

Vormen voor luisteren met de Bijbel en gebed

*Aanvullend materiaal bij de teamsessie 'Luisteren met de Bijbel en gebed'
in de leermodule voor lokale pionierteams over viervoudig luisteren*

Inleiding

In onze huidige wereld heeft God een missie met het oog op zijn nieuwe wereld. Wij mogen meedoen in Gods missie. Daarom is het belangrijk dat we zoeken naar 'sporen van God' als we pionieren met proefplekken. Dit is het kerndoel bij het kernthema viervoudig luisteren.

We geloven en verwachten dat God naar ons luistert en ons ook nu iets te zeggen heeft. Het luisteren naar God vraagt om een open luisterhouding, zoals bijvoorbeeld Samuel in de Bijbel: *"Spreek, Heer. Ik ben uw dienaar. Ik luister."* (1 Samuel 3).

In de christelijke traditie zijn in de loop van eeuwen verschillende vormen ontwikkeld om te oefenen in het luisteren naar God met de Bijbel en gebed. In dit document zijn diverse vormen uit verschillende christelijke stromingen op een rijtje gezet. Je kunt er met je team naar kijken en vormen uitproberen. Voer vooral ook samen het gesprek over hoe je het spreken van God wel of niet ervaart.

De aangereikte vormen zijn kort omschreven en bedoeld als een eerste voorzet. Ga gerust zelf op zoek naar meer informatie en achtergronden. De vormen zijn gekozen op basis van toepasbaarheid in missionaire situaties en in groepen waarin niet iedereen evenveel ervaring heeft met de Bijbel en gebed. We hopen dat ze behulpzaam zijn om te oefenen in het luisteren met de Bijbel en gebed.

Overzicht van de inhoud

Gebed

- [1. Stil gebed](#)
- [2. Onze Vader](#)
- [3. Zingen](#)
- [4. Een bestaand gebed lezen](#)
- [5. Levensgebed](#)
- [6. Bidden met briefjes](#)
- [7. Voorgaan in gebed](#)
- [8. Kringgebed](#)
- [9. Taizé gebed](#)
- [10. Ministry-gebed](#)

Bezig zijn met de Bijbel

- [1. Lectio divina](#)
- [2. Ontdekkend Bijbellesen](#)
- [3. Koninkrijksvragen](#)
- [4. Verwonderingsvragen](#)
- [5. Godly play vragen](#)
- [6. Bijbelstudie met Observatie, Interpretatie, Toepassing](#)

Overige tips

Gebed

Gebed is een onmisbaar onderdeel van de christelijke traditie. Kijk maar naar Jezus, hij ging de berg op om te bidden (de hele nacht) en daarna koos hij 12 mensen uit die de leiding zouden krijgen over de kerk van de toekomst (Lucas 6:12-16). Ook bij beslissingen met betrekking tot je proefplek is het belangrijk om te bidden.

Je kunt gebed op verschillende manieren zien:

- Bidden is 'je openstellen naar God'. Aandachtig aanwezig zijn in Gods aandachtige aanwezigheid (Jos Douma).
- Bidden gaat over het ontdekken van je eigen verlangens (voor jezelf, voor anderen en voor de wereld) en deze verlangens afstemmen op God (Michael Moynagh).
- Bidden is bewust deelnemen aan wat God bezig is te doen met de mens, vanuit het geloof dat God met ieder mens begaan is (C. Leterme).

Bidden is spreken met God, want in het gebed kun je richting God uitdrukken wat je beleeft, voelt of verlangt. Maar bidden is ook luisteren naar God. Door te bidden komen gelovigen God en zijn bedoelingen op het spoor. Zo wordt de zaak van God een zaak van mensen.

Je kunt ook zien dat mensen veranderen door het gebed. Het maakt mensen hoopvol, attentvol, luisterend, aandachtig, bezorgd om de medemens.

