



Samen bidden kan een van de meest waardevolle onderdelen van je kringbijeenkomst zijn en een krachtige stimulans voor geestelijke groei. Door gebed hebben we niet alleen verbinding met onze God, maar ook met elkaar. Jezus belooft dat hij dan zelf aanwezig is. 'Want waar twee of drie mensen in mijn naam aanwezig zijn, ben ik in hun midden' (Matteüs 18:20).

Samen bidden is niet vanzelfsprekend. Misschien ben je wel gewend dat één persoon bidt. Of maakte je eerder een kringgebed mee waar het rijtje af gebeden werd en voelde je de spanning toenemen naarmate jij dichterbij je beurt was. En als de persoon voor je dan net bidt wat jij wilt bidden...

Samen bidden houdt in dat je een moment van gebed hebt, waarbij meerderen de ruimte krijgen om in eigen woorden tot God te spreken. Hardop en in stilte. Misschien moet jouw kring eerst leren groeien in vrijmoedigheid, maar het is de moeite waard en kan een kernwaarde van je kring worden. Hieronder volgen een aantal punten die je daarbij kunnen helpen.

Overleg welke plek je het gebed wilt geven

Allereerst is het goed om het onderwerp bespreekbaar te maken en te delen wat jullie ervaringen, wensen en verwachtingen zijn en hoe je dit op de kring vorm wilt geven. Misschien is hierover ook wat opgenomen in het visiedocument van je gemeente, wat je hierbij kunt gebruiken.

Zorg er als kringleider voor, dat het voor alle kringleden duidelijk is. Wees daarbij fijngevoelig. Voor de 'bidders' in de groep kan het lastig zijn om zich in te leven in anderen die dit minder gewend zijn en het wellicht ook eng vinden om hardop te bidden. Het is goed om elkaar hierin een stuk vrijheid en ruimte te geven, want bidden is niet altijd eenvoudig. De discipelen vragen in Lucas 11 ook aan Jezus 'Here, leer ons bidden'. Bidden is leren en dat

*uit: Handboek voor kringleiders
van H. Wijma e.a.*

zal ons hele leven doorgaan.

Voor veel kringen is samen bidden een vast onderdeel van de kringavonden. Aan het begin of het einde van de avond is er ruimte om persoonlijke dingen te delen en samen te bidden. Voor bijbelstudiekringen zal het lastiger zijn om daar elke keer voldoende tijd voor vrij te maken. Plan dan af en toe eens een avond die helemaal gericht is op delen en bidden. Kijk en overleg wat in jullie situatie past, maar laat het gebed geen sluitpost worden.

Gebed is meer dan een hulpvraag

Bijna vanzelfsprekend zijn we bij het bidden vooral gericht op dingen waarvoor we de hulp van God nodig hebben, zoals bij ziekte, een examen, een moeilijk gesprek of werkloosheid. Maar bidden is meer dan het indienen van een wensenlijstje. Bidden is ook:

- **Aanbidding**
Aanbidding is God prijzen en groot maken om wie hij is. Hij is goed en liefdevol. Daarom is hij onze aanbidding waard, zowel met woorden, maar ook in stilte of met een lied.
- **Dankzegging**
Dankzegging betekent God danken voor wat hij doet en heeft gedaan. Er is zo veel om voor te danken, juist ook in moeilijke momenten. Daarom is het goed die dingen met elkaar te delen, zodat we zien wat hij allemaal doet.
- **Schuldbelijdenis**
We belijden onze zonden en de fouten die we God of anderen hebben aangedaan. Soms kan een bijbelgedeelte of thema hier extra licht op werpen. Steeds weer hebben we Gods vergeving nodig. In 1 Johannes 1:9 lezen we: 'Belijden we onze zonden, dan zal hij, die trouw en rechtvaardig is, ons onze zonden vergeven en ons reinigen van alle kwaad'. Dat besef geeft werkelijke vrijheid.
- **Voorbede voor onszelf en de ander**
Gebed betekent ook vragen om wat we nodig hebben, voor onszelf of de ander. Bij God mogen we al onze verlangens en wensen bekendmaken (zie o.a. Filippenzen 4:6). Doe dit zo concreet mogelijk.

Soms kun je ervoor kiezen om vooral één aspect te benadrukken. Je kunt je bijvoorbeeld richten op dankzegging en een andere avond juist op het belijden van schuld. Wellicht dat een gespreksthema daar ook aanleiding toe kan geven.

