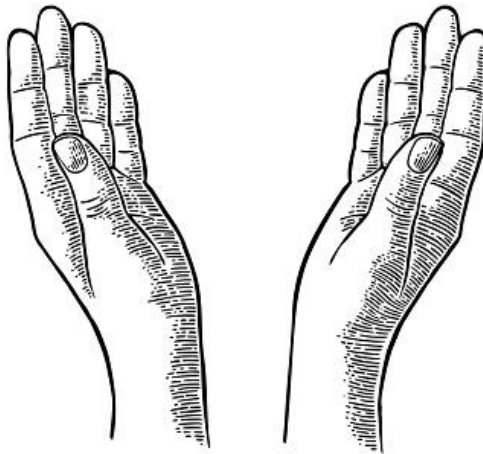


LEESMAP

"HERE LEER ONS BIDDEN"



INHOUDSOPGAVE

I. Praktisch

1. Kijk eens in de gebedsspiegel
2. De schrijf van vijf – voor een gezond gebedsleven
3. Lofprijzing – enkele gedachten n.a.v. Psalm 145
4. Aanbidding van God en het Lam overwint de macht van satan
5. Gebed en Verootmoediging
6. Het Woord in de gebedsbijeenkomst: bijbel of bij-bèl?
7. Bijbelbidden, naar het voorbeeld van Kolossenzen 1:9-14
8. Conversatiegebed
9. Hoe vind je het goede evenwicht tussen praten en bidden op de gebedsgroep?
10. Gebed op de kring of groeigroep: tien mogelijkheden
11. Gebedsgroep, laat zien wie je bent
12. Creatieve vormen voor gebedsbijeenkomsten
13. Lectio Divina
14. Luisterend bidden
15. Verlanglijstjes en nog eens verlanglijstjes
16. Gebed en sociale media

II. Achtergrondartikelen

1. Citaten over gebed en stilte
2. Samen bidden: waarom?
3. Samen bidden: over de drempel heen
4. Een gebedsgroep leiden: hoe doe je dat?
5. Een biddende oudstenraad/kerkenraad
6. Met kinderen bidden
7. Luisterend bidden
8. Niet-veroordelend bidden
9. Zegenend bidden - 'ministry-gebed'
10. Opdat uw gebeden niet belemmerd worden
11. Gebedsdiscipline
12. Het juiste gebed op de juiste plaats: de rol van de naam en het bloed van Jezus
13. Handreiking voor bidders, beroepingswerk, predikantsvacature
14. Morgen- en avondgebeden
15. Zegenbeden

III. Websites over gebed

I. Praktisch

1. Kijk eens in de gebedsspiegel

1. Wat is jouw eigen geschiedenis met 'gebed'?

(noteer in een paar trefwoorden)

2. Persoonlijk gebedsleven

- a. Ken je vaste tijden van gebed?
Hoe ervaar je die gebedstijden?
Kun je iets opschrijven over de zegeningen? En over de knelpunten?
- b. Bid je misschien liever (ook) gaandeweg, tussen de bedrijven door?
Hoe ervaar je dat?
Kun je iets opschrijven over de zegeningen? En over de knelpunten?
- c. Heb je een vaste plek om te bidden?
Hoe ervaar je dat?
- d. Hoe verhouden zich bijbellezen, stil worden en bidden?
Is er een vaste volgorde?
- e. Hoe verhouden zich de verschillende aspecten van gebed?
(denk aan stilte, lofprijzing, dankzegging, schuldbelijdenis, voorbede, vraaggebed voor jezelf)
Is er op dit punt een aspect waarin je verder zou willen groeien?
- f. Bid je ook wel eens voor andere mensen/ voor de wereld (in nood)?
- g. In hoeverre ken je ook niet-verbale of minder verbale vormen van gebed?
- h. Welke overige hulpmiddelen heb je in je gebedstijden?
(zoals muziek, gebedswandeling, of ...)
Gebruik je gebedskalenders?
Werk je met notities, aandachtspunten, lijstjes?
Standaardgebeden? Zo ja, welke?
- i. Is er een specifiek terrein waarop je verder zou willen groeien?
- j. Kun je omschrijven wie God voor jou is (beeld, naam, titel,)?
(je Godsbeeld bepaalt mede je opvattingen over gebed, manier van bidden, mate van intimiteit)

3. Bidden met anderen

- a. Bid je wel eens met anderen? Zo ja, in welk(e) verband(en)? Met welke frequentie?
- b. Kun je iets opschrijven over de zegeningen? En over de knelpunten?
- c. Is er een punt waarop je verder zou willen groeien?

4. Kijk eens op www.biddeniseenweg.nl

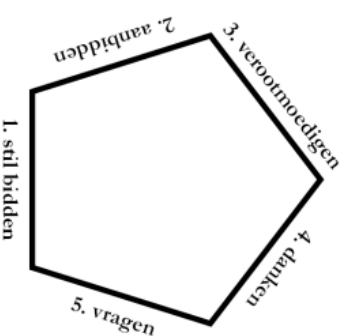
Je vindt er een schat van informatie over gebed en gebedsvormen.

De schijf van 5 voor een gezond gebedsleven

Zoals je voor een gezond voedingspatroon gebruik kunt maken van een schijf van vijf, zo kan dat ook voor een gebedsleven dat in Bijbels opzicht evenwichtig en dus gezond is. De volgende vijf onderdelen vormen samen 'de schijf van vijf voor een gezond gebedsleven'.

1. Stil bidden
*Ik ben stil geworden,
ik heb mijn ziel tot rust gebracht.*
Psalm 131:2

Bidden is allereerst een relatie met God, een gerichtheid van het hart op de Heer van hemel en aarde. Daar hoeren nog niet eens woorden aan te pas te komen. Veel christenen zien bidden vooral als het spreken van woorden, het uitspreken van zinnen. Daarom is het belangrijk om ook te ontdekken wat de eigen waarde is van stil gebed: gewoon, zonder woorden, rusten in de liefdevolle aanwezigheid van de drie-eenige God. Tijd doorbrengen met de Vader, zoals Jezus dat ook deed.



2. Aanbidden
*Groot is de HEER,
hem komt alle lof toe.*
Psalm 96:4

God is het meer dan waard om door ons geloofd en geprezen te worden. Hij is in alle opzichten groot en goed en genadig, liefdevol en levend! In aanbidding (lofzijning) geven we God de eer die hem toekomt om wie hij is en hoe hij is. Het zijn vooral Gods prachtige eigenschappen, zijn volkomen volmaaktheden, die ons inspireren tot lofzijning: zijn grootheid, macht, liefde, trouw, genade, eeuwigheid en barmhertigheid.

3. Verootmoedigen
*Laat ons nu genade zien,
Heer, onze God.*
Psalm 90:17

Als we groeten in aanbidding zullen we ook steeds meer ontdekken en ervaren hoe gebroken ons leven is. Ons bestaan wordt gekenmerkt door gewondheid, lijdens, zonde, onmacht en onwil. Verootmoedigen (van het woord 'voornoed' dat precies het tegenovergesteld is van 'hoogmoed') betekent dan: je voor zo'n grote God klein weten, en beseffen hoe ontzettend nodig je hem hebt en hoe ontzettend onmisbaar zijn genade is die vergeeft, genest en bevrijdt.

4. Danken
*Wij u een dankgeeft breng,
geeft God alle eer.*
Psalm 50:23

Dankbaarheid is een levensstijl waarin we ons kunnen oefenen. Dat doen we door ons in ons bidden altijd te realiseren hoereel God ons geeft, hoezeer we in talrijke opzichten gezegende mensen zijn. Dankzeggen is een oefening in een levenshouding van dankbaarheid, waardoor we losraken van een houding van ontevredenheid. Onze God is al onze dank waard: ook zo eten we hem!

5. Vragen
*Hoor mijn gebed, HEER,
luister naar mijn badgeroep.*
Psalm 39:13

Veel van onze gebeden bestaan vooral uit vragen ('verlangijstje'). Dat is eenzijdig. Maar als de andere vier onderdelen ook een plek hebben in ons gebedsleven, is er alle ruimte om biddend aan God te vragen wat we nodig hebben en om voorbode te doen. Want zonder zijn hulp kunnen wij niet en kan niemand. Zo leren we dat we in alle opzichten, naar geest, ziel en lichaam, volkomen van onze hemelse Vader afhankelijk zijn. Aan dit vragen is een belofte verbonden:

Hoor mij, HEER, als ik tot u roep,
wees genadig en antwoord mij.
Mijn hart zegt u na:
'Zoek mijn nabijheid!'
Uw nabijheid, HEER, wil ik zoeken.
Psalm 27:7-8

Vraag
en er zal je
gegeven worden,

zoek
en je zult
vinden,

klop
en er zal voor je
worden opengedaan.
(Matteüs 7:7)

ds. Jos Douma
www.josdouma.nl

3. Lofprijzing

enkele gedachten n.a.v. Psalm 145

*"Ik geef hoog op van U, mijn God, mijn Koning
en dat zal altijd zo blijven.
Elke dag opnieuw een loflied, tot in lengte van dagen.
De Heer is geweldig.
Hij is het waard om geprezen te worden.
Je kunt Zijn grootheid niet bevatten."¹*

Zo begint Psalm 145 in de woorden van ds. Henry de Moor - een emerituspredikant die zich heeft gewaagd aan een moderne vertolking van de Psalmen. 'Ik geef hoog van U op' – 'mijn God, mijn Koning' – 'de Heer is geweldig' – 'Hij is het waard' – 'Zijn grootheid is niet te bevatten', is dit niet waar het om gaat als het we het woord lofprijzing in de mond nemen?

God verhogen

'Ik geef hoog van U op.' – 'Ik zal U verhogen'.

De Bijbel kent veel woorden om God te eren, om Hem de lof toe te zeggen, toe te zingen: roemen - grootmaken - hulde brengen - eren. In onze psalm benut David maar liefst zes verschillende werkwoorden om zijn God en Koning de lof toe te zwaaien: zegenen - de meeste vertalingen vertalen hier met 'prijzen' - loven - roemen - jubelen - belijden. En dus ook: verhogen.

Als je God looft en prijst, dan verhoog je Hem. Dan geef je hoog van Hem op. Je hebt Hem hoog zitten. Als in het oude oosten een koning vorstelijk werd binnengehaald en zijn troon beklom, dan werd die nieuwe koning triomfantelijk op zijn troon rondgedragen. 'Kijk, dit is hem nu', riepen zijn dragers. 'Dit is nu onze koning', riep het volk. En de dragers tilden hun koning letterlijk boven het volk uit. Om hem te verhogen.

'Kijk, dit is Hem nu'. Is dit niet wat er gebeurt als wij de Heer loven en prijzen?
'Dit is onze Koning', roepen we dan. 'Kijk eens, dit is onze God. Is Hij niet geweldig?'
Alles en iedereen mag het zien wie onze God en Koning is.
Hij is de Heilige, die troont op de lofzangen van Israël, zegt Psalm 22.
Hij troont op de lofzangen van de synagoge en van de gemeente van Christus.
Als wij een lofzang zingen, een lofgebed bidden, dan verhogen wij God.
Hij zetelt op onze liederen en gebeden van lof en aanbidding.

Loven, prijzen en danken

Loven en prijzen is niet hetzelfde als danken. Het is ook weer wat anders dan aanbidden. Danken - loven - aanbidden: het ligt dicht bij elkaar, het ligt ook in elkaars verlengde, maar er is verschil.
In keukentaal: je vrouw of je man heeft gekookt en je wilt haar of hem bedanken.
'Bedankt voor het lekkere eten', zeg je dan. Je bedankt iemand voor wat je hebt gekregen.
Maar misschien was het zo lekker - lekkerder dan anders - dat je graag een compliment wil geven. Je wil je partner prijzen. Daarom zeg je: 'Je hebt heerlijk gekookt'. Dat is loven. Een compliment geven.
Misschien was het wel zó bijzonder, zó overheerlijk, dat er duizenden engeltjes over je tong gefietst hebben. Je weet eigenlijk niet wat je moet zeggen, zó lekker was het. 'Je bent de beste kok van de wereld', roep je uit. Dat is aanbidden.
Aanbidden is de hoogste vorm van lofprijzing. Je kunt het ook anders zeggen: lofprijzing ziet Gods handen, aanbidding ziet Gods hart.

Waarom God loven en prijzen?

Waarom zouden wij God loven en prijzen? Omdat Hij het waard is!
Je kunt de lof van God inzetten om wat God in je leven gedaan heeft. Je bent gered uit een penibele situatie. Je bent hersteld van een ernstige ziekte (Psalm 30).

¹ Uit: ds. Henry de Moor, *Roepen naar boven - Psalmen van toen voor nu*.

In Psalm 145 is dat anders. David looft en prijst God om wie Hij is. Omdat Hij groot, genadig en barmhartig, liefdevol is. Geduldig en groot in trouw. Goed voor alles en allen (vers 8-9). Rechtvaardig in alles wat Hij doet (vers 17).

God loven om wie Hij is, om Zijn karaktereigenschappen, maar dan ook om wat God doet, in deze wereld, aan Zijn volk, in ons leven. Zijn werken en wonderdaden worden door David breed uitgemeten. 'Een steun is de HEER voor wie is gevallen, wie gebukt gaat richt Hij op.' (vers 14)
Hij is dichtbij ieder die Hem aanroept (vers 18), Hij waakt over wie Hem liefhebben (vers 20). Hij verzadigt met gulle hand alles wat leeft met zijn goede gaven, mens en dier (vers 15-16). Volgens joodse bijbeluitleggers is dit de climax van de hele psalm, want Gods grootste daad is zijn zorg voor al wat leeft, voor al wat groeit en bloeit. Geen wonder dat Psalm 8 het uitzingt: 'Wat is de mens dat U aan hem denkt, dat U naar hem omziet?'

Waarom zouden wij God loven en prijzen? Omdat Hij het waard is. Om wie Hij is en om wat Hij doet. En omdat Hij de Drie-enige God is. Vader, Zoon en Heilige Geest.

Lofprijzing als opdracht en als arbeid

Lofprijzing is ook een opdracht. 'Een voorschrift is het voor Israël - en voor ons als gemeente van Christus - om de naam van de HEER te loven' (Psalm 122:4). 'Looft God in Zijn heiligdom' – 'Alles wat adem heeft, love de HERE' (Psalm 150). Elke keer weer roepen de Psalmen ons op om de Naam van God groot te maken.

'Zingt de HERE een nieuw lied' (Psalm 98, Psalm 149) - 'Juicht de HERE, gij ganse aarde' (Psalm 100)

Soms is dat een heel karwei. Soms is dat gewoon hard werken. Lofprijzing is arbeid, zei ooit professor Van Ruler. Het mag je wat kosten. Lofoffers brengen wij aan U. Een offer kost je wat.
Het is arbeid. Daarom zie je dat in de tempeldienst van het Oude Testament, en ook al daarvoor in de tabernakel, professionals zijn aangesteld. Levieten, tempelzangers, beroepskrachten, speciaal aangesteld om de lofzang gaande te houden. Asaf, zijn broeders en zijn zonen, 288 tempelzangers in totaal. En maar liefst 4000 Levieten vrijgesteld, alleen voor de lofprijzing! Kom, prijst de HEER, al dienaren van de HEER, die dag en nacht staan in het huis van de HEER. (1 Kronieken 6:31v, 16:1-8, 23:5, 25:1-7, Psalm 134)

Lofprijzing is een opdracht. En tegelijk bijna een onmogelijke opgave. Want is God niet veel te groot voor onze menselijke woorden? 'Zijn grootheid is niet te doorgronden.' (Psalm 145:3b). Daar zijn geen woorden voor. Al onze woorden en begrippen schieten tekort.

Is het misschien dáárom dat David alle regels van Psalm 145 laat beginnen met alle letters van het Hebreeuwse alfabet op rij? Op z'n Hollands gezegd: een psalm op het a-b-c. Als dan mijn woorden tekortschieten om U de lof toe te zingen, laat ik dan in ieder geval maar het hele alfabet gebruiken. Behalve dan de 'n' - in het Hebreeuws de noen -, die ontbreekt. Volgens joodse verklaarders heeft de noen te maken met vallen, en de HEER richt juist op wie vallen.

Al onze woorden schieten tekort om de Eeuwige te loven en te prijzen.

We kunnen er eigenlijk alleen maar van zingen. Of lees gewoon een lofpsalm. Je verhoogt er God mee. Hij is het waard, en meer dan dat.

september 2021

Jan Minderhoud

4. Aanbidding van God en het Lam overwint de macht van satan

Jezus

“Wanneer Jezus wordt aanbeden
als de sterke held,
doorstroomt Hij ons
met zijn overwinnende kracht.
In de eindtijd zal aanbidding Zijn gemeente
telkens weer boven de aanvechtingen uittillen.”

Aanbidding – de overwinnende kracht in de strijd tegen satan

Wanneer wij te midden van de aanvallen van satan
God de eer geven en Hem prijzen,
zullen de intriges van de hel op niets uitlopen.
De vijand moet wijken!



Hoe belangrijk de geloofsstrijd tegen de machten der duisternis ook is
– dezelfde macht ligt in de aanbidding.

Telkens wanneer God wordt aanbeden,
moet satan opnieuw horen
dat alleen God eeuwig en almachtig is.
Zijn Rijk is een eeuwig Rijk,
satan is slechts een schepsel
dat tegen God in opstand kwam.

Wanneer onze aanbidding zelfs haar uitwerking heeft op de machten van de duisternis,
hoeveel te sterker zal deze uitwerking dan in de hemel zijn.
Als wij God de Vader, Jezus de Zoon en de Heilige Geest aanbidden,
is het plotseling alsof alle engelen en heiligen meezingen.

Wij zijn als het ware naar de hemel verplaatst,
waar engelen en heiligen leven in de altijddurende aanbidding van God.
Moge ons zingen en bidden samen met de hemelse koren
als een machtige lofprijzing tot Gods troon opstijgen!

(Moeder Basilea Schlink, *God zoekt aanbidders*, pag. 53/51/66)

Om te lezen:

- 2 Kronieken 20
hoe koning Josafat samen met het volk van Juda bidt en vast (vs. 1-13)
hoe het volk van God de HEER aanbidt en hoe de lofzangers (Levieten) voor de legers uitgaan (vs. 18-21)
hoe er hierbeneden op aarde niet eens meer gestreden hoeft te worden (vers 22-30)
- Handelingen 16:19-40
hoe Paulus en Silas in de gevangenis Gods lof zingen, (dat zijn ongetwijfeld de psalmen), en er daardoor overwinning komt.

Als toepassing kun je een lofpsalm lezen of zingen:

Je kunt denken aan de volgende Psalmen:

8, 9, 18, 19, 21, 24, 29, 30, 33, 34, 45, 46, 47, 48, 65, 66, 67, 68, 75, 92, 93, 95-100, 103-108, 111, 117-118, 124, 135, 136, 138, 144-150.

Je kunt ook de lofprijzingen uit het bijbelboek Openbaring lezen:

Openb. 1:4-8, 4:8-11, 5:8-14, 7:9-12, 11:15-19, 15:1-4 19:1-5 en 19:6-10

Of luister naar muziek van lofprijzing en aanbidding!

Gebied bij de aanbidding van Christus het Lam en Zijn volbrachte werk.

Lof zij het bloed van het Lam in zijn vergevende kracht.

Lof zij het bloed van het Lam in zijn reinigende kracht.

Lof zij het bloed van het Lam in zijn reddende kracht.

Lof zij het bloed van het Lam in zijn bevrijdende kracht.

Lof zij het bloed van het Lam in zijn overwinnende kracht.

Lof zij het bloed van het Lam in zijn vernieuwende kracht.

Lof zij het bloed van het Lam in zijn beschermende kracht.

Ik prijs de wonden en het bloed van het Lam dat de zwakheden heelt van mijn lichaam,

ik prijs de wonden en het bloed van het Lam dat de zwakheden heelt van mijn ziel,

ik prijs de wonden en het bloed van het Lam dat de zwakheden heelt van mijn geest!

Ik prijs het bloed van het Lam dat me reinigt van al mijn zonden en dat me witter maakt dan sneeuw,

Ik prijs het bloed van het Lam dat kracht heeft om me vrij te maken van al mijn gebondenheden en ketenen van de zonde.

Ik prijs het bloed van het Lam dat overwint over alle machten die me willen onderdrukken, over elke macht van de vijand.

Ik prijs het bloed van het Lam dat me beschermt tegen alle slinkse aanvallen van de vijand.

Ik prijs het bloed van het Lam dat voor mij het bruidskleed klaarmaakt.

Ik prijs het bloed van het Lam dat alle dingen nieuw maakt.

Voor eenieder die gelooft in de kracht van het bloed van Jezus is niets onmogelijk.

Halleluja! Lof zij het Lam, van nu aan tot in eeuwigheid.

Amen

Naar een voorbeeld van M. Basilea Schlink

Marienschwestern

<http://www.kanaan.org>

5. Gebed en verootmoediging

*'... en mijn volk waarover mijn naam is uitgeroepen,
verootmoedigt zich en zij bidden
en zij zoeken mijn aangezicht
en bekeren zich van hun boze wegen,
dan zal Ik uit de hemel horen,
en hun zonde vergeven en hun land herstellen.'*
(2 Kron. 7:14, NBG)



Jezelf verootmoedigen betekent in de bijbel in de eerste plaats: jezelf vernederen, buigen, bukken. De twee Hebreeuwse grondwoorden *anah* (o.a. Lev. 16:29,31) en *kaná* (1 Kon. 21:29, 2 Kron. 7:14) worden wisselend vertaald met: zich vernederen, bukken, buigen, zich verootmoedigen.

Schuld belijden, individueel en samen met anderen, is daarvan een wezenlijk onderdeel. Dat is de eerste bijbelse lijn.

Daarnaast is er nog een tweede lijn in de bijbel, vanuit het besef dat het 'ik' altijd deel uit maakt van het 'wij', van een groter verband, een familie, een stam, een volk, ja zelfs meerdere generaties. Je kunt daarom, toegepast op onze tijd, ook de schuld belijden van je familie, je kerkgenootschap, je beroepsgroep, je (vul maar in). In dat geval spreken we van een plaatsvervangend schuld belijden. In de gebedsbeweging in Nederland zie ik dat 'verootmoedigen' vooral een begrip is geworden volgens deze tweede lijn. 'Verootmoedigen' is vooral ingeburgerd als term voor plaatsvervangend schuld belijden. Indrukwekkende voorbeelden van zo'n plaatsvervangend schuld belijden vinden we in Nehemia 1 en 9, Ezra 9 en Daniël 9. De malaise van een heel volk, ja zelfs van meerdere generaties wordt daar voor het aangezicht van God neergelegd.

Daniël 9, Ezra 9 en Nehemia 9: het zijn dezelfde soort gebeden. De voorbidder, de gebedsgroep begint en dat maakt iets los. De geestelijk leider, de kerkleider, neemt het gebedsstokje over en dat maakt het nog verder los. Tenslotte neemt de politieke leider het verootmoedigingsstokje over. De zaak komt nu voor het hele land tot een goed einde. Verhoudingen worden over de volle breedte hersteld.