Voer vooral met elkaar het gesprek over hoe jullie bidden zien en wat het voor jullie betekent.

Er zijn vele manieren om te bidden: al wandelend, samen of alleen, mediterend, sprekend, etc. Hieronder staan enkele vormen beschreven die hopelijk jullie gebedspraktijk als team kunnen verrijken.

1. Stil gebed

Steek een kaars aan, ga naar je innerlijke ruimte, open je voor de aanwezigheid van God en wees samen 5 tot 10 minuten stil, eventueel met een bepaalde vraag in je hart. Daarna: schrijf op wat er in je opkwam, teken het of vertel het aan elkaar.

2. Onze Vader

Bid of zing samen het Onze Vader in een versie die voor jullie vertrouwd is.

*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.
Want aan u behoort het koningschap, de macht en de majesteit tot in eeuwigheid.
Amen.*

3. Zingen

Zingen is twee keer bidden! Zing of luister samen een psalm of christelijk lied.

4. Een bestaand gebed lezen

Er zijn veel mooie gebeden geschreven in de afgelopen eeuwen. Zoek een gebed op en lees het biddend voor. Kijk bijvoorbeeld op:

- <https://petrus.protestantsekerk.nl/series/gebed/>
- <https://www.eo.nl/artikel/7-gebeden-voor-biddag>

5. Levensgebed

Het levensgebed is een gebedsoefening van de Jezuïeten. De Jezuïeten hebben ontdekt dat we door alle ervaringen van het leven iets kunnen leren over Gods weg met ons. God is de bron van leven en vreugde. Ervaringen die ons levendig en vreugdevol laten voelen, kunnen wijzen op een weg die God voor ons bedoeld heeft. Gevoelens van leegte of verwarring kunnen erop wijzen dat we onze route moeten bijsturen.

Er staan verschillende versies van het levensgebed op biddendonderweg.org. Je kunt het levensgebed alleen of samen beoefenen, bijvoorbeeld zoals hieronder.

Luister [hier](#) naar het levensgebed of lees in een rustig tempo onderstaande tekst voor. Je kunt daarna met elkaar delen wat je opviel en elkaar helpen Gods weg te onderscheiden.

Sluit je ogen.

Ga maar rustig zitten en doe je ogen maar dicht. Laat de spanningen die er zijn wegvloeien. Weet je in de aanwezigheid van God. God verheugt zich over jou en over ons team.

(stilte ongeveer 1 minuut)

Kijk terug over de afgelopen periode van onze proefplek, de afgelopen weken of maanden. Op welke plekken ben je geweest? Welke dingen heb je gedaan? Welke mensen heb je ontmoet? Jezus zei: de Heilige Geest zal je alles onderwijzen. Vraag Gods Geest om je herinneringen te leiden als je terugkijkt over de afgelopen periode op onze proefplek.

(stilte ongeveer 1 minuut)

Als je terugdenkt aan de afgelopen tijd: Waar ben je dankbaar voor? Welke ervaringen waren mooi, vervullend, echt? Het kunnen kleine of grote momenten zijn.

(stilte ongeveer 1 minuut)

Als je terugkijkt op de afgelopen periode, wat heb je mogen ontvangen?

(stilte ongeveer 1 minuut)

Waar heb je bij jezelf of bij anderen de gaven van de Geest mogen ervaren: liefde, vreugde, vrede, geduld, vriendelijkheid, goedheid, vertrouwen, zachtmoedigheid, zelfbeheersing.

(stilte ongeveer 1 minuut)

God is altijd aanwezig in ons leven om het beste in jou naar boven te halen en in anderen. Vraag jezelf af: wanneer werkte je het meest samen met God, wanneer voelde je je vol levensenergie? Zegt dit iets over Gods verlangen voor jou?

(stilte ongeveer 1 minuut)

Word je ook bewust van de momenten dat je je leeg en futloos voelde. Wees niet oordelend, neem het alleen waar.

