

HANDREIKING voor leiders van kleine groepen

voor een groepsbijeenkomst over *'Jezus leert ons bidden'*

In deze tweede handreiking voor een groepsbijeenkomst over bidden staat het Onze Vader centraal. Het is het gebed dat Jezus zelf ons heeft geleerd. Het wordt daarom ook wel het volmaakte gebed genoemd. Hier met elkaar over spreken kan helpen om dit gebed (weer) een plaats te geven in ons persoonlijke gebedsleven. (Advies: reserveer tijdig een avond of een ander dagdeel (liefst minstens twee dagen van tevoren) om persoonlijk de groepsbijeenkomst voor te bereiden.)

Mogelijke opzet van een avond

20.00 uur	ontvangst
20.15 uur	ijsbreker
20.30 uur	Bijbellezing en gebed
20.40 uur	geloofsgesprek
21.50 uur	kringgebed als afsluiting



(A) Ijsbreker

De bedoeling is dat je niet zomaar met het onderwerp begint, maar dat je eerst contact maakt met elkaar. De ijsbreker biedt de mogelijkheid dat iedereen wat zegt en dat ook de zwijgers aan het woord komt. Een ijsbreker is een vraag waarop iedereen een antwoord geeft. Deze vraag sluit aan bij de actualiteit of bij het persoonlijke leven en heeft ook al een min of meer expliciete koppeling naar het thema van de avond. Geef een rondje en laat ieder groepslid kort antwoord geven. Het is (nog) niet de bedoeling dat er uitgebreide gesprekken op gang komen.

- *Suggestie 1:* Wat is het eerste gebed dat je hebt leren bidden?
- *Suggestie 2:* Herinner je je nog een moment waarop bidden echt impact had voor jezelf? Wanneer was dat? Wat gebeurde er?
- *Suggestie 3:* Wat is volgens jou de beste plaats om te bidden?

(B) Bijbellezing en gebed

Markeer het begin van het vervolg van het samenzijn duidelijk door iets uit de Bijbel voor te lezen en te bidden voor het geloofsgesprek. Je kunt lezen: Matteüs 6:5-13. Andere mogelijkheden: Efeziërs 3:14-19, Psalm 63:1-9, Psalm 62:6-9. Je zou in enkele zinnen kunnen aangeven waarom je dit Bijbelgedeelte gekozen hebt.

Voor het begingebied kun je je laten inspireren door deze woorden: *Onze vader in de hemel, we zijn blij dat we elkaar mogen ontmoeten in deze kleine groep. U geeft ons aan elkaar om ons te oefenen in liefde voor elkaar en om elkaar op te bouwen in ons geloof. Maar zonder u kunnen we dat niet. Daarom bidden we u: wilt u ons leiden door uw Geest van liefde en wijsheid. Geef dat we goed naar elkaar luisteren, help ons om de goede woorden te vinden als we spreken en wilt u er zelf zorg voor dragen dat we ervaren hoe zegenrijk het is om ons leven met elkaar te delen bij een geopende Bijbel. Dat vragen we in Jezus' naam. Amen.*

(C) Geloofsgesprek

Eerst nog een keer de kenmerken van het geloofsgesprek zijn! **1 Een open Bijbel:** het gaat erom dat Gods Woorden kleur geven aan ons gesprek. Het gaat niet om onze meningen, onze ervaringen en onze inzichten, maar om wat onze Heer zegt en hoe we dat moeten toepassen in ons dagelijks leven, in onze relaties, in onze mooie en onze moeilijke momenten. **2 Een open hart:** het gaat erom dat we persoonlijk zijn en ons hart en ons leven open stellen voor de ander. Dat is niet gemakkelijk, want het is heel kwetsbaar. Daar is een veilige omgeving voor nodig, met mensen die je kunt vertrouwen en die nooit misbruik zullen maken van je openhartigheid. **3 Een open oor:** het gaat erom dat we echt proberen te luisteren naar wat God zegt, naar wat de Geest ons wil duidelijk maken én dat we echt luisteren naar de ander als hij of zij iets moeilijks of iets moois vertelt. Juist door de ander heen kan de Geest je ook aanspreken: we hebben echt elkaar nodig om Gods woorden te horen en ze in de praktijk te brengen.

In het vervolg van deze handreiking vind je een aantal elementen die structuur en richting kunnen geven aan het gesprek. Maak zelf een keuze uit de blokjes en kies eventueel ook een andere volgorde. Uiteraard kun je zelf ook andere elementen inbrengen.

A. Introductie

Er is een bekende uitspraak: 'Nood leert bidden.' Ben je het eens met die uitspraak? Hoe is dat in je eigen leven: herken je dat het vooral in moeilijke situaties 'vanzelfsprekender' is om intensiever te bidden? Bijbels gezien is het beter om niet te zeggen 'Nood leert bidden' (de ervaring laat zien dat nood *tijdelijk* leert bidden; zo zijn kerken na grote rampen aanmerkelijk voller, maar dat duurt maar kort) maar 'Jezus leert bidden' (zie: Lucas 11:1)! Jezus doet dat door een voorbeeld te geven (hij trok zich regelmatig terug om alleen met zijn Vader te zijn) en door ons de woorden te geven die we nu kennen als het Onze Vader.

