

**JEZUS
DICHTBIJ**

**PRATEN
TEGEN
GOD**

MOZAIEK 0548

Toen de discipelen in Lucas 11 aan Jezus vroegen "Heer, leer ons bidden", zei Jezus tegen hen: wanneer jullie bidden, zeg dan:

*Onze Vader die in de hemelen zijt,
Uw naam worde geheiligd...*

Jezus gaf de discipelen dit voorbeeldgebed om te leren bidden.

Het aanleren van een vast gebedspatroon en daar je eigen ritme in ontwikkelen is een belangrijke stap in discipelschap. Daarom beginnen we deze vierdelige reis eenvoudig, met het oefenen in het bidden met voorgeschreven gebeden.

Je dagelijkse gebed kan simpel en kort zijn, maar is net zo belangrijk als slapen, eten en drinken. De kunst is om er een ritme in te ontwikkelen en te leren volhouden. Op deze manier kan dagelijks gebed je helpen om komende dagen, maanden en jaren te blijven bidden.

GESPREKSVRAGEN

1. Welke emoties roept het woord 'gebed' bij je op?
2. Wat is volgens jou bidden? Hoe ziet dat er voor jou uit?
3. Wat vind je lastig aan bidden? Wat belemmert jou om te bidden?
4. Welke uitnodiging voel je van God om dieper in gebed te gaan?
5. Maak jij in jouw geloofsleven ook gebruik van voorgeschreven gebeden? Zo ja, welke zijn voor jou het meest helpend?
6. Als jij een gebedspatroon aan wil leren, wat zou voor jou dan de eerste en haalbare stap kunnen zijn?
7. Wat neem je mee van deze avond?
8. Welke ondersteuning heb je nodig uit deze groep in je reis met God?

OEFENING

Voor verandering heb je aan kennis niet genoeg, er is vooral praktijk nodig. Dat geldt ook voor bidden. Neem even tijd om te bedenken welke stappen de Heilige Geest voor jou voor ogen zou kunnen hebben.

Oefen komende week met onderstaande stappen:

1. Houd een dagelijks gebedsritme aan

Kies voor een vaste tijd en plek, als het kan elke dag van de week.

Kies hoe lang je wil besteden aan je gebedstijd. een vaste duur aan. Ren jezelf niet voorbij. Begin met waar je bent. Als je niet elke dag bidt, mik dan op 10 à 15 minuten. Als je al gewend bent om 10 à 15 minuten per dag te bidden, overweeg dan voor een halfuur te gaan. Ga gewoon één stapje verder.

Creëer routines of rituelen die je prettig vindt om van je dagelijkse gebedsgewoonte een moment te maken waar je de hele dag naar uitkijkt – steek een kaarsje aan, zet koffie of thee, ga bij een mooi raam zitten, ga naar buiten, geniet van de stilte of zet aanbiddingsmuziek op.

Als je een 'doener' bent kan het helpen om te bidden onder het lopen, binnen of in de natuur, of om iets met je handen te doen, zoals breien of tekenen.

Belangrijk: blij dicht bij wie jij bent: werk mét je persoonlijkheid, niet ertegen. Schrijf je plan op in je schriftje.

2. Kies een voorgeschreven gebed en praat tegen God

Probeer één van de voorbeelden:

- Het Onze Vader
- De Psalmen – Zie hieronder tips
- Bijbel – Zoek naar een Bijbelpassage dat aansluit bij wat je in je hart voelt en roep het uit naar God
- Zingen – Zing a-capella, zet aanbiddingsmuziek op of speel een instrument
- Liturgie – The Book of Common Prayer, The Divine Hours van Phyllis Tickle, of Every Moment Holy van Douglas Kaine McKelvey
- Apps zoals Lectio 365, Holy Bible, Bible Project

Probeer minstens één keer per dag te bidden.

Bidden met de Psalmen

Je kunt met Psalm 1 beginnen en heel het psalmenboek doorbidden. Of je kunt een psalm bidden dat aansluit bij je gemoedstoestand. Enkele tips:

- Om je dag met God te beginnen: Psalm 5, 19, 20, 23, 25
- Als je verdrietig bent: Psalm 13, 22, 42, 77
- Als je in nood bent: Psalm 57, 60, 86
- Als je bang bent: Psalm 27
- Als je gekwetst bent: Psalm 10
- Als je meer van God wil zien: Psalm 63, 84
- Als je je spijt wilt betuigen: Psalm 51
- Als je dankbaar bent: Psalm 9, 13
- Als je wilt aanbidden: Psalm 8, 148-150

Omcirkel of beschrijf wat je geprobeerd hebt en wat dit jou heeft opgeleverd.

GEBEDSREFLECTIE

In aanloop naar avond 2, neem 5 à 10 minuten om antwoord te geven op de volgende vragen:

- Waardoor werd ik belemmerd in mijn bidden? Kwam dat van binnen of van buiten?
- Waar genoot ik van? Waar ben ik blij mee?
- Waar heb ik Gods aanwezigheid het meest ervaren?

STUDIEMATERIAAL

Van elke avond kun je het bijbehorende materiaal terugvinden op onze website 0548.mozaiek.nl/jezus-dichtbij en via onderstaande QR-code.

