

Mensen die leven in de kracht van de Geest - gebed november 2018

Bijbelteksten: Lucas 11:1-13, Mattheüs 6:9-13, Romeinen 8:15, 26 en 27

Inleiding:

Een eenvoudige definitie van gebed is; “praten met God”. Je zou ook kunnen zeggen gebed is het vieren en versterken van de unieke relatie tussen mens en God, tussen jou en de Vader. Jezus laat in Zijn leven zien hoe essentieel dat is.

Maar... als we eerlijk zijn, de meesten van ons worstelen met gebed. We vinden het lastig om tijd vrij te maken voor gebed. En als we dan wel tijd weten vrij te maken komen we soms niet veel verder dan een paar noden bij God bekend te maken, om er mogelijk nog een paar dankpunten aan toe te voegen. Het gebeurt ook regelmatig dat tijdens het gebed onze gedachten afdwalen. Daarbovenop kunnen we ons schuldig voelen over ons gebrekkige gebedsleven. *Herkenbaar?*

Bemoediging: “26De Geest helpt ons in onze zwakheid; wij weten immers niet wat we in ons gebed tegen God moeten zeggen, maar de Geest zelf pleit voor ons met woordloze zuchten. 27God, die ons doorgrondt, weet wat de Geest wil zeggen. Hij weet dat de Geest volgens zijn wil pleit voor allen die hem toebehoren.” (Romeinen 8:26 en 27)

In het evangelie van Lucas lezen we: “Jezus trok zich geregeld terug op eenzame plaatsen om er te bidden.” (Lucas 5:16) Voor Jezus was gebed geen sleur of ‘verplicht nummertje’. Hij lijkt oprecht te genieten en tot rust te komen van de tijd die Hij doorbrengt met Zijn Vader. Mogelijk dat de leerlingen juist daarom aan Jezus vragen; “Heer, leer ons bidden.” (Lucas 11:1a) *Sluit deze vraag van de leerlingen aan bij een verlangen dat bij jou, bij ons leeft?*

Jezus antwoordt met het “Onze Vader”. Het is een voorbeeldgebed dat wij in dezelfde woorden mogen na-bidden en tegelijk is het meer dan dat. Het is ook een blauwdruk dat ons gebedsleven richting geeft en verrijkt.

*“Bid daarom als volgt:
Onze Vader in de hemel,
laat uw naam geheiligd worden,
laat uw koninkrijk komen
en uw wil gedaan worden
op aarde zoals in de hemel.
Geef ons vandaag het brood
dat wij nodig hebben.
Vergeef ons onze schulden,
zoals ook wij hebben vergeven
wie ons iets schuldig was.
En breng ons niet in beproeving,
maar red ons uit de greep van het kwaad.” (Mat. 6:9-13)*

Tip: Deze inleiding is zeer geschikt voor de invulling van twee kringavonden. Behandel de eerste 4 onderdelen van het “Onze Vader” i.c.m. de eerste 4 gebedsoefeningen op kringavond 1. Pak op kringavond 2 de laatste drie onderdelen van het Onze Vader en doe de resterende gebedsoefeningen.

Gespreksvragen:

Laten we doormiddel van vragen het “Onze Vader” verkennen.

