

Creatieve gebedsvormen rondom 'Recht voor ogen'

Zorg voor een afwisselende PrayerNight dankzij deze vormen van gebed. Bij het thema Week van Gebed-thema 'Recht voor ogen' stelden we de volgende werkvormen op:

Inhoud

Creatieve gebedsvormen rondom 'Recht voor ogen'	1
Knielen voor recht.....	3
Instructie voor de leider/organisator:	3
Instructie voor de bezoekers:	3
Kijk in de spiegel	4
Nodig:	4
Instructie voor de leider/organisator:	4
Instructie voor de bezoekers:	4
Vlieger van vrijheid	5
Benodigdheden:	5
Vorbereiding	5
Instructie.....	5
Gebedswandeling	6
Instructie voor de leider/organisator:	6
Instructie voor de deelnemers:	6
Bidden met rijst.....	7
Benodigdheden:	7
Bidden: gebedsvorm 'Onrecht aan de kaak stellen'	8
Bidden: gebedsvorm 'Glazen kooi'	9
'Zal God dan geen recht verschaffen?'	10
Dit heb je nodig:.....	10
Instructie voor de leider/organisator:	10
Instructie voor de deelnemers:	10
Gebed Ganzenbord.....	11
Nodig:	11

Instructie:	11
Tips van 24-7 Prayer: hoe organiseer je een afwisselende gebedsbijeenkomst?.....	12
Hier zijn een paar tips:	12

Knielen voor recht

Bron: 24-7 Prayer Nederland, Edwin Hamelink

Deze gebedsvorm kan je met een groep doen en maakt ons bewust van het onrecht in ons land en de wijde wereld. We denken na hoe recht eruit kan zien in hopeloze situaties. Dit is de brandstof voor ons gebed om recht.

Nodig:

- Lege vloeroppervlakte
- afbeeldingen van onrecht die raken
- Kranten (recente, geen oude)
- Post-its
- Pennen

NB: Kies de krantenberichten zorgvuldig uit. Zoek naar voldoende berichten die over onrechtvaardige situaties gaan. Niet alleen ver weg, maar ook dichtbij.

Instructie voor de leider/organisator:

Afhankelijk van de groepsgrootte maak je 1 of meerdere rechthoeken op de vloer van afbeeldingen en uitgeknipte krantenartikelen.

Moedig de bezoekers aan om te knielen rondom deze situaties. Op deze manier voelen we de ongemakkelijkheid zelf ook een beetje. Moedig ze aan de afbeeldingen te bekijken en de nieuwsartikelen te lezen.

Laat de bezoekers nadenken hoe God naar deze situatie zou kijken en wat Hij eraan zou willen doen. Laat ze daarna hun gedachten en gebeden voor deze situaties opschrijven.

Instructie voor de bezoekers:

NB: print onderstaande tekst uit en plak het bij de rechthoeken zodat de aanwezigen weten wat te doen.

- Welke van de afbeeldingen of nieuwsberichten raakt jou?
- Wat voel je hierbij?
- Wat zou jij eraan willen doen?
- Hoe denk je dat God zich voelt hierover?
- Wat zou Hij eraan willen doen?
- Schrijf naar aanleiding van deze gedachten een gebed op een post it en plak deze op de vloer.

Kijk in de spiegel

Bron: © Pelgrimkerk, Haarlem 2016, bewerking MissieNederland 2018

Als je in de spiegel kijkt, wat zie je dan? Ben je iemand die denkt dat hij het wel aardig doet in het leven? Deze gebedsvorm kan je in de groep doen, maar ook alleen.

Benodigheden:

- 1 grote spiegel
- whiteboard stift
- 7 verschillende gekleurde kaartjes
- tafeltje
- post-its en pennen

Instructie voor de leider/organisator:

Zet de grote spiegel op een plek waar hij niet in de weg staat. Bijvoorbeeld in een rustige hoek. Schrijf op de spiegel met de whiteboard stift: Ik ben een geliefd kind van God. Leg daarnaast de op een tafeltje de 7 verschillende gekleurde kaartjes. Van te voren beschrijf je deze kaarten met de volgende teksten. Leg daarbij de post-its met pennen.

- 'Heer, geef me de moed om onder ogen te zien wanneer ik de mist in ga.'
- 'Heer, wilt U me laten zien hoe U met Uw genade in mijn leven wilt werken?'
- 'Heer, wilt U mij bewaren voor het verspreiden van leugens?'
- 'Heer, help mij om anderen te laten zien dat U van iedereen houdt'
- 'Heer, ik bid voor de jongeren die met vragen en problemen aankloppen bij stichting Chris'
- 'Heer, laat mijn groeien in wijsheid om te kunnen zien wat goed en fout is.'
- 'Heer, leid mijn hart door eerlijkheid en dat mijn mond de waarheid spreekt'

De post- its zijn om de gelegenheid te geven om een eigen gebed te schrijven en op de spiegel te plakken.

