

Handleiding

Online Bidden



24-7 PRAYER NL
PRAYER, MISSION & JUSTICE

HANDLEIDING ONLINE BIDDEN

Introductie.....	3
Hoofdstuk 1. Zo zet je een gebedsbijeenkomst op.....	4
Een goede voorbereiding.....	4
Uitleg geven.....	4
De aandacht vasthouden.....	5
Techniek.....	7
Hoofdstuk 2. Het verloop van de bijeenkomst.....	8
Structuur 1: Boven - Binnen - Buiten.....	9
Structuur 2: G.A.V.E.....	10
Hoofdstuk 3. Gebedsvormen.....	11
1. Muzikale aanbidding.....	11
2. Bidden met de bijbel.....	12
3. Bidden voor het nieuws.....	12
4. Liturgie.....	13
5. Voorbede.....	13
6. De terugkeer.....	13
7. Bidden voor je woonplaats.....	14
Hoofdstuk 4. Gebedsvormen voor als je meer tijd hebt.....	15
1. Het Onze Vader bidden (1 uur).....	15
2. Lectio Divina (30 minuten).....	15
3. Het Onderzoek (30 minuten).....	17

INTRODUCTIE

'Ik verzeker jullie nogmaals: als twee van jullie hier op aarde eensgezind om iets vragen, wat het ook is, dan zal mijn Vader in de hemel het voor hen laten gebeuren. Want waar twee of drie mensen in mijn naam samen zijn, daar ben ik in hun midden'

MATTEÛS 18:19-20

Toen de Kerk geboren werd, in die gebedsbijeenkomst in de bovenkamer tijdens Pinksteren, had niemand kunnen vermoeden dat onze gebedsbijeenkomsten 2000 jaar later zouden plaatsvinden in digitale ruimtes! Toch is ook daar God aanwezig.

Door de Bijbel en de kerkgeschiedenis heen zien we dat samen bidden krachtig is. Gebed versterkt mensen, verfrist kerken en verandert de maatschappij. Tegelijk kan samen bidden ook een uitdaging zijn. De ene persoon houdt van stilte. De ander juist van luidruchtige expressie. Sommige mensen vinden bidden in een groep ongemakkelijk of saai.

De coronacrisis en de lockdowns die daarmee gepaard gingen, maakten online samenkomen onmisbaar. We leerden online bidden. Voor de een was het een noodzakelijk kwaad, de ander ontdekte dat dit een mooie manier was om in een druk (gezins)leven toch een gezamenlijk gebedsritme op te bouwen.

Hoe het ook zij: in het begin is het voor iedereen wennen. Bij een online gebedsbijeenkomst spelen dezelfde uitdagingen als in een normale gebedsbijeenkomst – en nog een paar extra. In deze handleiding geven we je een aantal tips over hoe je een online gebedsbijeenkomst kunt organiseren.

Ons gebed is dat jullie daardoor zullen merken dat je ook digitaal God kunt ontmoeten. Dat de Heilige Geest aan het werk is. En dat Gods liefde doorbreekt, ook al bevind je je in verschillende huizen, kantoorruimtes, auto's, parken of waar dan ook.

Veel plezier en zegen,
Team 24-7 Prayer NL



INFO@24-7PRAYER.NL
24-7PRAYER.NL

Zo zet je een gebedsbijeenkomst op

EEN GOEDE VOORBEREIDING . . .

Gebedsbijeenkomsten hebben een leider nodig die de bijeenkomst goed voorbereidt. Bij online bidden is dit extra belangrijk: je moet concrete uitleg geven over wat je gaat doen en alle gebedsvormen toelichten die je wil gebruiken.

Natuurlijk is ook in je voorbereiding gebed belangrijk. Denk in gebed na over:

- de onderwerpen of bijbelverzen waarover je wil bidden;
- welke vormen je kiest;
- hoe je gaat zorgen voor genoeg interactie en afwisseling.

UITLEG GEVEN

Je kunt jezelf zien als gastheer of -vrouw van de bijeenkomst. Waar je bij een live bijeenkomst misschien voor koffie of thee zou zorgen, zijn er bij een online gebedsbijeenkomst andere dingen belangrijk.

