

**JEZUS
DICHTBIJ**

**LEREN
BIDDEN**

MOZAIEK 0548

BIDDEN, HOE DOE JE DAT EIGENLIJK?

Hier zijn een paar vragen om jezelf te stellen als je gaat oefenen met bidden:

Wanneer ga ik bidden?

Als eerste in de ochtend. Na het sporten? 's Avonds? Tijdens mijn lunchpauze? Als mijn kinderen een dutje doen? Veel mensen vinden het prettig om het als eerste in de ochtend te doen, maar niet iedereen. Het belangrijkste is dat je God je beste moment van de dag geeft, als je het meest wakker en bij bent.

Waar ga ik bidden?

De meesten van ons helpt het erg om een vaste plek te hebben voor het gebed – een kamer in huis, een hoekje van de slaapkamer, een park in de buurt of zelfs een kast. Dit kan een soort altaar worden waar je je helemaal openstelt aan God. Niet omdat God ons beter hoort bij een altaar, maar omdat wij God beter horen!

Hoe moet ik bidden?

Welke houding past het beste bij mij? Moet ik op een stoel, bank of op de vloer zitten? Moeten ik knielen? Staan? Lopen? Liggen? Moet ik luidop bidden of zachtjes? Helpt het om eerst even diep adem te halen? Hoe moet ik mijn lichaam laten werken met het verlangen van mijn hart op God gericht, niet weg van Hem?

Hoe lang moet ik bidden?

Er is geen 'juist' antwoord (voor de andere vragen ook niet): als het maar lang genoeg is om door God gezien te worden. Dat kan wel iets langer duren dan je denkt. Als je net een baby hebt of in een andere situatie zit waardoor 30 minuten gebed niet lukt, is dat niet erg. Begin waar je bent en zet een nieuwe stap in je reis.

In het algemeen is het zo dat als we geen 30 minuten per dag kunnen bidden, we te veel met andere dingen bezig zijn. Dan moeten we ons toch serieus gaan afvragen of dat waar we in geloven echt het belangrijkste voor ons is.

Tenslotte willen we ons geloofsleven niet nog verder laten ondersneeuwen door onze volle agenda; we moeten gas terugnemen en ons leven herinrichten rond ons grootste verlangen – God.

EXTRA OEFENINGEN BIJ DE AVONDEN

We leren allemaal anders. Sommigen vinden het fijn om te lezen, anderen luisteren liever en weer anderen zijn meer doeners. Als je extra verdieping wil, bedenk dan wat het beste bij jou past en probeer het gewoon!

Zelfs als je geen extra oefening probeert, houd je ervaringen dan bij in de gebedsreflectie in aanloop naar de volgende ontmoeting

Ontmoeting 1: Praten tegen God

Lezen

Lees hoofdstukken 1 t/m 3 van Bidden als een monnik, leven als een dwaas van Tyler Staton.

Podcast

Luister (in het Engels) naar aflevering 1 van de Prayer-serie van de Rule of Life-podcast van Practicing the Way.

Oefening

Het doel van deze extra oefening is om het Onzevader als leidraad voor een langere gebedsperiode te gebruiken, door iedere afzonderlijke regel aandacht te geven. Dit zou 15 minuten moeten duren, maar pak de tijd die je nodig hebt en luister naar wat de Geest je ingeeft.

Let op: Je kunt deze oefening alleen doen of als een groep.

Via [deze link](#) kun je een video zien van Strahan Coleman die je stap voor stap door dit proces begeleidt, met behulp van gebedsingevingen.

Ontmoeting 2: Praten met God

Lezen

Lees hoofdstukken 4 t/m 5 van Bidden als een monnik, leven als een dwaas van Tyler Staton.

Podcast

Luister (in het Engels) naar aflevering 2 van de Prayer-serie van de Rule of Life-podcast van Practicing the Way.

Oefening

Klaagzang is heel persoonlijk. Deze oefening is opgezet om je met je eigen gevoelens en ervaringen in aanraking te komen zodat je ze maximaal aan God kunt uiten. Je moet er wel echt klaar voor zijn om diep te gaan. Bedenk je dat in eerlijkheid de echte kracht van klaagzang ligt, dus probeer je emoties en woorden niet te filteren.

Via [deze link](#) kun je een video zien van Strahan Coleman die je stap voor stap door dit proces begeleidt, met behulp van gebedsingevingen.

Of je kunt de geschreven handleiding volgen, op de volgende bladzijden.

HANDREIKING BIJ HET BIDDEN

1. Word je bewust

Om te beginnen: maak het jezelf gemakkelijk en haal een paar keer diep adem. Sta even stil bij je omgeving, de geluiden, de temperatuur en hoe je lijf vandaag voelt. Open je hart naar God.

2. Focus op een gevoel

Ervaar hoe je jezelf voelt, je moeilijke situaties, verdriet en verliezen. Je zult er waarschijnlijk wel mee te maken hebben gehad. Kijk of je je focus op dergelijke emoties of situaties kunt leggen waar je moeite mee hebt.

3. Zit er even bij stil

Zit even stil met dat gevoel, zonder het te veroordelen of jezelf te zeggen of het goed of verkeerd is. Voel gewoon hoe het voelt. Waar in je lijf voel je het? Je buik? Borst? Rug? Schouders? En hoe voelt het?

4. Breng het bij God

Stel je nu voor dat je het in je hand houdt terwijl je voor God staat, zodat jullie het allebei zien. Vertel God precies wat je voelt, zonder filter, en laat God voelen wat jij voelt, om de pijn onder ogen te komen. Wees oprecht, eerlijk en kwetsbaar. Laat God horen wat er in je hart leeft. Realiseer je dat je je pijn aan Hem overdraagt omdat je dichter bij Hem wil komen, niet uit woede. En God kan het hebben – Hij weet hoe het is om te lijden. In Hebrreeën 4:15 staat dat God om onze zwakheden meevoelt. Geef God dus de ruimte om mee te voelen met je klaagzang.

5. Zeg wat je verlangt en nodig hebt

Smeek God om te helpen, de situatie te veranderen, te verlossen, te rechtvaardigen, te genezen, te redden of voor jou te vechten. Als je het idee hebt dat je tegen God moet vechten, moet je dat ook doen.

6. Geef God je vertrouwen – Laat het dan los.

Misschien wil je zeggen. "Ook al voel ik me [noem je gevoel], U bent goed en ik vertrouw het U toe." Of: "Ik vertrouw U, help mij met mijn gebrek aan vertrouwen!" Of gebruik het laatste zin uit Jezus' klaagzang: "Doe vooral wat U wilt, niet wat ik wil".

7. Wees stil

Wees even een paar minuten stil om God ruimte te geven te antwoorden. Je zou een lichtpuntje of ander vredig gevoel kunnen krijgen, je zou een beeld kunnen krijgen of een woord ingegeven kunnen krijgen, of niet. Let op hoe je je voelt nadat je God je klaagzang hebt betuigd. Wat er ook gebeurt, geef God de ruimte om je op dit moment op te zoeken.

8. Bedank

Ten slotte, neem een moment om God te danken met jou in deze ruimte te zijn. Dat Hij geluisterd heeft en Hij er voor je was

Let op: Begin waar je nu staat. In plaats van uit te gaan van de instructies hierboven kun je ook simpel een klaagzangen uit de Psalmen ten gehore brengen. Schriftgeleerden hebben ontdekt dat ongeveer tweederde van de 150 psalmen klaagzangen zijn. Hier zijn er een aantal die je zou kunnen uitspreken: Psalm 10, 13, 22, 42, 74, 77