

Tips voor samen bidden en gebedsvormen

Meestal wordt er op gebedsbijeenkomsten hardop gebeden in een kringgebed. Er zijn echter meer gebedsvormen mogelijk. Door de vormen af te wisselen betreft u de deelnemers nog intensiever bij het samen bidden. Hieronder een korte inleiding over het bidden in groepjes en vervolgens een lijst met allerlei verschillende gebedsvormen.

Bidden in groepjes

1. Maak de groepjes niet te groot: zo'n vier tot vijf personen.
2. Als uw deelnemers dit niet gewend zijn, introduceer een nieuwe vorm dan heel zorgvuldig met ruimte voor vragen.
3. Moedig mensen aan om kort een gebed uit te spreken. Liever een paar keer kort, dan een persoon lang. Op die manier is de drempel lager voor mensen die niet gewend zijn in een groep te bidden.
4. Leg goed uit dat het prima is als iemand niet hardop bidt, maar zacht meebidt. Maar moedig mensen aan het eens met een paar zinnestukjes te proberen. U kunt de onderwerpen ook op kleine strookjes plakken en verdelen onder de deelnemers. Als iemand liever niet hardop een gebed uitspreekt mag dat geen bezwaar zijn. De persoon in kwestie kan ook andermans gebeden ondersteunen door 'Amen' te zeggen. Het amen is van oorsprong een beaamen van andermans gebed ('ja, zo is het; het is waar').
5. Maak duidelijk of het de bedoeling is eerst in het groepje over de gebedsonderwerpen te praten en dan te bidden of meteen met bidden te beginnen.
6. Geef aan hoeveel tijd de groepjes hebben en hoe ze weten dat die tijd voorbij is. In een grotere groep kan zachte muziek het einde van de gebedstijd aangeven.
7. Moedig de deelnemers aan om eenvoudige woorden te gebruiken. Net zoals een kind zijn ouders vertelt over dat waarover hij blij of verdrietig is, zo spreken wij met God. Hij weet al wat we nodig hebben, maar wacht tot we Hem erbij betrekken.
8. Je kunt beter niet het rijtje af gaan. Dat heeft vaak een verkrampende uitwerking.
9. Stiltes voor en tijdens het bidden zijn meestal geen pijnlijke stiltes, maar heilzaam. Het zijn bezinningsmomenten, ook momenten waarop de Heilige Geest mensen ergens bij kan bepalen en iets in gedachten kan brengen.
10. U kunt natuurlijk ook samen het Onze Vader bidden of zingen, bijvoorbeeld als afsluiting van de gebedstijd.

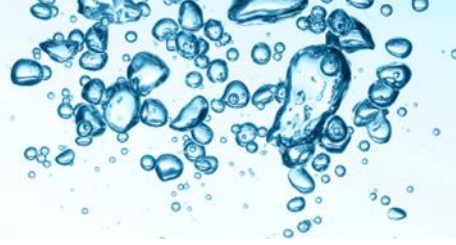
Hierbij een viertal veel gezongen versies:

- Onze Vader die in de hemelen zijt - Een boek vol liedjes, Elly & Rikkert, p.19
- Onze Vader in de hemel - Opwekkingsliederen, lied 436
- Het gebed des Heeren - Enige Gezangen na de Psalmen, Gezang 5
- O, Onze Vader, trouwe Heer - Liedboek voor de Kerken, Gezang 48

Gebbedsvormen

Stil gebed – Het is belangrijk om stil te worden voor God, en tijd te nemen om naar Hem luisteren.

Liturgische gebeden – Vrije gebeden zijn heel mooi, maar niet beter of 'geestelijker' dan gebeden die op papier staan. Door de eeuwen heen zijn er heel veel gebeden bewaard gebleven die zeer bruikbaar zijn voor het openen of afsluiten van een gebedstijd. Een



mooi voorbeeld hiervan zijn de oude Keltische gebeden en u kunt gebruik maken van het onlangs uitgegeven boekje 'Eén druppel jou', te bestellen via www.weekvangebed.nl.

Luisterend bidden – Neem een moment van stilte om God te vragen wat je voor de persoon rechts naast je zou kunnen bidden. Daarna volgt een moment van afstemmen om deze persoon te vertellen welke gedachte(n) u ontvangen hebt. Soms opent dit deuren voor een gesprek over onverwachte thema's, waarna u samen kunt bidden.

Pop-up gebed – Gebedsvorm waarbij de bidders alleen hardop een naam noemen van de persoon voor wie ze willen bidden. Vooral geschikt bij de voorbede voor mensen die ziek zijn of mensen in uw omgeving die u voor Gods troont wilt brengen.

Koreaans/Congolees bidden – Dit is een gebedsvorm waarbij meerdere mensen tegelijk hardop een gebed uitspreken. Hierbij kan achtergrondmuziek gebruikt worden. Zingen kan bidden stimuleren: mensen hebben soms een minder hoge drempel om hardop te bidden als er gezongen wordt. Een suggestie hiervoor is om de ene helft van de groep te laten zingen terwijl de andere groep bidt.