ZORG DAT MENSEN ZICH WELKOM VOELEN

Deel voor de bijeenkomst waarom je met elkaar samenkomt en hoe de bijeenkomst eruit gaat zien. Onvoorspelbaarheid kan ertoe leiden dat sommige mensen zich niet durven geven tijdens een gebedsbijeenkomst. Respecteer de verschillende stijlen van gebed die mensen kennen: de ene manier is niet beter dan de andere. Leg ook uit hoe de techniek werkt (denk aan: chatfunctie, microfoon uit- en aanzetten, video uit- en aanzetten e.d.).

DURF TE STUREN

Een online gebedsbijeenkomst kan ongemakkelijk aanvoelen. Mensen durven vaak het woord niet te nemen, omdat ze elkaar online minder goed aanvoelen. Ook kan het lastig zijn om van het ene naar het andere onderwerp te gaan.

Zo kun je mensen helpen om hardop te bidden:

- Stel een vraag. Bijvoorbeeld: Welke drie mensen willen hardop bidden voor de gebedspunten die zojuist zijn aangedragen?
- Gebruik de gebedsvorm 'Bidden met de Bijbel' (zie pagina 8 en verder).
- Vraag alle aanwezigen om om de beurt Gods karakter/rol te benoemen in een woord. Dit is een vorm van aanbidding.

De transitie naar een nieuw onderwerp kun je gemakkelijker maken door:

- aan te kondigen hoe lang je er nog voor bidt;
- aan te geven wie dit onderdeel van de bijeenkomst afsluit ('ik sluit af');
- van tevoren te zeggen dat het onderdeel is afgelopen wanneer de muziek begint te spelen (maak dan ook duidelijk wie de muziek inschakelt en wie dus bepaalt hoe lang je bidt voor een onderwerp).



Als je dit hoofdstuk leest, kun je je erg verantwoordelijk voelen en daardoor misschien onrustig. Alsof jij de touwtjes in handen moet hebben. Probeer deze verantwoordelijkheid los te laten. Het gaat er in de eerste plaats om dat mensen God ontmoeten en daarvoor hoeft je gebedstijd niet perfect georganiseerd te zijn of technisch perfect te verlopen. Richt je als leider op de ontmoeting tussen God en de biddende mensen. Het hangt niet van jou af - het ontstaat tussen God en de deelnemers. Tegelijk heb jij hier nu een taak in: je mag mensen helpen.

DE AANDACHT VASTHOUDEN

In een live gebedsbijeenkomst is het soms lastig om je aandacht bij het gebed te houden en niet afgeleid te raken. Bij een online gebedsbijeenkomst is dit nog veel sterker. Je probeert je te concentreren op God en bent tegelijk naar een schermje aan het kijken en er gebeurt misschien wel van alles om je heen. Je aandacht wordt gemakkelijk afgeleid. De verleiding is groot om maar met een half oor te luisteren en ondertussen je eigen ding te doen. Onderstaande punten helpen je om de aandacht van de bidders vast te houden.

WEES CREATIEF

Een goede gastheer/-vrouw zorgt dat het nooit saai is! Gebruik verschillende gebedsvormen en wissel deze af. Je kunt hardop bidden, stil zijn, muziek luisteren of spelen, gedichten voordragen, gebedenboeken gebruiken, afbeeldingen of filmpjes laten zien, schrijven en tekenen. Hierdoor zorg jij dat alle aanwezigen God ontmoeten op de manier die bij hen past of juist op een manier die hen uitdaagt.

Vergeet niet gebruik te maken van de technische mogelijkheden, zoals de chatfunctie en het delen van je scherm (bijvoorbeeld voor video's).

WEES STIL

Wees niet bang voor stiltes. De stilte mag best ongemakkelijk zijn. Vaak durven deelnemers niet woord te nemen, omdat ze elkaar iets minder goed aanvoelen. Dat is oké.

Plan momenten van stilte in de bijeenkomst, zodat jullie je volledig op Hem kunnen richten. Hiervoor kun je Lectio Divina gebruiken (zie pagina 11). Vertrouw erop dat God tot je wil spreken in de stilte. Neem hier genoeg tijd voor.

