

**JEZUS
DICHTBIJ**

**PRATEN
MET
GOD**

MOZAIEK 0548

Bidden is een manier om God de tijd en ruimte te geven te doen wat Hij alleen kan doen in ons leven.

Vandaag zetten we onze eerste stappen in het leerproces hoe we met God kunnen praten. Voorgeschreven gebeden uitspreken is een prachtige en laagdrempelige manier om te bidden. Hiermee zijn we onze gebedsreis begonnen en we komen er ook vaak weer bij terug. Maar op een zeker moment verlangen we er naar om in onze eigen woorden tot God te bidden – om te uiten wat er in onze geest en ons hart leeft.

Avond 1 hebben we met elkaar de eerste verzen van Lucas 11 gelezen, vandaag lezen we verder en ontdekken we de uitnodiging van Jezus om te vragen, te zoeken en als een kind bij de Vader te komen, dat is bidden:

Want ieder die vraagt ontvangt, en wie zoekt vindt, en voor wie klopt zal worden opengedaan. ...hoeveel te meer zal de Vader in de hemel dan niet de heilige Geest geven aan wie Hem daarom vragen!’

BID MET WAT JE HEBT - KOM ZOALS JE BENT

Zoals een vader met zijn kinderen in gesprek is, zo mogen wij bij onze hemelse Vader komen. Hij verlangt er naar om goed voor Zijn kinderen te zorgen. En als een kind mogen we leren, dus ook in het bidden, ook in het vragen stellen aan onze Vader of het tot uiting brengen van wat er in onze geest en ons hart leeft. Hoe kunnen we leren om onze pijn, maar ook onze vreugde, onze hoop en onze angsten naar God uit te spreken?

We knippen deze volgende fase van gebed op in de volgende drie subcategorieën:

- Dankbaarheid – met God praten over wat er mooi is in je leven en in de wereld.
- Klaagzang – met God praten over wat er slecht is in je leven en in de wereld
- Smeebede en voorbede – God vragen stellen, God vragen om Zijn beloftes te vervullen door het slechte met het goede te overwinnen.

In week 1 hebben we ontdekt hoe voorgeschreven gebeden een hulpmiddel kunnen zijn in het leren bidden. Deze week gaan we oefenen met het bidden in onze eigen woorden.

GESPREKSVRAGEN

Kijk met elkaar kort terug op afgelopen week en bespreek de reflectievragen:

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

Bespreek daarna de volgende vragen:

4. Hoe kom jij bij God als je bid? Welke van de drie subcategorieën gebruik jij in je bidden?
5. Welke van deze drie vind je het moeilijkste of juist het makkelijkste – en waarom?
6. Hardop bidden is vaak spannend, zeker als je het niet gewend bent. Hoe vind jij het om hardop te bidden? Welke ervaringen heb je al?

7. Vandaag willen we met elkaar oefenen in het hardop bidden. Kies samen een vorm die bij jullie past:
- tegelijkertijd bidden
 - om de beurt bidden

Spreek af dat je allemaal tegelijkertijd of om de beurt in één zin:

- God dankt voor iets waar jij Hem dankbaar voor bent (dankbaarheid)
- Doe dit daarna ook voor de andere twee subcategorieën:
- Aan God vertelt wat je moeilijk vindt in het leven (klaagzang)
- God vraagt wat je Hem heel graag wil vragen (smeebede en voorbede)

8. Bespreek kort na hoe het was om hardop te bidden. Wat zou je daar in willen leren komende tijd?
9. Hoe kunnen rituelen of een specifieke lichaamshouding jou helpen in je gebedsleven?
10. Welke rituelen en lichaamshoudingen gebruik jij tijdens het bidden?
11. Welke van de rituelen die bij punt 1A van de oefening (zie hieronder) genoemd worden, zou je wel eens willen uitproberen?
12. Wat neem je mee van deze avond?
13. Welke ondersteuning heb je nodig uit deze groep in je reis met God komende week?

OEFENING

1. STEM JE DAGELIJKS GEBEDSRITME AF

Het kan best lang duren om jouw eigen dagelijkse gebedsritme te ontdekken: waar bid je, wanneer, hoe en hoelang? We zien ook vaak dat een gebedsritme verandert naarmate ons leven verandert en in je andere levensfasen komt. Dus het blijft belangrijk om met jezelf te blijven afstemmen: wat werkt goed en wat niet?

Rituelen zijn handelingen die je vaak op dezelfde manier en bijvoorbeeld op dezelfde plek uitvoert. Een voorbeeld hiervan kan zijn na het avondeten met elkaar een stukje uit de bijbel of een dagboekje lezen.

Hier zijn twee overwegingen die hierin kunnen helpen:

A. Gebed beginnen en afsluiten

Vind een manier om je gebed op dezelfde manier te beginnen.

Voorbeelden: een kaarsje aansteken, een paar minuten stil zitten, tien keer diep ademen, een rondje lopen of muziek luisteren. Denk aan manieren waarop jij kunt onthaasten om opnieuw te focussen op Gods aanwezigheid.