Instructie voor de bezoekers:

Ga voor de grote spiegel staan. Wat denk jij als je voor de spiegel staat? Ben je iemand die denkt dat hij het wel aardig doet in het leven? Voel je je een mislukkeling en vraag je je af of God je ooit wil vergeven? Lees de tekst die geschreven op de spiegel staat hardop.

Kijk nu naar de gekleurde kaartjes op de tafel. Lees ze rustig door. Welk spreekt jou aan? Gebruik dit deze tekst om hard op te voor jezelf te lezen als gebed of schrijf een eigen gebed op de post it. Als je wilt kan je de post-it op de spiegel plakken.

Lees nogmaals de tekst die geschreven staat op de grote spiegel. Dit is een boodschap van God, de Vader aan jou. Neem eens de tijd om de tekst goed op je te laten doordringen. Dit is namelijk hoe God over jou denkt.

Vlieger van vrijheid

Bron: © Matthijs Vlaardingbroek, Urban Expression 2010

Benodigheden:

- een vlieger (bijvoorbeeld bij de speelgoedwinkel vandaan)
- een rode lint waar je de staart van maakt.
- een zwarte lint waar je de staart van maakt
- een nietmachine
- verschillende kaartjes met de volgende woorden erop: 'angst', 'macht', 'verleden', 'manipulatie', 'slachtoffer zijn', 'alcohol', 'drugs', 'medicijnen',
- schaar
- pennen of viltstift

Vorbereiding

Aan de muur hang je de vlieger met het rode lint. Het zwarte lint leg je er naast en niet de kaartjes met de verschillende woorden aan het zwarte lint. Je kan een aantal kaartjes leeg laten, zodat mensen zelf er iets op kunnen schrijven. Daarnaast houd je een aantal andere lege kaartjes los over.

Instructie

God sluit niemand buiten, maar soms kunnen wel zelf dat wel doen. We hebben de neiging om zelf snel te oordelen. En zo kunnen we (onbedoeld) beter voor te doen dan de ander. Ook zijn we er goed in om onszelf te oordelen. Of zitten we vast aan dingen, waardoor we zelf of de ander niet vrij kunnen zijn. Laat iedereen een woord op de zwarte lint kiezen of vul een leeg kaartje in. Knip dan als een gebed je eigen gekozen woord uit de zwarte slinger. Achterop kan je een gebed schrijven voor jezelf.

Aan de muur zie je een vlieger met een lange rode staart. Dit is de vlieger van de vrijheid. Jezus zegt in Johannes 8 vers 36 "Wanneer ik je vrij zal maken, zal je werkelijk vrij zijn." Je mag het doorgeknipte stukje van de zwarte slinger vastnieten aan de staart van de vlieger van vrijheid en weten dat Jezus ook jouw gebed wil verhoren en jou of anderen vrij wil maken.

Gebedswandeling

Bron: 24-7 Prayer Nederland, Edwin Hamelink

Deze gebedsvorm kan je alleen, met een kleine of grote groep doen. Het laat je kijken met de ogen van God naar de omgeving waar je woont.

Instructie voor de leider/organisator:

Leg uit waarom je deze gebedsvorm kiest. Deel bijv. dat het een actieve vorm is en het je helpt om je gebeden vorm te geven :je bidt voor wat je ziet. Leg uit dat je leert kijken met Gods ogen naar jouw dorp, wijk of stad.

Instructie voor de deelnemers:

- Vorm een groepje van twee tot vier mensen waarmee je gaat wandelen.
- Voordat je gaat lopen: vraag de Heilige Geest of Hij jullie wil leiden.
- Neem je smartphone mee zodat je dingen kan fotograferen die je raken en waarvoor je graag wilt bidden.
- Neem je Bijbel mee en zoek beloftes en zegeningen op die Hij voor ons heeft. Bid dit uit over jouw stad of dorp.
- Stop en focus zo nu en dan bij bepaalde plekken. Dit helpt om even wat dieper op een bepaald onderwerp in te gaan.
- Bid kort en bondig. Bid positief: vóór dingen, niet tégen dingen. Probeer zegeningen te bidden.
- Wees vriendelijk en lach naar de mensen die je onderweg ontmoet. Bedenk dat God werkt in elk persoon die je ziet. Leg hen gerust uit wat je aan het doen bent en bied eventueel aan voor hen te bidden.
- Bid met je open open: de dingen die je ziet inspireren je gebed. En het helpt om niet tegen mensen of gebouwen aan te lopen.
- Bereid je voor op avontuur: wees flexibel en laat je leiden door de Geest.
- Aanbid God: in stilte of hardop. Dit helpt om je focus op Hem te houden.
- Sluit samen af in gebed en deel je ervaringen met elkaar.