WEES FLEXIBEL

Een goede gastheer of -vrouw is in staat om alles goed voor te bereiden én in te springen op wat er gebeurt. Naast een goede voorbereiding is het ook belangrijk om flexibel te zijn. Wellicht dat de Heilige Geest jullie stilzet bij een bepaald onderwerp. Wellicht dat mensen emotioneel worden. Durf hier ruimte aan te geven, ook als het ertoe leidt dat de avond anders verloopt dan je van tevoren bedacht had.



Vraag mensen of ze door iets geraakt werden tijdens het bidden. Moesten ze denken aan een bepaalde bijbeltekst, een lied of hadden ze een beeld in hun hoofd? Daaruit kunnen nieuwe gebedsonderwerpen komen. God is op deze manier aan het werk in jullie midden. En zo krijg je terugkoppeling van de deelnemers.

TECHNIEK

Zorg dat de avond technisch gezien goed loopt, anders verstoort het je bijeenkomst.

Kies een online platform om elkaar te ontmoeten. Let hierbij op mogelijkheden om te chatten, scherm en geluid te delen en in kleine groepen uiteen te gaan.

Er zijn veel programma's die je kunt gebruiken: Zoom, Google Hangouts, Whatsapp, Skype enzovoort. Wij adviseren Zoom, omdat dit programma de beste beeld- en geluidskwaliteit heeft, omdat je muziek kan afspelen en in groepjes uit elkaar kunt gaan. Je kunt het programma downloaden op **zoom.us**. Met de gratis versie van dit programma kun je maximaal 45 minuten bellen/bidden, met een maandelijkse bijdrage kun je onbeperkt bellen/bidden.

Heb je niet zoveel technische kennis? Voor een groep tot 8 personen kun je ook voor Whatsapp kiezen. Hiervoor hoef je geen betaald account te hebben en kun je zonder tijdslimiet met elkaar videobellen. Voor een grotere groep kunt hiervoor het programma Skype downloaden of Skype openen via **skype.com**.

Zorg bij het organiseren van een online gebedsbijeenkomst dat je de mogelijkheden en de werkzaamheid van het programma goed kent. Kies vooral een programma waarbij je je thuis voelt, of vraag iemand anders om de technische kant voor zijn/haar rekening te nemen. Dan kun jij je richten op het leiden van het gebed.



Het verloop van de bijeenkomst

Zoals we al zeiden: afwisseling en creativiteit is heel belangrijk bij een online gebedsbijeenkomst. Daarom is het slim om voor je gebedsbijeenkomst een bepaalde structuur te kiezen. We bieden je twee structuren aan die je voor een gebedsbijeenkomst kan gebruiken: Boven - Binnen - Buiten en G.A.V.E.

In beide structuren verdeel je de tijd in een aantal blokken. Voor ieder blok kies of bedenk je in de voorbereiding passende gebedsvormen (zie pagina 8 en verder) en een of meer onderwerpen om over te bidden. Je kunt alvast nadenken over welke bijbelgedeelten en liederen bij elk blok passen.

Per blok kun je ook de groepsgrootte afwisselen: individueel, in kleine groepen of met zijn allen tegelijk. Gebruik daarvoor mogelijkheden van jouw digitale platform.



STRUCTUUR 1:

BOVEN - BINNEN - BUITEN

In deze structuur verdeel je de avond in drie blokken.

BOVEN

Blok 1: Boven

Begin de gebedstijd met aanbidding en moedig daarin iedereen aan om hun blik te vestigen op Koning Jezus. Kies liederen die gaan over de overwinning van Jezus en het karakter van God. Zo richt je je naar boven.

BINNEN

Blok 2: Binnen

Dit is het moment om jullie naar binnen te keren. Leg je noden en vragen bij God neer, individueel, gezamenlijk of beide. We mogen verwachten dat God spreekt wanneer we hem ontmoeten in woord en gebed. Geef ruimte aan mensen hierop te reageren in gebed en om voor elkaar te bidden.

