

GEMEENTE GROEI GROEP MATERIAAL

BIDDEN MET HANDEN EN VOETEN

16

thema's voor het
geloofsgesprek

LUISTEREN,
SPREKEN
EN DOEN



Bidden met handen en voeten

Luisteren, spreken en doen

16 thema's voor het geloofsgesprek

Uitgegeven door het Evangelisch Werkverband
Eerste druk 2025

ISBN 978 90 83531 00 7

ISBN e-boek 978 90 83531 01 4

NUR 707

Schrijvers:

Ds. Pieter Both

Mw. Jeltje Elzinga

Ds. Jake Schimmel

Ds. Peter Smilde (eindredactie)

Ds. Ben van Werven

Medewerkers:

Ds. André Priem (liederen)

Erica Kramer (redactie)

Coverfoto: Jovo Studio

Vormgeving: Jore ontwerp

De Bijbelteksten in deze uitgave zijn, tenzij anders vermeld, ontleend aan de Nieuwe Bijbelvertaling van het Nederlands Bijbelgenootschap 2021.



Stichting Evangelisch Werkverband

Tolboomweg 10

3784 XC Terschuur

www.ewv.nl

Afkortingen:

GGG: Gemeente Groei Groep

NLB: Liedboek, zingen en bidden in huis en kerk, opvolger Liedboek voor de Kerken (LvdK)

HH: Hemelhoog, opvolger van de Evangelische Liedbundel (ELB)

Opw: Opwekkingsliederen

INHOUD

Voorwoord 7

Waarom Gemeente Groei Groepen? 9

De opzet van de bijeenkomsten 12

PROGRAMMA'S

0. Bidden met handen en voeten 16

Opstarten

1. Verbonden zijn met Jezus 21

Bidden met Jezus

2. Onderhandelen met God 27

Bidden met Abraham

3. Aanbidden 32

Bidden met heel de schepping

4. Liederen die je raken 38

Doe-programma

5. Beschikbaar zijn voor God 41

Bidden met Maria

6. Vriendschap met God 47

Bidden met Mozes

7. Ritme en regelmaat 52

Bidden met Daniël

8. Kijken naar een film 59

Doe-programma

9. Wat mag je vragen? Wat verwachten? 62

Bidden met Jezus

10. Laat deze beker aan mij voorbij gaan 68

Bidden met Jezus

11. Het Onzevader 74

Bidden met Jezus

12. Maak een Emmaüswandeling 80

Doe-programma

13. Samen bidden 83

Bidden met de eerste gemeente

14. Als je geen woorden hebt 88

Bidden met Paulus

15. Laat het recht stromen als water 93

Bidden met Amos

16. Handen uit de mouwen 98

Doe-programma

VOORWOORD

Bidden wordt weleens vergeleken met het ademen van de ziel. Het geeft lucht. Als jouw geest communiceert met Gods Geest, komt je ziel weer op adem. Maar let op, ademen bestaat uit twee delen. Bidden tot God is als uitademen. Je praat tegen God. Maar minstens zo belangrijk is het om in te ademen: te luisteren naar wat God te zeggen heeft en je laten vullen met zijn tegenwoordigheid. Dan gebeuren er dingen die je niet voor mogelijk hield. Dan krijgt jouw gebed handen en voeten. Want bidden is luisteren, spreken én doen.

Maar hoe doe je dat? Hoe geef je handen en voeten aan je gebed? In dit gespreksboekje voor groepen en huiskringen blijven we dicht bij de geloofspraktijk. We gaan de vragen die leven rondom het gebed niet uit de weg: Waarom zou ik eigenlijk bidden? Helpt het? Hoort en verhoort God mij wel? Wat moet ik doen als ik geen woorden hebt? Zijn er dingen die ik niet mag vragen? Kun je ook bidden zonder woorden?

God verlangt naar ons gebed. Eigenlijk is het ongelofelijk dat God, die de allerhoogste is, waarde hecht aan contact met mensen die niet meer zijn dan stipjes in het heelal. Toch doet Hij dat. Hij luistert naar ons. Hij spreekt met ons. Hij laat mensen zelfs meedenken en meesturen. In dit gespreksboekje laten we ons inspireren door het gebedsleven van allerlei Bijbelse figuren zoals Abraham, Mozes, David, Maria en Paulus. Ze doen het allemaal op hun eigen manier en kennen ook allemaal hun ups en downs. Uiteraard staan we in het bijzonder stil bij het gebedsleven van Jezus.