Bid voor concrete en persoonlijke punten

God is betrokken bij alle onderdelen van ons leven; ook de gebrokenheid en pijn in onze relaties, werkloosheid, kinderen die niet meer naar de kerk willen of die lastige buurvrouw laten hem niet koud. Het is daarom goed om voor het bidden tijd in te ruimen om persoonlijke dingen te delen. Daar kun je bijvoorbeeld een kwartier voor nemen. Ieder kringlid krijgt dan de mogelijkheid om gebeds- en dankpunten op te geven. Soms heeft iemand een heel verhaal, wat veel tijd inneemt. Dat hoeft voor een enkele keer niet erg te zijn, als er maar een balans blijft en niet steeds (dezelfde) mensen veel tijd vragen voor het delen van hun punten. Een risico is dat hun problemen dan zo veel nadruk krijgen dat anderen met 'gewone' dingen al snel het gevoel krijgen dat die er niet meer toe doen. Maar die wil je ook graag horen en ervoor bidden.

Als kringleider draag je veel over via je eigen voorbeeld. Kringleden merken waar jij aandacht aan schenkt bij het verzamelen van de gebedspunten. Of je geïnteresseerd bent in hun persoonlijke situatie en weet wat er bij hen leeft door terug te komen op eerdere gebedspunten en te vragen hoe het nu is. Maak mensen zelf betrokken door te vragen waar ze gebed voor willen hebben? Bijvoorbeeld: 'Je hebt net gezegd dat je op je werk in een moeilijke situatie zit. Waar wil je dat we voor bidden?'

Bid ook voor je gemeente, de ambtsdragers, leiders, de zieken, de gemeenteleden, de kinderen, enzovoorts. Daarnaast kun je bidden voor je dorp of stad, ons land en vervolgde christenen wereldwijd. Wees actief betrokken door samen actuele artikelen en dvd's te bestuderen.

Een alleenstaande moeder heeft nu al twee kringavonden uitgebreid de tijd genomen voor haar verhaal, waardoor er te weinig tijd overbleef voor de anderen. De kringleider vraagt deze keer nu eerst heel bewust aan de anderen of zij wat te delen hebben. Als deze vrouw aan de beurt is vraagt hij: 'de vorige twee keer heb je ons uitgebreid verteld over je moeilijke situatie thuis. Waar kunnen we deze keer voor danken?' Kort noemt ze iets waardoor ze erg bemoedigd werd. De sfeer is veranderd en er ligt nu een concreet dankpunt. God is aan het werk! En de kring mag daar in gebed bij aansluiten.

Stil zijn en luisteren naar God

Bidden is stil zijn en luisteren naar wat God te zeggen heeft. Realiseer je dat stiltes goed kunnen zijn en zeg dat ook tegen je kring. Dat geeft rust in het samen bidden.

Stimuleer elkaar om vol verwachting open te staan voor wat Gods Geest wil zeggen. Soms kan een persoonlijke situatie van iemand zo zwaar zijn, dat je je machteloos voelt. Dan is het beste wat je kunt doen diegene als kring bij God te brengen. Hij weet beter dan wie dan ook wat goed is. Tegelijkertijd kun je nagaan of er nog aanvullende steun nodig is, vanuit de kring of het pastorale team.

Een aantal maanden na de start van onze kring besloten we om een avond te beleggen waarop we persoonlijke dingen zouden delen. We wilden elkaar graag beter leren kennen. Op die avond kwam echter zo veel gebrokenheid en pijn naar boven, dat we met z'n allen stil waren en niet goed wisten wat te zeggen. Wat een zegen hebben we toen ervaren om in een tijd van gebed samen als groep tot God te gaan en alles bij hem te brengen. Waar wij het niet meer wisten, ging hij verder.

Later heb ik regelmatig aan dat moment teruggedacht. God was aan het werk. Situaties zijn veranderd, mensen hebben kracht ontvangen en er heeft genezing plaatsgevonden.

Een deelnemer uit de groep zei later: 'dit is de eerste kring waar ik op zit, waar ruimte is voor onze problemen, maar waar ze niet de overhand krijgen.'

Stimuleer elkaar om te blijven verwachten

Gebed is spreken met God en luisteren naar wat hij te zeggen heeft. Dat geeft rust en biedt hoop. Het is bemoedigend en stimulerend als je merkt dat God je gebeden verhoort. Sommige kringen schrijven mede daarom hun gebedspunten op in een gebedsboekje. Zo kun je bovendien terugkijken naar waar je met elkaar voor gebeden hebt en te delen hoe dat verder is verlopen. Hoe God bijvoorbeeld aanwezig was in die moeilijke situatie. Of een ander ontving juist kracht en wijsheid om een nieuwe stap te zetten. Je kunt de gebedspunten ook rondmailen als herinnering om voor elkaar te blijven bidden, tussen de bijeenkomsten door.