BUITEN

Blok 3: Buiten

Richt je nu gezamenlijk naar buiten. Bedenk samen voor welke specifieke zaken er in jouw gemeenschap gebeden kan worden en doe dit daarna ook. Hierbij kun je kiezen voor een focus op een bepaald onderwerp: persoonlijk, lokaal, nationaal, wereldwijd. Kies een aantal creatieve gebedsvormen die de aanwezigen helpen om hiervoor te bidden.

STRUCTUUR 2:

G.A.V.E.

Deze structuur verdeelt je bijeenkomst in vier blokken. Je onthoudt de structuur gemakkelijk door het acroniem G.A.V.E.: gebed is een gave, het is een geschenk dat we met God kunnen praten. Ieder blok duurt een aantal minuten.

G.

De G staat voor Gas terug.

Neem met elkaar de tijd om gas terug te nemen en stil te worden in Gods aanwezigheid.

A.

De A staat voor Aanbidding en Aandacht voor het Woord.

Aanbid God. Dit kun je doen door het lezen van een Psalm of het luisteren of zingen van een aanbiddingslied. Heb ook Aandacht voor het Woord door het lezen van een bijbelgedeelte en hier biddend op te reageren.

V.

De V is van Vragen

Vraag God jou en anderen te helpen. Bid voor concrete noden van mensen. Bid voor onderwerpen die gebed nodig hebben in jouw woonplaats.

E.

De laatste letter, E, is voor Eerbied

Heb eerbied voor God. Kies bijvoorbeeld teksten, stiltemomenten en liederen waarbij jullie je toewijden aan God en Zijn regie in ons leven.

Gebedsvormen

Hieronder vind je diverse gebedsvormen die je gemakkelijk kan gebruiken tijdens een online gebedsbijeenkomst.

1. MUZIKALE AANBIDDING

Deze gebedsvorm kun je goed gebruiken bij blok BOVEN of blok A. van G.A.V.E.

Aanbidding zorgt ervoor dat onze focus op Jezus is en niet op onszelf. Luister samen naar een aanbiddingslied.

Deel bijvoorbeeld je scherm met computergeluid of stuur een youtube linkje rond in de chat. Denk eraan dat iedereen zijn microfoon uitschakelt. Zo kun je wel meezingen als je wil, maar heb je er geen last van als het geluid niet helemaal synchroon loopt.

Terwijl naar een lied geluisterd wordt, kan persoonlijke aanbidding verwoord en gedeeld worden via de chat.

Je kunt ook verschillende blokken aan elkaar smeden door het luisteren of zingen van een aanbiddingslied.



2. BIDDEN MET DE BIJBEL

Als God spreekt, mogen wij reageren en ontstaat er gesprek. Gebruik bijvoorbeeld een Psalm als basis voor je gebed.

Een persoon leest een vers hardop voor. De rest van de groep kan daarop reageren in gebed. Reageren kan op twee manieren: door met je stem te reageren of door te reageren in de chatfunctie.

Voorbeeld

Psalm 91:4

Leider: Hij zal je beschermen met zijn vleugels, onder zijn wieken vind je een toevlucht, zijn trouw is een veilig schild.

Antwoord: Dank u Jezus dat u bescherming biedt. Ik vraag u om mijn vriend(in) te beschermen op dit moment.

3. BIDDEN VOOR HET NIEUWS

Open een nieuwssite of een krantenpagina, deel je scherm of de link naar het artikel. Moedig mensen aan om voor verschillende nieuwsberichten te bidden.

Het kan helpend zijn om onze gebeden van nood in tijden van een grootschalige crisis te focussen op drie specifieke groepen. Ga eventueel in groepjes uit elkaar. Bid voor de drie P's:

- **Personen die getroffen zijn:** Vraag God om personen te troosten wiens leven plotseling verscheurd is door verdriet, verlies, angst en trauma. Bid voor de mensen die jij persoonlijk kent. Noem hun namen.
- **Pastors en Priesters:** Vraag God om moed te geven aan de kerkleiders die Christus' aanwezigheid en hoop willen brengen te midden van trauma en diepgaande vragen van pijn. Welke lokale of nationale pastors en priesters ken jij die ons gebed hard nodig hebben? Bid voor hen.
- **Politici, Politiemensen en Vredestichters:** Vraag God om duidelijkheid en wijsheid te geven aan de (lokale) overheid, instanties en (maatschappelijke) organisaties. Vraag God om zegen en steun in hun inspanningen om gerechtigheid, verzoening en hulp te brengen.

