

De kracht van het gebed



1. Ijsbreker: om de weg te effenen

Twee mogelijke ijsbrekers:

1. **Goed/ slecht nieuws met elkaar delen.**
2. **Kies een afbeelding.**

1.1. Goed/ slecht nieuws met elkaar delen

Vertel aan de groep goed of slecht nieuws. Dat hoeft niet te uitvoerig gebeuren. Wat is er gebeurd de afgelopen dagen? Was dat positief of eerder negatief? Onderstaande vragen helpen je misschien in de goede richting.

- Wat deed je wanneer je het 'slechte' nieuws hoorde?
- Hoe voelde je je wanneer het goede je overkwam?

1.2. Een beeld over bidden

Een beeld zegt zoveel meer dan woorden! Kies uit de afbeeldingen die hier voorliggen één uit. Deel vervolgens met de groep jouw antwoord op onderstaande vragen:

- Welk beeld roept het best op wat bidden voor jou betekent?
- En waarom?

2. Wat is bidden? En waarom bidden we?

Bidden roept verschillende beelden, gevoelens en gedachten bij ons op. We hebben het er niet altijd gemakkelijk mee. Bereid onderstaande vragen kort voor alvorens we in groep er samen over uitwisselen.

- Bid jij soms wel eens? Wanneer?
- Waarom is bidden nodig volgens jou?

Bidden in de Bijbel

Neem je Bijbel er bij en zoek volgende fragmenten op. Hoe verhelderen ze voor jou jouw kijk en ervaring met het gebed?

- In het Oude Testament vind je het Boek der Psalmen
 - o Wat valt je bij deze teksten op?
 - o Zou je hiermee kunnen bidden?
- In het Nieuwe Testament vind je diverse passages terug:
 - o Jezus bad zelf:
 - Marcus 1, 35
 - Johannes 16, 24
 - Lucas 6, 12
 - o Maar ook andere passages in het NT spreekt over gebed
 - Filippenzen 4, 6-7
 - Apostelen 12, 5-7
 - o Welke passage spreekt je aan? Waarom?
- Deze Bijbelse basis heeft gelovigen en heiligen geholpen in hun gebedsleven:
 - o Sint- Augustinus: Onrustig is ons hart, tot het rust vindt in U
 - o Moeder Teresa: Omdat ik niet op mezelf kan vertrouwen, vertrouw ik op Hem, 24 uur per dag.
 - o Soren Kierkegaard: Bidden is niet zichzelf horen praten, bidden is stil worden en stil zijn en wachten tot de bidder God hoort.
 - o Georges Bernanos: Plotseling ervoer ik de stilte als een aanwezigheid. In het hart van deze stilte was Hij, die zelf stilte, vrede en gelatenheid is.

Welke passage helpt je om gebed beter te begrijpen?

3. Onze Vader

De apostelen zagen in dat gebed en de relatie met de God in het leven van Jezus een grote rol speelde. Als leerlingen van Hem wilden ze ook leren bidden. Opvallend is dat Jezus hen geen theoretische of praktische tips meegeeft, maar wel dit gebed:

1 Eens was Hij ergens aan het bidden. Toen Hij opgehouden was, vroeg een van zijn leerlingen Hem: 'Heer, leer ons bidden, zoals ook Johannes het zijn leerlingen geleerd heeft.' 2 Hij zei tegen hen: 'Wanneer je bidt, zeg dan:

Vader,

uw naam worde geheiligd,

uw koninkrijk kome;

3 geef ons elke dag het nodige brood

4 en vergeef ons onze zonden,

want ook wij vergeven ieder die ons iets schuldig is,

en breng ons niet in beproeving.'

Lucas 11, 1-4

Het zijn niet veel woorden, maar elk woord (en dat voel je misschien al aan) is van tel. Het Onzevader is samen met het Credo, de Geloofsbelijdenis, de twee grootste schatten die de Kerk bezit. Ze vatten beide het geloof en het gebed samen.

Lees nog eens rustig het gebed door. Duid aan welk woord je persoonlijk raakt. Er wordt nog niet gedeeld.

Na de korte uitleg door de begeleider gaan nu even de stilte in met het Onzevader.

- Welke bede raakt je? En waarom?
- Probeer indien je het gebed nog niet uit het hoofd kent, het reeds te leren.

We delen nog kort in de groep en bidden het Onzevader.

4. Verder op weg...

Extra informatie:

- Youcat: nummers 469-489
- Catechismus:
 - o 2568-2597: Het gebed in het Oude Testament
 - o 2598-2622: Jezus bidt
 - o 2623-2649: Diverse wijzen van bidden
- In de Sycamore-reeks gaat video 8 geheel over het gebed
- Ook Alpha heeft een filmpje over gebed.
- Er bestaat ook een Youcat Gebedenboek

Teksten uit de Bijbel:

Psalm 141, 1-2

1 U roep ik, HEER, haast u en help mij;
luister toch, nu ik luid tot U roep.
2 Mijn gebed zal voor U als wierook zijn,
mijn geheven handen als een offer in de avond.

Psalm 18, 7

7 Ik riep in mijn angst om de HEER,
schreeuwde tot God om hulp.
Hij hoorde mijn stem vanuit zijn paleis,
mijn kreet drong door tot zijn oren.

Matteüs 6, 6

Maar als je bidt, ga dan je binnenkamer in, doe de deur dicht, bid tot je Vader, die in het verborgene is; en je Vader, die in het verborgene ziet, zal het je lonen.

Matteüs 18, 19-20

Ook verzeker Ik jullie: als er twee van jullie eensgezind iets vragen hier op aarde, om het even wat, dan zullen ze het krijgen van mijn Vader in de hemel.

Fillipenzen 4, 4-7

4 Verheug u altijd in de Heer. Nog eens: verheug u! 5 Uw vriendelijkheid moet bij alle mensen bekend zijn. De Heer is nabij. 6 Wees niet bezorgd, maar laat al uw wensen bij God bekend worden door te bidden en te smeken en door een dankgebed te zeggen. 7 En de vrede van God, die alle begrip te boven gaat, zal uw hart en uw gedachten bewaren in Christus Jezus.

1 Tessalonicenzen 5, 16-18

16 Wees altijd verheugd.
17 Bid zonder ophouden.
18 Dank God voor alles. Dit verlangt God van u in Christus Jezus.

Romeinen 8, 26-27

26 Evenzo komt de Geest onze zwakheid te hulp. Want wij weten niet eens hoe wij behoren te bidden, maar de Geest zelf pleit voor ons met onuitsprekelijke verzuchtingen. 27 En Hij die de harten doorgrondt, weet wat de Geest bedoelt, want Hij pleit voor de heiligen naar Gods bedoeling.

Uit Youcat – Gebed

Geef mij, o Heer, een waakzaam hart
dat niet van U wordt afgeleid
door welke dromerij ook,
een edel hart dat niet klein wordt gemaakt
door onwaardige mateloosheid,
een open en oprecht hart,
dat niet verleid wordt door laagheid,
een sterkt hart, dat niet door verdriet verkwijnt,
een vrij hart,
dat zich niet laat beheersen door een kwade macht.
Geef mij, o God,
verstand dat U doorziet,
ijver die U zoekt,
wijsheid die U vindt,
een levensstijl die U bevalt,
geduld dat U verwacht,
vertrouwen, dat op het einde met U samenvloeit.
Amen.

Vrij naar Thomas van Aquino