(stilte ongeveer 1 minuut)

Is er iets waar je vergeving voor wilt vragen? Vertrouw op de vergeving en genezing van God.

(stilte ongeveer 1 minuut)

Wat wil je aan God vragen? Wat hebben jullie nodig om vreugdevol met jullie proefplek bezig te zijn? Open je hart voor verrassingen, om iets van God te zien op plekken waar je het niet verwacht, open jezelf voor de zachte stem van Gods Geest. Deze God vergeeft en roept je om de Geest te volgen in de dagelijkse beslissingen, groot en klein.

We sluiten af met het samen bidden van het Onze Vader.

6. Bidden met briefjes

Deze gebedsvorm is behulpzaam om mensen te helpen om hardop te leren bidden.

Laat mensen op korte briefjes een zin afmaken, bijvoorbeeld:

Goede God, ik dank u omdat...

Grote God, ik prijs u omdat ...

Genadige God, ik wil vergeving vragen voor...

Liefdevolle God, ik wil bidden voor...

Als je dit voor het eerst doet, kun je beginnen met één van deze zinnestjes, bijvoorbeeld 'Goede God, ik dank u omdat...'. Nodig mensen uit de zin aan te vullen. Hussel daarna de briefjes en laat iedereen ze omstebeurt voorlezen in een sfeer van stilte en gebed.

Laat de volgende bijeenkomst mensen weer 1 zin aanvullen en laat ze nu hun eigen zin voorlezen.

De volgende bijeenkomst laat je de mensen twee zinnestjes aanvullen: 'Goede God, ik dank u omdat' en 'Liefdevolle God, ik wil bidden voor...' Hussel de briefjes en laat iedereen het briefje van iemand anders voorlezen.

Zo bouw je het op tot de vier zinnestjes en dat uiteindelijk mensen hun eigen gebed voorlezen. Daarna zullen de meesten ook spontaan durven bidden, anderen blijven het prettiger vinden van tevoren iets op te schrijven. Geef daar ruimte voor.

7. Voorgaan in gebed

Eén persoon bidt namens de groep tot God. Vraag van tevoren om dank- of gebedspunten. In het gebed kun je deze elementen gebruiken:

- God prijzen
- God danken
- Vergeving vragen
- Bidden voor anderen, de wereld
- Bidden voor wat we zelf nodig hebben
- Amen

8. Kringgebed

Vanuit de gezamenlijke stilte spreken meerdere mensen hardop een gebed uit. Dit kan in een vooraf afgesproken volgorde of in een spontane volgorde (popcorn-gebed - waarbij je de beurt neemt als je het gevoel hebt dat je iets wilt zeggen, net zoals maïs op een onverwacht moment oploopt tot popcorn). Je kunt van tevoren gebedspunten verzamelen. Leg geen druk op mensen om hardop te bidden, in stilte meebidden is ook bidden.

9. Taizé-gebed

In de gemeenschap van Taizé wordt gebeden door het zingen van liederen, het lezen van bijbelteksten en samen stil te zijn. De liederen zijn kort en eenvoudig te leren. Op de [website](#) staan voorbeelden van gebedsvieringen die je kunt gebruiken.

10. Ministry-gebed

Bij het ministry-gebed bidden twee mensen voor één persoon met een specifieke gebedsvraag. Er zijn een aantal stappen:

1. Vraag waar deze persoon gebed voor wil vragen
2. Vraag of je een hand op zijn/haar schouder mag leggen bij het bidden.
3. Vraag aan de Heilige Geest om het gebed te leiden en benoem de gebedsvraag.
4. Maak ruimte voor stilte en wees opmerkzaam wat er in de stilte bij je boven komt.
5. Deel evt op een open manier wat er in de stilte bij je boven kwam, bijv: *'ik moest denken aan...zegt dat je iets?'* Doe geen voorspellingen over de toekomst.
6. Eindig het gebed door de persoon te zegenen (bijv. wees gezegend met wijsheid, kracht en liefde in de naam van de Vader, de Zoon en de Heilige Geest).