4. LITURGIE

Bestaande of zelfgemaakte liturgieën zijn behulpzaam om een groep mee te nemen in gebed als je even geen woorden of ideeën hebt om voor te bidden. Je kunt Googlen op 'collectieve vaste vorm van gebed'. Het boek **Bid, Luister, Leef**, staat vol prachtige liturgiën die je kan gebruiken tijdens een gezamenlijke gebedsbijeenkomst. De gebeden van de Northumbria community zijn ook geschikt. **Klik hier** voor een voorbeeld.

Kies van te voren een liturgie uit, of schrijf er zelf een. Leid in alle rust de deelnemers door deze liturgie heen. Leg van te voren uit wat de bedoeling is, bijvoorbeeld: de leider leest een zin voor, de rest antwoordt hardop.

5. VOORBEDE

'Als we werkelijk van mensen houden, zullen we hen veel meer willen geven dan we zelf kunnen bieden. Dit zal ons aansporen voor hen te bidden. Voorbede is een manier om anderen lief te hebben'

RICHARD FOSTER

Vraag de aanwezigen een pen en papier te pakken.

Lees bovenstaande quote van Richard Foster voor. Geef iedereen 2 minuten de tijd om een aantal namen op papier te zetten an mensen die gebed hard nodig hebben. Nodig de aanwezigen uit om te bidden voor de mensen die op hun papier staan.

6. DE TERUGKEER

Zoek van te voren een kwalitatief goede afbeelding van 'de terugkeer van de verloren zoon' van Rembrandt op. Tijdens de bijeenkomst deel je deze afbeelding via schermdelen of stuur je hem door.

Lees Lukas 15:11-32 voor.

Vraag mensen te bedenken welke mensen de Vader nog niet kennen of uit het oog verloren zijn. Vraag ze te bedenken wat deze persoon specifiek gaat helpen. Wat is een eerstvolgende stap?

Nodig deelnemers uit om alleen of in tweetallen te bidden dat God deze eerstvolgende stap mogelijk gaat maken.

Moedig hen aan in de komende week te blijven bidden voor deze persoon.

Lees ter afsluiting Lukas 15:32.

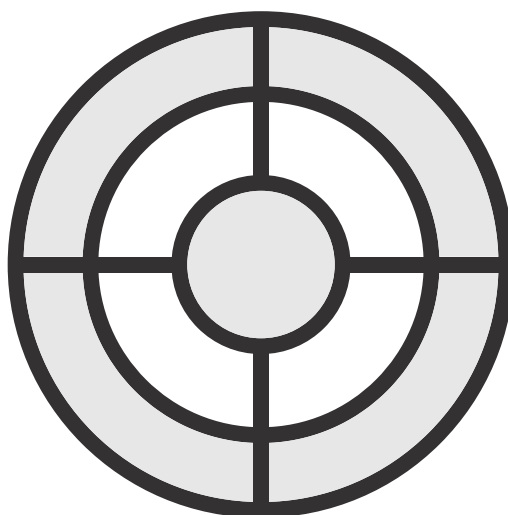
7. BIDDEN VOOR JE WOONPLAATS

Zoek op Google Maps jouw woonplaats op. Deel je scherm, of de link, met de deelnemers.

Lees Jesaja 61:1-4.

Nodig mensen uit na te denken over hun eigen woonplaats. Wie zijn de armen? Welke mensen ken ik met een verslagen hart? Wie zitten er gevangen of zijn op een andere manier gebonden? Wie hebben er troost nodig? Op welke plekken is er verval en mag Gods Koninkrijk herbouwd worden?

Vraag ze hierna te reageren in gebed door de namen en plekken te typen in de chat. Als je voor de chat kiest, is het mooi om achtergrondmuziek aan te zetten. Bid samen dat Gods Koninkrijk mag komen op de plekken en voor de personen die in de chat staan.



