welk stukje uit dit verhaal raakte jou het meest? Waarom?
- Elia leek sterk, maar van binnen was hij kapotmoe. Waarom is het soms lastig om eerlijk te zeggen hoe het echt met je gaat?
- God werd niet boos op Elia, maar gaf hem eerst rust en eten. Wat zegt dat volgens jou over hoe God naar mensen kijkt?
- God sprak niet hard, maar in stilte. Hoe kun jij soms rust pakken om naar God te luisteren?
- Elia dacht dat hij alleen was, maar dat was niet zo. Heb jij je weleens onbegrepen of alleen gevoeld? Wat helpt jou dan?
- Na die moeilijke tijd gaf God Elia weer hoop en een nieuwe taak. Hoe geeft dat jou hoop als jij het moeilijk hebt?

### Opdracht

Denk terug aan een moeilijke, spannende of bijzondere tijd in je leven. Misschien voelde je je onzeker, verdrietig, bang of juist heel blij en dankbaar.

#### Vraag:

Kun jij een moment noemen waarop je geloof jou kracht, rust of hoop gaf?

Vertel kort:

- wat er gebeurde;
- hoe jij je toen voelde;
- hoe God of je geloof jou hielp;
- en wat je daarvan hebt geleerd.

Je mag het opschrijven, bespreken met iemand naast je of delen met de groep.  
Luister goed naar elkaar en ga respectvol om met wat iemand vertelt.

**Extra:**

Zit je nu nog een beetje op die 'top', of juist totaal niet? Wat zou jou helpen (weer) dichterbij God te komen?