Bidden met rijst

Bron: © Matthijs Vlaardingerbroek, Urban Expression 2010, bewerking MissieNederland 2018

Met deze werkvorm kan je stil staan bij de wereldwijde voedselcrisis waar miljoenen kinderen en hun ouders door getroffen worden. Op de tafel staan verschillende kopjes met rijst en een grote schaal. Elk kopje rijst staat voor kinderen en gezinnen die in deze crisis leven. Je mag 1 kopje pakken en de rijst in de schaal strooien. Dit doen we omdat we weten dat gebed helpt en God mede door ons gebed gaat voorzien. Misschien wil Hij dit wel doen door jou hiervoor in te zetten.

Benodigheden:

- koffiekopjes
- 1 of 2 pakken rijst
- grote schaal (tip: neem een schone schaal zodat je daarna de rijst weer kan gebruiken)

Bidden: gebedsvorm 'Onrecht aan de kaak stellen'

Bron: MissieNederland 2018

Benodigheden:

- Stevig papier (of groeipapier)
- Stiften, potloden, waskrijt of pennen
- (eventueel een schepje om het groeipapier te planten)

Instructie voor de leider/organisator:

- Geef de deelnemers de opdracht om hun ogen dicht te doen.
- Vraag hen iets in gedachten te nemen waar ze boos van worden. Je kunt dit ook al biddend inleiden en vragen of de Heilige Geest hen iets in gedachten wil geven.
- Vervolgens deel je papier uit waarop mensen dit onrecht kunnen verwoorden of uittekenen. Dit kun je al zien als een vorm van gebed, maar je kunt het ook explicieter maken door het vervolgens te delen in een kringgebed.
- Als leider van de bijeenkomst kun je vervolgens het gebed afronden: "Vader, U kent dit onrecht en we geloven dat het ook uw hart raakt. We bidden dat er een einde komt aan dit onrecht, dat U recht zult doen in deze situaties. We bidden dat wij ook zelf daaraan mogen meewerken en dat U ons daarin de weg wijst. In Jezus' naam, amen.
- Als symboliek kun je vervolgens samen de papieren verscheuren en God danken dat Hij onze gebeden hoort. (Wil je het helemaal goed aanpakken, kun je ook groeipapier gebruiken. In plaats van het verscheuren, kun je het papier na afloop planten in de grond, waarna er bloemen uit opkomen.)

Instructie voor de deelnemers:

- Sluit je ogen en neem iets in gedachten waar je boos van wordt
- Maak een tekening of woordwolk rondom dit onrecht
- Wacht vervolgens op instructie voor de volgende stappen

Bidden: gebedsvorm 'Glazen kooi'

Bron: Matthijs Vlaardingerbroek, Urban Expression 2010

Soms zijn er gebeden die onmogelijk lijken. Gebeden die opgesloten zitten in de glazen kooi van onmogelijkheid... Bij God is er niets onmogelijk. Hij kan alles mogelijk maken! De glazen kooi staat dit weekend open... In deze kooi mag je gebeden doen voor mensen of situaties die voor ons onmogelijk lijken, maar die God mogelijk kan maken.

Benodigheden:

- Plantenkasje met de deksel open
- Kaartjes en pennen

'Zal God dan geen recht verschaffen?'

Bron: 24-7 Prayer Nederland, Edwin Hamelink

Dit is een individuele gebedsvorm die iedere bezoeker met een smartphone of Bijbel kan doen. Het helpt ons te bidden voor onze familie en vrienden in nood.

Benodigdheden:

- Smartphone
- Bijbel (hardcopy of smartphone)

Instructie voor de leider/organisator:

Laat de bezoekers een rustig plekje op hun stoel, op de grond, etc zoeken tijdens de bijeenkomst. Vraag ze hun smartphones/ bijbel te pakken en leidt ze door de verschillende stappen. (Geen social media tijd)

1. Laat ze allemaal Lukas 18 vers 1-8 lezen.
2. *Vertel:*
Jezus zelf moedigt ons aan om voor onrecht te bidden. Hij zegt zelf dat Hij recht wil verschaffen.
3. Laat ze scrollen door hun contactenlijst met de volgende vraag in hun achterhoofd: wie in jouw contactenlijst ervaart onrecht op dit moment? (Als iemand geen telefoon heeft, moedig hen dan aan door bijvoorbeeld denkbeeldig door de straat of de rijen in de kerk te gaan.
4. Laat ze bidden voor deze persoon of personen. Laat ze nadenken hoe recht eruit zal zien in hun even. Vraag ze God te vragen recht te doen in deze levens.

Tip: zet op de achtergrond een rustig muziekje op zodat de ongemakkelijke stilte wat doorbroken wordt.

Instructie voor de deelnemers:

NB: Projecteer indien mogelijk deze instructie op een scherm.