Hoe zou dat zijn in ons land? Stel je voor: het begint in de binnenkamer van enkelingen en in de bijeenkomsten van de vele gebedsgroepen. Vervolgens wordt het overgenomen door onze kerkenraden en uiteindelijk door onze synode die er zelfs een herderlijk schrijven aan wijdt. Uiteindelijk buigen zelfs onze minister-president samen met de koning hun knieën in een diepe schreeuw naar God, vanuit oprechte verbrokenheid: "Wij hebben gezondigd tegenover U, U die de Heer van de Kerk bent, de Koning van de wereld." Stel je voor wat zou er dan gebeuren in ons land?

Nehemia

Een concreet voorbeeld is Nehemia. Nehemia is met zijn volk in ballingschap en vraagt hoe het ervoor staat met Jeruzalem, zijn moederstad, en met de Joden die daar wonen, die zijn overgebleven of teruggekeerd.

'Ze leven in barre omstandigheden', is het antwoord. 'Ze zijn een mikpunt van spot, van smaad. En de muren van Jeruzalem liggen in puin. De poorten zijn in vlammen opgegaan.'

Wat doet Nehemia als hij dit hoort? In tranen barst hij uit. Hij rouwt, dagenlang. Hij vast: hij eet niet. En hij gaat bidden, schuld belijden:

'HEER, God van hemel en van aarde, wij hebben gezondigd. Ik doe belijdenis van de zonden van mijn volk die wij tegen U bedreven hebben. Ook ik en mijn familie hebben gezondigd. Zwaar hebben wij tegen U misdreven, door ons niet te houden aan de wetten die wij door Uw knecht Mozes ontvangen hebben. En daarom hebt U ons onder de volken verstrooid; daarom zijn we weggevoerd, in ballingschap, in Babel; daarom ligt Jeruzalem in puin. Here, hoor daarom naar mijn gebed, naar ons gebed, en laat ons genade vinden in Uw ogen.'

Nehemia's gebed van verootmoediging is een plaatsvervangend schuld belijden. 'Wij hebben gezondigd'. Niet 'zij' maar 'wij' en dat zegt Nehemia, ook al is hij niet direct medeplichtig aan de wandaden van het volk. Je vindt dit nog indrukwekkender terug in Daniël 9 waar het kwaad van meerdere generaties wordt benoemd en beleden.

Ook al ben je niet medeplichtig, je bent wel medeverantwoordelijk en in die zin ook medeschuldig.

Hierachter ligt een collectiviteitsdenken dat haaks staat op het doorgeschoten individualisme van onze

westerse samenleving. Vergelijk het maar hiermee dat je je ook plaatsvervangend kunt schamen voor iets wat een familielid van je doet. Plaatsvervangende schaamte en plaatsvervangende schuld(belijdenis) liggen dicht bij elkaar. De zwaarte van de zonde van het volk, van anderen, van een groep of van meerdere generaties drukt ergens ook op je eigen schouders. En daarom buig je je voor Gods aangezicht onder deze gemeenschappelijke schuld.

Hoe verootmoediging harten kan veranderen

Eén ervaring wil ik u niet onthouden. Het was op een toerustings-/gebedsdag voor de kerken, jaren geleden. Eén van de deelnemers, een jonge vrouw, nam deel aan de workshop 'gebed en verootmoediging'. In deze workshop hebben we in gebed heel concreet de schuld van kerk en samenleving benoemd en God om genade voor ons land gevraagd, in het besef zelf ook deel uit te maken van de malaise. Voor sommigen gebeurde dat onder tranen en pijn. Na afloop zei deze jonge vrouw:

‘Ik kwam hiernaartoe met een houding van kritiek naar de kerken toe. Maar ik merk dat, wanneer ik mij verootmoedig voor de schuld en nood van onze kerken, dat er dan iets in mij verandert. Er groeit nu in mij een nieuwe liefde voor de kerken!’

Door verootmoediging heen, ook plaatsvervangend voor anderen, kan God ons hart veranderen. God reageert op gebeden van verootmoediging, met vergeving, met nieuwe mogelijkheden, nieuwe liefde, genade. Dat is ook de lijn van Daniël 9, waar de engel Gabriël met een nieuwe belofte en profetische visie tot Daniël komt, op een moment dat Daniël nog steeds bezig is te bidden en zijn eigen zonde en de zonden van het volk aan het belijden is.

Verootmoediging in onze tijd

Verootmoediging kan op meerdere niveaus en voor verschillende generaties:

als lid van het mannelijk geslacht t.o.v. het vrouwelijk geslacht; of andersom ...

(denk aan vrouwenhaat of mannenhaat; aan seksueel misbruik)

als lid van je beroepsgroep

Als ik hoor dat 102 priesters in Ierland zich in 60 jaar tijd schuldig hebben gemaakt aan seksueel misbruik van kinderen, dan raakt dat ook mij, allereerst als voorganger, maar ook als christen, als lid van het wereldwijde lichaam van Christus. Wat een antireclame voor het Evangelie! Ik bid dan ‘Heer, vergeef ons’ – ‘ons’, terwijl het eigenlijk niet om mij gaat, maar om 102 priesters in Ierland.

als lid van je kerk

Als er in mijn eigen PKN rondom het fusieproces scheuringen zijn geweest en als er over de naamgeving en over gebouwen rechtszaken worden gevoerd, dan bid ik: ‘Heer, Uw lichaam is verscheurd, en wie is er die met U treurt; ziet de wereld Uw gezicht, nu Uw kerk in scherven ligt?’ (*Evangelische Liedbundel* 305:5)

nationaal:

de talloze abortussen (in 2019 werden er 32.233 abortussen uitgevoerd, ‘Heer, vergeef ons, ontferm U over ons’ of: ‘Uit de diepte roep ik tot U, Heer’), de dienst aan de Mammon waar we ook als christenen niet aan ontkomen.

internationaal:

slavernij - ons koloniale verleden (waarin het ging om kruis en munt, maar dan toch vooral de munt), of onze relatie met Israël, de eeuwen van verguizing van de Joden, met vele wortels in theologie, in prediking, in catechese en ons aandeel in allerlei vormen van antisemitisme.

Op al deze fronten ken ik mensen in de gebedsbeweging die zoeken naar wegen van verootmoediging en verzoening en daarin heel strategisch werk doen.

In liederen en gebeden

Mijn eigen ervaring is dat een gebedsgroep het plaatsvervangend schuldbelijden niet zo makkelijk oppakt. Het moment van verootmoediging stopt vrij snel of loopt direct over in voorbede. We vinden het moeilijk onszelf te identificeren met een schuld die groter is dan ons eigen aandeel daarin. Op dit punt zit ons individualistische denken ons in de weg, nog eens versterkt door een evangelische geloofsbeleving waarin het meer ‘ik’ dan ‘wij’ is? (Opwekkingsliederen hebben een hoger ‘ik’-gehalte dan de Gezangen uit het Liedboek voor de Kerken.)

Als het toch tot een moment van plaatsvervangend schuld belijden komt, dan wil een lied vaker beter op weg helpen dan verschillende gebeden. Suggesties voor verootmoedigingsliederen waarin de collectieve schuldbelijdenis een plaats heeft, zijn bijvoorbeeld:

- *Liedboek voor de Kerken*, Psalm 79:3, 106:3, Gezang 449
- *Opwekking* 350, 328, 382, 390
- *Evangelische Liedbundel* 303 t/m 307

Indrukwekkend is *Evangelische Liedbundel* nr. 305, omdat daarin de schuld van de christelijke kerk in haar vele facetten is verwoord. Het refrein laat zich heel goed herhalen als een gebedstekst:

Jezus Christus, Heer en Hoofd,
bijna is het licht gedoofd.
Eeuwenlang klonk hier Uw Woord,
wij geloofden ongestoord.
Maar Uw goedheid en geduld,
tartten wij met onze schuld.
Hoofd en Here, zend Uw Geest,
die de diepste breuk geneest.

Lucht en wolken, zee en land,
vogels, vissen, dier en plant
door ons, mensen, uitgebuit
kreunt uw schepping, Heer, het uit,
totdat Adam zich bekeert
en haar liefdevol beheert.
Hoofd en Here, zend Uw Geest,
die de diepste breuk geneest.
*(schuld wegens onverschillig omgaan
met Gods schepping)*

Roep, gemeente, tot uw Hoofd,
ieder die in Hem gelooft.
Buig u diep, besef de pijn,
die in Jezus' hart moet zijn:
Israël, volk van Gods verbond,
werd door ons verdrukt, verwond.
Hoofd en Here, zend Uw Geest,
die de diepste breuk geneest.
(schuld jegens Israël)

Heer, Uw lichaam is verscheurd!
Wie is er, die met U treurt?
Ziet de wereld Gods gezicht,
nu Uw kerk in scherven ligt?
Onze ontrouw aan Uw Woord,
heeft Uw liefdesstem gesmoord.
Hoofd en Here, zend Uw Geest,
die de diepste breuk geneest.
*(schuld wegens de kerkelijke verdeeldheid
en de zonden van de kerkgeschiedenis)*

Kerk van Nederland, belijd,
eeuwen ongerechtigheid.
Verre volken knechtten wij,
rassenwaan en slavernij
hielden we om de winst in stand,
met de bijbel in de hand.
Hoofd en Here, zend Uw Geest,
die de diepste breuk geneest.
*(schuld wegens kolonialisme, racisme en
kapitalisme)*

Oordeelt U in deze tijd
't huis van God, de christenheid?
Rechte leer, de goede daad
't blijkt bij U een vuil gewaad.
Als ons werk vervalst tot gruis,
moet Uw kerk wel naar het kruis:
Jezus, Uw barmhartigheid
redt Uw kerk in deze tijd.
(Kerkverlating en geestelijk verval)

Een oefening

Waarvoor kun je je verootmoedigen? Een 'oefening' (een vreemd woord in dit verband, alsof het een techniek zou zijn) is om onderstaande in te vullen. Het gaat om meerdere 'kringen' waartoe je behoort:

- Als vertegenwoordiger van het mannelijk/vrouwelijk geslacht wil ik me verootmoedigen voor:
- Als vertegenwoordiger van mijn gezin/onzere familie wil ik me verootmoedigen voor:
- Als vertegenwoordiger van mijn kerk/ gemeente wil ik me verootmoedigen voor:
- Als vertegenwoordiger van mijn beroepsgroep wil ik me verootmoedigen voor:
- Als vertegenwoordiger van het Nederlandse volk wil ik me verootmoedigen voor:

6. Het Woord van God in de gebedsbijeenkomst, Bijbel of Bij-bèl?

“Want levend en krachtig is het woord van God, en scherper dan een tweesnijdend zwaard: het dringt diep door tot waar ziel en geest, been en merg elkaar raken, en het is in staat de opvattingen en gedachten van het hart te ontleden.” (Hebr. 4:12)

“Uw woord is een lamp voor mijn voet, een licht op mijn pad.” (Psalm 119:105)

*“De wet van de HEER is volmaakt: levenskracht voor de mens.
De richtlijn van de HEER is betrouwbaar: wijsheid voor de eenvoudige.
De bevelen van de HEER zijn eenduidig: vreugde voor het hart.
Het gebod van de HEER is helder: licht voor de ogen.
Het ontzag voor de HEER is zuiver, houdt stand, voor altijd.
De voorschriften van de HEER zijn waarachtig, rechtvaardig, geheel en al.
Ze zijn begeerlijker dan goud, dan fijn goud in overvloed,
en zoeter dan honing, dan honing vers uit de raat.
Uw dienaar laat zich erdoor verlichten, wie ze opvolgt wordt rijk beloond.
Maar wie kan al zijn fouten kennen? Spreek mij vrij van verborgen zonden.
Bescherm mij, uw dienaar, en laat hoogmoed niet over mij heersen,
dan zal ik volmaakt zijn en bevrijd van grote zonde.
Laten de woorden van mijn mond u behagen, de overpeinzingen van mijn hart u bekoren,
HEER, mijn rots, mijn verlosser.” (Psalm 19:8-15)*

Als gebedsgroep bid je altijd met de grond onder de voeten. Die grond is het Woord van God: de beloftes van God voor de wereld, voor onze kerken, voor ons leven.
Bidden heeft dan ook iets van ‘de HEER indachtig maken’:

*“Jeruzalem, Ik heb wachters op je muren gezet die nooit zullen zwijgen, dag noch nacht.
Jullie die een beroep doen op de HEER, gun jezelf geen rust en gun Hem evenmin rust,
totdat Hij Jeruzalem weer heeft gegrondvest en haar roem op aarde heeft bevestigd.” (Jesaja 62:6-7)*

Maar hoe krijgt dat Woord een plaats in het samenzijn van de gebedsgroep?
Hoe voorkom je dat de bijbel een bij-bèl wordt, een soort randversiering, niet meer dan een noodzakelijk opstapje om tot gebed te komen?
Het antwoord is **niet** door aan bijbelstudie te gaan doen. Dat is nuttig en nodig, maar niet in dit verband.
De primaire focus van een gebedsgroep is samen komen ‘om te bidden’!

Enkele gedachten over het Woord van God in de gebedsgroep:

- a. **Luister** samen naar een kort bijbelgedeelte. Je leest het bijbelgedeelte, vervolgens is er 3-5 minuten stilte voor overdenking, en daarna vraagt de leider:

“Hoe zouden we vanuit dit bijbelwoord tot gebed kunnen komen?”

Er wordt kort uitgewisseld. Bij voorkeur in één zin, of alleen de bijbeltekst wordt genoemd. De leider zorgt ervoor dat het geen uitgebreid gesprek of discussie over het bijbelgedeelte wordt. Eventueel kunnen nu de onderwerpen van dank en voorbede worden uitgewisseld.
Daarna wordt er gebeden.

Ook tijdens het bidden zelf kun je Gods Woord uitspreken = *proclameren* = het bijbelwoord uitspreken als een belofte, een belijdenis, een woord van God over een situatie.

Enkele voorbeelden:

Jezus zegt: *“Een dief komt alleen om te roven, te slachten en te vernietigen, maar Ik ben gekomen om hun het leven te geven in al zijn volheid.” (Joh. 10:10)*

Het woord uit 1 Joh. 3:8 *“De Zoon van God is verschenen om de daden van de duivel teniet te doen.”*

De belijdenis uit Haggai 2:8 in zaken van geld en goed: *"Van U is het zilver, van U is het goud"*

Waar het machthebbers en overheden betreft: *"Alle koningen der aarde zullen U, o HERE, loven, wanneer zij de woorden van uw mond gehoord hebben"* (Psalm 138: 4)

De belofte uit Psalm 23: 1-4

*"De HEER is mijn herder, het ontbreekt X. aan niets.
Hij laat X. rusten in groene weiden
en voert X. naar vredig water,
Hij geeft X. nieuwe kracht
en leidt X. langs veilige paden tot eer van zijn naam.
Al gaat zijn/haar weg door een donker dal,
X. vreest geen gevaar, want U bent bij X.
uw stok en uw staf, zij geven X. moed."*

- b. Je kunt ook een gebed **uitspreken** en daarbij pleiten op grond van Gods karakter, bijvoorbeeld vanuit Exodus 34:6 *"Vader, wij leggen U dit voor, want U bent toch een God die liefdevol is en genadig, geduldig, trouw en waarachtig."*

Of de woorden van Psalm 103:8-13

*"Liefdevol en genadig is de HEER, Hij blijft geduldig en groot is zijn trouw.
Niet eindeloos blijft Hij twisten, niet eeuwig duurt zijn toorn.
Hij straft ons niet naar onze zonden, Hij vergeldt ons niet naar onze schuld.
Zoals de hoge hemel de aarde overspant,
zo welft zich zijn trouw over wie Hem vrezen.
Zo ver als het oosten is van het westen,
zo ver heeft Hij onze zonden van ons verwijderd.
Zo liefdevol als een vader is voor zijn kinderen,
zo liefdevol is de HEER voor wie Hem vrezen."* (Psalm 103:8-13)

- c. Je kunt ook een gebed uit de bijbel samen **bidden**. Een dankgebed, een lofprijzing of een (plaatsvervangende) schuldbelijdenis uitspreken met de woorden van Nehemia 1 of gedeeltes uit het lange en indrukwekkende gebed van Daniël 9.
- d. Een psalmtekst of andere gebedstekst uit de bijbel (Joh. 17) **uitbidden**.
Bijvoorbeeld Psalm 1:1-2 (*"laat X zijn als de man die ..."*), Psalm 25:1-6, Efez. 1:2-6/15-23, Fil. 1:3-11, Col. 1:3-6/9-14. 2 Thess. 3:1-3, 1 Tim. 2:1-4, 3 Joh. 2.

Voorbeeld: *"wij bidden dat Y. mag groeien in liefde groeien door inzicht en fijnzinnigheid, zodat hij zal onderscheiden waar het op aankomt."* (naar Fil. 1:9-10)

- e. Een lofprijzing uitspreken, bijv. ter afsluiting van de gebedenronde:
Judas 25, Efez. 3:20-21, de lofprijzingen uit Openbaringen

"De enige God, die de macht heeft u voor struikelen te behoeden en u onberispelijk en juichend van vreugde voor zijn majesteit te laten verschijnen, die ons redt door Jezus Christus, onze Heer, hem behoort de luister, de majesteit, de kracht en de macht, vóór alle eeuwigheid, nu en tot in alle eeuwigheid. Amen." (Judas 25)

"Aan Hem die door de kracht die in ons werkt bij machte is oneindig veel meer te doen dan wij vragen of denken, aan Hem komt de eer toe, in de kerk en in Christus Jezus, tot in alle generaties, tot in alle eeuwigheid. Amen." (Efez. 3:20-21)

7. Bijbelbidden

(Wycliffe gebedsdag november 2013 door Frits Niemeijer)

Heer, zegen Karel!

Bidden voor iemand die jij kent.... Kol.1:9-14 (NBV)

“Daarom bidden wij onophoudelijk voor u, vanaf de dag dat we dat gehoord hebben. We vragen dat u Gods wil ten volle mag leren kennen door de wijsheid en het inzicht die zijn Geest u schenkt.”	Heer, vul Karel met de kennis van Uw wil. Ik vraag U om hem te helpen de dingen vanuit Uw gezichtspunt te kunnen bekijken. Wilt U hem tegenhouden als hij beslissingen wil maken die alleen voor hem gunstig uit zouden pakken. Help hem om zich bij alle beslissingen te baseren op Uw waarheid – en niet op de verdraaide of halve waarheden die de wereld ons aanbiedt.	Geeft U hem wijsheid, Heer, en geestelijk inzicht. Verlos hem ervan en behoed hem ervoor om afhankelijk te zijn van de oneerlijkheid en misleiding van menselijke wijsheid, en van vermeend helder inzicht en hoogmoed. Geeft U hem de zuivere wijsheid die van U komt, plus een ontvankelijk en nederig hart.
“Dan zult u leven zoals het past tegenover de Heer, Hem volkomen welgevallig. U zult vrucht dragen door al het goede dat u doet, uw kennis van God zal groeien.”	Helpt U Karel om zo te leven als U het wilt en om U daar steeds mee te behagen. Niet alleen bij zijn gebeden en in zijn getuigen van U, maar ook bij de alledaagse dingen. Laat de steeds terugkerende klusjes; hoe hij boodschappen doet of maaltijden eet; de manier waarop hij zich kleedt en hoe hij zich in al zijn contacten gedraagt, U tot eer en zegen zijn. Help hem om allerlei goede daden te doen. En weerhoudt hem van een te grote focus op zichzelf of op zijn werk, waardoor hij geen vrucht voor U zou kunnen dragen. Laat zijn leven vol zijn van vriendelijkheid en goedheid en vrijgevigheid. Help hem om te groeien in zijn kennis van Uzelf. Geef dat hij U zal horen spreken als hij in Uw Woord leest en als hij bidt of mediteert. Vul hem daartoe met Uw Heilige en liefdevolle Geest.	
“U zult door zijn luisterrijke macht de kracht ontvangen om alles vol te houden en alles te verdragen.”	Maak hem sterk door Uw luisterrijke macht, waarmee U Christus uit de dood hebt opgewekt. Laat Karels eigen zwakheid en onmacht opgelost worden in Uw grote almacht. Geef hem overwinning over alle zonden en verleidingen waarmee hij leeft, waardoor hij niet optimaal voor U zou leven.	Help hem om geduldig en verdraagzaam te zijn in alles. Geduldig bij de tekortkomingen en irritante gewoontes van zijn collega's en bij alle dagelijkse omstandigheden en stress. Geduldig bij de vele storingen, vertragingen en andere onwelkome interrupties die zijn werk vertragen. Geef hem een oplossing voor het probleem waar hij nu mee zit en help hem ook geduldig te zijn met zichzelf; met zijn eigen fouten en zwakheden.

“Breng dus met vreugde dank aan de Vader. Hij stelt u in staat om te delen in de erfenis die alle heiligen wacht in het licht.”	Vul zijn hart met Uw overvloedige vreugde. Geef dat hij Uw liefde en genade in elke situatie zal ontdekken. Help hem om zich te verheugen in het zekere weten van Uw aanwezigheid met hem en Uw liefde voor hem. En leer hem dankbaar te zijn! Ik prijs U, Heer, want U hebt ervoor gezorgd dat Karel deel krijgt aan de erfenis die U bereid hebt voor Uw kinderen in Uw Koninkrijk van licht!
--	--

“Hij heeft ons gered uit de macht van de duisternis en ons overgebracht naar het rijk van zijn geliefde Zoon, die ons de verlossing heeft gebracht, de vergeving van onze zonden.”	Dank U wel dat U Karel uit de macht van de duisternis geroepen hebt en dat U hem veilig in het Koninkrijk van Uw geliefde Zoon hebt gebracht. Ik vraag U dat die redding uit de macht van duisternis en zonde een steeds terugkerende realiteit zal zijn in zijn dagelijks leven. Als hij zondigt, help hem om dat dan tijdig in te zien; overtuig hem en geef dat hij berouw krijgt, en vul dan zijn hart met Uw liefde, vergeving en vreugde.	Alle eer en glorie aan Jezus, onze Heere en Redder, Die vóór alles was, en óver alles en boven alles is! Amen.
---	---	--



8. Conversatiegebed

Lang niet iedereen is gewend om hardop te bidden, laat staan om dat te doen in een gebedsgroep of in een gebedstrio. Sommigen bidden met het zweet in hun handen. Anderen bidden vrijuit en soms ook nog een lang gebed. De gevolgen laten zich raden: de gebedsgroep loopt het gevaar niet echt 'samen' te bidden.

Het conversatiegebed blijkt in de praktijk een vorm te zijn die helpt om echt samen te bidden. Kort gezegd gaat het om: kort bidden, goed naar elkaar luisteren, één onderwerp tegelijk, elkaar daarbij aanvullen en niet tijdens andermans gebed al met de voorbereiding van je eigen gebed bezig zijn. Door het conversatiegebed wordt de langbidder een beetje ingetoomd en de onwennige wordt op weg geholpen. Het verlaagt de drempel om mee te doen.

In de praktijk

Hoe werkt het praktisch? Het conversatiegebed betekent dat je niet om de beurt een lange monoloog houdt, maar dat iedereen om beurten in één of enkele zinnen tegen God zegt wat hij/zij zeggen wil. In dat korte gebed noem je niet een heleboel gebedspunten tegelijk, zoals sommigen gewend zijn, maar per keer slechts één onderwerp. Daarbij is het niet nodig om elk gebed met 'amen' te besluiten. De anderen luisteren en vullen eventueel aan. Zij zien andere aspecten aan dat ene onderwerp en kunnen daar in hun gebed bij aansluiten en aanvullen.