Kijk op [newwine.nl](#) voor mogelijkheden om een cursus over het ministrygebed te volgen.

Bezig zijn met de Bijbel

De Bijbel is een rijke bron voor het geloof, een boek dat bestaat uit veel verschillende soorten geschriften. Eigen aan de bijbel is de rode draad die er doorheen loopt: het geloof dat God betrokken is in de geschiedenis van de mens.

Bespreek vooral met elkaar wat de Bijbel voor jou betekent en welke vragen je erbij hebt. Welke houding richting de Bijbel is het meest vruchtbaar voor jou?

Hieronder volgen enkele werkvormen om bezig te zijn met de Bijbel. Als je in een missionaire context bezig bent met de Bijbel, wees je er dan van bewust dat het erg kan verschillen hoeveel (of weinig) mensen weten van de Bijbel. Kies daarom bij voorkeur een methode die ook geschikt is als mensen nog niet zoveel van de Bijbel weten. Let er hierbij op dat de gestelde vragen...

1. geen goede of foute antwoorden hebben
2. mensen uitnodigen om te ontdekken
3. minder over het 'geloofskennis' gaan en meer over 'geloofservaring'
4. mensen uitnodigen om te delen
5. gericht zijn op een toepassing in het leven

(Bron: Michael Moynagh)

1. Lectio divina

Lectio divina ('heilige lezing') is een meditatieve vorm van Bijbellesen, die in de kloostertraditie is ontstaan. 'Lectio divina' is een manier van lezen die erop gericht is te horen wat God de lezer vandaag in de tekst wil zeggen. Daarin staat het 'ontvangen' centraal. Het gaat in deze manier van lezen om 'vertraging', om het 'herkauwen' van de tekst. Met een groep kun je dit als volgt doen:

1. Creëer een sfeer van stilte en gebed
2. Iemand leest de tekst rustig twee keer hardop voor.
3. Zorg ervoor dat iedereen de tekst ook zelf kan (mee)lezen.
4. Laat iedereen stilstaan bij: welk woord of welke zin springt er voor mij uit? Wat zegt me dat?

5. Laat iedereen het betreffende woord of de zin opschrijven.
6. Laat iemand nogmaals de tekst hardop voorlezen.
7. Aangenomen dat God bestaat, wat zou ik op basis van de gelezen tekst tegen hem/haar/het zeggen als antwoord?
8. Deel met elkaar wat je wilt delen en denk samen na: Wat zou God ons misschien duidelijk willen maken door middel van deze oefening?

Kijk voor meer over lectio divina en werkvormen daarbij op de [website van de Protestantse Kerk](#).

Kijk voor andere vormen van meditatief Bijbellezen ook op de websites:

- gewijderuimte.org
- biddenonderweg.org

2. Ontdekkend Bijbellezen

Deze methode is vooral geschikt voor verhalen over Jezus. De methode is geschikt om te doen met mensen die de Bijbel niet zo goed kennen. Je kunt een paar weken doen over één Bijbels verhaal om het helemaal te laten doordringen en te kijken dan wat er gebeurt in ons leven'.

1. Lees het verhaal en stel deze vraag: *'Stel dat dit verhaal vandaag was gebeurd, hoe zou dat er dan uitzien?'* Heb vooral ook plezier in het verzinnen hoe het verhaal er in hun tijd en omgeving uit zou zien. Aan het eind kun je een moment stilte inlassen en bidden of positieve wensen voor anderen delen.
2. Lees de volgende keer het verhaal nog een keer, haal de discussie terug en stel deze vraag: *'Wat zegt het verhaal me? Wat haal ik eruit?'*
3. Denk in de derde sessie na over de vraag: *'Zou het verhaal een verschil kunnen maken in mijn leven? Hoe dan?'* Leg uit: we oefenen ons in praktische spiritualiteit. Dus we kijken of dit verhaal een verschil maakt in ons leven en dan komen we daar de volgende keer op terug. Het is een experiment, dus het kan werken of het kan niet werken. Laten we in ieder geval delen wat er is gebeurd als we elkaar weer ontmoeten.
4. De volgende bijeenkomst delen je je ervaringen en vragen aan elkaar: *'Heeft het verhaal verschil gemaakt? Hoe dan?'*

Voor meer informatie over deze werkvorm, bekijk [dit filmpje](#).