B. Terug naar de oorsprong

Het Onze Vader wordt vaak beleefd als een soort 'formuliergebed'. Dat heeft als gevaar dat je het onnadenkend uitspreekt. Ook wordt het door de aanspraak *ónze* Vader vaak gezien als een gebed dat je vooral gezamenlijk moet bidden. In de eerste van de twee preken over het Onze Vader is gezegd dat we moeten proberen terug te gaan naar de oorspronkelijke bedoeling van dit gebed.

Lees: <http://www.josdouma.nl/bronwater/Bronwater%2020091004.pdf>

Luister: <http://www.fonteinkerkaarlem.nl/luisterpreken/preek20091004josdouma.mp3>

Praat samen door over

- De oorspronkelijke plaats voor dit gebed: de binnenkamer
- De oorspronkelijke context van dit gebed: de bergrede
- De oorspronkelijk bedoeling van dit gebed: een bid-patroon

C. Gebedsruimte

Om de oorspronkelijke bedoeling van het Onze Vader als gebedspatroon recht te doen is gekozen om in de preken het beeld van de gebedsruimte aan te reiken. Praat er samen over door hoe dit beeld je helpt (of eventueel niet helpt) om het Onze Vader een belangrijker plaats in je gebedsleven te geven. Je kunt hierbij ook ervaringen uitwisselen van het bezoeken van bijzondere kerkgebouwen (in Nederland of het buitenland) waarvan de ruimte je hielp om in een meer op God gerichte stemming te raken.



D. Vader-bevrijder

Praat met elkaar door over de betekenis van de aanspraak 'vader'. Gebruik daarbij deze passage uit Bronwater: "De Vader-aanspraak - 'Abba' - heeft te maken met vertrouwelijkheid en intimiteit. Maar Jezus heeft meer bedoeld met deze aanspraak. De uittocht uit Egypte was de bevrijding van Israël als de zoon van God (Ex. 4:22-23). De Vader is de bevrijder! Jezus leert ons uit te zien naar een nieuwe uittocht. Naast relatie zit er in de Vadernaam ook revolutie, naast vertrouwelijkheid ook hoop voor de toekomst (vgl. ook Jes. 9:5-6; 2 Sam. 7:14). Hier is een parallel met de inzet van de Tien Geboden: 'Ik ben uw Bevrijder!'

Stelling: alleen als je deel uit wilt maken van de bevrijdingsbeweging van Gods koninkrijk in deze wereld kun je het Onze Vader bidden.

E. De zes beden

Je kunt met elkaar nog specifiek aandacht geven aan een van de drie uw-beden en/of ons-beden. Gebruik daarbij de beide bronwaters:

Eerste bronwater over Onze Vader: <http://www.josdouma.nl/bronwater/Bronwater%2020091004.pdf>

Tweede bronwater over Onze Vader: <http://www.josdouma.nl/bronwater/Bronwater%2020091011.pdf>

Je kunt ook gebruik maken van de daar aangereikte gespreksvragen.

F. Bidden met het Onze Vader

Je kunt het Onze Vader op verschillende manieren een plaats geven in je gebedsleven. Ook bijvoorbeeld zo: voor elke dag van de week kies je een bede uit die je door de dag heen meeneemt in je hart en je gedachten. Steeds als je er bij stil staat dat het goed is om contact te maken met God, kies je ervoor de Onze Vader-woorden van de betreffende dag van binnen te bidden. Introduceer deze manier van bidden met het Onze Vader bij de groep en praat er over door hoe behulpzaam of haalbaar je dat vindt.

	Bidden met het Onze Vader
Zondag	Onze vader in de hemel, laat uw naam geheiligd worden, op aarde zoals in de hemel.
Maandag	Onze vader in de hemel, laat uw koninkrijk komen, op aarde zoals in de hemel.
Dinsdag	Onze vader in de hemel, laat uw wil gedaan worden, op aarde zoals in de hemel.
Woensdag	Onze vader in de hemel, geef ons vandaag het brood dat we nodig hebben.
Donderdag	Onze vader in de hemel, vergeef ons onze schulden zoals ook wij vergeven hebben wie ons iets schuldig was.
Vrijdag	Onze vader in de hemel, breng ons niet in beproeving maar red ons uit de greep van het kwaad.
Zaterdag	Onze vader in de hemel, aan u behoort het koningschap, de macht en de majesteit tot in eeuwigheid.

(D) Kringgebed als afsluiting

Misschien ben je het kringgebed niet gewend, dan kun je als leider voorgaan in dankgebed of een van de leden vragen om dat te doen. Kringgebed kan op twee manieren:

- Jij als leider opent het gebed. Na een 'in Jezus' naam' gaat degene aan de rechterkant van je verder: hij of zij sluit ook weer af met een 'in Jezus' naam', of spreekt alleen deze woorden aan als hij of zij liever niet een gebed uitspreekt. Als leider rond je het gebed tenslotte af.
- Als leider open je het gebed. Daarna kan ieder op eigen initiatief een bijdrage leveren zonder dat er een bepaalde volgorde wordt aangehouden. Als leider sluit je weer af op het moment dat jou daarvoor goed lijkt. Kondig dat van tevoren ook aan.

Tenslotte

Nogmaals: je bent als groepsleider vrij om aan deze handreiking elementen toe te voegen of er elementen uit weg te laten. Wees hierin zelfstandig en let op de behoeften van de groep. Overigens heb je ook de vrijheid om deze handreiking op de voet te volgen!

In Christus verbonden,

Jos Douma
donderdag 15 oktober 2009