Er is een ezelsbruggetje om het conversatiegebed te onthouden,
het woord **LAKE**:

L = luisteren naar de ander

A = aansluiten op de ander

K = kort bidden

E = één onderwerp tegelijk

Voordelen

Wat zijn de voordelen van deze vorm van bidden?

- Elk onderwerp komt veel beter aan de orde. Er wordt rijker gebeden, want je vult elkaar aan.
- Iedereen kan meerdere keren een gebed uitspreken. Want als het ene gebedspunt is uitgediept, kan de groepsleider aangeven om naar het volgende gebedspunt te gaan of de groep doet dit spontaan uit zichzelf. Het volgende onderwerp wordt op dezelfde wijze 'doorgebeden'.
- De drempel om in te stappen is veel lager. Er is meer ontspannenheid tijdens het bidden en daardoor ook meer ruimte voor de leiding van Gods Geest.
- De aandacht verslapt minder snel, bijvoorbeeld doordat een langbidder alle gras voor andermans voeten weg bidt. Vooral geroutineerde bidders lopen het risico beginners plat te bidden.
- De gebedsgroep wordt meer een eenheid, een orkest dat hetzelfde stuk speelt. De deelnemers springen niet van de hak op de tak, maar blijven gedurende meerdere gebeden bij hetzelfde onderwerp. Het gezamenlijk gebed zal dieper gaan omdat je elkaar aanvult en stimuleert.

In de praktijk blijkt ook wel dat deze vorm van bidden enige discipline vraagt. Soms moet de groep wennen aan deze nieuwe vorm.

Uit de praktijk

Ter illustratie een ervaring van een gebedsgroep: 'Al enkele jaren komen wij met veel plezier als gebedsgroep wekelijks bijeen om te bidden en danken voor onze gemeente. Wij merkten echter dat we langzamerhand meer gespreksgroep dan gebedsgroep werden en dat was niet doel van onze gebedsavonden. Allerlei persoonlijke zaken werden uitvoerig besproken en ook de onderwerpen die de gemeente betroffen kwamen ruim aan bod. Aan het eind moest er dan nog gebeden worden. Ieder bad dan wat hem of haar op het hart lag. Dat resulteerde vaak in lange monologen en er werden veel gebedspunten tegelijk gepakt. Onderwerpen konden niet echt uitgediept worden. Soms leken we elkaar meer te blokkeren dan te stimuleren.

Ook zagen wij uit naar groei van onze groep. Maar deze manier van bidden leek ons niet echt uitnodigend voor nieuwkomers. Lange gebeden kunnen een hoge drempel opwerpen.

Er was dus onvrede over het functioneren van onze gebedsgroep. We hebben hulp van buitenaf gevraagd en kregen het conversatiegebed aangereikt. Het sprak ons zo aan dat we het graag in de praktijk wilden gebruiken. Het heeft ons tot nu toe echt geholpen om al een betere invulling aan onze gebedsavonden te geven. We zijn ons ervan bewust dat we er nog verder in kunnen groeien, want we vervallen toch nog makkelijk in lange gebeden.

Om de beurt heeft één van ons tegenwoordig de leiding over de avond. We beginnen de avond vaak met een stukje bijbellezen, zingen, een openingsgebed en lofprijzing.

Als we toe zijn aan de voorbede, pakken we één onderwerp en nadat één persoon daar kort voor gebeden heeft, krijgen de anderen de gelegenheid voor datzelfde onderwerp te bidden. Ieder mag meer dan eens aan bod komen. We ervaren dat een onderwerp zo meer wordt uitgediept. Het bidden wordt ook veel levendiger. Al biddend stimuleren we elkaar en vullen we elkaar aan. Is het onderwerp voldoende aan bod gekomen, dan gaan we over op een volgend onderwerp. Valkuil hierbij is wel het al eerdergenoemde te lange bidden door een en dezelfde persoon.

Tussen de onderwerpen door zingen we soms enkele liederen of lezen nog een bijbelgedeelte. We merken dat we nu al veel doelmatiger bidden. We zien er iedere keer weer naar uit om zo samen te bidden en hopen daarin ook nog verder te groeien.' Inmiddels is de gebedsgroep fors gegroeid

Oefening met lofprijzing

Je kunt het conversatiegebed ook toepassen op de lofprijzing, door je te concentreren op één of enkele karaktereigenschappen van God, bijv. Psalm 103:8 - *"Liefdevol en genadig is de HEER, Hij blijft geduldig en groot is zijn trouw."*

In de praktijk gaat het als volgt:

- Eerst lees je de tekst, liefst de hele psalm of alleen vers 1-13.
- Vervolgens breng je God in je eigen woorden de lof om wie Hij is in dit ene bijbelvers, om deze karaktereigenschappen. Dat doe je in korte bewoordingen, waarbij je goed naar elkaar luistert en elkaar probeert aan te vullen.

Je zou kunnen zeggen: door op deze manier te bidden, zet je stuk voor stuk een bloem in een vaas voor de Here God. Met elkaar maak je een prachtig boeket voor Hem!

Je zou deze oefening in lofprijzing en conversatiegebed ook kunnen toepassen op één van de namen van God in het Eerste Testament

1. De HEER is onze gerechtigheid. (Jeremia 23:6, 33:16)
2. De HEER is daar. (Ezechiël 48:35)
3. Ik, de HEER, ben het die jullie geneest. (Exodus 15:26)
4. De HEER is mijn banier. (Exodus 17:15)
5. De HEER zal erin voorzien. (Genesis 22:14)
6. De HEER is mijn Herder. (Psalm 23:1)

Of op één van de Ik-ben-woorden van Jezus uit het Johannes-evangelie:

1. Ik ben het brood dat leven geeft. (6:35, 48)
2. Ik ben het licht voor de wereld. (8:12)
3. Ik ben de deur voor de schapen. (10:7)
4. Ik ben de goede herder. (10:11,14)
5. Ik ben de opstanding en het leven. (11:25)
6. Ik ben de weg, de waarheid en het leven. (14:6)
7. Ik ben de ware wijnstok en mijn Vader is de wijnbouwer. (15:1)

Een mooi loflied hierbij is Gezang 75 uit het *Liedboek voor de Kerken*.

Anekdote

Ook de opwekkingsbeweging kent zijn anekdotes; geestelijke leiders zijn mensen van vlees en bloed en willen soms gewoon graag gezien worden. Zoals bij een belangrijke samenkomst in de tijd van Moody, waarin allerlei 'kopstukken' in de dienst hun aandeel hadden: spreken, bidden, de zangleiding. Een broeder hoorde zichzelf graag spreken. Ook zo toen hij mocht bidden: vijf minuten, tien minuten, vijftien minuten onze broeder ging maar door. Na zeventien minuten nam ook Moody het woord en zei: 'Terwijl onze broeder nog even doorgaat met zijn gebed, begin ik alvast met de preek'.

(verschenen in Jan Minderhoud, *Bidden is een weg*, 2007 – niet meer beschikbaar)

9. Hoe vind je het goede evenwicht tussen praten en bidden op de gebedsgroep?

Of hoe voorkom je te veel praten op de gebedsgroep?

Denk eens na over de volgende vragen:

- Schenk je wel koffie/thee/water?
Argument voor: je leert elkaar kennen tijdens voorgesprek.
Argument tegen: risico van te veel gepraat vooraf.
- Wel of geen informatie voor het bidden uit?
Als je geen informatie geeft, dan heb je het risico dat gebed een mededelingenbord wordt ("Heer, U weet dat Piet naar het ziekenhuis moet en dat zijn vrouw zich ernstige zorgen maakt") en dat gebed wordt gebruikt om elkaar iets te vertellen. Dan bid je eigenlijk niet tot God, maar praat je elkaar bij
Als je wel informatie uitwisselt, dan is ook hier het risico van te veel en onnodig praten.
- Als je ervoor kiest om info vooraf rond te sturen, dan kan dat via de e-mail of nog anders:
Dat heeft twee voordelen: 1^e. Er hoeft vooraf niet meer zo veel uitgelegd te worden. 2^e. De bidders kunnen er in de thuissituatie nog op doorbidden. Let er wel op dat de vertrouwelijkheid gewaarborgd is – voorzichtigheid geboden!
Noem alleen namen van mensen voor wie je bidt met toestemming van de betrokkenen. Of werk met schuilnamen. Dan is de privacy van de gemeenteleden goed gewaarborgd.
- Werken met kaartjes met beknopte informatie. Die kaartjes worden uitgedeeld en ook elke keer weer ingenomen. (Met als nadeel dat je thuis geen lijst hebt om te bidden).
- Alleen namen van mensen noemen in een afsluitende gebedsronde.
"Heer God, tot slot leggen we de volgende namen in uw handen:"
(ieder bidder kan dat één of meerdere namen noemen).
Dus zonder info vooraf/ gepraat eromheen.
Dus zonder voor de Here God in te vullen wat de ander precies nodig heeft.
Of leg eenmalig iets uit over een noodsituatie, en laat de namen/situatie voor het vervolg op de lijst staan.
- Thematiseer: "Ik zou graag willen bidden voor alle gebroken gezinnen, zonder specifieke info vooraf over dat ene gezin."
Of voor alle huwelijken, zonder dat ene huwelijk onder spanning te noemen
- Discussie over geloofsinhoudelijke zaken:
In principe is een gebedsgroep daar niet voor.
Soms kan het nodig zijn, vooral als het thema het samen bidden in de weg kan staan.
Dus: als het gezamenlijke gebed bevorderd wordt door een gesprek, dan kun je het ruimte geven (bijvoorbeeld over gebedsverhoring, of zijn er dingen die je niet aan God kunt vragen?)
- Bovenstaande vraagt ook iets van het leiderschap van een gebedsgroep:
durf te sturen;
durf af te kappen;
durf onaardig gevonden te worden.

10. Gebed op de kring of groeigroep: tien mogelijkheden

1. Eén persoon dankt en bidt. De gebedspunten zijn tevoren door de deelnemers aangedragen of voorgelezen.
2. Hetzelfde als 1, maar er wordt afgesloten met gemeenschappelijk stil gebed, waarin ieder in stilte een eigen gebed bidt. Desgewenst kan iemand nu ook hardop een gebed bidden. Het bidden en de stiltes kunnen ook in fases: eerst bidden we voor ons dorp/ voor onze stad en noemen we in stilte namen en zaken. Vervolgens bidden we voor ons land en noemen we namen en zaken. Tot slot voor de wereld.
3. Groepsgebed/kringgebed, dus door elk die hardop wil bidden. Vooral in het begin zullen slechts enkelen hier gebruik van maken. Een sleutel: bidt kort en eenvoudig (werkt drempelverlagend). Je kunt ook vooraf aan twee of drie mensen vragen hardop te bidden. Ook moet duidelijk zijn wie de gebedenronde gaat afsluiten.
4. Mensen mogen ook iets meenemen van huis: een gebed uit een boekje, uit de Bijbel zelf of iets wat ze zelf opgeschreven hebben.
5. Gebedspunten opschrijven op een papiertje, alles op een schaal leggen en dan rondom deze schaal samen het Onze Vader bidden.
6. Korte regels op papier zetten en in een schaal leggen. Ieder bidt vervolgens een kort gebed uit het mandje.
7. Ga nooit het rijtje af. Dat werkt verkrampend ("help, straks ben ik aan de beurt", waardoor je meer bezig bent je eigen gebed voor te bereiden dan mee te bidden met andermans gebeden).
8. Sluit in alle gevallen af met een gezamenlijk Onze Vader.
9. Zingen is tweemaal bidden!
10. Kringviering



11. Gebedsgroep, laat zien wie je bent ...

Op één van de bezinningsdagen in 2007 van de toenmalige Werkgroep Gebed van het Evangelisch Werkverband kwam de beeldvorming rondom gebedsgroepen ter sprake. Wat wordt er soms scheef tegen een gebedsgroep aangekeken! Wat is er een verlegenheid rondom gebedsgroepen! Wat is er veel onbekendheid met gebedsgroepen in de gemeente. Ook hier geldt: onbekend maakt onbemind

Beeldvorming

We hebben de vinger bij de zere plek proberen te leggen en daarbij allereerst de hand in eigen boezem gestoken. Want het ontbreekt soms aan goede communicatie naar buiten toe.

Of er is vooral negatieve communicatie: de gebedsgroep is een beetje een anticlubje, die vooral dingen in de kerk ánders wil, die ontevreden is met de bestaande situatie en de zegeningen niet weet te tellen. Soms hangt er roddelimago rondom de gebedsgroep: 'Er wordt in die groep over ons gepraat.' Je moet er toch niet aan denken dat dat ook nog waar is...

Of een heiligheidsimago en vroomheidsimago: die bidders zijn net wat vromer dan de rest...

Of het imago van de hobbyclub: zo'n gebedsgroep is voor hobbyisten. In de kerk doet eenieder wat ie leuk vindt en in dit bonte palet aan bezigheden en activiteiten heeft ook de gebedsgroep een klein plaatsje.

Communiceer wat je doet

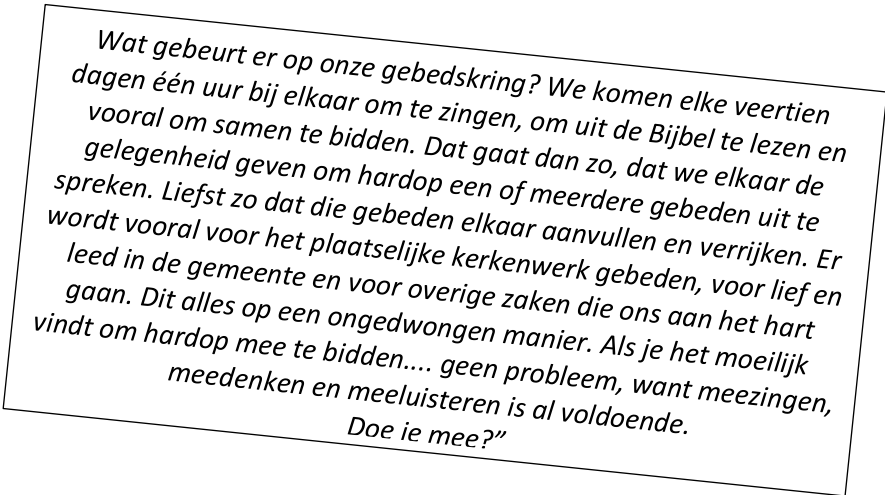
We hebben ook gezegd: hoe belangrijk is het niet dat je aan duidelijke communicatie doet. Laat zien wie je bent als gebedsgroep. Laat zien waartoe je bij elkaar komt.

We zetten een aantal mogelijkheden op een rijtje.

1. Zorg voor goede publiciteit.

Dat begint met een stukje op de website en in het kerkblad om mensen te motiveren om mee te doen, Schrijf dat stukje niet één keer maar met een gepaste regelmaat. En bij voorkeur niet door steeds dezelfde persoon.

Onderstaande tekst is daarvan een voorbeeld:



*Wat gebeurt er op onze gebedskring? We komen elke veertien dagen één uur bij elkaar om te zingen, om uit de Bijbel te lezen en vooral om samen te bidden. Dat gaat dan zo, dat we elkaar de gelegenheid geven om hardop een of meerdere gebeden uit te spreken. Liefst zo dat die gebeden elkaar aanvullen en verrijken. Er wordt vooral voor het plaatselijke kerkenwerk gebeden, voor lief en leed in de gemeente en voor overige zaken die ons aan het hart gaan. Dit alles op een ongedwongen manier. Als je het moeilijk vindt om hardop mee te bidden.... geen probleem, want meezingen, meedenken en meeluisteren is al voldoende.
Doe ie mee?"*

2. Zorg ervoor dat de gebedsgroep een plaats krijgt in de jaargids, het jaarlijkse overzicht van kringen, groepen, leerhuis etc. (winterwerkprogramma).

3. Zorg dat de gebedsgroep genoemd wordt in de eventuele zondagsbrief.

4. Leg als gebedsgroep een voorbedeboek achter in de kerk.

5. Zorg dat de gebedsgroep op de website genoemd wordt. En indien mogelijk: creëer een speciale gebedspagina die maandelijks of elk kwartaal ververs wordt.

6. Maak een filmpje over wat er gebeurt in gebedsgroep.

7. Stuur een brief naar werkgroepen, commissies en raden, leg uit wie je bent en vraag om onderwerpen voor dank en voorbede. Doe dit alles niet te vaak en niet te weinig. En niet steeds door dezelfde persoon.

8. Nodig iemand van een werkgroep/ commissie uit en vraag hen wat te vertellen over waar ze mee bezig zijn. Bid er vervolgens voor, in aanwezigheid van de 'gast'.

9. Vraag een werkgroepen en kerkenraden om het doorgeven van onderwerpen voor dank en voorbede aan de gebedsgroepen standaard als agendapunt op te nemen.

10. Maak ook onderling telkens weer, en zeker aan nieuwkomers, duidelijk wat de bedoeling is van een gebedssamenkomst. Het is van belang dat iedereen zich thuis kan voelen en dat er geen verplichting is om hardop een gebed uit te spreken.

Voorkom lange gebeden, maar bid kort en eenvoudig, het zogenaamde conversatiegebed. Voorkom dat er veel gepraat wordt of lang over de gebedsonderwerpen gesproken wordt, waardoor je weinig aan bidden toekomt.

11. Organiseer een gemeenteavond of toerustingsavond rondom het thema gebed en presenteer jezelf als gebedsgroep, bij voorkeur samen met alle anderen die betrokken zijn bij een gebedsgroep (scholen, Alpha's, interkerkelijke gebedsgroepen).

12. Oefen invloed uit (als daar ruimte voor is): op de terreinen van beleidsplannen/ veranderingsprocessen en laat gebed daarvan een onderdeel zijn.

Bid

Bid dat de plannen in goede aarde zullen vallen.

Bid voortdurend dit gebed:

*"Kom Heilige Geest,
vernieuw uw kerk,
vernieuw ons leven,
vernieuw ook ons gebedsleven."*

Of

*O High King of Heaven,
have mercy on our Land,
revive your Church,
send the Holy Spirit,
for the sake of the children.
May your kingdom come to our nation,
in Jesus' mighty name. Amen.*

Werkgroep Gebed Evangelisch Werkverband

Jan Minderhoud
Robbert-Jan Perk

12. Creatieve vormen voor gebedsbijeenkomsten

Gebedsmuren

In de ruimte(s) waar je samenkomt kun je verschillende mogelijkheden tot gebed aanbieden en verschillende plekken om te bidden creëren, zoals:

- *Muur van aanbidding* (met muziek en zang).
- *Muur van belofte* (met beloften uit de Bijbel op de muur geprikt).
- *Muur van vragen* (waar papier en pen is zodat mensen gebedspunten aan de muur kunnen plakken).
- *Muur van antwoorden* (waar mensen antwoorden op gebed kunnen ophangen).
- *Creatieve muur* (ruimte waar mensen hun tekeningen, gedichten, enz. die ze tijdens hun gebedstijd maken kunnen ophangen).
- *Stiltehoek* (plek waar mensen rustig alleen kunnen zijn).
- *Klaagmuur* (voor de namen van individuele mensen voor wie deelnemers bidden, zoals zieken, familieleden en kennissen die nog niet geloven, etc.).

Gebedsvorm met drijfkaarsjes.

Geschikt voor niet te grote groepen (tot 30 mensen)

Oorspronkelijk ontwikkeld door twee jongeren.

Neem evenveel glazen kommetjes als er deelnemers zijn, zet ze in de vorm van een kruis op de grond (met enkele of dubbele rijen), giet er vervolgens water in.

De deelnemers zitten in een kring er omheen met elk een drijfkaarsje.

De leider geeft een korte inleiding over wat de bedoeling is, steekt zijn eigen kaarsje aan en plaatst die in één van de kommetjes met een kort hardop uitgesproken gebed en gaat daarna weer zitten. De deelnemers steken één voor één hun kaarsje met een reeds brandend kaarsje aan, plaatsen hun kaarsje in een kommetje en spreken er eveneens een kort gebed bij uit.

Wanneer iedereen geweest is, is er niet alleen een kruisvorm van lichtjes te zien, maar ook een grotere kruisvorm van lichtweerkaatsing op de grond.

Dit kan een prima moment zijn om in een rondje ieder de gelegenheid te geven om kort iets over zijn of haar ervaring/beleving bij deze gebedsvorm te zeggen.

Daarna kan er een tweede ronde gehouden worden over wat er bij de deelnemers opkomt, of eventueel een 'open gesprek rond het kampvuur' (zonder dat het een discussie wordt).

In plaats daarvan of daarna kan er een conversatiegebed worden gehouden, dat op het laatst afgesloten wordt door de leider.

De ervaring leert dat deze vorm veel indruk maakt en dat veel groepen het moeilijk vinden de lichten weer te doven. Uiteindelijk moet dat toch gebeuren en kan iedereen een drijfkaarsje als aandenken mee naar huis nemen.

Bidden vanuit de stilte

Je kunt ook voor een vorm kiezen waarbij stilte, stil gebed en vrij gebed in de kerk zelf en in de gebedskring op een creatieve manier samenwerken. De opzet is als volgt:

- De kerk is open, sober verlicht, geen verwarming aan, de paaskaars brandt.
- Iedereen is vrij om in en uit te lopen, een plekje in de kerk op te zoeken en in stilte te bidden, in de Bijbel te lezen of te mediteren.
- Na een half uur is ervoor wie mee wil bidden gezamenlijk gebed in een zaaltje.
- Willen mensen liever in de stilte blijven zitten, dan is dat ook mogelijk.
- Het gezamenlijk gebed is een kringgebed. Na inventarisatie van gebedspunten kan een ieder in zijn/ haar eigen gebed uitspreken. Als de één stopt, neemt een ander het over.

NOG MEER CREATIEVE WERKVORMEN VOOR GEBEDSBIJEENKOMSTEN

1. *Samen bijbelteksten opzeggen* en zo God lofprijzen en aanbidden.
2. *Popcorngebed*: korte gebeden van maximaal één regel waarin je God prijst, looft voor wie Hij is en wat Hij doet. Door middel van zijn naam of eigenschap enz. Je hebt misschien wel tien dingen om God voor te prijzen, maar het is de bedoeling dat je net als popcorn in de pan om de beurt 'springt'. Bovenstaande kun je ook doen om Hem te danken.
3. *Trio gebed*: In groepjes van drie samen bidden voor de dingen die je op het hart hebt.
4. *Koreaans bidden*: allemaal tegelijk hardop bidden, gewoon door elkaar heen.
5. *50% gebed*: De helft van de groep zingt en de andere helft bidt er gewoon door heen. Dan worden de rollen omgedraaid en herhaalt het zich. Het kan met dezelfde gebedsonderwerpen, maar wisseling van gebedspunten is praktischer.
6. *Gebedswandeling*: Iedereen loopt door het vertrek of door de wijk en bidt hardop, voor een aantal onderwerpen. Zie ook www.biddeniseenweg.nl
7. *Gebedstour*: In de zaal hangen op verschillende plekken lijsten met voorbede-onderwerpen. De bidders kunnen daarlangs lopen en bij het papier even staan bidden om vervolgens verder te lopen naar een volgend informatie blad enz.
8. *Stil gebed*: Dit kun je gebruiken om je hart op God te richten, om vergeving te vragen, om schuld te belijden, om los te komen van je reis of thuis enz.
9. *Lichtgebed*: Je bidt voor iets of iemand, bijvoorbeeld een zieke, je steekt een waxinelichtje aan en zet dat zo in een kring of op een tafel.
10. *Wereld of landgebed*: Je neemt een land of wereldkaart en legt dat op een tafel in het midden van de kring. Iedereen gaat eromheen staan en noemt een land (spreekt een kort gebed evt. uit voor dat land of voor die stad) en steekt een kaars aan.
11. *Kruisgebed*:



Iedere bidder heeft een glazen houder met waxinelichtje erin en staat of zit in de kring. Na een stil gebed waarin de deelnemers naar Gods stem luisteren, vertelt iedereen waar hij/zij gebed voor wil, wordt er gebeden en steekt de bidder die aan de beurt is zijn lichtje aan met het licht van de vorige bidder. Het vuur wordt zo doorgegeven, op de grond of tafel gezet in de vorm van een kruis. Als alle lichtjes aan zijn, blijf je samen nog even stil. Eventueel bid je samen ter afsluiting het Onze Vader.