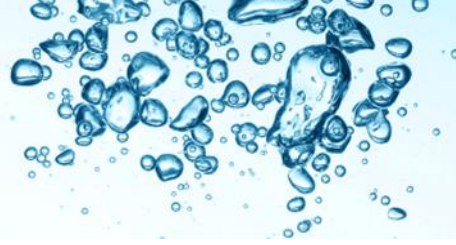
Bijbelteksten bidden – De Bijbel staat vol gebeden, lofprijzing tot God en beloften van de Heer die u hardop kunt proclameren. U kunt een aantal van deze teksten of gebeden uit de Bijbel op papier zetten, die mensen dan als gebed kunnen voorlezen. Een bijzondere manier van biddend Bijbellezen is uitgewerkt onder punt b.

Gebedswandeling – Dit kan op verschillende manieren. Meest gebruikelijk is om in tweetallen een route door de stad te lopen, waarbij u in stilte of hardop bidt voor de mensen, huizen en gebouwen die u passeert. Bijzonder hiervan is dat u hiermee leert om met andere ogen naar de stad te kijken.

Prayer Station – Gebedsvorm waarbij de bidders (evt. met een opvallend hesje) op straat staan en voorbijgangers aanspreken 'mag ik voor u/je bidden?' Het is goed om in tweetallen te werken en mensen die gebed willen, te vragen waarvoor zij gebed willen. Daarna kunt u hardop een kort, eenvoudig gebed uitspreken. Dit is eventueel ook te combineren met 'luisterend bidden'.

Prayer Corner – Tijdens de gebedsweek kunt u een gebedshoek of stiltecentrum in uw kerk inrichten waar mensen op hun eigen manier een 'tijd met God' kunnen doorbrengen. Hierbij kan gebruik worden gemaakt van aanbiddingsmuziek en van creatieve uitingsvormen: lege papiervellen waar mensen hun gedachten op kwijt kunnen en/of een gebedsmuur waar mensen met verf hun gebeden kunnen schilderen. Het is helemaal mooi als mensen m.b.v. een intekenlijst elkaar aflossen, waardoor een gebedsketen ontstaat. Meer ideeën/informatie vindt u op de website www.24-7gebed.nl.

Gebedshoudingen – Vaak bidden we zittend. Wissel dit eens af met een knielend gebed van verootmoediging, bijvoorbeeld voor de morele situatie in Nederland. U kunt ook staand bidden in een kring en samen God aanroepen om Zijn zegen in alle geledingen van uw gemeente. Het is zaak een veilige omgeving te creëren waar mensen God kunnen ontmoeten op een manier die bij hen past. Het is daarom goed dat u mensen aanmoedigt om een gebedshouding te gebruiken die hen helpt om hun geest op God te richten. Voor sommige mensen is dat geknield, voor anderen staande en een ander kiest voor een zittende houding bijvoorbeeld vanwege gezondheidsoverwegingen.



Gebedsbriefjes – Geef de aanwezige deelnemers een briefje met een pen. Laat ze één onderwerp opschrijven waarvoor ze graag voorbede willen doen. Verzamel de briefjes en deel ze onder de deelnemers uit. Ieder bidt vervolgens voor één onderwerp. Dit kan na elkaar, maar ook gelijktijdig. Enkelen zingen bijvoorbeeld zachtjes een aanbiddingslied, terwijl de anderen ieder voor zich hardop of in stilte voorbede doen. Soms kan het passend zijn om mensen gebedspunten op te laten schrijven die verzameld worden in een schaal die vervolgens symbolisch bij het kruis wordt neergezet.

Biddend Bijbellezen ('Lectio Divina') – Dit is een manier om in stilte en rust een Bijbelgedeelte te lezen en te herlezen, opdat het een Woord van God voor u kan worden, opdat God door dit Bijbelwoord tot u kan spreken. Het is luisteren met je hart. Deze gebedsvorm is erg opbouwend voor een groep (max. 5 pers) om in alle stilte en rust in Gods aanwezigheid te zijn en naar Hem en Zijn Woord te luisteren. Uit deze overdenking kunnen heel persoonlijke zaken naar voren komen die je vervolgens met elkaar kunt delen. Dit gaat als volgt:

- Start met een gebed om de Heilige Geest
- 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 u uitspringen. Noem alleen dat ene woord.
- Opnieuw wordt het Bijbelgedeelte rustig gelezen, nu door een andere persoon. Weer is er 2 tot 3 minuten stilte, terwijl men nadenkt over de vraag: "Hoe raakt dit woord (deze woorden) van stap 2 mijn leven op dit moment?" Deel in enkele zinnen hoe het woord uw leven raakt.
- Weer wordt hetzelfde gedeelte gelezen, weer door een andere persoon. Nu is er 2 tot 3 minuten stilte waarin men 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 uw gedachten met elkaar. Let speciaal op wat uw rechter buurvrouw/-man deelt.
- Bid voor de persoon die rechts van u zit. Of als u met drie personen bent: Bid met twee personen voor de derde persoon. Stap 3 en 4 kunnen eventueel gecombineerd worden, vooral wanneer het een langer Bijbelgedeelte betreft.

(Bron: Jan Minderhoud (EWW), website: www.biddeniseenweg.nl)

Gebedsruimte – In de ruimte(s) waar men samenkomt kunt u 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 (met papier en pen zodat mensen gebedspunten aan d
- 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.)