Ook zijn er gebedsoefeningen. Misschien vind je dat spannend, maar dat is echt niet nodig. Denk niet dat je ooit uitgeleerd en uitgeoefend

raakt in het gebed. Zelfs Paulus, die toch niet op zijn mondje gevallen was, wist soms niet wat hij moest zeggen en bidden. Dan vertrouwde hij op de heilige Geest die voor ons en in ons bidt.

Meer dan vijfhonderd groepen, zo schatten wij, werken met dit GGG-gespreksmateriaal. Daar zijn we blij mee en we hopen dat het velen tot zegen mag zijn. Dit jaar hebben we het boekje wat vereenvoudigd en handzamer gemaakt, meer *to the point*. We zijn benieuwd wat je ervan vindt. We wensen je mooie, inspirerende en leerzame gesprekken toe en we hopen dat Jezus door zijn Woord en Geest het levende middelpunt mag vormen van je groep!

*Pieter Both, Jeltje Elzinga, Jake Schimmel,
Peter Smilde en Ben van Werven*

WAAROM GEMEENTE GROEI GROEPEN?

KLEINE GROEPEN, GROTE KANSSEN

Jezus' benadering, drie niveaus

Het is opvallend dat Jezus mensen destijds op drie verschillende niveaus benaderde.

1. Allereerst sprak Hij ze *persoonlijk* aan, een op een. Deze persoonlijke benadering is van groot belang in onze kerken, denk aan pastorale gesprekken.
2. Daarnaast sprak Jezus ook tot *grote groepen mensen*. Denk aan de Bergrede, waarmee Hij zich richtte tot een menigte mensen. Of aan de wonderbare spijziging, waarin Hij duizenden van brood en vis voorzag. Wij kennen in onze kerken ook bijeenkomsten voor grotere groepen, denk aan erediensten of conferenties.
3. Opvallend is echter dat Jezus het grootste deel van zijn tijd investeerde in een *kleine groep* van twaalf leerlingen. Met deze kleine kring leerlingen ging Hij vriendschappelijk om, gaf hun intensief onderwijs, beantwoordde hun vragen en gaf hun 'stage-opdrachten'. In drie jaar tijd gaf Hij hun een intense geestelijke training waardoor ze een ontwikkeling doormaakten van discipelen naar apostelen: ze werden uitgezonden om nieuwe discipelen te maken.

Geestelijke groei in de huiskamer

Jezus investeerde dus in de kleine groep. Dat doen wij ook in de Gemeente Groei Groep (GGG). In de intensiteit van het onderlinge gesprek groeit de verbondenheid met elkaar en met God. In de groep kun je geloofservaringen uitwisselen en groeien in je geloof. In de groep kun je elkaar stimuleren om je geloof ook werkelijk te leven en missionair te zijn. En er is ruimte om elkaar in gebed bij God te brengen.

Je kunt groeien in de volgende aspecten:

- **In je relatie met God.** Door samen de Bijbel te lezen, ontdek je wie Hij is en wat Hij zegt, in de Bijbel, in de levens van medegelovigen en in je eigen leven.
- **In je relatie met andere gelovigen.** Door van hart tot hart te spreken groeit de onderlinge verbondenheid als gelovigen.
- **In je vrijmoedigheid.** Door in een veilige kring uit te spreken wat de Heer voor jou betekent, vind je woorden om dat ook in een andere omgeving te doen.
- **In het gebruik van je geestelijke gaven.** In de kleine groep kun je ontdekken wat je sterke en zwakke punten zijn. Je kunt oefenen met je geestelijke gaven.
- **In je karaktervorming.** Door met elkaar op te trekken, ontdek je elkaars kracht en zwakheden, én hoe je daarmee om kunt gaan.
- **In je geestelijke weerbaarheid.** Door je geloofsstrijd te delen en voor elkaar te bidden, word je krachtiger in de navolging.
- **In je gastvrijheid.** Door mensen in de groep uit te nodigen en met liefde te omringen geef je hun een kans om tot geloof te komen en daarin te groeien.