12. *Het Onze Vadergebed*: Het Onze Vader hardop in een kring bidden, hand in hand. Er kan ook nog bij geknield worden. Op deze manier kan heel goed aan het einde van een gebedsbijeenkomst gebeden worden.
13. *Kringen gebed*: Je begint van buiten: voor de wereld bidden, en gaat zo naar binnen: voor je land, je stad/dorp, je gemeente, en uiteindelijk voor elkaar.
14. *Activiteitengebed*: De bidders staan in een kring en om de beurt komen er personen in de kring staan, bijv. vier mensen die een activiteit vertegenwoordigen b.v. een ouderling, een kinderwerker, een zangleider, een commissielid, waar dan voor gebeden wordt en voor de bijbehorende doelgroep. Daarna wordt deze persoon gezegend.
15. *Beroepengebed*: De bidders staan weer in de kring, en zelfde als bovenstaande maar dan met beroepen. Bijv. gezondheidszorg, politie, onderwijs, productiemedewerkers.
16. *Zegengebed*: De bidders vormen weer een kring, vragen toestemming een rechterhand op de schouder van de buurman/vrouw te leggen en elkaar tegelijk te zegenen. Dat kan ook door een lied te zingen bijv. 'Vrede van God'.
17. *Duo gebed*: In tweetallen uiteengaan en je vertelt aan elkaar waar je die week graag gebed voor wil hebben. Zo bid je voor elkaar.
18. *Groepsgebed*: Zittend in de kring bid je samen voor een onderwerp wat iemand aandraagt. Iedereen die wil kan er iets over bidden.
19. *Gebedsdoos*: In groepjes van vier bid je voor de onderwerpen die wekelijks in de gebedsdoos achter in de kerk gestopt zijn, door de gemeenteleden. Je bidt elk briefje goed door, vult elkaar aan enz.
20. *De Bijbel bidden*: je bidt samen de gebeden uit de bijbel bijv. van Mozes, Jabez, Nehemia, Daniel, Jona, Paulus enz.

Aanbevolen literatuur: Jeremy Jennings, *De kerk op de knieën, een praktische handleiding voor dynamisch gebed*, Alpha, 1999. ISBN: 90-77565-05-1

Tekst: Loes Geuze.

Uit Jan Minderhoud, *Bidden is een weg - praktische gebedsvormen voor de binnenkamer en voor groepen*, 2007

13. Lectio Divina

Lectio Divina is een manier om biddend de bijbel te lezen en heeft een oude traditie met wortels tot in de Vroege Kerk, uit de vierde en vijfde eeuw. *Lectio Divina* is in onze dagen een manier geworden om in stilte en rust een bijbelgedeelte te lezen en te herlezen, opdat het een woord van God voor jou kan worden, opdat God door dit bijbelwoord tot je kan spreken. Het is een luisteren met je hart.

Je kunt de *Lectio Divina* ook in groepen beoefenen, waarbij het de uitdrukkelijke voorkeur verdient de groep niet groter te laten zijn dan vijf personen. Het kan zeer opbouwend zijn voor de gemeenschap, vooral omdat je met elkaar in alle stilte en rust in Gods aanwezigheid wilt zijn en naar Hem en zijn Woord wilt luisteren.

Uit dit groepslezen kunnen heel persoonlijke zaken naar voren komen, vooral omdat een bijbelwoord op de persoon toegespitst, wordt verstaan en omdat dit vervolgens met elkaar gedeeld wordt.

De *Lectio Divina* in groepsverband gaat als volgt:

1. Afspreken wie dit moment van bijbel lezen en bidden wil leiden. Leiderschap is nodig en nuttig, ook om de groep stapsgewijs door het proces heen te leiden. De leider doet zelf gewoon mee.
2. Gebed om de Heilige Geest.
3. Een bijbelgedeelte, liefst niet te lang, wordt tweemaal rustig voorgelezen. Daarna is er 2 tot 3 minuten stilte. Vervolgens noem je aan elkaar het woord of de enkele woorden die er voor jou uitspringen. Het mag ook een heel bijbelvers zijn. Je noemt alleen dat ene woord/dat ene vers. Niet meer dan dat.
4. Opnieuw wordt het bijbelgedeelte rustig gelezen, nu door een andere persoon. Weer is er 2 tot 3 minuten stilte, terwijl je nadenkt over de vraag:
"Hoe raakt dit woord (deze woorden) van stap 3 mijn leven op dit moment?"
Deel nu in enkele zinnen hoe het woord je leven raakt. Geen discussie, geen reactie op elkaar!
5. Weer wordt hetzelfde gedeelte gelezen, weer door een andere persoon. Nu is er 2 tot 3 minuten stilte waarin je nadenkt over de vraag:
"Waartoe roept God mij op, om te doen of te zijn vandaag of deze week? Wat vraagt God van mij?"
Deel je gedachten met elkaar. Deze keer mag het iets uitgebreider.
Let speciaal op wat je rechter buurvrouw/-man deelt.
6. Bid voor de persoon die rechts van je zit.
(bijv. als volgt: 1 bidt voor 2, 3 bidt voor 4 etc. Daarna: 2 bidt voor 3, 4 bidt voor 5 etc.)
Of als je met drie personen bent: twee personen kunnen bidden voor één.
Dit gebedsmoment kan ook geïntegreerd worden in stap 5: als iemand zijn verhaal heeft verteld, kun je even zo goed direct voor de ander bidden.

Variant: één persoon bidt, de anderen zijn stil, en na die stilte vullen ze eventueel aan. De stilte is er vooral om indrukken/ (bijbel)woorden van God te ontvangen voor wie er gebeden wordt.

Stap 4 en 5 kunnen eventueel gecombineerd worden, vooral wanneer het een langer bijbelgedeelte betreft. Verder is het van belang om elkaar echt het eigen spoor te gunnen, dus niet met eigen gedachten en oplossingen er tussendoor te komen. Ieder gaat zijn eigen weg met het Woord. Als je iemand wat wilt meegeven, kan dat altijd achteraf nog.

Plenaire terugkoppeling in de grotere groep (wanneer er meerdere groepen parallel met hetzelfde – of misschien wel met een ander - bijbelgedeelte aan de slag zijn geweest):

7. Wat heb je in de *Lectio Divina* voor jezelf ontdekt?

Vier beproefde vormen van Meditatief Bijbellezen

1. De Benedictijnse methode

De meest gebruikelijke methode om meditatief bijbel te lezen is de Benedictijnse methode. Deze wordt al eeuwenlang in de kerkelijke traditie gebruikt, o.a. door Maarten Luther.

Woord en antwoord: eerst een bijbelwoord, een woord van Godswege naar ons toe, dan een antwoord van onze kant naar God toe, een gebed, een dankwoord, een schuldbelijdenis, een lofprijzing.

a. Lectio – geestelijke lezing

Lees een vertrouwde (niet te lange) bijbeltekst, een psalm of een gedeelte uit de evangeliën.

Begin te lezen tot het moment dat je op een woord of op een zin stuit die de bijzondere aandacht trekt, die je raakt. Stop dan de lezing en ga over tot de 'meditatio'.

b. Meditatio – meditatie

In stilte richt je de aandacht telkens op de zin of het woord welke jou bij de lezing geraakt heeft.

Telkens wanneer de gedachten afdwalen, keer je in gedachten naar die zin of dat woord terug.

Na tien minuten ga je over tot de 'oratio'.

c. Oratio – gebed

Bid spontaan tot God al wat bij je opkomt.

Eventueel kun je weer opnieuw beginnen met de trits 'lectio – meditatio – oratio'.

Ook is het van belang om ruim de tijd te nemen voor deze oefening en niet te snel over te gaan van de *lectio* naar de *meditatio* en naar de *oratio*.

Een eenvoudiger variant op bovenstaande methode is: eerst bijbellezen, dan jezelf de vraag stellen 'Wat raakt me in de tekst?' en van daaruit gaan bidden.

2. De Ignatiaanse weg

De vorm stamt uit de traditie van Ignatius van Loyola en is een vorm van bidden waarbij iemand al lezend, mediterend en biddend zoekt om ingrijpende keuzes in haar/zijn leven te richten op de wil van God. en is beschreven door Gideon van Dam in zijn boek *Dichter bij het onuitsprekelijke*, p. 91-93.

- a. Mediteer gedurende een langere periode dagelijks op een bepaald bijbelwoord of bijbelverhaal. Het is aan te bevelen een gedeelte uit het Evangelie te nemen.
- b. Sluit die meditatie steeds af met een kort gebed. Dat gebed welt als het ware in de meditatie op. Schrijf dat gebed op.
- c. Reflecteer achteraf op die reeks gebeden: waar was ik het dichtst bij God? Waar juist niet? Waar was ik het meest mijzelf?

Als men dit een bepaalde tijd heeft gedaan, kan men terugkijken, om zo te ontdekken welke weg God met hem of haar wil gaan.

Een variant op bovenstaande is deze meditatieweg:

- a. Leef je in een gedeelte uit het Evangelie in en daarna in één van de beide keuzemogelijkheden waartussen je twijfelt. Reflecteer daarover.
- b. Hetzelfde wordt een tijdlang gedaan met de andere keuzemogelijkheid.
- c. Vergelijk de beide reflecties met elkaar. Gaat op deze weg de wil van God zich aftekenen?

3. De viermaal gedraaide krans

Van Luther is de viermaal gedraaide krans bekend. Bij het overdenken van het Onze Vader, de Tien Woorden of een bijbelgedeelte stelde hij zichzelf soms de volgende vier vragen:

- a. Wat betekent het? Wat leer ik hieruit? ('bedenken')
- b. Waarvoor kan ik God danken? ('bedanken')
- c. Waarvoor kan ik schuldbelijden, mijzelf verootmoedigen? ('bekennen')
- d. Welke dingen zou je aan God kunnen vragen voor jezelf en voor anderen? ('bidden')

Deze 'viermaal gedraaide krans' is als een viervoudig koord dat als een krans in elkaar is gedraaid. De verschillende fases kunnen heel goed in elkaar overlopen..

4. Mediteren met je zintuigen

Je kunt ook een bijbelgedeelte lezen en daarover mediteren met gebruikmaking van je zintuigen.

Na de bijbellezing (liefst meerdere malen en eventueel uit meerdere vertalingen) word je stil (neem er de tijd voor, bijv. 20 tot 30 minuten) en stel je jezelf de volgende vragen:

- a. Wat zie ik?
- b. Wat hoor ik?
- c. Wat ruik ik?
- d. Wat kan ik voelen/ aanraken?
- e. Wat proef ik?

Na de stilte kun je in een gebed, een dankzegging of lofprijzing naar God toe verwoorden wat je ervaren hebt.

Als de oefening in een groep gedaan wordt: liever geen uitwisseling, maar direct na de oefening in gebed verwoorden wat je hebt ervaren. Na afloop kan er wel uitgewisseld en geëvalueerd.

uit Bidden is een weg (2007)

14. Luisterend bidden

A. Luisterend bidden voor elkaar

1. We vormen groepjes van drie, desnoods vier personen, bij voorkeur met mensen die je niet zo goed kent.
2. Spreek af voor welke persoon er in je groepje gebeden zal worden.
Let wel: er is géén gesprek, voorafgaand aan het moment van gebed, over wat deze persoon bezighoudt of nodig zou kunnen hebben, of over de inhoud van de gebeden.
3. Lees een kort Bijbelgedeelte en wees stil voor het aangezicht van God.
4. In die stilte bid je voor die ene persoon in je groep voor wie er straks gebeden zal worden.
Je vraagt eerst in stilte aan God wat je voor die ander mag bidden. Vervolgens ben je vijf minuten stil.
Zijn er bepaalde gedachten of beelden die bij je bovenkomen?
5. De cursusleider sluit de stilte af met een gebed.
6. Nu deel je je gedachten of beelden met elkaar, en je gedachten over hoe te bidden voor de ander.
Soms zijn mensen heel verbaasd hoe exact de behoeften van de ander worden benoemd. Dan mag je dat ontvangen als een geschenk van de Heilige Geest. (Het kan zijn dat ook de persoon voor wie gebeden wordt, een gedachte of beeld krijgt; deel dat dan.)
7. Als er geen duidelijke gedachten of beelden zijn, dan mag je daar ontspannen mee omgaan.
Ook dat kan en dat mag.
8. Wat we in stilte voor die ene persoon ontvangen hebben, leggen we nu samen in gebed voor God neer.

B. Luisterend bidden voor land, regio, stad of dorp

1. We vormen groepjes van drie, desnoods vier personen, bij voorkeur met mensen die je niet zo goed kent.
2. Bepaal van tevoren waar je gemeenschappelijke focus voor deze tijd van gebed ligt: bij land, regio, stad of dorp.
3. Wees stil voor het aangezicht van God.
4. In die stilte bid je voor ons land, onze regio, onze stad of ons dorp.
5. Je vraagt eerst in stilte aan God wat je mag bidden. Vervolgens ben je vijf minuten stil.
Zijn er bepaalde gedachten of beelden die bij je bovenkomen?
6. De cursusleider sluit de stilte af met een gebed.
7. Nu deel je je gedachten of beelden met elkaar. Is daarin een bepaalde overeenstemming? Wordt er een lijn zichtbaar? Is er herkenning vanuit de actuele situatie?
8. Wat we in stilte ontvangen hebben, leggen we nu samen in gebed voor God neer.

C. Een oefening om je gedachten richting te geven om te bidden

1. Kom rein voor God. Lees daartoe eerst (samen) hardop Romeinen 12:1-2 en 1 Johannes 1:7-9.
Bid in stilte rondom deze bijbelwoorden.
2. Lever je eigen gedachten in. Lees eerst Jesaja 55:8 en Spreuken 3:5. Bid in stilte rondom deze bijbelwoorden.
3. Vraag de Heilige Geest om jouw gedachten te vullen. Lees eerst 1 Korintiërs 2:10-12 en Johannes 16:13-15. Bid in stilte rondom deze bijbelwoorden.
4. Wees stil om Gods aanwijzingen te ontvangen over hetgeen waarvoor je (samen) kunt gaan bidden.
Lees eerst Johannes 10:1-5 en 27-28. Bid rondom deze bijbelwoorden en wees stil.
Neem hier geruime tijd voor en probeer ontspannen met de stilte om te gaan.
5. Vertel elkaar wat God je in gedachten heeft gegeven.
Bid daar (samen) voor. Lees daartoe eerst 1 Johannes 5:14-15 en Johannes 15:16.

(oefening A en B zijn ontleend aan: M.D. Geuze, *Streef om te profeteren! Lessen voor beginners*. Te bestellen via het Huis van Gebed, www.huisvangebednunspeet.nl)

15. Verlanglijstjes en nog eens verlanglijstjes

Wie zou het niet herkennen dat je veel met voorbede bezig bent of allerlei vraaggebeden opzendt, verlanglijstjes zelfs, maar dat de dankzegging en de aanbidding er maar bekaaid van afkomen. Een woord van wijlen Frans Horsthuis helpt ons hier verder.



NEEM DE SCHAPEN IN JE HART

*Onze Vader was op een berg
en wilde een waterkruik leeggieten
in een drinkbak voor schapen.
Ik stond voor Hem, met mijn handen opgeheven
als een trechter, om het water op te vangen.
Zo deed ik mijn best, om door mijn voorbede
elk van die schapen van water te voorzien.*

*Toen zei mijn Vader: 'Houd nu toch eens op
met jouw gebed die trechter dicht te stoppen.
Neem die schapen eenvoudig in jouw hart
en richt je in dankbare aanbidding op Mij.
Dan zal Ik wel zorgen
dat het water goed terecht komt.'*

*Zo werden voor mij aanbidding, dankzegging en voorbede
eigenlijk een en hetzelfde.*

16. Gebed en sociale media

Gebed is dé manier om met God te communiceren en daar is helemaal niets aan technische middelen voor nodig. Maar toch is het van alle tijden dat mensen de beschikbare communicatiemiddelen aangrijpen om iets zichtbaar te maken van hun verlangen naar het spreken met God.

Al jaren vormt het internet een belangrijk communicatiemiddel. En dat is allesbehalve een anoniem en gesloten medium. Wie op internet zoekt naar gebeden krijgt waslijsten met treffers. Organisaties zoals Open Doors of Youth for Christ doen volop mee.

TIPS

Het nut van internet voor gebed:

- *Gebedsinspiratie opdoen.* Op internet zijn tal van gebeden te vinden, maar ook allerlei creatieve gebedsvormen. Zie bijvoorbeeld: www.biddeniseenweg.nl.
- *Gebedspunten op het spoor komen.* Internet is een grote vindplaats voor gebedspunten. Via sociale media laten dagelijks talloze mensen en organisaties weten waarvoor zij gebed vragen.
- *Samen bidden.* Internet helpt om voor elkaar en met elkaar te bidden. Het versterkt het gevoel van verbondenheid als je weet dat je samen met anderen, die soms duizenden kilometers verderop wonen of uit een hele andere traditie komen, voor dezelfde punten bidt.
- *Getuigen.* Gebed is geen middel om indruk op anderen te maken (Mat. 6: 5-6). Maar het is wel vreemd wanneer de volgelingen van Jezus Christus op internet niet laten merken hoe belangrijk gebed voor hen is. Laten merken dat je bidden serieus neemt, is daarom wel degelijk een manier om getuige van Christus te zijn. In een digitale wereld waarin je pas authentiek wordt bevonden als je allerlei alledaagse details over jezelf en je leven deelt, mogen christenen best laten merken dat en hoe zij (voor anderen) bidden.

BEDENKINGEN

Om in gedachten te houden:

- *God heeft het internet niet nodig.* De ontwikkelingen razendsnel en je kunt jezelf helemaal verliezen in de nieuwste digitale hypes. Dat geldt ook voor digitale experimenten met gebedsvormen.
- *Internet is openbaar.* Het internet is een openbare omgeving en digitale muren vallen vaak sneller dan de muren van Jericho.
- *Internet heeft een goed geheugen.* Wat van een website is verwijderd, is soms nog maandenlang te vinden in Googles kopie van het web ('cache').

GESPREKSPUNTEN

- Gebruik je het internet wel eens voor gebed? En zo ja, op welke manier?
- In hoeverre herken je je in de genoemde tips over het nut van internet voor gebed?
- Zie je aanknopingspunten om met de eigen (gebeds)kring/gemeente iets met gebed op internet te gaan doen? Hoe voorkom je dat het meer om de 'hippe' technologie draait dan om het gebed?

(samenstelling: Martijn en Charlotte Arnoldus-Bach,
Werkgroep Gebed Evangelisch Werkverband)

II. Achtergrondartikelen

1. Citaten over gebed en stilte

Over gebed

"Jezus bad alsof het iets uitmaakte, alsof de tijd die Hij aan bidden besteedde ten minste zo veel betekende als de tijd die Hij aan mensen besteedde." (Philip Yancey, *Bidden*, pag. 88)

"Jezus leerde zijn discipelen niet hoe ze moesten preken, maar alleen hoe ze moesten bidden." (Andrew Murray, Zuid-Afrikaans predikant en schrijver)

"Het gebed is de schakel die ons verbindt met God. Het is de brug die iedere kloof overspant en die ons draagt over iedere afgrond van gevaar of nood." (A.B. Simpson)

"Als je knieën beginnen te knikken, kniel er dan op neer!"

"Wie geen tijd heeft om te bidden, werkt harder dan God van hem vraagt....."

"Hoe drukker ik het heb, hoe meer ik bid." (Maarten Luther)

"Het is niet zo dat drukte tot gebedsloosheid leidt, maar het is omgekeerd: gebedsloosheid leidt tot drukte."

"Onze gebeden en Gods genade zijn als twee emmers in een put; als de ene naar boven komt, daalt de andere."

"Wij bidden vaak om zilver, maar de Here schenkt ons goud. Het goud dat ons uit genade geschenkt wordt is de Heilige Geest." (Maarten Luther)

"De enige zorg van de duivel is om heiligen van het gebed af te houden. Hij is niet bang voor studies, werk en religie zonder gebed. Hij lacht om ons zwoegen, bespot onze wijsheid, maar beeft wanneer wij bidden" (bron onbekend)

"Een gebedskring is als het ware de binnenkamer van de gemeente. Gebed is de kurk waar de gemeente op drijft."

"Spant u in vaker samen te komen voor het dankgebed en de lofprijzing van God, want als u vaak samenkomt, worden de machten van satan vernietigd." (bisschop Ignatius in zijn brief aan de Efeziërs, 2e eeuw)

"De wereld wordt niet alleen beïnvloed door de grote gebaren van helden, maar ook door de optelsom van de kleine duwtjes van een leger van eerlijke, onbekende mensen." (Helen Keller)

"Het belangrijkste dat iemand voor een ander kan doen, is voor hem bidden. Gebed behaalt de overwinning. Iedere andere dienst die wij doen, bestaat eenvoudig uit het oogsten van de resultaten van gebed." (Corrie ten Boom)

"Bidden: je kijkt het verst, met je ogen dicht."

"Bidden betekent de hemel boven de mensen openen, zodat zij hun verbondenheid met God mogen ervaren als hun eigenlijke heil." (Anselm Grün, *Wonen in het huis van de liefde*, pag. 42)

"Als je bidt voor regen, moet je ook dealen met de modder." (Denzel Washington, acteur)

"De belangrijkste mensen in de wereld van vandaag zijn de mensen die bidden. Ik bedoel niet degenen die praten over gebed; ook niet degenen die een mooie uiteenzetting over het gebed kunnen geven. Maar ik bedoel die mensen die de tijd nemen om te bidden. Ze hebben eigenlijk geen tijd. Die tijd moet



van iets anders worden afgenomen. Dat andere is belangrijk, heel belangrijk en dringend, maar toch altijd nog minder belangrijk en minder dringend dan gebed." (S.D. Gordon)

"Gebed is de beste conversatie van de dag. Het beste is om naar God te gaan voordat je je zorgen bij iemand anders brengt." (Sadie Robertson, actrice)

"Wat we kunnen doen, hoe gebrekkig we ook zijn, is God zien in andere mensen en ons best doen om vol genade naar hen te kijken. Dat is waar ik naar streef, waar ik elke dag voor bid om dat te doen." (Barack Obama, president van de Verenigde Staten van Amerika, 2009-2017)

Over stilte

"Stilte is een ruimte die gekleurd wordt door de aanwezigheid van de Ander. Een ruimte die bedoeld is om op Adem te komen. Stilte is de moeder van het gebed."