Veiligheid

Het delen van persoonlijke dingen en samen bidden vraagt om een veilige sfeer. Een plek waar ieder zich vrij voelt, zonder dat je bang hoeft te zijn dat je afgaat of dat jouw probleem de volgende dag op straat ligt. Maak daarom bij de start van je kring al de afspraak dat persoonlijke informatie die gedeeld wordt, binnen de groep blijft. En als dat toch een keer niet goed gaat, spreek de betreffende persoon daar dan ook direct op aan.

Onbekende situaties voelen al snel onwennig, bijvoorbeeld wanneer de kring net van start is gegaan, of er nieuwe leden zijn. Sommigen zijn misschien weinig bekend met het christelijk geloof en dan ook nog eens gezamenlijk bidden? Meestal kan dat prima, maar dit is ook afhankelijk van de groep en de sfeer. Je kunt een eerste keer ook zelf als kringleider met gebed afsluiten en vooraf de vraag stellen: 'hoe kan onze groep deze week voor jou bidden?' In de volgende bijeenkomsten kun je dit langzamerhand verder opbouwen. Leg aan nieuwe leden uit wat je doet en wat er wel of niet van hen verwacht wordt. Ze hoeven niets en mogen ook in stilte meebidden; God hoort ons ook als we zacht vanuit ons hart meebidden.

Afspraken maken over praktische dingen kan ook bijdragen aan de veilige sfeer. Bijvoorbeeld dat helder is wie begint en wie eindigt met het gebed. Je hoeft dan niet op elkaar te wachten. Soms vinden mensen het prettig om 'het rijtje af' te bidden, maar vaak ook niet. Spreek ook af dat mensen niet te lang bidden. Het is beter om dan twee of drie keer een korter gebed uit te spreken.

Variatie

Afwisseling helpt om het samen bidden fris en levendig te houden. De verschillen in ervaring en geloofsbeleving zijn vaak groot en daar kunnen we onderling ook van leren. Sommigen zijn van jongs af aan gewend om hardop te bidden, maar voor anderen is dat nieuw en misschien is het ook voor jou zelf nog best spannend. Schroom daarom niet om dit bespreekbaar te maken en met elkaar te zoeken naar een opzet die bij jullie past en die helpt om hierin verder te groeien.

Andere gebedsvormen

- In kleine groepen bidden.
Verdeel de kring in groepjes van twee tot vier personen. Deel je gebedspunten in de kleine groep en neem dan de tijd om voor elkaar te bidden. Zeker in wat grotere huiskringen kan dit mensen over de drempel helpen die moeite hebben met hardop bidden.
- Bidden voor je buurman of – vrouw
Iedere deelnemer deelt een gebedspunt (kan ook een dankpunt zijn!), waarna de persoon die links of rechts zit voor hem of haar bidt.
- Luisterend bidden.
Lees met elkaar een bijbelgedeelte en vraag daarna om enkele minuten stilte. Laat Gods Geest tot je hart spreken en luister of er een tekst of een beeld bij je binnenkomt. Vraag daarna de kringleden wat ze ervaren hebben. Wees daarbij fijngevoelig. Het kan ook best dat iemand niets ervaren heeft; dat is niet erg.
- Gebed in stilte.
Neem 5 of 10 minuten waarin ieder in stilte tot God bidt.
- De gebedscirkel.
Ga als groep in een cirkel staan en houd eventueel ook elkaars handen vast. Je kunt ruimte geven voor spontaan gebed. Een mooie variatie is dat je bidt voor degene rechts of links van je.
- Bidden van een bijbeltekst.
Het woord van God is levend en krachtig (Hebreeën 4:12). In Handelingen 4 lezen we een gebed van de discipelen. Het is mooi om te zien hoe ze daarin bijbelgedeelten aanhalen. Je kunt bijvoorbeeld samen het Onze Vader bidden of een psalm hardop voorlezen en die daarna gezamenlijk als een gebed tot God uitspreken.
- Bidden aan de hand van een bijbelgedeelte.
Bespreek een bijbelgedeelte over het gebed en neem daarna ook de tijd om met elkaar te bidden.