Groeien in discipelschap

Samengevat, de Gemeente Groei Groep helpt je te groeien in discipelschap. Discipelschap gaat verder dan het bestuderen van de Bijbel of het lid zijn van een kerk. Als Bijbelstudent of kerklid heb je

nog de mogelijkheid om toeschouwer te blijven en vanaf de tribune toe te kijken naar wat anderen doen. Een discipel verlaat de tribune en wordt deelnemer, volgeling van Jezus. De kortste en misschien wel mooiste omschrijving van discipelschap is afkomstig van Dallas Willard: 'Een leerling is iemand die in de nabijheid van de meester leert van de meester, om te worden als de meester.' Kortom: een leerling van Jezus luistert naar zijn stem en doet wat Hij zegt.

Maar dat gaat niet vanzelf. Toen Jezus zijn leerlingen de wereld instuurde om getuigen te zijn, riep Hij hen op om eerst te wachten op de 'belofte van de Vader' (Handelingen 1:4, 8). Hij bedoelde daarmee de uitstorting van de heilige Geest. Als Evangelisch Werkverband zijn wij er diep van overtuigd dat de kerk begint bij Pinksteren. Dat geldt ook voor discipelschap. Het bijzondere van discipelen is dat ze niet meer vanuit hun eigen kracht werken, maar vanuit de kracht van de heilige Geest. Daartoe heeft Jezus zijn Geest uitgegoten en dat doet Hij nog steeds. Dan gebeuren er dingen die in eigen kracht onmogelijk zijn. Dit is misschien wel de belangrijkste reden om mee te doen aan een groep: te groeien als discipel in de kracht van zijn Geest, en zo mee te werken aan de geestelijke vernieuwing van de kerk en van de wereld.

DE OPZET VAN DE BIJEENKOMSTEN

Elke bijeenkomst van de Gemeente Groei Groep doorloopt vijf stappen. Probeer deze stappen ook werkelijk te zetten. Ze horen bij elkaar. Door deze opzet komen alle aspecten van discipelschap aan de orde: boven (God), binnen (elkaar) en buiten (de wereld). Daarnaast proberen we verschillende aspecten van ons menszijn aandacht te geven: hoofd (kennis), hart (beleving) en handen (praktisch bezig zijn). Laat de bijeenkomst niet veel langer duren dan anderhalf uur.

0 Welkom

Vanzelfsprekend wordt iedereen welkom geheten met koffie, thee, en een korte uiteenzetting van het thema van de avond.

1 Opening met een lied

We beginnen met een lied. Dat helpt ons om af te stemmen op de Heer en innerlijk stil te worden. Samen zingen met een muziekinstrument is natuurlijk het mooiste, maar YouTube kan ook goed werken.

2 Ontmoeting

We nemen de tijd voor elkaar, om te horen hoe het met iedereen gaat. Dat is geen bijkomstigheid, maar essentieel, want we bouwen aan een hechte gemeenschap. De 'ijsbreker' kan daarbij helpen. Je kunt dit in kleine groepjes doen, plenair of afwisselend. Neem er de tijd voor, maar houd er wel de vaart in.

3 Gebed

We nodigen de Heer uit om met zijn Geest in ons midden aanwezig te zijn. Wees gerust ook even stil en luister naar Gods stille stem. Misschien ook is er bij de 'ontmoeting' al iets aan de orde gekomen dat we bij God willen brengen.

4 Luisteren naar de Bijbel

God spreekt en wij nemen de tijd om te luisteren. Lees het Bijbelgedeelte (of de kernverzen) daarom twee keer hardop voor. Dat lijkt veel, maar je zult zien dat de woorden dieper doordringen. Er zijn drie soorten vragen in de programma's opgenomen:

- a. Luistervragen, elke keer dezelfde, waarbij we proberen echt tot ons door te laten dringen wat God tegen ons wil zeggen.
- b. Gespreksvragen. Daarbij gaat het niet om Bijbelstudie, maar om het geloofsgesprek (en de geloofspraktijk).
- c. Soms is er een creatieve vraag toegevoegd waarbij andere zintuigen worden aangesproken.