Maar als Hij er niet was
en Zijn stem was er niet
dan was er van stilte
geen sprake.
Alleen maar van zwijgen
zo hard als graniet
en dat kan je
doodeenzaam maken.
Maar de stilte:
dat is een tweestemmig lied
waarin God en de mens
elkaar raken.

(Guillaume van der Graft)

"Stilte is de zendtijd van de Heilige Geest."

"Om onze geestelijke vrijheid te beschermen is het nodig om te zorgen dat de media niet als een ongeremde stroom onze huiskamers binnenkomen. We kunnen betere bronnen aanboren die ons beter van dienst zijn. Meer stilte in ons leven, om dichterbij de Bron te komen, die ons het Woord en het Brood van het leven geeft."

(priester Michel Hagen, Wassenaar, in Katholiek Weekblad, Veertigdagentijd 2013)

Wil Derkse is auteur van twee waardevolle boeken: *Een levensregel voor beginners. Benedictijnse spiritualiteit voor het dagelijks leven* (2003) en *Gezegend leven. Benedictijnse richtlijnen voor wie naar goede dagen verlangt* (2007). In een interview vertelt hij hoe zijn broer voor zichzelf een stilteladder heeft ontwikkeld:

1. elke dag een stil half uur;
2. elke week een stille avond;
3. elke maand een stille dag;
4. elk kwartaal een stil weekend;
5. elk jaar een stille week.

(waarbij de stilte verschillend ingevuld kan worden, bijvoorbeeld wandelen, bidden, meditatie, lezen)

2. Samen bidden: waarom?

Groepsgebed

Het is een bijbelse gewoonte om samen te komen voor gebed.

Er staat, juist in verband met het gebed, een geweldige belofte van de Here Jezus in Matth.

18:19-20: "Als twee van u op de aarde iets eenparig

zullen begeren, het zal hun ten deel vallen van mijn Vader die in de hemelen is. Want waar twee of drie vergaderd zijn in mijn naam, daar ben Ik in hun midden."

Tussen Hemelvaart en Pinksteren vinden we de discipelenkring en de vrouwen "eendrachtig volharden in het gebed" (Hand. 1:14). Ze bidden dus samen.

Wanneer Petrus in de gevangenis zit, zijn er uit de Jeruzalem-gemeente velen "vergaderd in gebed" (Hand. 12:5,12) om voor deze noodsituatie te bidden.

En Lukas en Paulus verwachten langs de rivier bij Filippi een gebedsplaats tegen te komen (Hand. 16:13).

Bisschop Ignatius schrijft in zijn brief aan de Efeziërs (2e eeuw):

"Spant u in vaker samen te komen voor het dankgebed en de lofprijzing van God, want als u vaak samenkomt, worden de machten van satan vernietigd."

Zoiets zei Luther ook: "zingen verdrijft de duivel." En Augustinus zei: "zingen is tweemaal bidden."



Samen bidden kan in vele vormen

Uit de kloostertraditie is de vesper bekend, het avondgebed in een liturgische setting.

Bekend (bijna) in de breedte van onze kerken.

De vesper is feitelijk één van de gebedsuren (halfuren) die in de kloosters dagelijks gehouden worden: het avondgebed, zo rond 18.00 uur.

Mijn motto is: overal waar iemand roept "Laat ons bidden", daar wil ik van de partij zijn". Dat (samen) bidden kan in verschillende vormen.

Ook vaste gebeden, formuliergebeden kunnen een geweldig hulpmiddel zijn om te bidden. Bidden uit een boekje is dus prima.

Daarnaast kennen vele christenen het vrije gebed.

Dat is een groot goed, want bidden is praten met God en dat doe je in ieder geval ook met je eigen woorden en met je eigen stem.

Dat vrije gebed wordt o.a. gepraktiseerd in gebedsgroepen, of gebedskringen.

Waarom samen bidden?

Wat kan het gezamenlijke gebed toevoegen aan het persoonlijke gebed in de binnenkamer? Om dat uit te leggen gebruik ik vaak het beeld van een kabel. Een kabel bestaat uit verschillende losse draden.

Afzonderlijk hebben die draden niet zoveel kracht, maar wanneer je ze samenvlecht tot één geheel kan zo'n kabel heel sterk worden. Zo kan het ook gaan met het samen bidden. Andermans gebed kan jou stimuleren. Het brengt je op gedachten voor een eigen gebed. Je vult elkaar aan.

Dit samen bidden is ook een leerproces, het is samen leren bidden. Zo kun je in een gebedsgroep leren op een intensievere wijze samen te bidden dan in de zondagse eredienst/ samenkomst mogelijk is.

3. Samen bidden: over de drempel heen...

Samen bidden vinden de meesten eng. Geeft niet, je bent niet de enige!
Hieronder vind je een paar suggesties om je over de drempel heen te helpen.

Drempels voor groepsgebed

Moeilijkheden in groepsgebed kunnen zijn:

1. Angst voor wat anderen denken van mijn gebed

Eng om in een groepje te bidden? Bijna iedereen vindt het in het begin spannend om samen met anderen hardop te bidden. Wil je het leren?

"Straks zeg ik iets stoms of weet ik niets meer." Dat kan iedereen overkomen. Dat maakt bidden alleen maar tot iets ontspannens en niet tot iets krampachtigs. Je praat in de eerste plaats tegen God en niet tegen mensen.

2. Gebrek aan ervaring

Veel mensen zijn niet gewend aan hardop bidden en doen het daarom maar niet.

Hoe zouden anderen kunnen leren om te bidden als er geen voorbeelden waren?

Het leuke van samen bidden is dat je al doende kunt leren: door naar anderen te luisteren ontdek je hoe je kunt bidden. Je zult merken dat iedereen verschillend bidt, wat betekent dat jij ook je eigen stijl van bidden mag hebben.

3. De dwang van het rijtje

Velen krijgen het bij voorbaat al benauwd van. "Straks ben ik aan de beurt en stel je voor dat ik precies datgene wilde bidden wat die ander ook al gebeden heeft?"

Het is aan te bevelen het bidden gewoon open te laten. Het is ook helemaal niet erg als er af en toe stiltes vallen of twee mensen tegelijk beginnen. En verder is het ook helemaal niet erg als er voor een onderwerp meerdere keren gebeden wordt. Het kan nuttig zijn om voor het bidden met elkaar enkele afspraken te maken.

4. Niet zeker van een relatie met God

Veel mensen zijn niet zeker van hun persoonlijke relatie met God. Daardoor vertrouwen zij er ook niet op dat God hen zal horen. Zij weten niet of bidden eigenlijk wel zin heeft. Ben je zeker van een relatie met God? Als dat niet zo is, praat er dan over met een andere christen.

5. Gebrek aan persoonlijk gebed

Persoonlijk gebed is van groot belang wil je goed deel kunnen nemen aan groepsgebed. Persoonlijke vragen en zorgen komen dan terecht in de bijeenkomst.

Daardoor zijn gebeden alleen gericht op eigen zaken en niet op die waarvoor men samenkomt. In de groep zal het waarschijnlijk hoofdzakelijk gaan om de voorbede voor anderen.

Een dagelijkse tijd een persoonlijke omgang met God is dus belangrijk voor een goed functioneren in een gebedsgroep waar je met anderen bidt voor zaken die ons samen aangaan.

6. Verstoorde relatie met God en/of mensen

Een verstoorde relatie met anderen maakt het vaak moeilijk met hen te praten.

Je voelt dat het gesprek niet lekker loopt. Zo gaat dat ook in je relatie met God.

Als die verbroken is, wordt het bidden heel moeilijk.

Belijden is daarom noodzakelijk. In Matteüs 6:14-15 staat dat als wij niet eerste de horizontale relaties hebben hersteld, wij ook niet kunnen rekenen op een verticale relatie.

Over de drempel

Suggesties om moeilijkheden te overwinnen:

1. Korte gebeden
2. Gebruik gewone spreektaal
3. Richt je gedachten op God en niet op mensen
4. Onderhoud goede en vredige relaties met andere mensen
5. Bid luid genoeg, zodat anderen het goed kunnen verstaan
6. Oefen je in hardop bidden (Luister eens zelf naar je eigen stem, door een gedeelte uit de Bijbel hardop te lezen)
7. Bid in niet al te grote groepen
8. Bid voor concrete onderwerpen
9. Wees zorgvuldig met vertrouwelijke informatie

OEFENING: CLICHÉGEBED

Voordat je met het gebed begint, laat iedereen een gebed samenstellen met alle clichés die je ooit gehoord hebt in gebeden. Lees dan de gebeden hardop.

De resultaten zijn niet alleen leuk om te horen, maar ook goed om te laten zien hoe gebed niet bedoeld is. Bespreek met elkaar de elementen van een effectief gebed en geef de gelegenheid voor een persoonlijk gebed.

4. Een gebedsgroep leiden: hoe doe je dat?

Een gebedsgroep leiden: is dat wel nodig? Kan het niet zonder leider en gewoon onder leiding van de Heilige Geest? Het zou kunnen, maar de kans is groot dat het minder ordelijk toegaat en ten koste van het bidden. In dit artikel staan we stil bij de capaciteiten die de leider in huis moet hebben. Ook bij de vraag hoe de ideale gebedsbijeenkomst eruitziet. Waar moet rekening mee gehouden worden? Wat zijn valkuilen? Waar gaat het ten diepste om?

De persoon en de capaciteiten van de leider

Voor alles moet de leider zelf een bidder zijn. Hij heeft ook iets herderlijks: hij heeft oog voor de leden van de groep; doen ze mee? Krijgt iedereen voldoende ruimte? Daarnaast houdt hij het doel van de bijeenkomst in het oog en geeft daar structuur aan.

Om te kunnen bidden met een groep is een sfeer van veiligheid en vertrouwen nodig. Schep als leider de voorwaarden daarvoor. Spreek af dat wat binnen de gebedsgroep ter sprake komt, niet verder verteld wordt. Niet iedereen is hardop bidden gewend. De regels "hardop bidden mag, maar hoeft niet" en niet op het rijtje af bidden, geven meestal de nodige ruimte om al dan niet hardop te bidden of dit voor het eerst te doen.

Naast sfeer is structuur belangrijk. Geef als leider het doel van de bijeenkomst aan en 'bewaak' het doel. Een zendingsgebedskring bidt niet driekwart van de tijd voor de zieken in de gemeente. Vertel hoe de gebedsbijeenkomst eruitziet en houd de tijd in de gaten. Zorg dat de gebedspunten voor iedereen helder zijn, maar laat ook ruimte voor eigen inbreng en de werking van Gods Geest.

Is een leider eigenlijk wel nodig? Ook een groep van 'ervaren' bidders vraagt meestal vroeg of laat om leiderschap, om iemand die stuurt, structureert en waar nodig corrigeert. Waar dat ontbreekt - onder het motto "we zijn toch allemaal volwassen christenen" en "de Heilige Geest leidt het" - blijkt het in de praktijk toch vaak op stuurloosheid uit te lopen, is er gebrek aan structuur of krijgen veelpraters te veel ruimte.

De ideale gebedsbijeenkomst

Het is natuurlijk de vraag of die bestaat. De vorm hangt mede af van de mensen die komen. Zijn zij gewend hardop te bidden of niet? Ook speelt de grootte van de groep een rol. Bij een grote groep zou je kunnen bidden in groepjes van drie à vier.

Voor elke bijeenkomst geldt dat de mensen uit allerlei situaties komen. Zij zijn daar vol van en willen daar over praten. Houd dat laatste binnen de perken. Soms is het goed de tijd te nemen om te bidden voor de zaken die de mensen bezighouden. Daarna staat men meer open om te bidden voor andere zaken.

Begin de gebedsbijeenkomst met het gericht zijn op God. Dit kan door zingen, het lezen en overdenken van een bijbelgedeelte. De gebeden kan men het best beginnen met lofprijzing en danken. De ervaring leert dat dat erbij inschiet als men met voorbede begint. Bovendien krijgen gebeden een andere vorm als men er eerst bij stil staat tot Wie gebeden wordt. Benadruk dat stilte tijdens het bidden geen verloren tijd is, maar tijd waarin Gods Geest kan spreken. Stilte is de zendtijd van de Heilige Geest!

Voor de voorbede zijn diverse vormen mogelijk:

- Ieder bidt voor dat wat hem of haar te binnen schiet.
- Onderwerpen worden geïnventariseerd en daarna wordt er voor gebeden.
- Onderwerpen worden op briefjes geschreven en in een schaal gedaan; tijdens het bidden haalt ieder een briefje uit de schaal.
- Er wordt gekozen om een onderwerp, bijvoorbeeld het jeugdwerk, helemaal door te bidden. Las dan veel stilte in, zodat de Heilige Geest ook dingen te binnen kan brengen.
- Bid in de diverse ruimten van het gebouw voor de activiteiten die in die ruimte plaatsvinden.

De bidstond kan worden afgesloten met een lied of een gezamenlijk gebeden Onze Vader.

De ideale gebedsbijeenkomst begint op tijd en eindigt op tijd. Dat is misschien een open deur maar het is echt belangrijk. Mensen hebben deze tijd ingeruimd in hun agenda's en moeten misschien nog naar andere afspraken.

Om verder mee te rekenen

Hierboven staan diverse vormen beschreven. Niet elke vorm past bij elke groep, houd daar rekening mee. Ga ook niet elke week een andere vorm proberen, zeker niet bij een beginnende groep. Een vaste vorm kan veel herkenning en dus veiligheid geven. Kortom: zoek naar een goede balans daarin.

Als een groep echter een tijd draait ontstaat het gevaar van sleur. Door dan te zorgen voor afwisseling in de vorm kan die sleur doorbroken worden. Laat ook eens een groepslid de liederen uitzoeken en een bijbelgedeelte voor bereiden. Of gebruik de bijeenkomst om alleen te danken voor de positieve dingen die gebeuren en voor al de gebeden die God in de afgelopen tijd verhoord heeft. Een schrift waarin de gebedsonderwerpen opgeschreven worden kan daarbij behulpzaam zijn.

Een gebedsgroep is vaak onzichtbaar in de gemeente. Daardoor komen er geen nieuwe leden en worden geen gebedsonderwerpen uit de gemeente aangereikt. Breng daarom de gebedsgroep regelmatig ter sprake in de kerkdienst/samenkomst en het kerkblad/gemeentebblad. Laat een lid van de groep eens iets vertellen voor of tijdens de dienst. Maak duidelijk waar gebedspunten ingebracht kunnen worden bijvoorbeeld een bus in de hal, een (e-mail-)adres en/of telefoonnummer van de contactpersoon van de groep.

Valkuilen

Ik noem enkele valkuilen voor gebedsgroepen:

- *Stokpaardjes berijden*: als groep of als enkeling een onderwerp telkens weer terug laten komen. Dit laatste kun je voorkomen door de gebedsonderwerpen vooraf door te spreken.
- *Lange gebeden*: één persoon bidt lang en snijdt diverse onderwerpen aan. Het conversatiegebed is een heel bruikbaar model om ellenlange gebeden te vermijden, goed naar elkaar te luisteren en elkaar aan te vullen. De ervaring leert dat nieuwelingen het conversatiegebed heel snel oppikken en dat juist de geroutineerde bidders te lange gebeden kunnen opzenden. Er wordt voor één onderwerp tegelijk gebeden. Ieder bidt kort en men vult elkaars gebeden aan net zo lang, totdat dat ene onderwerp doorgebeden is. Daarna ga je verder met het volgende onderwerp.
- *Gesloten groep*: de groep is zo hecht geworden dat nieuwelingen er moeilijk tussen kunnen komen. Zoek bewust naar nieuwe leden en bemoedig mensen om te komen. Als de groep te groot wordt (meer dan 6 personen) splits dan de groep.

Tot wie richt zich het gebed?

Er wordt wel eens gezegd dat het gebed in gebedsbijeenkomsten zicht meer richt tot de medebidders dan tot God. Door sommige bidders wordt in keurige volzinnen ellenlang tot God gebeden. Diverse onderwerpen komen aan bod binnen een en hetzelfde gebed. Of het gebed wordt gebruikt om de eigen mening te verkondigen, een ander te corrigeren of om informatie aan elkaar door te geven ("Heer, U weet toch dat Piet ziek is en ..."). Voor mensen die niet zo bespraakt zijn kan dit een reden zijn om maar niet hardop te bidden. Anderen durven uit angst daarvoor al niet eens te komen.

Wees als leider op dit probleem bedacht. Benadruk dat het bij het bidden gaat om het gericht zijn op God. Aan Hem willen we de zaken voorleggen die ons bezighouden. Daarbij gaat het niet om mooie woorden, maar om de intentie van ons hart. Hij weet allang wat we vragen willen. Hij heeft geen lange gebeden nodig om dat te begrijpen. We mogen komen met onze alledaagse woorden, met korte zinnen. We mogen elkaars gebeden aanvullen net zoals we dat in een gesprek met elkaar zouden doen ('conversatiegebed'). Zo brengen we als groep alle facetten van een bepaald onderwerp in een gebed bijeen tot God. We willen uitzien naar wat Hij ermee gaat doen. Op die manier krijgt God de centrale plaats in de gebedsbijeenkomst en zijn we als groep niet op elkaar gericht, maar op Hem.

God centraal in de gebedsbijeenkomst ... dat mag het doel zijn van het leiden van een gebedsbijeenkomst. Het gaat bij leiden dus niet om tot een perfecte gebedsbijeenkomst te creëren. Alles wat de leider doet is dienstbaar aan het doel: God centraal stellen.

Dat er nog vele gebedsbijeenkomsten mogen komen waarin God geëerd wordt en Zijn Koninkrijk gebouwd!

Aly Fidom

Verschenen in *IDEA, gemeenteopbouwblad Evangelische Alliantie* (2004)

5. Een biddende oudstenraad/kerkenraad

Misschien ken je die anekdote wel (helaas waar gebeurd ...):

Een kerkenraad komt bij elkaar en de voorzitter opent de vergadering met bijbellezen en gebed. Eén van de kerkenraadsleden komt later binnen, net na de opening. Eén van de reeds aanwezigen zegt daarop: "Kom naar verder, je hebt nog niets gemist" ...

Alsof het bidden en bijbellezen niet tot het wezen van de kerkenraad hoort. Alsof het openen en sluiten met gebed letterlijk een sluitpost is, pro forma ...

Enkele gedachten over een kerkenraad die meer doet dan vergaderen:

1. De kerkenraad mag allereerst zelf een biddende kerkenraad zijn.

Een paar voorbeelden:

- Roep de kerkenraadsleden op om zich persoonlijk in gebed voor te bereiden op een vergadering.
- Begin een vergadering (eens) met kringgebed.
- Doe de opening of de afsluiting in de kerkzaal, even weg van de vergaderstukken, bijvoorbeeld in de vorm van een avondgebed.

2. In de kerkenraad leer je samen te luisteren naar Gods stem.

Lees daartoe hieronder "Stil, de kerkenraad luistert naar de stem van de Heer!"

Of doe met elkaar Lectio Divina (tijdsinvestering 45 minuten, liefst in groepjes van drie of vier personen)

3. Zorg ervoor dat het gebed verankerd wordt in het beleid van de gemeente.

Dit kan bijvoorbeeld op de volgende manieren:

- Stel een ouderling van gebed aan.
- Roep een Werkgroep Gebed in het leven die verantwoordelijk is voor coördinatie van en toerusting tot gebed.
- Zet een vast punt op de agenda van de kerkenraadsvergadering: "Welke onderwerpen van dank en voorbede geven we door aan de gebedskring(en)?"
- Zorg ervoor dat het gebed een plek krijgt in het beleidsplan van de kerkenraad.
- Laat belangrijke ontwikkelingen in beleid gepaard gaan met gebed (in kerkdiensten, in de gebedskringen en door de hele gemeente).
- Neem het gebed op in de begroting van het College van Kerkrentmeesters, zodat er financiën beschikbaar zijn voor toerusting en materialen.

-- -- -- --

Stil, de oudstenraad/kerkenraad luistert naar de stem van de Heer

Veel kerkenraden (oudstenraden) zijn het gewend om te openen met Bijbellezen, een lied en een gebed. Dat is natuurlijk goed, want zo stem je met elkaar af op de Heer van de kerk. Je kunt ook nog een laagje dieper gaan, door met elkaar een Bijbelwoord te lezen, de stilte in te gaan en de tekst te bevragen op Gods bedoelingen met onze kerk en met ons leven. Dan wordt het een gesprek van hart tot hart. Dat kan bijvoorbeeld als volgt:

1. Openingsgebed

Vraag de Heer zelf in jullie midden te zijn. Vanuit de belofte uit Matteüs 18:19-20 ("Als twee van jullie hier op aarde eensgezind om iets vragen, wat het ook is, dan zal mijn Vader in de hemel het voor hen laten gebeuren. Want waar twee of drie mensen in mijn naam samen zijn, ben Ik in hun midden") mag je weten dat de Heer onder ons mensen wil wonen, ook in de vergadering van de kerkenraad.

2. Lezen

Lees een kort Bijbelgedeelte, maximaal 10 verzen. Een gedeelte uit een evangelie, uit een brief of uit de psalmen ligt het meest voor de hand.

3. De tekst bevragen

Centraal staat niet de vraag: "Wat betekent deze tekst, waarom zegt David dat?", maar: "Welk woord of welke zin springt er voor mij uit? Wat zegt de Heer tegen mij?"

Om de beurt noemen we het woord, de zin of de tekst die er voor ons uitspringt, die ons raakt. We hoeven nog niet te weten waarom deze tekst ons raakt. We noemen alleen de tekst en geven ook geen toelichting. Als meerdere personen dezelfde tekst noemen, dan is dat geen probleem.

4. De tekst herlezen

De tekst wordt nogmaals voorgelezen. We nemen 5 minuten stilte en stellen de vraag: "Heer, wat wilt U tegen mij zeggen door deze tekst?" (dus door de tekst of het woord dat mij zo-even raakte)

5. Delen

We vertellen elkaar wat ons geraakt heeft en waarom. Geen preekje, geen bijbelstudie, zeker geen discussie. Ook als jou niets geraakt heeft, vertel je dat. Dat is geen punt.

6. Wat vraagt de Heer van ons als kerkenraad?

Is er iets dat de Heer specifiek van ons vraagt? Bespreek dat met elkaar.

7. Bidden

We bidden vanuit hetgeen de Heer tot ons gesproken heeft: een dankzegging, een lofprijzing, een voorbede, een smeekgebed, een schuldbelijdenis. Deze gebeden zijn het antwoord op het gehoorde Woord van God.

(Bron: Erik Veenhuizen, *Samen luisteren naar God*, in *IDEA, gemeenteopbouwblad Evangelische Alliantie*)

6. Bidden met kinderen - bidden met kinderen in het (missionaire)

kinderwerk van Lucré van Putten, werkzaam voor Value for Kids, www.valueforkids.nl

Voor het eerst bidden

Kun je je voorstellen hoe vreemd het kan zijn voor een kind als er iemand zijn ogen dicht gaat doen en gaat praten... Tegen wie? Tegen God? Maar wie is dat? Waar is Hij? Kinderen kunnen hier bang van worden, het vreemd vinden of lach schieten. Andere kinderen worden erdoor aangestoken of raken erdoor in de war. Sommigen kennen misschien een formuliergebedje of een gebedsversje. Weer andere kinderen zijn het misschien wel gewend, maar kennen het alleen als een moeten.

