

BIJEENKOMST 1: **AANBIDDING**

SLEUTELVERS:

'VADER, LAAT UW NAAM GEHEILIGD WORDEN'

(LUKAS 11:2)

BENODIGDHEDEN:

- Computer met luidspreker
- Muziek voor de tijdens de gebedstijd

(5 MINUTEN) WELKOM

DOEL: ERVOOR ZORGEN DAT IEDEREEN ZICH WELKOM VOELT

- Introduceer de doelstellingen van de cursus en leg uit hoe het in zijn werk gaat.
- Nicky Gumbel, de pionier van Alpha, zegt: 'Gebed is de belangrijkste activiteit van ons leven. Het is de voornaamste manier waarop we een relatie met onze Hemelse Vader opbouwen.'¹
- Leg uit dat er tijden van gebed en gesprek zullen zijn en dat wij ons in ons gebedsleven allemaal op verschillende niveaus bevinden. Als mensen liever niet willen dat je ze vraagt om hardop een Bijbelgedeelte voor te lezen, om iets met de groep te delen of om hardop te bidden, dan hoeven ze je dat alleen maar te laten weten.
- Begin met gebed.

(15 MINUTEN) HIGHLIGHTS UIT DE VIDEO

DOEL: INTRODUCEREN VAN DE CURSUS EN VAN HET THEMA VAN VANDAAG: AANBIDDING

- Gebed is als een gereedschapskist - er zijn allerlei soorten gebed (Efeze 6:18 : NIV).

¹ Nicky Gumbel, Questions of Life (Een kwestie van leven) (Alpha International, 2010), blz. 66

- Gebed begint en eindigt met aanbidding - met bij Hem in de armen komen. God is geen fruitautomaat!
- '[Aanbidding] is het opheffen van het hart en het verstand tot God, waarbij we hem niets anders vragen dan van zijn aanwezigheid te mogen genieten.' - The Book of Common Prayer 2 (*Liturgisch handboek van de Anglicaanse Kerk*).

(20 MINUTEN) GESPREK

DOEL: IEDEREEN DEELT GEDACHTEN EN VRAGEN MET ELKAAR

- Wat sprak je aan in de video?
- Welke vragen riep de video bij je op?
- (In groepen van twee of drie) Vertel over een bijzondere gebedservaring, waarbij je bijvoorbeeld een duidelijke gebedsverhoring ontving of waarbij je Gods aanwezigheid ervoer.
- Wat vind je moeilijk aan bidden?
- **Aantekening voor leiders:**
De beste manier om een gesprek in groepen van meer dan vijf mensen vooruit te helpen, is door de groep in kleinere groepen van twee of drie te verdelen, zodat iedereen aan het woord kan komen - en niet alleen de welbespraakte groepsleden. Als het gesprek verstomt, roep de groep dan weer samen en laat de kleinere groepen om beurten aan het woord. Op die manier zullen alleen de 'beste' verhalen met de hele groep gedeeld worden en zullen de kletspraatjes vanzelf afvallen.

(15 MINUTEN) DOEN

DOEL: AANBIDDING!

- **Muziek:** Draai op de achtergrond wat rustige aanbiddingsmuziek.
- **Psalm 103:** Lees het samen, langzaam, vers voor vers.
 - » Als daar tijd voor is, kun je de groep in een kring laten zitten, waarbij iedereen om beurten een vers voorleest en een dankgebed bidt dat op dit vers betrekking heeft - mits de persoon in kwestie zich daar prettig bij voelt.
- **Begin met bidden:**
 - » Trek er eerst tijd voor uit om stil te zijn en te genieten van de vrede van Gods aanwezigheid
 - » Geef vervolgens gelegenheid voor algemene gebeden van aanbidding en dankzegging.

NB:

Als groepsleden het niet gewend zijn om hardop te bidden, dan is er een simpele manier om ze daartoe aan te moedigen. Deel papier uit en vraag iedereen om een kort gebed op te schrijven. Leg uit dat je daarna de kring rondgaat en aan iedereen vraagt om het uitgeschreven gebed voor te lezen en af te sluiten met 'amen'. Door dit model te gebruiken, zullen ze meer zelfvertrouwen krijgen en al snel zonder papier durven te bidden!

- **Afsluiting:** Je kunt afsluiten met een gebed van de Deense filosoof Søren Kierkegaard:

'Vader in de hemel, als de gedachte aan U in ons hart ontwaakt, laat haar dan niet als een bange vogel ontwaken, die vol ontzetting rondvliegt, maar als een kind uit zijn slaap met een hemelse glimlach. Amen.'³

(5 MINUTEN) GROEIEN

DOEL: AANBIDDING GEDURENDE DE WEEK BEOEFENEN MET BEHULP VAN PERSOONLIJKE GEBEDSHULPMIDDELEN

- **Persoonlijk gebedshulpmiddel: Het Onze Vader**
 - » Nodig mensen uit om elke dag het alarm op hun mobiele telefoons in te stellen, op een moment dat het hen goed uitkomt. Ze kunnen dan langzaam het Onze Vader bidden, waarbij ze proberen elke regel als een kapstok te gebruiken om hun gebed verder vorm te geven.