Voorbeeld

(0-2 min)

Lees het verhaal uit Marcus 2:23-28 over Jezus en de Sabbat

(2-12 min)

Fantaseer met elkaar: *'Stel dat dit verhaal vandaag was gebeurd, hoe zou dat er dan uitzien?'*

(12-15 min)

Las een moment stilte in en laat ieder voor zichzelf nadenken over de vragen:

'Wat zegt het verhaal me? Wat haal ik eruit voor onze proefplek?'

Zou het verhaal verschil kunnen maken op onze proefplek en onze omgeving? Hoe dan?'

(15-20 min)

Laat ieder kort delen wat de antwoorden waren op bovenstaande vragen. Formuleer samen een voornemen: hoe zou het verhaal verschil kunnen maken voor onze proefplek? Kom hier de volgende teambijeenkomst op terug.

Aanwijzingen voor de gespreksleider:

- Wat is de sabbat? Dat staat in Exodus 20:8-11
- Wat zijn toonbroden? Dat staat in Leviticus 24:9
- Naar welk verhaal verwijst Jezus? Dat staat in 1 Sam 21: 1-7

Belangrijke vragen bij het verhaal:

- Wat vertelt het verhaal ons over het omgaan met regels?
- Wat betekent het dat Jezus zegt 'de sabbat is er voor de mens'?

Meer uitleg over de methode

Deze vier Bijbel ontdekkingsvragen (*Discovery Bible Study*) zijn een leuke manier om spiritualiteit te ontdekken vanuit het perspectief van Jezus. Iedereen kan meteen meedoen en dat geldt ook voor alle christenen die het eng vinden om over hun geloof te praten. Ze beantwoorden gewoon de vraag: 'heeft het verhaal verschil gemaakt mijn leven?'

Als mensen in de groep dichter naar Christus toegroeien en meer vast voedsel nodig hebben, geef dan iemand een podcast met achtergrondinformatie over het verhaal en iemand anders een YouTube video over het verhaal (gebruik dan wel bronnen van erkende theologen!). De twee mensen kunnen delen wat ze hebben geleerd voordat het gesprek begint. Zo komt de groep in contact met de wijsheid van de bredere kerk. Vertrouw altijd op de geest, die werkt door de schrift, de groep, de ervaring en de de bredere kerk.

Ook rond een maaltijd kun je deze methode toepassen. Het scheelt leiders tijd om een praatje voor te bereiden. De voorbereiding is alleen maar het bepalen van het volgende verhaal. Mensen zijn meer betrokken. In plaats van dat ze afdwalen tijdens het praatje, zijn ze meteen zelf in gesprek. De Bijbel staat centraal in plaats van de persoon die het verhaal vertelt.

Langzamerhand en in overleg met de groep kun je het gesprek uitbreiden en meer christelijke elementen toevoegen, bijvoorbeeld een moment van stilte met een kaars en wat christelijke muziek. Je kunt gesproken gebed aanmoedigen door mensen te vragen een gebed te schrijven of er één mee te nemen. Kijk wat voor talenten er in de groep zijn. Misschien kan iemand een mooi schilderij meebrengen als meditatie object of kan iemand een gedicht meenemen en dat voorlezen en kan de groep daarop reflecteren. Op deze manier zal de gemeenschap zijn eigen stijl ontwikkelen en gaan mensen zelf bijdragen en hun talent delen, net zoals de gemeenschap in Korinthe (1 Kor 14: 26-33)