Ritueel

Veel kinderen zien bidden als een ritueel. Men spreekt een aantal plechtig klinkende, maar onbegrijpelijke zinnen, waarbij de ogen worden gesloten en de handen gevouwen. Voor kinderen zonder kerkelijke binding is het een vreemde manier van doen. Daar moeten we begrip voor hebben. Het belangrijkste is dat ze stil naar ons kunnen luisteren en zo mee kunnen bidden. Dat kan ook met open ogen en niet-gevouwen handen. Bidden en dwang horen niet bij elkaar. Bidden is niet een doel op zich of een religieuze handeling. Bidden is communiceren met God, die ons wil onderwijzen en leiden, voor ons wil zorgen en ons wil beschermen, ons wil helpen helemaal te worden zoals Hij ons heeft bedoeld.

Wanneer bidden

- Het is veelal de gewoonte om, voordat je met het clubprogramma begint, met de hele groep kinderen te bidden. 'Om een zegen vragen', zeggen we dan. Soms noemen we het gewoon 'beginnen met de kinderen'. En aan het eind van het programma gaan we dan 'eindigen'. Soms duurt het even voor het stil is, soms duurt het zelfs heel lang en af en toe lukt het niet om echt stilte te krijgen. Eigenlijk helemaal niet vreemd, want ze zaten net nog heerlijk te kletsen of te spelen of ruzie te maken met elkaar. De overgang naar bidden is dan groot. We gaan dan toch maar bidden en hopen dat het dan helemaal stil zal worden. Maar realiseren we ons echt wel hoe vreemd bidden voor de kinderen kan zijn? Start dus niet met gebed!
- Gebruik het gebed niet als begin- en eindseintje van je club.
- Als de sfeer rustig, eerbiedig en persoonlijk is. Je kunt daarom het beste bidden direct aansluitend op de bijbelvertelling. Dat is de meest natuurlijke 'combinatie'. De kinderen zijn dan stil en met hun gedachten bij de boodschap van het verhaal. In het gebed kun je daarop aansluiten. Eerst een poosje zingen en na een rustig lied gaan bidden, kan al helpen.

Wat bidden

- Laat de kinderen weten dat God altijd luistert als ze met Hem praten.
- Probeer alle aspecten van bidden te belichten: dank, schuld belijden, lofprijzing, voorbede, geloof, enz.
- Richt je op de belevingswereld van het kind: gezin, school, familie, buurt. Houdt het bij het leven van alledag.
- Bid niet alleen 'sinterklaasgebeden', waarin God 'bestookt' wordt met vragen voor dingen die we allemaal graag willen. God is veel meer dan een Sinterklaas!
- Leer de kinderen dat God betrokken is op hun hele leven, dat Hij wil weten hoe hun (levens)vlag erbij hangt, hoe het met hen gaat. Hij wil weten of ze blij zijn en waarom wel of niet. Leer de kinderen dat bidden twee richtingen heeft: het is contact maken met God, maar ook: Gods stem leren verstaan. Als je met Hem praat, loop je 'het risico' dat Hij iets terugzegt!

Hoe je kunt beginnen

- Laat de uitleg eenvoudig zijn en laat erin uitkomen dat je blij bent dat je zomaar tegen God mag praten.
- Vertel dat God daar ook blij om is. Als de kinderen stil luisteren, kunnen ze allemaal horen wat je tegen God gaat zeggen. Je houding spreekt al boekdelen. Vertel de kinderen eerst wat je gaat zeggen en ga dan bidden.
- Leg eventueel uit waarom je je handen vouwt (als je met iemand praat, stop je waar je mee bezig bent) en je je ogen dicht doet (aandacht bij God houden).
- Houd het gebed kort en eenvoudig. Kinderen horen soms voor het eerst een vrij gebed.
- Let erop dat het verwarrend voor kinderen kan zijn als je Jezus en God in het gebed door elkaar haalt en verschillende aanspreektitels voor God gebruikt. We bidden soms Gods namen 'door elkaar'. We beginnen dan met Vader en zeggen na een paar zinnen: Heer of Here God en we bidden dan in Jezus' Naam. Denk daar vooraf even goed over na.

Gebedshoudingen

In de Bijbel lezen we over verschillende gebedshoudingen: bidden met opgeheven handen, knielen, plat op de grond liggen. Onder ons is het gewoon om, als er in het openbaar wordt gebeden, je ogen te sluiten en je handen te vouwen. Zo hebben wij dat geleerd. Op deze manier kunnen wij ons concentreren op het gebed. Voor kinderen zonder kerkelijke binding is dat een vreemde manier van doen. Daar moeten we begrip voor hebben. Het belangrijkste is dat ze stil naar ons kunnen luisteren en zo mee kunnen bidden. Dat kan ook met open ogen en niet gevouwen handen. Bidden en dwang horen niet bij elkaar.

Kinderen leren bidden

Eigenlijk is bidden met de hele groep tegelijk niet de manier om kinderen te leren bidden. Bidden is geen kunstje dat je kunt aanleren; het is zien en ervaren wat bidden voor de mensen bij wie je hoort, betekent. Dat het te maken heeft met de dingen van alledag. Als kinderen in hun dagelijkse leven niet via de ouders meemaken dat God rondom hen is en hen liefheeft, hoe zullen wij dat in (kortstondig) kinderwerk dan kunnen doen? Het lijkt onmogelijk. Maar het kan voor het kind een begin zijn. Als we kinderen leren bidden is het belangrijk dat ons eigen gebedsleven goed is. Kinderen zien en voelen of je zelf een gebedsleven hebt of dat je alleen nu maar bidt. Je kunt kinderen leren bidden door een zin uit te spreken en het de kinderen te laten nazeggen.

Jij als kinderwerker

- Bid vooraf eerst voor de kinderen die je ontmoet!
- Bid met je hart. Kinderen voelen of het echt is.
- Toon in je gebed je eigen respect voor God.
- Noteer dingen die je hoort van kinderen en bid voor deze situaties als je weer thuis bent. Wees betrokken op hun leven.
- We kunnen kinderen al jong leren bidden, maar ze hebben wel een voorbeeld nodig. Als we kinderen leren bidden is het enorm belangrijk dat ons eigen gebedsleven goed is. Kinderen zien en voelen of je zelf een gebedsleven hebt of dat je alleen nu maar bidt op de kinderclub.
- Leer de kinderen niet alleen bidden, bid ook voor hen in hun bijzijn. Als je voor persoonlijke dingen van het kind bidt, doe dit niet in de grote groep, maar in kleine groepjes. Danken voor een jarig kind bijvoorbeeld, kan wel met alle kinderen tegelijk. Het is goed om in kleinere groepjes het vertrouwen van de kinderen te winnen. Daar kun je naar hen luisteren en heel concreet met hen bidden. De relatie met de kinderen zal zich verdiepen.

7. Luisterend bidden

Een man brengt een bezoek aan rabbi Sjemarjahoe en praat aan één stuk door. Als de rabbi iets probeert te zeggen, valt de bezoeker hem midden in een zin in de rede en praat weer verder. Op een gegeven moment zegt de man: "Ik heb een wonderbaarlijk verhaal gehoord". Direct onderbreekt de rabbi hem en zegt: "U liegt!". De man is stomverbaasd. "Waarom gelooft u me niet?", vraagt hij. "Hoe kunt u bestrijden dat ik het verhaal heb gehoord, voordat ik zelfs de gelegenheid heb gehad om het te vertellen?" Rabbi Sjemarjahoe antwoordt glimlachend: "Dat is heel eenvoudig. Sinds u hier binnen bent, hebt u me geen kans gegeven één enkel woord te zeggen. Hoe zou ik dan geloven dat u iemand de gelegenheid geeft om u een héél verhaal te vertellen?"

Kan ons bidden ook zo zijn, dat we hele verhalen tegen God houden, maar Hem niet de gelegenheid iets tot ons te zeggen? Het kan geen toevalligheid zijn dat Jezus' onderricht over het bidden in Lukas 11 direct volgt op het tafereeltje waarin Martha en Maria optreden: zitten aan de voeten van de Heer en luisteren naar Zijn Woord.

Eerst luisteren, dan bidden. In het luisterende bidden beginnen we net aan de andere kant, aan de goede kant. Eerst komt er een Woord van de kant van God naar ons toe, daarna mag ons antwoord volgen, in gebed. Als God tot je spreekt, dan wil je graag antwoorden. Woord en Antwoord! Het hangt er dan wel vanaf hoe je bijbelleest. Je kunt hele geschiedenissen, hele lappen tekst lezen. Snel een hoofdstuk lezen of een pericoop, om overzicht te krijgen over een gedeelte. 'Breedte-lezen' wordt dat genoemd. Dat is vooral nuttig als je nog niet zoveel van de bijbel afweet. Er is ook een andere manier van lezen: 'diepte-lezen'. Je leest één enkel gedeelte of maar één tekst om dat ene woord te overdenken, om daarop te mediteren, te mijmeren. Je vraagt daarbij jezelf af: "wat zegt God hier tegen mij?" We lezen het Woord van God als het Woord van God *voor ons* (Bonhoeffer). Om zo Gods stem in Zijn Woord te leren verstaan, en dan zonder de bijbel te laten buikspreken en te laten zeggen wat wij graag willen horen.

Luther noemde dit "blijven bij één ding". Jezelf toestaan te blijven hangen bij één enkele gedachte, bij één enkel woord, daardoor vastgehouden worden, daarbij worden stilgezet. Om daarop te gaan kauwen en herkauwen. Meer doen met minder. Onder het motto: niet het vele is goed, maar het goede is veel. Het is in deze weg van meditatief bijbellesen ook niet nodig om altijd nieuwe gedachten te vinden, om origineel te zijn. Het is meer dan voldoende wanneer het Woord tot ons doordringt en "in ons komt wonen". Zodat we, net als Maria bij het woord van de herders in het veld, de woorden van God kunnen bewaren in ons hart. Het Woord doet dan zijn werk in ons, vaak zonder dat we dat beseffen.

Antwoord geven op het Woord van God

Op deze weg ligt er ook een directe verbinding met ons gebedsleven. Juist vanuit deze persoonlijke overdenking kun je tot een andere manier van bidden komen. Vanuit de bijbelmeditatie kom je tot een dankwoord, een lofprijzing. Omdat je ontdekt hebt wie God is en je daarvan onder de indruk bent gekomen. Of je komt tot een schuldbelijdenis, omdat je al lezende ontdekt onder de maat te leven, tegen Gods bedoelingen in. Of er ontspringt een vraaggebed, een klacht of een voorbede. Bidden is dan antwoord geven op het Woord van God!

De structuur van elke vorm van omgang met God in onze christelijke traditie is dan ook: Lezen, luisteren naar het Woord van God (*lectio*) – stil worden, overdenken (*meditatio*) – bidden (*oratio*). Het is deze structuur die we tegenkomen in het bekende bijbelgedeelte Lucas 10:38 – 11:13. Daar gaat het eerst over – net als Maria - luisteren naar het woord van Jezus, naar het Woord van God, en daarna over het bidden.

Luther stelde zichzelf bij het lezen en overdenken van het Onze Vader, van de Tien Woorden vaak vier vragen: *wat leer ik hieruit?* (bedenken) - *waarvoor kan ik God danken?* (bedanken) - *welke schuld heb ik te belijden?* (bekennen) - *wat zou ik kunnen vragen, voor mezelf, voor anderen?* (bidden). Dit noemde hij de viermaal gedraaide krans, een viervoudig koord dat als een krans in elkaar is gedraaid. Deze vier vragen zijn geen stadia die persé na elkaar moeten komen, maar kunnen ook in elkaar overlopen.

Bidden vanuit de bijbelwoorden

Bijbelwoorden kunnen ook op andere momenten het gebedsleven verrijken. Om een voorbeeld te geven vanuit Joël 2:12-17. Daar lezen we in vers 17: "Laat de priesters, de dienaren des HEREN, tussen de voorhal en het altaar wenen en zeggen: 'Spaar HERE, uw volk en geef uw erfdeel niet prijs aan de smaad, zodat de heidenen met hen zouden spotten. Waarom zou men onder de volken zeggen: waar is hun God?'" Zo'n woord gaat dan een tijdlang met je mee. Elke keer wanneer je aan een bepaalde nood denkt, wellen dan deze woorden in je op: "Spaar, HERE, Uw volk". Ook vers 13 biedt een prachtig aanknopingspunt voor gebed, dankgebed, lofprijzing en voorbede: "genadig en barmhartig is Hij, lankmoedig en groot van goedertierenheid, berouw hebbende over het onheil".

Nog een voorbeeld, vanuit de lezing van Markus 13. Daar zegt Jezus in vers 31: "de hemel en de aarde zullen voorbijgaan, maar mijn woorden zullen niet voorbijgaan". Dat geeft aanleiding om te danken "voor Uw Woord dat blijft." En vers 13 - "maar wie volhardt tot het einde, die zal behouden worden" - wordt een gebed tot de God van de Volharding en de vertroosting voor mensen die in knelsituaties zitten.

Vanuit de Psalmen heb ik kernteksten genoteerd over Gods karakter. Wie is God in de Psalmen? Schild, Rots, Allerhoogste, Koning, de Heilige. Dat helpt in de lofprijzing, om God aan te spreken op grond van zijn beloftes en karakter. Ook in de stilte van de binnenkamer.

Ik doe dit alles lang niet altijd langs deze weg, maar soms geeft het een verrassende diepgang aan de gebedstijden!

Groepsgebed

Als het goed is, weet ook een gebedsgroep wat het is om God te loven, in liederen en gebeden. Soms moet je dat leren. Dat mag ook, want bidden is een weg, een leerproces. Als het goed is, leert een gebedsgroep ook wat het is om naar God en Zijn Woord te luisteren. Luisteren naar een bijbelwoord, in alle eenvoud, in de stilte horen naar wat de Heilige Geest zegt, voor dit moment van samen-zijn en samen bidden. Geen uitgebreide bijbelstudies - de hemel beware een gebedsgroep daarvoor; dat is nuttig in ander verband -, wel een aandachtig luisteren naar Gods stem. En vandaaruit gaan bidden en Gods beloftes uitspreken over de noden van kerk en samenleving. Heel concreet kan dat zijn.

Naast het luisteren naar God en Zijn Woord is er het luisteren naar elkaar. Ook hier luistert het nauw. Als het goed is, vul je elkaar daarbij aan en versterk je elkaars gebeden. Dat werkt het beste als de deelnemers geen lange gebeden opzenden. Lange gebeden zijn soms indrukwekkend, maar kunnen ook de medebidders 'platbidden' en een groep verlammen.

Luisteren naar elkaar, samen bidden: je kunt dat vergelijken met een elektriciteitskabel. Juist al die kleine draden bij elkaar, ineengevlochten tot één kabel, zorgen ervoor dat je een krachtig geheel krijgt. Die kleine kabeltjes afzonderlijk hebben niet veel kracht, maar wel samen, ineengevlochten. Luisterend bidden, zowel in de binnenkamer als in groepsverband een avontuur!

Jan Minderhoud

8. Niet-veroordelend bidden

Samen bidden vraagt soms de nodige tact en in alle gevallen liefde. Vooral wanneer je met elkaar bidt over netelige kwesties. Of over een persoon op wiens handel en wandel het nodige aan te merken valt. Hoe kun je dan vruchtbaar met elkaar bidden, zonder in negatief vaarwater terecht te komen?

Het is een kleine kunst om in het gebed iemands vuile was buiten te hangen of iemands zonden breed uit te meten. Dat kan ook subtieler, meer verkapt, maar in alle gevallen ben je dan bezig om op het negatieve nadruk te leggen. Het woord van Paulus 'laat u niet overwinnen door het kwade, maar overwin het kwade door het goede' is ook hier van toepassing. Laten we liever het positieve belichten, God daarvoor danken en aan de Heer van ons leven vragen om het positieve in de ander te versterken. Was dat ook niet de houding van Jezus naar Zacheüs toe? (Luc. 19:1-10).

Bidden over netelige kwesties

Hetzelfde geldt wanneer je met elkaar over netelige kwesties bidt, over zaken die gevoelig liggen, waarover in de gemeente verschil van mening is: over de koers die men wil gaan varen of de visie op homorelaties, op huwelijk, echtscheiding en samenwonen. Bid dan met elkaar te bidden, zonder te bekritisieren. Ook hier is het een kleine kunst om in het gebed het negatieve te etaleren. Daarnaast is er de valkuil dat je al in je gebed een duidelijke mening geeft en dus een standpunt kiest. Dat kan ronduit blokkerend werken naar de andere bidders toe en bouwt niet op. Veel opbouwender is het om wijsheid te vragen voor mensen die beslissingen moeten nemen en knopen moeten doorhakken. Ook is het goed om allereerst te danken voor de goede dingen die er zijn. Om aan God te vragen om dat positieve te versterken: door de mensen in Jezus' naam te zegenen, door te bidden 'maak ons een volk, Heer, heilig en rein' (Opw. 126).

Wanneer wij bidden, dan zit God niet op onze mening over bepaalde situaties te wachten, maar op bewogen harten die de noden voor Zijn troon brengen. Misbruik het gebed niet om standpunten uit te wisselen, maar zegen de mensen die met bepaalde vragen worstelen. Zegen de mensen die leiding geven en de koers uitzetten binnen de gemeente.

De balk en splinter

Trouwens, dat gezegde van Jezus over de balk en de splinter geldt ook hier. Hebben we vaak onze handen niet vol aan het onkruid dat in onze eigen tuin nog zo welig tiert? Het is zo makkelijk om de splinter in andermans oog aan te wijzen, en de balk bij jezelf niet te zien. Maar wie met één vinger naar een ander wijst, wijst er met vier naar zichzelf

Bidden in de gezindheid van Jezus doe je in een houding van ootmoed. Je bent zelf alleen maar een bedelaar, die heeft ontdekt waar er brood te vinden is. En dat niet alleen, er is niet alleen het onkruid in eigen tuintje, je maakt ook deel uit van een kerk en een samenleving, die schuldig staan tegenover God. Je kunt daarom ook plaatsvervangend schuld belijden voor wat anderen hebben misdaan, in het besef dat jij daar ergens ook deel aan hebt. 'Wij hebben gezondigd' - wij, met elkaar -, dat is de boodschap van verootmoediging.

Dat is het indrukwekkende gebed van verootmoediging, zoals Daniël dat bidt, wanneer hij het kwaad van vele generaties voor Gods aangezicht belijdt. Dat is priesterlijke voorbede, profetische voorbede, bidden vanuit de houding van een dienaar, van een bedelaar die van genadebrood leeft.

Jan Minderhoud (1999)

9. Zegenend bidden - 'ministry-gebed'

Hand op de schouder en ogen open, twee mensen die om je heen staan en met je bidden in de verwachting dat God door de Heilige Geest iets me je doet: het *ministry*-gebed, bidden in de kracht van en onder de leiding van de Heilige Geest. *Ministry* is een gewone korte gebedsvorm van luisterend, verwachtingsvol bidden in de kracht van de Heilige Geest. Het heeft zijn wortels in de Alphacursus.

Wat de Heilige Geest doet dat hoeft niet altijd merkbaar te zijn, dat kan zich ook in het verborgene uitwerken. Maar niet zelden wordt daarvan ter plaatse iets zichtbaar: een trefzeker beeld, een bijbelwoord dat een schot in de roos blijkt te zijn, een gedachte die zich aan één van de bidders opdringt en die precies aansluit bij wat degene die gebed ontvangt nodig heeft

Deze vorm van bidden wordt ook wel zegenend bidden genoemd, want het Griekse woordje 'zegenen' (*eu-logéoo*) betekent letterlijk: goede woorden spreken. Door zegenend te bidden spreek je goede woorden van God over iemands leven uit. Daarnaast zitten er zoals gezegd ook elementen van luisterend bidden in (zie volgende hoofdstuk).

De Heilige Geest verrast vaak in de *ministry*, met een bemoediging, aanraking of wellicht ook wel eens met een vermaning. Het zijn vaak de kleine dingen die het doen in het *ministry*-gebed, de kleine dingen die zo groot kunnen zijn.

Als vanzelfsprekend vraagt deze vorm van bidden wel veel zorgvuldigheid van degenen die deze gebedsbediening uitoefenen, inclusief geheimhoudingsplicht. Ze doen niets zonder toestemming van de betrokkene, waken voor manipulatie en respecteren in alle opzichten andermans vrijheid.

Het contact in het *ministry*-gebed is kortstondig en eenmalig. Daarmee onderscheidt het zich van het gebedspastoraat dat intensiever is, waarbij een uitgebreid gesprek mogelijk is en dat zich in meerdere sessies kan voortzetten. Het onderscheidt zich ook van het werk van psychotherapeuten of geschoolde pastores. *Ministry*-gebed is dan ook in eerste instantie niet bedoeld voor diepgaande pastorale problemen. Het gaat wel om datgene wat mensen kan bezighouden aan zorgen, pijn, onzekerheid of dankbaarheid.

Kenmerken

- Een team van twee mensen bidden voor een derde persoon. Een team is bij voorkeur gemengd samengesteld, dus een vrouw en een man.
- Het bidden gebeurt altijd op verzoek van de derde persoon; er is dus een duidelijke gebedsvraag.
- De twee biddende personen kunnen een hand leggen op de schouder van de derde persoon, uiteraard alleen na haar/zijn toestemming.
- Er wordt gebeden in een open houding met open ogen.
- Een hand kan op de schouder van de derde persoon worden gelegd, de andere hand is open, naar boven geheven, zich verwachtingsvol uitstrekkend naar wat God in genade geeft.
- Er zijn momenten van stilte en er kunnen woorden van bemoediging gesproken worden.
- Bij *ministry* gaat het in principe om de derde persoon die voorbede vraagt. Er wordt dus niet specifiek gebeden voor iemand anders, zoals bijvoorbeeld een ziek familielid.

10. Opdat uw gebeden niet belemmerd worden

Heb je ook wel eens het gevoel in je gebeden belemmerd te worden? En dat je wordt tegengehouden om te bidden, in de binnenkamer of in groepsverband? Of we bidden wel, maar we ervaren belemmeringen in de verhoring van onze gebeden. Goed om eens te proberen beter zicht te krijgen op deze belemmeringen.

Een eerste belemmering om te bidden is er een waar we allemaal tegenaan lopen: geen tijd hebben. Liever gezegd: geen tijd denken te hebben. Want tijd hebben is vaak een kwestie van tijd maken. En prioriteiten stellen. Tijd is prioriteit! En discipline, want discipelschap heeft ook te maken met discipline. Wie het bidden beperkt tot de spontane opwellingen, alleen wanneer je zin hebt, bidt in de praktijk niet of nauwelijks. Dit alles is ook een terrein waar zich een geestelijke strijd afspeelt. Luther zei dat zo: "Als jij knielt, dan komt de duivel naast je zitten."

Het lijden is te groot

Soms zijn de omstandigheden er niet naar om te bidden. Bijvoorbeeld omdat er een zwaar en immens lijden is. De pijn, lichamelijk of emotioneel, is dan te groot. Ook in de joodse traditie wordt dat gezegd: er is een lijden dat té erg is, zo erg dat je de Tora niet meer kunt bestuderen en niet meer kunt bidden. Of het bidden beperkt zich tot de klacht, de noodkreet. In al zijn rauwheid wordt de nood uitgescreuwd naar God toe. De hemel lijkt van koper. De Psalmen geven vele voorbeelden van de klacht, zelfs van aanklacht (bijv. 6, 13, 22, 74, 77, 88, 102, 142).