1. **“Onze Vader...”**
 - a. Waarom zou Jezus juist voor deze aanspreektitel van God gekozen hebben?
 - b. Wat vind jij ervan dat je God als Vader mag benaderen in gebed?
 - c. Heb je het idee dat de Heilige Geest je helpt en/of heeft geholpen om God als Vader te leren kennen?
2. **“in de hemel...”**
 - a. Is God voor jou dichtbij of ver weg? Leg uit...
3. **“laat uw naam geheiligd worden...”**
 - a. Wat zou Jezus hiermee willen uitdrukken?
 - b. Hoe heiligen wij/hoe heilig jij de naam van God?
4. **“Laat uw koninkrijk komen en Uw wil gedaan worden op aarde zoals in de hemel...”**
 - a. Waar zou Jezus op kunnen doelen met deze veelomvattende zin?
 - b. Heeft deze zin implicaties voor jou alledaagse leven? Leg uit...
5. **“Geef ons vandaag het brood dat we nodig hebben...”**
 - a. Waar staat het brood symbool voor?
 - b. *‘Als jullie dus, ook al zijn jullie slecht, je kinderen al goede gaven schenken, hoeveel te meer zal de Vader in de hemel dan niet de heilige Geest geven aan wie hem erom vragen.’* (Lucas 11:13) Vraag je wel is expliciet aan God om de Heilige Geest? Wat verlang of hoop je te ontvangen als je bidt om de Heilige Geest?
6. **“Vergeef ons onze schulden, zoals ook wij hebben vergeven wie ons iets schuldig was...”**
 - a. Welke vormen van schuld kun je benoemen?
 - b. Hoe goed ben jij in het vergeven van een ander?
7. **“En breng ons niet in beproeving, maar red ons uit de greep van het kwaad.”**
 - a. Over welke mogelijke vormen van kwaad heeft Jezus het hier?
 - b. Lukt het jou om Jezus te betrekken in je ‘beproevingen’?

Gebedsoefening:

Doe je mobieltje op vliegtuigstand en ga in een gemakkelijke actieve houding zitten.

Gebedsoefening 1: (Gespreksleider) Nodig de Heilige Geest uit om tot rust te komen, woorden te vinden en open te staan voor “Onze Vader in de hemel”.

Stilgebed oefening 2: “Onze Vader in de hemel...”

- Neem voordat je begint met bidden een moment om stil te staan bij God als jou/onze Vader die met volmaakte intenties openstaat voor ons. Als het helpt probeer je dan God voor te stellen in gedachten als een Vader die met open armen op je staat te wachten.

Gebedsoefening 3: “laat uw naam geheiligd worden...”

- Benoem in een gezamenlijk gebed karaktereigenschappen van God

Gebedsoefening 4: “Laat uw koninkrijk komen en Uw wil gedaan worden op aarde zoals in de hemel...”

- Neem een paar minuten de tijd om te vragen of Gods wil gebeuren mag in, onze wereld, ons land, onze stad, onze werkplek, kerk... benoem waar mogelijk specifieke situaties...
- Benoem levensgebieden waarin je persoonlijk verlangt dat Gods wil gebeurt en zijn Koninkrijk doorbreekt. Denk aan; gezin, familie, vrienden, werk, geld, huis, enz...

Gebedsoefening 5: “Geef ons vandaag het brood dat we nodig hebben...”

- Bidt voor specifieke noden/levensbehoeften voor jezelf of de gemeenschappen waar je onderdeel van uitmaakt.
- Bidt voor mensen met een specifieke nood en/of behoefte... gezondheid, werk, wijsheid in het maken van een beslissing enz..
- Bidt voor vervulling met de Heilige Geest

Gebedsoefening 6: “Vergeef ons onze schulden, zoals ook wij hebben vergeven wie ons iets schuldig was...”

- Denk aan specifieke situatie waarin je hebt gefaald en om Gods vergeving wil vragen. Schrijf dit op een papiertje en breng het bij een kruis en krijg/pak vervolgens een volledig witpapiertje terug als symbool van reiniging.
- Denk na over wie jij mag vergeven, schiet er een situatie en/of persoon te binnen? Probeer hem of haar te vergeven. Of bidt voor groei in een vergevingsgezinde houding en wijsheid hoe recht te doen

Gebedsoefening 7: “En breng ons niet in beproeving, maar red ons uit de greep van het kwaad.”

- Bidt God om bescherming tegen verleiding van geld, macht, een hooghartige houding, materialisme, egoïsme enz...
- Bidt God voor bevrijding in situaties waarin gebondenheid een rol speelt. Denk aan verslavingen, conflictsituaties, onderdrukking, psychische gebrokenheid, enz...

Sluit de tijd van gebed af met de woorden; Want aan u behoort het koningschap, de macht en de majesteit tot in eeuwigheid. Amen’