5 Gebed

We sluiten af met een dankgebed en voorbede voor elkaar.

Extra: Achtergronden

Ten slotte voegen we wat achtergrondinformatie toe bij het Bijbelgedeelte. Niet te uitgebreid; te veel uitleg kan het vrije geloofsgesprek belemmeren. De achtergronden helpen je om hindernissen te overwinnen en het bredere verband te ontdekken. Je zult zien dat je met elkaar heel veel weet.

Geloofsavontuur

Dan nog iets anders. Een groep is geen strak geregisseerde reis onder leiding van een reisleader. Eerder is het een gezamenlijk geloofsavontuur, waarbij je niet weet waar je zult uitkomen maar vertrouwt op de leiding van de heilige Geest. Daarbij is iedereen nodig, ieder met

zijn of haar gaven en talenten. Groeigroepen worden meestal geleid door een of twee gespreksleiders. Wie zouden dat kunnen doen? Denk niet dat het professionals moeten zijn of mensen met veel Bijbelkennis of een volmaakt geloof. Goede gespreksleiders ...

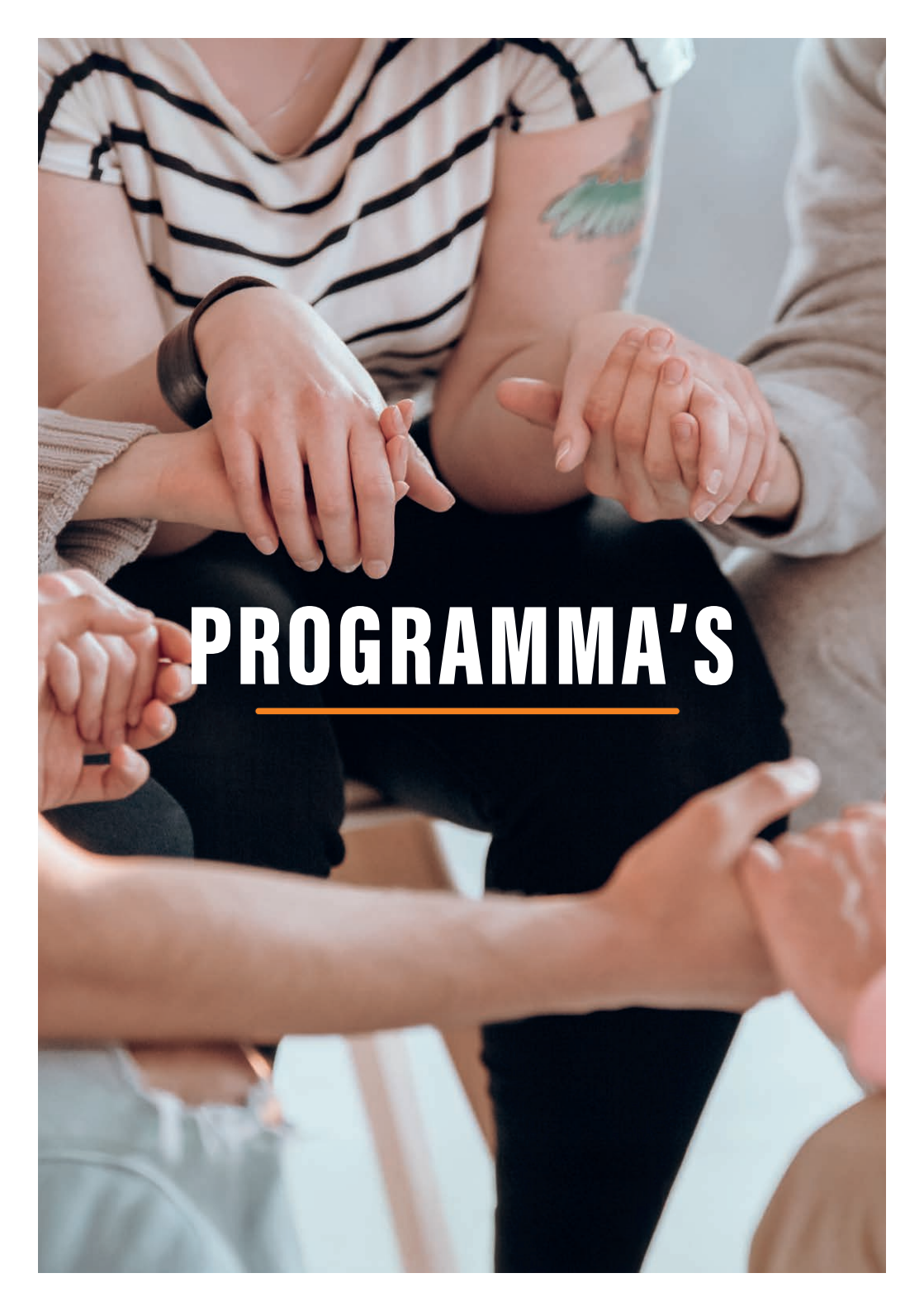
- hebben liefde voor mensen en aandacht voor wat er in de groep speelt;
- durven op een ontspannen manier de voortgang van de samenkomst te bewaken;
- vinden het leuk om deelnemers in te schakelen.