Drempels om met anderen te bidden

Voor anderen zijn er vooral drempels om in groepsverband te bidden. Lang niet iedereen is vertrouwd met het groepsgebed of kringgebed. Slechts weinigen hebben van huis uit geleerd om dat vrijmoedig te doen. Voor sommigen is er een drempel, om eerst met elkaar te praten en dan 'zomaar' te gaan bidden. Dat kan dan als oneerbiedig ervaren worden. Of men is niet vertrouwd met God als Vader en Vriend, bij wie je 'zomaar' kunt aankloppen met alles wat je bezighoudt.

Niet verhoord worden

Sommige gebeden wordt niet verhoord. Andere gebeden worden anders verhoord dan we hadden verwacht en gevraagd. Wat kunnen nu belemmeringen zijn voor onze gebeden, belemmeringen die God verhinderen om te verhoren? In de bijbel worden ons op deze vraag verschillende antwoorden aange-reikt. We willen enkele van die antwoorden verkennen.

We zijn niet bereid de consequentie van ons gebed te trekken. Hoe kan je bidden voor de nood in de wereld, als je zelf niet eens bereid bent de handen uit de mouwen te steken (Jes. 58:1-14)? Voor de verhoring van gebeden zijn we in principe zelf medeverantwoordelijk. Het gebed kan ook een werkbriefje zijn, waarmee we zelf aan de slag moeten. Er is een joods verhaal over een man die staat te bidden, terwijl zijn kind naast hem staat te huilen. Op dat moment komt er een rabbijn langs, die hem op verwijtende toon zegt: "Hoor je niet dat je kind huilt?" "Nee", antwoordt de man, "ik ben toch aan het bidden?" "Je bent niet echt aan het bidden", zegt de rabbijn dan, "want als je bidt, dan zie je zelfs elk vliegje op de muur." Bidden met open ogen, noemen we dat!

Niet vergeven, niet belijden

Gebed is ook een werkbriefje: hoe kan je God bidden om vergeving, als je zelf niet bereid bent om anderen te vergeven? Met een gebrek aan vergevingsgezindheid staat de verhoring van onze gebeden op het spel. Niet toevallig zegt Jezus juist hier iets over, nadat Hij zijn discipelen en de scharen geleerd heeft het Onze Vader te bidden (Matth. 6:14-15, vgl. Matth. 5:23-24). Aan een joodse rabbi werd eens door één van zijn leerlingen gevraagd: "Vroeger waren er mensen die God van aangezicht tot aangezicht zagen. Waarom zijn die er vandaag niet meer?" De rabbi antwoordde zijn leerling: "Omdat vandaag niemand zich meer zo diep wil bukken."

Ook kan het zijn dat wij onze zonden niet belijden, maar verstoppertje voor God spelen. Ook dit kan de verhoring van onze gebeden in de weg staan (Jak. 5:16, Jes. 59:1-2, Ps. 32, de zegen der schuldbelijdenis!). Dit kan ook een collectieve schuld zijn, die we als kerk en christenheid met ons meedragen. In de bijbel lees je voorbeelden van een plaatsvervangend schuld belijden, namens het hele volk, namens de vorige generaties (Daniël 9, Nehemia 9).

Uw Naam worde geheiligd

Soms dienen we met ons gebed alleen maar onze eigen belangen en niet de belangen van het Koninkrijk van God. Natuurlijk mogen we bidden voor onze eigen noden en verlangens (Fil. 4:6), zoals we ook bidden om ons dagelijks brood. Maar deze bede om brood in het Onze Vader staat wel ingeklemd tussen het "Uw Naam worde geheiligd, Uw Koninkrijk kome, Uw wil geschiede" en de afsluitende lofprijzing "want van U is het Koninkrijk en de kracht en de heerlijkheid".

Als onze gebeden gericht zijn op de eigen hartstochten, dus wanneer we bidden uit egoïstische motieven, kan God ons niet verhoren (Ps. 66:18, Jak. 4:1-4). God vervult niet al onze wensen, maar wel al Zijn beloftes!

Dat is ook de zin van het bidden in Jezus' naam: niet dat we elk gebed persé met deze zinsnede moeten afsluiten, alsof het om een soort magische formule zou gaan. Nee, bidden in Jezus' naam betekent veel meer, dat Jezus tegen ons zegt: "bidt zó, dat Ik er mijn wil en mijn hart aan kan verbinden; bidt zó, dat Ik jouw gebed kan overnemen".

Handel en wandel

Ook onze levenswandel kan een belemmering zijn voor het gebed. Petrus schrijft dat i.v.m. de huwelijksrelatie. Hij roept de mannen op hun vrouw eer te bewijzen "opdat uw gebeden niet belemmerd worden" (1 Petrus 3:7). Soms willen we niet leven naar Gods beloften en geboden, maar lopen we liever de moderne afgoden achterna (Ezech. 14:1-5, 1 Joh. 3:21-23).

Volharding

We verslappen, we houden na verloop van tijd op voor iets te bidden. Jezus leert ons in twee gelijkenissen om aanhoudend te bidden, om door te gaan met vragen, tot op het onbeschaamde af (Luk. 11:5-13, 18:1-8). Of we lijden aan ongelof, aan gebrek aan geloofsvertrouwen (Mk. 11:20-24, Luk. 18:8, Jak. 1:5-8). Daarmee bedoel ik niet, dat we zouden gaan zien op onszelf en gaan letten op de thermometer van ons geloofsleven. We mogen telkens weer zien op Christus en op de beloftes van Gods Woord. Wat een bemoediging is het dan om te weten, dat een geloof als een mosterdzaadje al voldoende is (Matth. 17:20)! Iemand zei het eens zo: als we bidden beroepen we ons op Gods beloftes, op de beloftes van de Koning der wereld. Stel nou eens dat we een brief van de koningin kregen en we trokken de inhoud van die brief in twijfel Dat zou voor de koningin een grote belediging zijn. Wat betekent het dan voor de Koning der koningen, wanneer we Zijn beloftes niet serieus nemen?

Tot slot kan het ook zijn dat Gods wil en weg anders is. In Psalm 86:11 bidt David: "Leer mij, HERE, uw weg, opdat ik in uw waarheid wandele". Gods wegen zijn soms anders dan wij in gedachten hebben. Daarom bidden wij onder het voorbehoud van het "niet mijn wil maar de Uwe geschiede", zoals Jezus dat bad in zijn doodsstrijd in Getsemane.

God wil het hart

Tot slot een bemoedigend joods verhaal. Een jood kwam voor de grote feestdagen naar de stad. Hij kon niet bidden. Het enige wat hij had geleerd was het alfabet. Verder niets. Toen de gemeente begon te bidden ging hij naar de Heilige Arke en sprak tot God: "Ik kan niet lezen, ik ben analfabeet. Tijd om te leren en te studeren heb ik niet, want ik ben dag en nacht bezig droog brood te verdienen voor mijn arme familie. Maar U weet toch wat ik nodig heb. Ik zal nu de letters van het alfabet voor U opzeggen en ik verzoek U van deze letters de goede zinnen te vormen." Toen klonk er een stem uit de hemel: "Je wens zal worden vervuld. God wil niet het gebed. God wil het hart." Soms weten wij niet wat wij moeten bidden, maar de Geest pleit voor ons met onuitsprekelijke verzuchtingen!

Jan Minderhoud

11. Gebedsdiscipline

Wie het woord 'gebedsdiscipline' in de mond neemt, komt al snel in de verleiding om over tijd, prioriteit en keuzes maken te gaan praten. Daar heeft het ook zeker mee te maken, maar bidden en gebedsdiscipline beginnen toch ergens anders. Bidden is een kwetsbaar plantje; dat plantje groeit het beste op de bodem van het verlangen, als er een verlangen is naar God, een honger en dorst naar God.

*"Zoals een hinde smacht naar stromend water,
zo smacht mijn ziel naar u, o God.
Mijn ziel dorst naar God,
naar de levende God"
(Psalm 42:2-3, NBV)*

*"God, u bent mijn God, u zoek ik,
naar u smacht mijn ziel,
naar u hunkert mijn lichaam,
in een dor en dorstig land, zonder water."
(Psalm 63:2, NBV)*

Het is God zelf die deze honger en dorst in ons legt. Waar honger en dorst naar God is, daar groeit ook een verlangen om te bidden, om in Gods nabijheid te zijn. *"Van Uwentwege zegt mijn hart: zoekt mijn aangezicht. Ik zoek uw aangezicht, HERE."* (Psalm 27:8, NBG).

Op de bodem van dit verlangen groeit er liefde tot God, en daarmee ook het verlangen om te bidden. Niet omdat dat moet, maar omdat je het wilt. Dat is de genade van God in ons leven. Deze genade zorgt ervoor dat we niet zozeer 'moeten', maar dat we 'willen'; dat we gaan zoeken naar de stille omgang met de Allerhoogste; dat we deze intimiteit gaan zoeken, net als een vriend die bij zijn vriendin wil zijn. *"De HERE sprak met Mozes van aangezicht tot aangezicht, zoals iemand spreekt met een vriend."* (Ex. 33:11). In de omgang met de Allerhoogste gaat het primair om ont-moeten. Daarbij ben je in zekere zin het 'moeten' voorbij. Ont-moeten!

Het is God zelf die dit werk van genade in ons leven wil doen. "Omdat Gij het zijt, groter dan ons hart, die mij hebt gezien, eer ik werd geboren", zo eindigt de litanie, ooit door Huub Oosterhuis geschreven. "Gij zijt toch zelf de ziel van mijn gebeden." (Evangelische Liedbundel 242:3)

Wie eenmaal besmet is met dit verlangen, die is bijna per definitie ontevreden over zijn gebedsleven en wil daarin altijd verder komen. Dus: als ook u last hebt van dat gevoel 'ik bid te weinig, te oppervlakkig etc.', dan wil ik u bij deze hartelijk gelukwensen. Het is een heilige ontevredenheid. God voedt zijn kinderen met honger, honger naar de omgang met de Allerhoogste! "God, mijn hart is onrustig, totdat het rust vindt in U." (Augustinus)

Op deze bodem van liefde, genade en verlangen kan het plantje van het gebed groeien en vrucht dragen. En kunnen we ook het woord 'discipline' in de mond gaan nemen. Want natuurlijk heeft bidden ook met discipline te maken. Een voorbeeld uit het gezinsleven om dit te verduidelijken: soms moet je middenin de nacht je bed uit voor de kinderen. Dat is een kwestie van discipline, niet van verlangen. Maar de diepste drijfveer om dat te doen is liefde. 'Discipline' heeft ook met 'discipelschap' te maken.

Wanneer zullen wij bidden?

Het maakt nogal verschil in welke situatie iemand leeft. De weg van het gebed is voor iemand die leeft in een gezin met opgroeiende kinderen anders dan voor een alleengaande of voor partners in een kinderloos huwelijk. Bovendien hebben sommige evangelische christenen slechte ervaringen met het houden van stille tijd als een 'ijzeren wet'.

Welke tijden zijn het meest geschikt voor de omgang met de Allerhoogste? Er zijn meerdere tradities. In de protestantse traditie was het tot enkele decennia geleden gebruikelijk om in gezinsverband rondom de maaltijden uit de Bijbel te lezen en te bidden. Daarnaast kende menigeen een persoonlijke omgang met God.

De rooms-katholieke traditie kent de getijdendiensten, een vijftal dagelijkse gebedsuren in de kloosters. De eerste generatie van Molukse christenen kende drie tijden voor persoonlijk gebed.

Het gebedenboek van de Koptisch Orthodoxe Kerk kent zeven dag- en nachtgebeden die iedere gelovige volgens de koptisch-orthodoxe traditie behoort te bidden, naar het woord van David 'zevenmaal daags loof ik U om uw rechtvaardige verordeningen' (Ps. 119:164). De kerkvaders Tertullianus (ca. 200 na Chr.) en Cyprianus (ca. 250 na Chr.) kenden een vijftal gebedsuren, waarvan het morgen- en avondgebed voor alle christenen verplicht waren. Ook het Nieuwe Testament kent drie vaste gebedstijden, in aansluiting op het dagelijkse morgen-, middag- en avondoffer in de joodse tempeldienst: het morgengebed, mid-daggebed en avondgebed (Hand. 2:15, 10:9 en 3:1).

We mogen aannemen, dat ook Jezus zich bij deze vaste gebedstijden aangesloten heeft, temeer omdat ook de synagogale traditie haar gebedstijden driemaal daags kende. Tegelijkertijd is het duidelijk dat Jezus meer tijd voor het gebed nam dan gebruikelijk was (Marc. 1:35, Luc. 3:21, 6:12, 9:28).

Een eigentijdse vertaling van de getijdengebeden voor het persoonlijk gebed vind je www.persoonlijk-getijdengebed.com.

Ik zou ervoor willen pleiten dat iedere christen zijn of haar eigen vaste gebedstijden zoekt, alleen of samen met anderen. Voor ochtendmensen ligt dat anders dan voor avondmensen. Toch, wie het zich kan permitteren om 's morgens te zitten aan de voeten van de Heer is een gezegend mens. Dat zeg ik vooral Dietrich Bonhoeffer na, met een beroep op Psalm 5:4, 57:8-9, 63:2, 88:14, 119:147: "De Heilige Schrift zegt het ook, dat de eerste gedachte en het eerste woord van elke nieuwe dag aan God behoren". En even later: "Het begin van de dag moet voor de christen niet reeds volledig in beslag worden genomen door de zorgen voor het dagelijks werk. Boven de nieuwe dag staat de Heer, die hem gemaakt heeft." Ook zegt Bonhoeffer, dat het gebed in de vroegte over de dag beslist: "Verspilde tijd, waarover wij ons schamen; aanvechtingen, waarvoor wij bezwijken; zwakte en moedeloosheid in het werk; ordeloosheid en tuchteloosheid in onze gedachten en in de omgang met andere mensen, vinden hun oorzaak zeer dikwijls in de verwaarlozing van het ochtendgebed" (*Leven met elkander*, pag. 30 en 50) Vanuit het gebed krijgt de dag zijn juiste ordening, worden de aanvechtingen van de werkdag overwonnen en worden beslissingen die het werk vraagt eenvoudiger. Gebed is ook een vorm van werk-voorbereiding. Tanken doe je voordat je de auto instapt en aan een grote rit begint!

Sommige mensen zeggen dat ze te druk zijn om te kunnen bidden. Het zou best wel eens kunnen, dat het niet zo is dat drukte tot gebedsloosheid leidt - dus dat je door drukte niet aan bidden toe komt - maar dat het eerder omgekeerd is: gebedsloosheid leidt tot drukte. Kouwe drukte vaak, die ervoor zorgt dat je het ongezonder druk hebt en dat je tijd weggaat aan dingen die er uiteindelijk niet zoveel toe doen. Zeker is onze samenleving, waarin er aan alle kanten aan je getrokken wordt, waarin er elke dag een boel passeert, en je voortdurend keuzes moet maken. 'Nee' leren zeggen is momenteel misschien wel de grootste levenskunst. Bill Hybels schreef een boekje onder de veelzeggende titel *Te druk om niet te bidden*.

Gebedstijden kunnen worden ingebouwd in het levensritme, net als tandenpoetsen, krant lezen of jour-naal kijken. Wie bidden beperkt tot spontane opwellingen, bidt in de praktijk niet veel en op een gegeven moment wellicht helemaal niet meer. Een christen die niet bidt is als een computer zonder software, of als een auto zonder benzine. Dit alles is ook een terrein waar zich een geestelijke strijd afspeelt. Luther zei dat zo: "Als jij knielt, dan komt de duivel naast je zitten."

Waar en hoe?

Wie het zich kan permitteren een eigen stiltecentrum te creëren is een gezegend mens. Een eigen hoekje in huis, eventueel op passende wijze ingericht, ergens buiten in de natuur: de ene plek leent zich meer dan de andere voor de omgang met de Allerhoogste. Ontdek je plekje. Het is jammer dat protestantse kerken doordeweeks in dit opzicht niet toegankelijk zijn. We kunnen er wel terecht om te vergaderen, maar niet om te bidden!

Soms zijn er concentratieproblemen tijdens het bidden. Hardop bidden kan een goede remedie zijn. Men blijft dan beter bij de les, men dwaalt minder snel af.

Ook de lichaamshouding en ademhaling doen er toe. Knielend, liggend, lopend, fietsend, ieder zoeken daarin zijn eigen weg. De sleutel is: elke houding die de concentratie bevordert is.

Gebed en karakter

Ben je vooral extravert (naar buiten gericht) of meer introvert (naar binnen gericht)? Ben je gevoelsmens of meer verstandsmens? Ben je vooral nuchter en leef je in het hier en nu, of ben je meer gericht op mogelijkheden in de toekomst? Ben je gestructureerd of meer ongestructureerd, open, flexibel?

Wie je bent, dat bepaalt ook de manier waarop je bidt. Een extravert bidt meer gaandeweg en tussen de bedrijven door, een introvert houdt ervan zich terug te trekken voor een tijd van gebed. Gaandeweg bidden is voor een introvert moeilijker, concentratie en stilte zijn nodig. Zou het kunnen dat Martha voor extravert was en Maria vooral introvert?

Mensen die gestructureerd en beslist zijn, kunnen vrij lang op een geplande manier voor anderen bidden. Ze vinden het prettig om ook hun gebedsleven te 'ordenen'. Hun gebeden hebben de neiging in bepaalde patronen te 'vallen'. Soms kan dat leiden tot sleur. Mensen, die open en flexibel zijn, vergeten vaak na een tijdje wat ze zich ook al weer hadden voorgenomen. Ze bidden meer voor wat zich op dat moment voordoet en aandient en vinden het niet erg als ze hun gekozen gewoonte moeten aanpassen aan een nieuwe situatie. Ze vinden wel weer een andere manier om hun gebed een plaats te geven. Gevoelsmensen bidden meer vanuit hun gevoel. De toon is pastoraler, invoelender dan bij verstandsmensen. Emoties spelen een grotere rol in het gebed. Verstandsmensen leggen de zaken aan God voor, zonder daar altijd van alles bij te ervaren. Zij beslissen meer om dat te doen, omdat zij weten dat het goed is.

Mensen die nuchter in deze werkelijkheid leven, zullen God bijvoorbeeld makkelijk kunnen bedanken voor alle mooie dingen die zij zien en beleven. 'Tel uw zegeningen' is geen probleem, zij kunnen die zegeningen zo opsommen. In hun dankgebed beschrijven zij al het mooie wat zij om zich heen zien.

Mensen die meer gericht zijn op (toekomst)mogelijkheden, zullen meer leven met Gods beloften en de toekomstvisioenen in de bijbel, met 'zoals het bedoeld is'. Voor die mogelijkheden danken zij.

Meer over de invloed van je karakter en persoonlijke stijl op je verhouding tot God en tot anderen in het boek *Geloven zoals je bent* (2002) van Wil Doornenbal.

Met anderen te bidden

Ook samen met anderen bidden, o.a. in sommige gebedsgroepen, vraagt een eigen vorm van discipline. Misschien vraagt het vooral om zelfbeheersing. De grootste drempel om in groepsverband te bidden wordt soms gevormd door de bidders zelf, en vooral hun ellenlange gebeden waar je je aandacht niet bij kunt houden.

Samen bidden vraagt een stukje discipline: kort bidden, goed naar elkaar luisteren en steeds weer elkaar proberen aan te vullen. Zie verder bij conversatiegebed.

Soms wil het niet

Soms weten wij niet wat wij moeten bidden. Dan pleit de Geest voor ons met onuitsprekelijke verzuchtingen. Daarom het volgende verhaal: een jood kwam voor de grote feestdagen naar de stad. Hij kon niet bidden. Het enige wat hij had geleerd was het alfabet. Verder niets. Toen de gemeente begon te bidden ging hij naar de Heilige Arke en sprak tot de Eeuwige: "Ik kan niet lezen, ik ben analfabeet. Tijd om te leren en te studeren heb ik niet, want ik ben dag en nacht bezig droog brood te verdienen voor mijn arme familie. Maar U weet toch wat ik nodig heb. Ik zal nu de letters van het alfabet voor U opzeggen en ik verzoek U van deze letters de goede zinnen te vormen." Toen klonk er een stem uit de hemel: "Je wens zal worden vervuld. God wil niet het gebed. God wil het hart."

Jan Minderhoud

12. Het juiste gebed op de juiste plaats: de rol van de naam en het bloed van Jezus

“Heer, dek uw kind met het dierbare bloed van Jezus!” Een dringend verzoek, want de persoon waarvoor gebeden wordt, bevindt zich in een moeilijke of gevaarlijke situatie. Dit verzoek om mensen en situaties te brengen onder het bloed van Jezus zult u regelmatig aantreffen in evangelische en charismatische kringen. Een goed gebed, toch? Menig leider van goede naam moedigt ons aan om een beroep te doen op de kracht van het bloed van Jezus. Inmiddels is dit gebruik in sommige kringen een traditie geworden.

Het is daarom goed om dit gebed eens te toetsen aan de Bijbel. Vinden we dergelijke verzoeken in de Bijbel? Wordt God aangeroepen om mensen of situaties te dekken onder bloed? Met behulp van de online bijbel ben ik eens op zoek gegaan, maar ik kan zulke verzoeken niet vinden. Niet in het Oude Testament en niet in het Nieuwe Testament. Als we in de Psalmen kijken, waar David en anderen zich regelmatig in hachelijke situaties bevinden, dan wordt de *naam van de Heer* aangeroepen, met specifieke verzoeken als “bescherm mij, bevrijd mij”, of andere acties die nodig zijn in de situatie. Maar hij vraagt nooit of God hem wil dekken onder het bloed dat priesters offeren.

Is het belangrijk? Is er iets mis met de vraag om de bedekking met bloed? De bedoeling is toch goed? De onderliggende vraag is toch een vraag om bescherming? Mijns inziens is het heel belangrijk om dit te onderzoeken. Allereerst geeft de Bijbel duidelijk aan wat Gods voorziening is wanneer we ons in gevaar bevinden: de naam van de Heer in het Oude Testament en de naam van Jezus in het Nieuwe Testament. Dat is ons wapen in de strijd. De naam van Jezus is het gezag dat we gekregen hebben om namens God te mogen handelen in onze tijd.

Betekenis bloed

Bloed wordt veel genoemd in de Bijbel en speelt een heel belangrijke rol. Misschien is het goed om te zien wat de betekenis en de toepassing is van het bloed. In hoofdlijnen vinden we de volgende toepassingen:

- **De mens**

Allereerst wordt bloed gebruikt in de context van *vlees en bloed*. Daarmee wordt gewoon *het leven van een mens* bedoeld. Volgens het Oude Testament bevindt de ziel van de mens zich in het bloed. (Gen.9:4-6 en Lev. 17:11,14). Als je het bloed van een mens vergiet dan beroof je iemand van het leven. Zo spreekt de Bijbel over schuldig of onschuldig bloed. Het gaat dan over het schuldige of onschuldige leven van een mens. God verbiedt het vermoorden van een mens, omdat je dan het beeld van God vermoordt. Vlees waar nog bloed in zit mag niet gegeten worden.

