**Vitaminebron 'Bidden in de geestelijke strijd'.**

*Zoals je eigen lichaam met een zekere regelmaat vitamines nodig heeft, zo heeft ook de gemeente als Lichaam van Christus af en toe een vitaminestoot nodig. Zulke vitamines zoeken we samen bij een open Bijbel en met een gebed om de leiding van Gods Geest. Deze groeivragen horen bij de preek van 19 januari 2020* ***over Efeziërs 1: 15-23.*** *Het thema 'Bidden in de geestelijke strijd' is deel van ons jaarthema 'Dit is Mijn Lichaam'.*

1. Begin je bijeenkomst altijd met een gebed en een rondje 'lief en leed'. In de groeigroep leren we niet alleen met elkaar met ons hoofd maar leven we ook hartelijk met elkaar mee en bidden voor elkaars wel en wee.

2. Lees samen Efez. 1: 15-23. Overdenk het daarna een paar minuten persoonlijk in stilte. Wat valt je op in dit bijbelgedeelte als iets waarmee je ook de anderen wil bemoedigen? Wat roept vragen bij je op? Deel dat met elkaar.

3. Het thema dat in de preek werd meegegeven aan dit gedeelte was 'Bidden in de geestelijke strijd'. Wat leer je hier over die geestelijke strijd? Waarin beleef je persoonlijk die strijd het meeste in onze tijd? Welke gebedspunten krijgen we hier aangereikt om te bidden voor onszelf, elkaar en andere gelovigen?

4. In hfst 1: 21 gaat het over geestelijke machten die onze wereld beïnvloeden.

In hfst 6: 10-12 wordt uitgelegd wat daarmee wordt bedoeld. Kun je concreter aangeven op welke manieren deze machten ook vandaag wereldwijd en in onze levens werkzaam zijn?

5. In de dienst op 19 januari lazen we ook een gedeelte uit Efez. 4 en 5. Daarin wordt de invloed van kwade machten persoonlijker beschreven als iets dat ook leeft in ons eigen hart. Lees daarvoor 4: 31 en 5: 3-5. Welk veranderingsproces wordt beschreven in Efez. 4: 22-24 en 5: 17-20. Met welke geestelijke gewoontes kunnen we geestelijk groei stimuleren?

6. In de Efezebrief worden we aangemoedigd om voor elkaar te bidden (6:18).

Naast het gebed in hfst 1: 15-23 staat er een prachtig gebed in hfst 3:14-21.

Lees tenslotte samen dit gedeelte uit Efez. 3 en denk er in stilte over na:

- Welke bemoedigende belofte valt je het meest op in dit gedeelte?

- Wat valt je hierin op als iets dat je voor de anderen wilt bidden?

Deel met elkaar wat je hebt ontdekt vanuit dit gebed van Paulus.

7. Sluit af met samen te danken en te bidden met behulp van alles dat je hebt geleerd.

Verbreed daarna je gebed naar medegelovigen, dichtbij en veraf, met wie we verbonden zijn in het ene Lichaam van Christus. Bid dat ook in onze levenstijd de Kerk, inclusief wijzelf, Gods wijsheid, mag weerspiegelen (Zie Efez. 3:10). En vergeet niet te danken!