Niemand is volmaakt en dat hoeft ook helemaal niet, maar je zult versteld staan hoe je kunt groeien, gewoon door taken op je te nemen en elkaar te helpen en aan te vullen. Goede reis!

Tips en tricks

Op ewv.nl kun je een aantal tips en tricks vinden om je groep of huiskring verder te ontwikkelen en te verrijken. Doe dat ook. Bespreek af en toe een van de volgende onderwerpen in je groep:

1. Spelregels voor het groepsgesprek
2. Zit er muziek in je GGG?
3. Bidden in de GGG
4. Leer samen hardop bidden (handout)
5. Praten, praten, praten, maar kun je ook iets doen met je GGG?
6. Creativiteit in de GGG
7. Pastorale zorg in de GGG?
8. Evaluatievragen

A photograph showing a group of people sitting in a circle, holding hands. The focus is on the hands and forearms. One person in the upper left wears a black and white striped shirt and a black wristband. Another person in the upper right has a green and brown tattoo on their forearm. The word 'PROGRAMMA'S' is written in large, bold, white capital letters across the center of the image, with a thin orange horizontal line underneath it.

PROGRAMMA'S

Programma 0

BIDDEN MET HANDEN EN VOETEN

OPSTARTEN

Als een hert dat verlangt naar water, zo verlangt mijn ziel naar U.
Hemelhoog lied 16

In deze bijeenkomsten maken we een goede start. Misschien kom je voor het eerst bij elkaar of zie je elkaar na lange tijd weer terug. Dan is het goed om de tijd te nemen om met elkaar kennis te maken of bij te praten. In dit programma maken wij ook kennis met het nieuwe thema en verdiepen ons daarin: Bidden met handen en voeten.

1 Opening

We openen de bijeenkomst met een lied, bijvoorbeeld:

NLB 42 *U, Heer, roep ik, u geldt mijn smeken*

HH 647 *Kom, nu is de tijd, aanbid Hem*

HH 644 *Jezus ik wil heel dicht bij U komen*

HH 16 *Als een hert dat verlangt naar water*

2 Ontmoeting

- Als je elkaar nog niet kent: doe een kennismakingsrondje. Wat vind je leuk om over jezelf te vertellen? Wat heeft je hier gebracht en wat verwacht je?
- Kijk eens naar je handen. Wat zie je en wat kun je over je handen vertellen?

3 Gebed

Neem de tijd om God welkom te heten en voor elkaar te bidden. Laat gerust ook stiltes vallen. In die stilte kun je soms zomaar iets van God ervaren of horen.

4 Luisteren naar de Bijbel

We lezen hardop Psalm 42:2-4 (Bijbel in Gewone Taal) en Filippenzen 4:6-7.

² God, ik verlang naar u,
zoals een hert verlangt naar helder water.

³ Met heel mijn hart verlang ik naar u,
u bent de levende God.

Wanneer zal ik weer bij u zijn?

⁴ Dag en nacht ben ik verdrietig,
ik kan alleen nog maar huilen.