Bron: Michael Moynagh en Michael Beck: The 21st Century Christian: Following Jesus Where Life Happens

3. Koninkrijksvragen

Je kunt met vier vragen naar een verhaal kijken:

1. Wat zegt het verhaal over een vollere manier van leven in deze wereld?
2. Kunnen we al tekenen zien van dit volle leven om ons heen?
3. Wat kunnen we zelf of als groep doen om dit te laten groeien?
4. Wat hebben we gedaan en wat waren de resultaten?

4. Verwonderingsvragen

Nodig mensen uit om zich te verwonderen over het verhaal:

1. Ik vraag me af... Wat voor weer was het? Wat had hij aan? Hoe was de toon van zijn stem?
2. Ik vraag me af... Wat zegt het verhaal tegen me?
3. Ik vraag me af... Wat zou een antwoord kunnen zijn?
4. Ik vraag me af... Waar is God in wat we proberen te doen?

5. Godly play-vragen

5. Ik vraag me af ... Wat vond je het mooist?
6. Ik vraag me af ... Wat is volgens jou het belangrijkste?
7. Ik vraag me af... Wie/waar ben jij in het verhaal of zou je ergens dichterbij willen komen?
8. Ik vraag me af... Wat kan er worden weggelaten terwijl het verhaal nog steeds compleet is?

6. Bijbelstudie met Observatie, Interpretatie, Toepassing

Bijbelstudie met Observatie, Interpretatie en Toepassing is een beproefde methode om de betekenis van een Bijbeltekst te ontdekken en die toe te passen op de situatie van vandaag. Bij het voorbereiden kun je bijvoorbeeld onderstaande vragen of vormen gebruiken, afhankelijk van het tekstgedeelte en de groep.

1. Observatie

- Verdeel de tekst onder de aanwezigen en laat ieder zijn stukje in eigen woorden samenvatten.
- Verdeel de personages van het verhaal onder de aanwezigen en interview elkaar. Wat gebeurde er? Waarom deed je dat? Wat voelde je?
- Zweedse methode: print de tekst uit met veel witruimte.
Laat de deelnemers de volgende symbolen bij de tekst zetten:
? bij wat je niet begrijpt
! bij wat volgens jou een belangrijke zin in de tekst is
→ wat jou het meest raakt (positief of negatief)
- Wees als een journalist en stel deze vragen aan de tekst: Wie, wat, waar, wanneer, waarom?
- Je kunt ook vragen gebruiken om de groep te helpen de tekst te begrijpen.
 - Welk genre is de tekst? Brief, voorbeeldverhaal, geschiedenis etc.
 - Structuur: Hoe kun je het gedeelte indelen? Wanneer verandert de situatie, de spreker, het onderwerp, de omgeving?
 - Wat gebeurt er precies? Waar gaat het over? Welke thema's/vragen worden er behandeld?

2. Voor de interpretatie kun je deze vragen gebruiken:

- Wat wilde de auteur zeggen? Hoe hebben de oorspronkelijke lezers het vermoedelijk begrepen?
- Wat betekent het? Wat wordt ermee bedoeld?
- Hoe kunnen we deze boodschap plaatsen in het grotere geheel van de Bijbel?

3. Voor de toepassing kun je deze vragen gebruiken:

- Wat spreekt mij aan? Wat heeft de tekst mij te zeggen?
- Hoe leer ik God hier kennen?
- Hoe kan ik dit concreet toepassen?

Overige tips

- Op bijbelin1000seconden.be staat bij elke bijbeltekst uitleg over de begrippen in de tekst.
- Luister eens een podcast over de Bijbel zoals 'Eerst dit' of 'Bidden Onderweg'.
- Laat je trainen in Godly Play, Simply the Story, Scopus of Contextueel Bijbellezen.