Doe hetzelfde voor het afsluiten van je gebed. Het bewust vanuit Gods aanwezigheid je dag weer in stappen en meenemen van wat het bidden jou heeft gebracht. Welke vorm werkt daarin voor jou het beste?

B. Jouw lichaamshouding

Gebruik je lichaam tijdens het bidden. We hebben een belichaamd geloof en een dwalende geest, dus je lichaamshouding kan helpen in jouw gebedsleven. In de Bijbel is de meest voorkomende manier van bidden niet om te gaan zitten of zelfs te knielen, maar juist om rechtop te staan met handen omhoog. Maar je kunt ook zitten op de vloer, knielend, met je gezicht op de grond, lopend, of zelfs, zoals Jezus het deed, bergbeklimmend bidden.

Sommige houdingen zijn stimulerend voor bepaalde vormen van gebed:

- Met je handen omhoog: dit werkt goed bij het bidden voor anderen of situaties (voorbeden).
- Knielen of met je gezicht op de grond bidden zijn passende houdingen voor het belijden van je zonden of om jezelf over te geven aan God.
- Lopen kan een houding zijn om je hart naar God te openen.
- In kleermakerszit op de grond of in een goede stoel zitten, zodat je ruimte hebt voor een diepe ademhaling kan helpen bij een rustig, overpeinzend gebed.

Let op: er is niet één 'juiste' manier. Ontdek hoe jouw lichaam een rol speelt tijdens het bidden en wat voor jou het beste werkt in jouw dagelijks gebedsritme. Deel ervaringen met elkaar om elkaar te helpen en te inspireren.

2. BEGIN OF EINDIG JE DAG MET DANKBAARHEID

Hoewel er niet één 'juiste' manier is om je dankbaarheid te uiten, zou het een goed idee kunnen zijn om je eigen ideeën en creativiteit te gebruiken om 'altijd dankbaar te zijn', zoals beschreven staat in 1 Thessalonicenzen: 5-18.

Hier zijn een paar ideeën.

- Open je gebed door God te bedanken voor drie mooie dingen die je die dag hebt gehad
- Bedank God tijdens de dagelijkse dingen die je doet terwijl je aan het werk bent, staat te douchen of de hond uitlaat
- Houd een schriftje bij waarin je je mooie dingen bijhoudt
- Schrijf iedere ochtend drie dingen op waar je dankbaar voor bent en houd dit briefje de hele dag op zak
- Bespreek tijdens het avondeten met je gezin, echtgenoot, kamergenoten of gemeenschap waar je dankbaar voor bent
-

Hoe je het ook doet, sta minstens één keer per dag stil om God te danken voor minstens drie mooie dingen in je leven.

3. VRAAG

Ga over op smeekbede en voorbede en vraag God om dingen voor jezelf en voor de mensen om je heen. Twee mogelijke oefeningen om te doen:

Gebedskaarten

Maak een pak kaarten waar personen of situaties op staan beschreven (of je kunt gewoon één kaart hebben met de belangrijkste personen en situaties in je leven). Overweeg om ook je vijanden of de mensen die je moeilijk kunt vergeven op de kaarten te zetten, omdat voor hen bidden je hart kan openen om hen ook lief te hebben

Ga door je kaarten heen en staar een paar seconden tot een paar minuten naar iedere kaart om concrete gebedspunten naar God op te dragen. Let op, algemene gebeden maken het moeilijker om Gods hand in ons leven te zien

'Pray the Room'

Dit is een manier om fantasierijk te bidden. Het combineert voorbede met het wachten op en luisteren naar God. Het doel is om te bidden wat de Heilige Geest al van jou verlangt om vanuit je tenen uit te dragen.

Ga naar een stille plaats zonder afleiding als dat mogelijk is. Haal 5 tot 10 keer diep en rustig adem.

Sluit je ogen en stel je voor dat je in een ruimte zit met de Vader of Jezus. Neem even een moment om de kamer in te beelden. Als er geen specifieke ruimte in je opkomt, stel dan een bestaande kamer voor die je mooi vindt en dat God daar aanwezig is.

Vraag de Geest om iets of iemand in de kamer te brengen waarvan Hij wil dat je ervoor bidt. Wacht en kijk wat erop komt dagen.

Hoe zien ze eruit? Zijn ze blij? Boos? Gewond? Moe? Bang? Verloren? Wat valt je op aan hun voorkomen of gedrag?

Bid dan voor die persoon. Doe dit zo concreet als je kunt. Je kunt bidden wat er op je hart ligt of de Geest vragen om verder inzicht waarvoor gebeden moet worden. Als je niet weet wat te bidden, draag ze dan liefdevol bij God op.

Overweeg de persoon in kwestie op te zoeken om even een babbeltje te maken, ze te bemoedigen of Gods liefde aan Hem of haar door te geven.

GEBEDSREFLECTIE

In aanloop naar avond 3, neem 5 à 10 minuten om antwoord te geven op de volgende vragen:

1. Welk onderdeel van de afgelopen sessie was het moeilijkst voor je: dankbaarheid, klaagzang of smeekbede en voorbede?
2. Zijn er wel eens gebeden van jou verhoord of juist niet?
3. 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. Ook vind je daar extra oefeningen bij elke avond.