En steeds weer vragen mijn vijanden mij:
‘Waar is nu je God?’

⁶ Wees over niets bezorgd, maar vraag in alle omstandigheden aan God wat u nodig hebt en dank Hem in uw gebeden. ⁷ Dan zal de vrede van God, die alle verstand te boven gaat, uw hart en gedachten in Christus Jezus bewaren.

LUISTERVRAAG



1. Wees even stil, laat de teksten binnenkomen als woorden van God en lees de teksten een tweede keer.
 - a. Wat raakt je in deze woorden?
 - b. Wat zeggen deze woorden over God/Jezus?
 - c. Zeggen deze woorden iets over mensen/over jou?

CREATIEF

Teken een biddend figuur (jijzelf).

- Bedenk of je de handen gevouwen tekent of opgeheven, of nog anders. En of de figuur staat, zit of knielt, of nog anders.
- Hoe wil jij je gebed (meer) handen, voeten en misschien hart geven? Omschrijf je verlangens bij de verschillende delen van het lichaam.

GESPREKSVRAGEN



1. De psalmist verlangt om bij God te zijn, maar hij ervaart ook afstand (en zijn vijanden peperen hem dat in).
 - a. Verlang jij naar God?
 - b. Ken je die twijfel en afstand? Wat doet dat met je?
 - c. Denk jij dat God ook naar jou verlangt? Leg uit.
2. Vertel iets over jouw al of niet bestaande gebedsleven. Ken jij daarin ups en downs?
3. In Filippenzen worden drie aspecten van het gebed genoemd: vragen, danken en verhoring. Wat maakt jou het blijst? Leg uit.
4. Bidden met handen en voeten: Lees het voorwoord of de inhoudsopgave van dit boekje nog eens. Wat hoop jij te ontdekken? Hoe wil jij je bidden meer handen en voeten willen geven? (Zie ook bij creatief).
5. Praten over God en gebed vraagt om een goede luister- en gespreks-houding en een veilige omgeving. Lees met elkaar de spelregels voor het groepsgesprek en praat er met elkaar over (Je kunt deze vinden op www.ewv.nl).

5 Samen danken en bidden

Bespreek met elkaar wat je wilt vragen aan God, en waarvoor je wilt danken. Houd het eenvoudig. Je kunt je gebed afsluiten met een moment van stilte of een lied.



► Psalm 42

Psalm 42 is geschreven door de zogenaamde Korachieten (vers 1). Zij zijn tempelzangers uit het geslacht van Levi. In de psalm komt naar voren dat de psalmist afgesneden is van de tempel. Daardoor voelt hij zich ook afgesneden van God. Hij is waarschijnlijk in ballingschap genomen. We weten niet precies waar hij is en door wie hij is weggevoerd, misschien door de vijandige Syrische legers van koning Hazaël (2 Koningen 12:18-19).

► Vers 3 Levende God

In de landen om Israël heen vereerde men godenbeelden van hout of steen – in feite dode goden. In Israël was het verboden godenbeelden te maken. God is verborgen, niet zichtbaar voor menselijke ogen, maar levender dan alle heidense goden bij elkaar.

► Vers 11 Waar is nu je God?

De psalmist is dus afgesneden van Jeruzalem en van de tempel. Hij leeft als vreemdeling en wordt door iedereen uitgelachen: waar is nu je God? (vers 4 en 11). Ze begrijpen niets van een beeldloze God die je niet kunt zien. Dit alles doet de psalmist verdriet. De psalm eindigt met hoop: 'Vestig je hoop op God, eens zal ik Hem weer loven, mijn God die mij ziet en mij redt' (vers 12).

► Filippenzen

Deze brief schrijft Paulus vanuit de gevangenis, waarschijnlijk in Rome. De gemeente van Filippi was hem zeer lief. In Handelingen 16:11-40 wordt beschreven dat Paulus op zijn tweede zendingsreis voor het eerst voet aan (Europese) wal zette in Filippi. Daar gingen de deuren wijd open voor het evangelie, maar Paulus kwam daar ook weerstand tegen en belandde in de gevangenis. Deze prachtige brief eindigt in hoofdstuk 4 met enkele praktische zaken, waaronder gebed.