VOOR WIE DIEPER WIL GAAN: EXTRA MATERIAAL

(20 MINUTEN) VERDIEPEN

DOEL: AANZETTEN TOT EEN VERDIEPEND GESPREK VANUIT DE BIJBEL

- **Lees:**
 - Lukas 10:38-42 - Het verhaal van Jezus die het huis van Maria en Marta bezoekt
- **Leg uit:**
 - » Als je in de Joodse cultuur aan iemands voeten zat, betekende dat, dat je van hem wilde leren. Het was de houding van een discipel.
 - » Maria wilde bij Jezus zijn, omdat ze naar hem opkeek en wist dat hij haar liefhad.
 - » Na twintig jaar lang de biecht te hebben afgenomen, merkte een katholieke priester op dat 'God' het probleem was dat hij het meest was tegengekomen. Dat komt omdat

zo weinig christenen echt geloven dat God van hen houdt en gek op hen is. 'Dit is misschien wel de waarheid die het moeilijkst te vatten is van allemaal. Worden we iedere ochtend verbaasd wakker dat God van ons houdt? Staan we het toe dat onze dag gevormd wordt door Gods verlangen om met ons om te gaan?'⁴

• **Bespreek:**

- » C. S. Lewis, auteur van *De Kronieken van Narnia*, zei: 'Door ons op te dragen Hem te verheerlijken, nodigt God ons uit van Hem te genieten.'⁵ Wat vind jij prettig aan Gods aanwezigheid?
- » Wat drijft jou ertoe om te aanbidden? Zijn er specifieke momenten in je leven, specifieke plaatsen, liedjes, mensen of gebeurtenissen?

EXTRA BRONNEN NUTTIGE CITATEN EN ILLUSTRATIES

- 'Ik trouwde niet met mijn vrouw met de strategie om kinderen te krijgen. Ik trouwde met haar omdat ik bij haar wilde zijn. Een van de geweldige gevolgen daarvan was het krijgen van kinderen.' - Pete Greig
- 'Hoe mensen echt over God denken, kan niet worden bepaald aan de hand van hun geloofsbelijdenis. Het wordt nog het best geopenbaard door de manier waarop zij met God spreken als er niemand meeluistert.' - Nancy Mairs, die al ruim veertig jaar leeft met multiple sclerose ⁶
- Aanbidden is doen wat van nature plaatsvindt. 'Het was me nooit opgevallen dat elke vreugde spontaan overgaat in aanbidding... De wereld galmt van aanbidding - minnaars die hun geliefden adoreren, lezers die hun favoriete dichter adoreren, wandelaars die de natuur adoreren, spelers die hun lievelingssport adoreren.' - C. S. Lewis ⁷
- De grote componist J. S. Bach had een zwaar leven - hij werd wees op zijn tiende, hij werd een maand lang gevangen gezet en drie van zijn kinderen stierven... Bach had veel reden tot klagen en toch stroomt zijn muziek over van de aanbidding. Bijvoorbeeld Cantate #82 'Ich habe genug': 'Ik heb genoeg! Ik heb de Verlosser... in mijn armen gesloten. Ik heb genoeg.'
- 'Je gebedsleven is op zijn best als je voortdurend korte gebeden bidt in plaats van zo af en toe een lang gebed.' - Pete Greig

MEER BRONNEN

- Video: Bill Hybels, Coffee With God <https://www.youtube.com/watch?v=-xU9GR4H0WQ>
- Lees: Broeder Laurentius (Brother Lawrence), *Besef van Gods tegenwoordigheid*
- Lees: Pete Greig, *Red Moon Rising (Dag en nacht roepen zij tot God)*

⁴ David Ford, *The Shape of Living: Spiritual Directions for Everyday Life* (Canterbury Press, 2012), p. 28

⁵ C. S. Lewis, *Reflections on the Psalms (Gedachten over de Psalmen)* (New York: Harcourt, Brace & Co., 1958), blz. 93-97

⁶ Nancy Mairs, *Ordinary Time: Cycles in Marriage, Faith, and Renewal* (Beacon Press, 1994).

⁷ C. S. Lewis, *Reflections on the Psalms (Gedachten over de Psalmen)* (New York: Harcourt, Brace & Co., 1958), blz. 93-97