

Methodiek & praktijk

Bidden met psalmen

Hetty Pullen-Muis

De woorden van en over God in de Bijbel kunnen we gebruiken in ons gebed. Bijbelstudie en gebed zijn vaak aan elkaar gekoppeld. Juist in een gesprek over ons geloof in God zullen we een plek geven aan het gesprek met God. In deze bijdrage wordt een aantal mogelijkheden en aanbevelingen gegeven die bruikbaar zijn bij bijbelstudie, in een kring van gemeenteleden en bij gebed met en voor elkaar.

Bidden is schuilen bij God. Psalmen zijn daar prachtige voorbeelden van. Al eeuwenlang zingen en lezen we psalmen in de gemeente. In veel psalmen herkennen mensen zich met hun eigen vragen en ervaringen. Aan gevoelens van blijdschap en zorgen in het leven worden woorden gegeven. Je mag delen in de ervaring van mensen en zelfs bemoediging daaruit halen.

Soms is het moeilijk om woorden aan het geloof in God te geven of iets over je innerlijke beleving te zeggen. Psalmen kunnen helpen bij het woorden geven aan je gebed. Je mag de gedachten van de psalmdichter gebruiken.

Psalm 23:6

*Geluk en genade volgen mij
alle dagen van mijn leven,
ik keer terug in het huis van de HEER
tot in lengte van dagen.*

Hoe kun je psalmen een plek geven in je gebed? Een paar aanbevelingen kunnen helpen.

- 1 Welke psalmen zijn voor jou van betekenis in je leven? De antwoorden op die vraag kun je gebruiken in je gebed, vooral omdat ze voor je zijn gaan leven.
- 2 Denk eens aan een paar psalmen die een rol speelden rond doop, belijdenis, huwelijk, begrafenis of andere belangrijke gebeurtenissen in je leven. Wissel die psalmen in de groep eens uit met elkaar. Lees ze samen met elkaar.
- 3 Kies enkele psalmen die je de komende tijd wilt lezen. Laat elke dag een psalm centraal staan. Schrijf hierna korte kernwoorden op of vragen die bij je opkomen na het lezen van de psalm. Schrijf dan een gebed uit. Denk bijvoorbeeld aan Psalm 63:2: 'God, u bent mijn God, u zoek ik, naar u smacht mijn ziel, naar u hunkert mijn lichaam in een dor en dorstig land, zonder water.'

Een gebed voorbereiden

Als je nadenkt over de voorbereiding van een gebed, maak je ruimte voor God. Binnen de ontmoetingen rond de Bijbel ga je daar tijd voor vrijmaken. Je gaat je richten op God. Dat vraagt voorbereiding en nadenken om Hem te zoeken. Voorbereiding op het gebed is eigenlijk al bidden.

Tips bij de voorbereiding:

- Bouw je gebed op met de vier basiselementen loven, danken, schuld belijden en voorbede. Rond deze basiselementen kun je een gebed opbouwen. Een extra hulpmiddel is een bidkaartje (zie www.steunpuntgemeenteopbouw.nl).

- Laat de woorden uit de Bijbel die je hebt besproken in de groep, spreken. Die woorden mogen herhaald worden. Jezus bad zelf met woorden uit de psalmen. Psalm 22: ‘Mijn God, mijn God, waarom hebt U mij verlaten.’
- Van God zijn veel eigenschappen beschreven in de Bijbel. In het aanspreken van God mag je die gebruiken. God, U bent betrouwbaar, U bent geduldig.
- Of sluit aan bij de namen die God heeft (Levende, Eeuwige, Anker).
- Gebruik en herhaal letterlijk de tekst van de kortste psalm. Psalm 117: ‘Loof de HEER, alle volken, prijs hem, alle naties: zijn liefde voor ons is overstelpend, eeuwig duurt de trouw van de HEER. Halleluja!’ Zing het samen!
- Bidden is ook zingen. Kies een loflied, een lied vol schuldbelijdenis of een danklied. Houd rekening met de emoties in de groep. Als de veiligheid en het vertrouwen toenemen zal dit eenvoudiger gaan. Geef ruimte aan persoonlijke ervaringen. Gebed is juist een krachtig middel om steun te ervaren.

Een werkvorm voor gebedspunten

Een gebed laten vullen met gebedspunten is een werkvorm die regelmatig wordt gebruikt. Een systematische aanpak wordt hierna beschreven.

Doel

Verzamelen van gebedspunten ter afronding van een bespreking.

Aanpak

- Verdeel de groep in groepjes van drie of vier personen.
- Ga met elkaar na wat de hoofdlijnen waren in de bespreking.
- Schrijf deze hoofdlijnen in een aantal kernwoorden op.
- Formuleer op basis van die kernwoorden per kernwoord een gebedspunt.
- Inventariseer deze gebedspunten.
- De afronding is het gebed, uitgesproken door een groepslid of leider van het gesprek.

Tip

Een groepslid kan ook het gebed uitschrijven. In het afrondende gebed leest elk groepslid een gedeelte ervan voor. Spreek af wie begint en wie afsluit. Het vraagt wel om een open en vertrouwelijke sfeer in de groep.

Bidden in een groep of kring

Vrij spreken in een groep is voor sommigen een drempel. Bidden in een groep is dat ook... We zijn verlegen, hebben geen woorden, hebben andere barrières. Spreken over je blokkade en verlegenheid is complex. Het heeft zoveel met jezelf te maken en hoe je in het leven staat. Het vraagt om tot jezelf te komen, de ander betrekken in je bestaan, en God aanroepen en je leven met Hem delen.

Je hebt de drempel genomen en gaat bidden in een groep of in een kring. Waar moet je rekening mee houden?

- 1 Let eerst voor jezelf op de situatie in de groep. Je spreekt namens anderen met God. Je kunt letten op hun situatie en gevoelens, maar het is ook belangrijk aan te sluiten bij het niveau in de groep. Het belangrijkste is dat anderen ook ‘amen’ kunnen zeggen op jouw gebed.
- 2 Bidden associëren we vaak met hardop bidden en spreken in de kring van gemeenteleden. Stilte en je op God richten in die stilte is ook bidden. Dat kan heel rijk zijn. Vooral om daarna gedachten met elkaar te delen die naar boven zijn gekomen.
- 3 Probeer lange monologen te vermijden en gebruik heldere en eenvoudige taal.
- 4 Wees discreet, houd rekening met persoonlijke en vertrouwelijke informatie in de groep.
- 5 Houd je een kringgebed in de groep, maak dan duidelijke afspraken met elkaar. Geef ook ruimte als iemand geen woorden heeft of kan geven aan het gebed.