- **Offer**

Het bloed van dieren, dus het *leven* van dieren, werd als een tijdelijk middel gebruikt om een verzoening tot stand te brengen tussen God en Zijn volk. Het dier werd geofferd, waarbij het bloed gescheiden werd van het lichaam. Daarmee werd een indirecte toegang mogelijk tot God via priesters, die Hij aanstelde. Het bloed werd afgetapt en gesprenkeld over de priesters en delen van de tempel plus het tempelgerei. De rest werd op het altaar gekookt of verbrand. Deze offers moesten *steeds opnieuw* gebracht worden om het volk van God in het reine te brengen met God.

In het boek Hebrreeën lezen we dat geen *vergeving* mogelijk was dan door het vergieten van bloed.

In hetzelfde boek, in hoofdstuk 10:3, zien we dat het bloed van dieren de zonden *niet echt kon wegnemen*. Om zonden weg te nemen was het bloed nodig van een zondeloos mens: Jezus.

Bij het offeren van bloed wordt gedacht aan *vergeving, verzoening, reiniging en heiliging*. Dit alles om de relatie met God te herstellen via priesters die offers brachten. Het bloed werd echter niet gebruikt in de strijd met vijanden. In gevaar beriep men zich op de naam

van de Heer, niet op een bedekking met bloed. Vanuit een herstelde relatie was de *naam van de Heer* beschikbaar om te roepen om genezing, bevrijding, overwinning en elke andere zegen die de Heer wil geven.

- **Verbond**

In de Bijbel sluit God op diverse plaatsen een verbond en Hij gebruikt daarbij verschillende middelen. Zo kennen we de regenboog, die Noach en zijn nageslacht kreeg als een verbondsteken. God ging met een fakkel rond tussen dieren, die Abram in tweeën gedeeld had, als afsluiting van een verbond. Soms gebruikten mensen zout als een verbondsteken tussen mensen. Zo wordt het bloed van Jezus ook als een *verbondsteken* gegeven aan mensen, die zijn offer tot verzoening en nieuw leven met God aannemen. (Luk.22:20, Heb.10:29)

- **Losprijs**

Het bloed van Jezus wordt vergoten als een *losprijs* voor mensen. (1 Tim. 2:6) Je zou ook kunnen zeggen dat het *leven* van Jezus vergoten is. Het gaat niet alleen om de materie van het bloed, maar ook om wat het vertegenwoordigt: het leven van Jezus. Het offer is *eenmalig*. (Heb. 9:25, 26) Als we lezen dat het bloed van Jezus ons reinigt van zonden, dan beroepen we ons op iets wat al gebeurd is. We brengen niet opnieuw het bloed van Jezus aan, maar *gedenken* wat Hij gedaan heeft, de verlossing die Hij tot stand gebracht heeft door Zijn leven te geven en waardoor wij rein voor God mogen staan.

- **Oordeel**

Het bloed wordt ook regelmatig gebruikt als beeld van een *oordeel*. In Egypte werd water in bloed veranderd. In het boek Openbaring zal de maan verkleuren in een kleur van bloed. Daar vervult het bloed de rol van een *oordeel*, dat zware tijden aankondigt.

- **Gedenken en getuigen**

Als we over het bloed van Jezus lezen, hoe moeten wij dan toepassen wat het bloed betekent? De Heer Jezus gaf daarvoor slechts één bevel: *gedenken en getuigen*. (1 Kor. 11:24-26) Dit krijgt zijn vorm in de viering van het avondmaal. Het avondmaal viert dat je het leven van Jezus hebt ontvangen en dat je deel uitmaakt van Hem. Jezus roept ons op om dat veelvuldig te gedenken en uit te dragen. Het versterkt het besef dat we bij Hem en bij elkaar horen. Die eenheid werkt getuigend.

Wanneer we in Openbaring 12:11 lezen dat Gods kinderen de boze hebben overwonnen door het bloed van het Lam, dan krijg je de indruk dat het bloed als een wapen gebruikt wordt. Deze tekst heeft ook velen aangemoedigd om de bedekking met het bloed te vragen. Toch geeft deze tekst eigenlijk alleen maar aan, dat mensen de boze hebben overwonnen, door het leven van Jezus te ontvangen en daarvan te getuigen door het uit te dragen.

- **Wapen of teken?**

Als ik vraag wat mensen bedoelen als ze om de dekking van het bloed van Jezus bidden, dan verwijzen ze meestal naar de uittocht van het volk Israël in Exodus 12:21-27. Daar moesten de Joden het bloed van een schaap of geit aanbrengen op de deurposten van hun huis. Men ziet dat dan als een bescherming tegen de boze. Zo ziet men dan ook het bloed van Jezus als wapen *tegen de boze*. Toch wordt het bloed in dit Schriftgedeelte niet aangebracht als teken voor de boze, maar *als teken voor de engel van God*, die het oordeel van God ging uitvoeren over de Egyptenaren. Het bloed symboliseerde dat het gezin dat in dat huis vertoefde, eigendom was van de God van Israël. Het was een teken in de richting van God en niet in de richting van de boze.

Als we ons in moeilijke situaties bevinden, dan is het goed om avondmaal te vieren en te gedenken dat we God toebehoren. Als we echter Gods gezag willen uitoefenen ten opzichte van de boze, dan hebben wij één middel ontvangen: de naam van Jezus Christus, onze Heer! We mogen die naam aanroepen en uitspreken *onder Zijn gezag*. Dat is wezenlijk anders dan om de dekking te vragen van bloed. Dan krijgt bloed een bijna magische betekenis. De naam van Jezus kent nog meer toepassingen dan in de context van moeilijkheden en strijd.

- **Belangrijk?**

Gaat het hier niet slechts om woorden? Het is goed om te beseffen hoe belangrijk het gebruik van woorden is. Woorden roepen beelden op. Als je dus de verkeerde woorden kiest, roep je ook verkeerde beelden op. Uiteraard ziet God het hart van de bidder aan en zal de bedoeling van de bidder begrijpen. Toch moeten wij alles doen om verkeerde beelden tegen te gaan en de juiste termen en begrippen te hanteren die ons gegeven zijn. Dit voorkomt niet alleen scheefgroei, maar verhoogt ook de naam van Jezus tot eer van God. Leest u het boek Handelingen maar eens en let u maar eens op wat de naam van Jezus teweegbrengt! Ik moedig u van harte aan om zelf de bijbel ter hand te nemen en deze onderwerpen nauwkeurig te bestuderen.

© Loes Fuijkschot (overleden 3 november 2014). Dit artikel mag zonder toestemming verder verspreid worden, mits u de bron vermeldt en niets wijzigt aan de inhoud en tekst.

13. Handreiking voor bidders, beroepingswerk, predikantsvacature

*"Het komt immers niet aan op wat de mens ziet,
de mens toch ziet aan wat voor ogen is,
maar de HEER ziet het hart aan."*

1 Sam. 16:7 (en lees het hele gedeelte uit 1 Sam. 16:1-13 erbij!)

Geliefde voorbidders,

De geschiedenis uit 1 Sam. 16, die ons laat zien hoe Samuël erachter komt wie de gezalfde des Heren is om Saul als koning op te volgen, is een prachtig voorbeeld hoe de Here God op een heel eigen wijze te werk gaat in zijn verkiezend handelen. Samuel zal daar het nodige van geleerd hebben. De belangrijkste les is dat de Here God niet zozeer op het voorkomen let, zoals wij mensen dat doen, maar dat Hij het hart aanziet! Hij kent en doorgrondt ons immers. En uit het hart komen de overleggingen en beslissingen van een mens, dus ook van een leider voort. Bijbels leiderschap en de verkiezing/roeping daarvan is dus in allereerste plaats een vraag naar de innerlijke gezindheid, de innerlijke gesteldheid. De Geest van God brengt dat aan het licht. En dan mag er ook met een duidelijke overtuiging verkozen worden. *Zalf hem, deze is het!*

Voorbede voor het beroepingswerk in onze kerken

Jaren geleden werd ik gebeld door een bidster uit een plaatselijke vacante gemeente, met het verzoek het zoeken van een nieuwe predikant bij onze gebedsgroepen als gebedspunt aan te bevelen. Toen zij daar over belde, gingen er bij mij een aantal zaken weer opnieuw als een soort wekker af, die mij deed besluiten om jullie deze belangrijke punten onder de aandacht te brengen.

1. Het komt mij voor dat er weinig beroepingswerk in onze kerken is, dat het gebed als primaire uitgangspunt heeft en dat ook praktiseert. In de afgelopen jaren heb ik dat echt geconstateerd als een manco bij veel beroepingscommissies. Er wordt veel vergaderd, veel gehoord en gesproken, maar hoeveel wordt er gebeden door de commissieleden zelf en door de gemeenteleden? Er wordt misschien nog wel geopend of gesloten, maar echt samen eenparig God zoeken is vaak een zeldzaamheid.

Gebedspunt : *dat beroepingscommissies en gemeenteleden gaan ontdekken dat bidden en beroepingswerk onlosmakelijk bij elkaar gaan horen.*

2. Met de vorming van de Protestantse Kerk in Nederland (2004) zijn veel gemeentes op zoek gegaan naar een nieuwe invulling van hun identiteit. Dat was en is soms een spannend proces. Juist in het beroepingswerk komen dan vaak belangrijke onderwerpen op tafel. Als predikant wil je weten welke koers een gemeente en haar kerkenraad voor ogen heeft. Op grond van die informatie beslis je als predikant wel of niet nader contact te hebben met een gemeente, hoorcommissie e.d.. Beroepingscommissies zijn soms samengesteld uit een bepaald segment van de gemeente, die met de gemeente een bepaalde kant uit wil. Daardoor kun je als predikant wel eens een vertekend beeld van de roepende gemeente krijgen, met alle gevolgen van dien.

Gebedspunt : *dat beroepingscommissies op een goede wijze weten te verwoorden hoe de wijkgemeente is en op welke weg zij zich bevindt. Bid dat beroepingscommissies zo zijn samengesteld dat ze de gemeente dienen in het zoeken naar een herder en leraar naar Gods hart. Bid in elk geval voor de scribe's en voorzitters van deze beroepingscommissies die de eerste contacten met predikanten leggen en die als een spin in het web vaak erg belangrijk zijn.*

3. Predikanten met meerdere (zeg maar 15-20) dienstjaren hebben vaak moeite om een beroep te krijgen, terwijl ze wel graag nog een keer een nieuwe start willen maken. Dit kan zowel voor de dienstdoende predikant als voor de gemeente waaraan ze verbonden zijn, een hele opgave zijn. De kerkenraden hebben vaak geen zicht op deze stagnatie van doorstroming van predikanten. Met als gevolg dat motivatie en enthousiasme om de gemeente te dienen steeds moeilijker op te brengen is.

Gebedspunt: Dat beroepingscommissies verder zullen kijken dan predikanten tot 45 jaar, en zullen ontdekken welke mannen en vrouwen van God daar in grote trouw op latere leeftijd de Heer van de Kerk met de hun geschonken gaven dienen.

Ook is het goed om de voorbede voor het beroepingswerk een plek te geven in bredere geledingen van de gemeente. Ik noem:

- de zondagse voorbede;
- de diverse vergaderingen;
- de eventuele gebedsgroep(en) – informeer hen!
- de binnenkamer;
- middels een stukje in het kerkblad.

Ten slotte

"De Heer ziet het hart aan" .

In onze kerken heeft de Here God nog steeds prachtige mannen en vrouwen, die met grote toewijding zich geroepen weten tot het ambt van het predikant.

Dank God voor hun trouw en liefde en bid om moed, kracht en onderscheidingsvermogen om te weten of een roepstem uit een andere gemeente echt Gods roepstem is of niet!

Bid ook voor hun huwelijken en gezinnen, die juist in deze periodes grote spanningen doormaken en voor beslissende keuzes staan.

Hopende jullie en onze kerken hier mee van dienst geweest te zijn, groet ik jullie allen heel hartelijk. Gods rijke zegen en leiding toe gebeden in jullie dienst van de voorbede en dankzegging.

Robbert-Jan Perk
robertjanperk@planet.nl

14. Morgen- en avondgebeden

Morgengebeden

*Genadig is de HEER: wij zijn nog in leven! Zijn ontferming kent geen grenzen.
Elke morgen schenkt hij nieuwe weldaden. – Veelvuldig blijkt uw trouw!
(Klaagliederen 3:22-23)*

*Hoor mijn woorden, HEER, sla acht op mijn klagen.
Luister naar mijn hulpgeroep, mijn koning en mijn God,
tot U richt ik mijn bede.
In de morgen, HEER, hoort U mijn stem,
in de morgen wend ik mij tot U en wacht.
(Psalm 5:2-4)*

*Toon uw daden aan uw dienaren,
maak uw glorie bekend aan hun kinderen.
Laat ons uw genade zien, Heer, onze God.
Bevestig het werk van onze handen,
het werk van onze handen, bevestig dat.
(Psalm 90:16-17)*

Heer Jezus Christus,
levende, aanwezig in deze wereld,
help mij, ook vandaag, om U te volgen en te herkennen
op de plekken waar ik werk,
mensen ontmoet,
geld uitgeef,
en plannen maak.

Laat mij, als uw discipel,
zien met uw ogen,
en horen wat U vraagt,
elk mens aanvaarden met het vertrouwen
en de waarheid, die ik bij u vind,
en veranderen wat in tegenspraak is met Gods liefde.

Door de kracht van het kruis
en de vrijheid van uw Geest. Amen

John V. Taylor, 1975 (geciteerd in David Wood, *Poet, priest and prophet – Bishop John V. Taylor*, 2002, *Churches together in Britain and Ireland*, pag. 144)

Avondgebeden

*"HERE, U prijs ik,
U die mij raad heeft gegeven,
zelfs bij nacht onderwijzen mij mijn nieren"
(Psalm 16:7)*

*"Maar ik zal in gerechtigheid Uw aangezicht aanschouwen
en bij het ontwaken mij verzadigen met Uw beeld."
(Psalm 17:15)*

*"In vrede kan ik mij te ruste begeven en aanstonds inslapen,
want Gij alleen, o HERE, doet mij veilig wonen"
(Psalm 4 slot)*

"Ik kan gaan slapen zonder zorgen,
want slapend kom ik bij U thuis.
Alleen bij U ben ik geborgen.
Gij doet mij rusten tot de morgen
en wonen in een veilig huis."
(Psalm 4:3, berijmd, *Liedboek voor de kerken*)

Maarten Luther:

"Als onze ogen slapen,
laat onze harten waakzaam zijn voor U.
Laat Gods rechterhand ons beschermen,
en verlos ons van de band der zonde."
(uit: Bonhoeffer, *Leven met elkander*, pag. 53)

Ik dank U, mijn hemelse Vader,
door Jezus Christus, uw lieve Zoon,
dat U mij deze dag zo genadig heeft behoed.

En ik bid U dat U mij al mijn zonden wilt vergeven,
waar ik onrecht heb gedaan,
en mij deze nacht
ook genadig wilt behoeden.

Want ik beveel mijn ziel en mijn lichaam
en alles in Uw handen.

Moge Uw heilige engel met mij zijn,
opdat de boze vijand
geen macht over me krijgt.
(Maarten Luther, *Gebeden*, pag. 67)

Richard Foster:

Heer Jezus Christus, terwijl U liefdevol toekijkt,
denk ik na over alles wat er vandaag gebeurd is.
Dank U voor
de warmte van de zon,
de aandacht van mijn vrienden,
de hulp van mijn collega's.
Vergeef me
als ik alleen aan mezelf heb gedacht,
anderen niet bemoedigd heb,
de zwakken genegeerd heb.
Ik ga nu de donkere nacht in,
met de zekerheid dat "alles goed is met mijn ziel". Amen.
(Richard Foster, *Gebeden uit het hart*, pag. 85)

15. Zegenbedes

1. Een zegen uit het Heilige Land (naar father Potter of Peckham)

Moge de baby van Bethlehem je vrede geven.
Moge het kind van Nazareth je vreugde geven.
Moge de man van Galilea je kracht geven.
Moge de messias van Golgotha je moed geven.
Moge de opgestane Jezus je hoop geven.
En de opgevaren Christus een voorsmaak van zijn glorie.

2. Zegenbede van St. Patrick (1)

De Heer zij vóór u, om u de juiste weg te wijzen.
De Heer zij áchter u, om u in de armen te sluiten en om u te beschermen voor gevaar.
De Heer zij ónder u, om u op te vangen als u dreigt te vallen.
De Heer zij ín u, om u te troosten wanneer u verdriet hebt.
De Heer zij óm u héén, als een beschermende muur, als anderen over u heen vallen.
De Heer zij bóven u, om u te zegenen.
Zó zegene u de almachtige God,- vandaag, morgen, en tot in eeuwigheid. Amen.

3. Zegenbede van St. Patrick (2)

Moge de Christus die wandelt op doorboorde voeten
met jou wandelen op de weg.
moge de Christus die dient met doorboorde handen
jouw handen uitstrekken om te dienen.
Moge de Christus die liefheeft met een doorboord hart
jouw hart openen om lief te hebben.
Dat jij mag zien het gelaat van Christus
in een ieder die jou zal ontmoeten,
en dat een ieder die jou ontmoeten zal
het gelaat van Christus in jou zien zal.

St. Patrick (390-460) is hoogstwaarschijnlijk geboren in noordoost Engeland. In zijn wilde jonge jaren werd Patrick gevangen genomen en als slaaf verkocht, waardoor hij in Ierland terechtkwam. Daar kwam hij tot geloof in Christus. Eenmaal vrij, ging Patrick toch weer terug naar Engeland, naar zijn familie. Maar toen hij 48 jaar oud was, kreeg hij een roeping om in Ierland het evangelie te brengen aan de Kelten. In de 5e eeuw heeft hij zijn zegenrijke werk in Ierland verricht, dat indirect weer mede tot de missie van Willibrord en Bonifatius naar ons land heeft geleid.

4. Zegen van St. Claire

Dat de Heer Zijn genade aan u betoont,
dat het licht van Zijn aangezicht uw gids zal zijn,
dat Hij u bewaren en ondersteunen zal,
dat Zijn Geest altijd aan uw zijde zal zijn,
dat Zijn engelen over u waken, wanneer u slaapt,
en als u ontwaakt, dat Hij u zal vervullen met zijn genade
dat u Hem zult liefhebben en dienen al uw dagen.
Dan zult u in de hemel Zijn aangezicht zien.
(Clara van Assisi)

5. Franciscaner zegenbede (bewerking)

Moge God ons zegenen met onrust
over gemakkelijke antwoorden, halve waarheden en oppervlakkige relaties,
zodat er diepgang moge zijn in onze harten.
Moge God ons zegenen met boosheid
over onrechtvaardigheid, onderdrukking en de uitbuiting van mensen,
zodat we mogen werken voor rechtvaardigheid, vrijheid en vrede.
Moge God ons zegenen met tranen
te plengen voor hen die lijden door pijn, verstoting, honger en oorlog,
zodat we onze handen zullen uitstrekken tot troost
om pijn in vreugde te veranderen.
Moge God ons zegenen met voldoende dwaasheid
om te geloven dat we verschil kunnen maken in deze wereld,
zodat we kunnen doen waarvan anderen zeggen dat het onmogelijk is.
En moge God ons zegenen met honger en dorst,
honger en dorst naar Christus zelf, zodat we niet zullen rusten,
totdat we onze rust gevonden hebben in Hem alleen. Amen.

6. Een zegen voor lijf en leden

Gezegend je vingers
dat zij begaanbare wegen zullen wijzen.
Gezegend je oren
dat zij het geroep van hen die pijn hebben zullen horen.
Gezegend je ogen
dat zij in ieder mens het verhaal van God mogen zien.
Gezegend je schouders
dat zij tot steun mogen zijn.
Gezegend je lippen
dat zij troost mogen spreken.
Gezegend je handen
dat zij liefde mogen ontvangen en doorgeven.
Gezegend je voeten
dat zij vrede mogen brengen waar ze gaan.
In de naam van de Vader, de Zoon en de Heilige Geest
(uit de liturgie van de Week van Gebed, januari 2016, thema: "het Woord is aan jou")

Reiszege

1. O Heer, onze God,
en God van onze vaders,
leid en richt genadig onze schreden naar onze bestemming
en laat ons daar aankomen in gezondheid, vreugde en vrede.
Houd van ons de valkuilen en de gevaren
en behoed ons voor vijanden die wij onderweg kunnen treffen.

Zegen en behoed onze reis,
dat we genade vinden in uw ogen
en bij hen die ons omringen.
Gezegend zijt Gij, Heer, die onze gebeden hoort en schenkt.

(bron: *Bidden vanuit de Joodse Overlevering*, Paula Grifford)

2. Moge God,
die erbij is als de zon opgaat en ondergaat
en als je de zee oversteekt, onderweg je schreden richten.

Moge God,
die je nabij is als je zit en als je staat,
je met liefde omringen en je bij de hand leiden.

Moge God,
die je wegen kent
en de plaatsen waar je uitrust
bij je zijn in je taak op aarde
het goede nieuws zijn dat je deelt
en je op de eeuwige weg leiden. (uit het *Dienstboek van de Abdij van IONA*)

3. Dat de Vrede van Christus met je meegaat, (Northumbria Community Engeland)
op elke plaats waar Hij je zal zenden,
dat Hij je Gids zal zijn door de wildernis,
dat Hij je beschermt in de storm,
dat Hij je vreugdevol thuis zal brengen,
je verheugende over de wonderen die Hij je toonde,
dat Hij je vreugdevol hier thuis terug zal brengen, eens weer hier bij ons.

Reisgebed voor zoekers

Altijd Aanwezige, nu ik op reis ga bid ik U
om een gezegende reis en een behouden thuiskomst.

Moge mijn ecologische voetafdruk minimaal zijn
moge mijn voetspoor een zegen zijn voor hen die ik bezoek
moge mijn geest helder en open zijn
in respect voor de culturen en mensen die ik ontmoet
en voor de natuur
en een oog voor de schoonheid die zich soms openlijk toont
maar zich soms verborgen houdt op onwaarschijnlijke plekken.

Behoed me enerzijds voor achterdocht en wantrouwen,
anderzijds voor onvoorzichtigheid en naïviteit.
Moge ik avontuur vinden en een verrijking van mijn geest
laat me afwijken van gebaande paden,
maar zonder mezelf en anderen te zeer in gevaar te brengen.

Mocht ik onderweg tegenslagen ondervinden,
laat me die dan aanvaarden met kalme geest en gezond verstand
en het niet erger maken door haastige spoed of paniek.
Ik zeg U toe de juiste voorbereidingen te treffen.
En mag ik mijn zorgen en verplichtingen even bij U neerleggen
zodat ik onbekommerd kan genieten?

Ten slotte, wilt U diegenen die hier achterblijven
in de tussentijd behoeden en bewaren
door uw heilige bescherming.
Ik dank U voor uw welgemeend vaarwel !

(uit: Lex Boot (red.), *Handboek christelijke meditatie – vertrekpunten, wegen en vruchten*, 2011, pag. 178)

III. Websites over gebed

- www.biddenvoornederland.nl
- www.wakeupdeborah.nl - bidden voor jongeren
- www.24-7gebed.nl (de Nederlandse website van het 24-7-gebed)
- www.24-7prayer.nl (met name onder studenten)
- www.bedrijfsgebed.nl (alle info rondom 'christen zijn / bidden op je werk')
- www.jezusontdekken.nl
- www.biddeniseenweg.nl (website Jan Minderhoud en Robbert-Jan Perk)
- www.tijdmetjezus.nl