1. Pak je smartphone/Bijbel
2. Lees Lukas 18 vers 1-18
3. Scrol door je contacten en zoek naar 1 of meerdere personen die onrecht ervaren op dit moment of bedenk 1 of meerdere personen in je hoofd.
4. Bid voor deze persoon: wat wil je dat God doet in hun leven? Hoe kan Hij er voor hun zijn.
5. Geloof dat Jezus je gebed wil beantwoorden. Hij wil recht verschaffen!

Gebed Ganzenbord

Bron: Floor van Bellen, Protestantse Gemeente Alkmaar 2018

Benodigheden:

- Spelbord te downloaden en print in kleur (<https://www.missionederland.nl/prayernight>)
- 6 pionnen
- 2 dobbelstenen
- Pennen
- Post-its
- Timer

Instructie:

We gaan samen een gebed maken om aan het einde te bidden. Het gebed bestaat uit verschillende elementen. We loven God (spreken Hem aan). We danken God voor wat goed gaat. We vragen om vergeving voor wat wij niet goed hebben gedaan. En we vragen God om hulp voor de komende tijd.

Start: Maximaal 6 spelers per keer. Je kan wel in verschillende rondes spelen zodat iedereen aan het bod komt. Zet de timer op 10 minuten. Iedereen kiest een pion en zet hem bij start. Om de beurt mag iemand met 2 stenen gooien en gaat naar de plaats met het aantal ogen van de dobbelsteen. Als je op een kleur komt dan maak je een zin voor het gebed met inhoud welke past bij de kleur. Je plakt je post-it bij de kleur van het gebed. Je mag ook uitleggen waarom je dat wil bidden. Soms kom je op een opdracht vlak en moet je voor of achteruit.

Daarna geef je de stenen door en mag de volgende.

Het spel is afgelopen wanneer de tijd om is of iedereen in het centrum gekomen is.

Je kan aan het einde het gebed laten oplezen door 1 of meerdere spelers. Je begint bij "loven" en leest met de klok mee. Samen heb je dan een mooi gebed in je eigen woorden.

Tips van 24-7 Prayer: hoe organiseer je een afwisselende gebedsbijeenkomst?

Met een wat grotere groep samen bidden is een uitdaging, want de zaal zit vol met allerlei individuen die zich op verschillende manieren met God willen verbinden.

Bijvoorbeeld: als jullie gebedsbijeenkomsten te stil zijn met volop ruimte voor persoonlijke reflectie dan zal een uitgesproken extravert en sociaal persoon het lastig vinden om de hele tijd bij de les te blijven. Maar op dezelfde manier kunnen teveel kleur, geluid en chaos andere persoonlijkheden weer afleiden. Het is dus erg belangrijk bij dynamische gebedsbijeenkomsten dat je door middel van gebruik van veel verschillende gebedsvormen al die verschillende persoonlijkheden erbij betreft.

Als leider van de gebedsbijeenkomst ben je als het ware een dirigent van een orkest die ervoor zorgt dat ieder- een betrokken blijft en niet stiekem in een hoekje zit te tukken. Je zorgt ervoor dat iedereen op dezelfde toon- hoogte zit met elkaar en met God.

Hier zijn een paar tips:

1. Verdeel de tijd in blokken van 10 minuten (je kunt hiervoor ook de opzet gebruiken van de PrayerNight uit het algemene handboek). Voor ieder blok kies je een gebedsonderwerp en gebruik je een andere gebedsvorm. Focus op verschillende onderwerpen: persoonlijk, lokaal, nationaal, wereldwijd.
2. Wees creatief. Gebruik verschillende gebedsvormen (hardop bidden, stilte, spoken word, gebedenboeken, schrijven, tekenen, praten). Probeer een goede mix van persoonlijk gebed, gebed in kleine groepen of juist met zijn allen tegelijk te creëren.
3. Maak het tastbaar. Als je bijvoorbeeld bidt voor de vervolgte kerk, geef iedereen een steen voor in hun broekzak zodat elke keer wanneer ze de steen voelen een gebed voor de vervolgte kerk wordt uitgesproken.
4. Blijf in beweging. Zorg ervoor dat er blokken zijn waar mensen staan of juist zitten, knielen of lopen. Op deze manier blijven je hart & verstand scherp.
5. Bid de bijbel. Kies een bijbel vers en bid het met elkaar als groep zodat God in jullie midden spreekt.
6. Aandacht voor aanbidding. Smeed de diverse blokken aan elkaar door tijd te maken voor muzikale aanbidding. Start en eindig hiermee. Door aanbidding stel je God centraal en ontvangt de groep geloof en een ander perspectief.
7. Blijf verbonden. Sta altijd open voor de Heilige Geest: haast je niet en wees flexibel je plannen te veranderen.