Gebedsvormen voor als je meer tijd hebt

1. HET ONZE VADER BIDDEN

(1 UUR)

Het Onze Vader geeft een mooie structuur om rondom diverse thema's te bidden. Knip het gebed op in delen. Lees een deel voor en laat mensen biddend reageren op de zin(nen) die je hebt uitgesproken. Dit kan hardop met je stem of door te reageren in de chat.

Klik hier voor een voorbeeld waarin staat hoe je het Onze Vader als groep kan bidden.

2. LECTIO DIVINA

(30 MINUTEN)

Lectio Divina is een manier van gebed die is opgedeeld in vier fases:

1. Lectio: Lees en luister.
2. Meditatio: Mediteer. Onderzoek. Geen vraag is te gek. Wat bedoelde de schrijver? Hoe voel ik me hierbij? Wat betekent het voor mij?
3. Oratio: Bid en reageer. Dit is een moment van voorbede en bekering.
4. Contemplatio: Rust in Gods woord. Hier is ruimte voor stilte, rusten in Gods aanwezigheid.

De vier fases van Lectio Divina zijn hieronder uitgewerkt in 6 concrete stappen.

1. Lees

Kies een tekst. Neem om te beginnen een Psalm of een gedeelte uit een evangelie. Nadat je de Heilige Geest hebt uitgenodigd om je te leiden, lees je de passage langzaam door, het liefst hardop. Laat het stuk door twee verschillende mensen voorlezen met een minuut stilte tussendoor.

2. Geniet

We zouden hier ook het woord 'reflecteer' kunnen gebruiken, maar 'geniet' beschrijft meer wat we in dit stadium willen. Mediteer over het stuk dat je hebt gelezen en geniet van een woord of zin die je tijdens het lezen is opgevallen. Schrijf dat woord op en bedenk wat God hierdoor tegen je zou willen zeggen. Hoe spreekt dit woord tot jouw leven?

Moedig de groep aan om na een moment van rust het woord of de zin die ze opviel hardop uit te spreken - niets meer en niets minder. Moedig ze daarbij aan om na te denken over wat God tegen hen of tegen de groep zou willen zeggen (maar in dit stadium spreekt niemand meer dan één woord of zin uit). Je kunt eventueel de chatfunctie hiervoor gebruiken.

3. Lees opnieuw

Lees het stuk nog een keer.

4. Reageer

Spreek in gebed uit wat je ervaart dat God tegen je zegt. Vertel Hem dat je je aangemoedigd of uitgedaagd voelt door wat Hij zegt en vraag of de zaadjes van zijn woord tot diepgewortelde waarheden in je hart mogen uitgroeien, die vrucht dragen in je leven.

Geef mensen de ruimte om korte gebeden uit te spreken en te delen wat God hen zegt door de betreffende tekst.

5. Rust

Neem simpelweg de tijd om God je te laten omringen met zijn liefde en laat het woord dat Hij je heeft gegeven op je rusten.

Nodig de groep uit om samen te rusten in Gods aanwezigheid.

6. Besluit

Eindig met het verwoorden van een manier waarop je in je dagelijks leven invulling kunt gaan geven aan het woord dat in je hart is doorgedrongen.

Deel met elkaar hoe God persoonlijk of als groep tot je spreekt en wat een gepaste reactie zou kunnen zijn. Kijk eens of er overeenkomsten te ontdekken zijn in wat mensen delen.

3. HET ONDERZOEK

(30 MINUTEN)

Het (gewetens)onderzoek of het levensgebed is een mooie gebedsvorm die helpt om samen met God terug te kijken op de dag. Deze vorm kan je gebruiken om de dag mee af te sluiten.

Neem de aanwezigen mee in de volgende stappen. Neem voor elke stap ten minste 5 minuten.

5. **Kijk terug** - Overdenk je dag door hem als een film af te spelen in je hoofd. Merk op wat je opvalt. Wat maakte je blij? Wat maakte je onrustig? Wat maakte je boos?
6. **Kijk omhoog** – Dank God. Vergeet hierbij niet de niet zo voor de hand liggende dingen, die we soms vergeten, zoals onverwachte vriendelijkheid, goede gezondheid, een mooi liedje of een lekkere maaltijd. Herbeleef deze momenten in dankbaarheid.
7. **Keer terug** – zeg sorry tegen God voor de momenten dat je mee hebt gedaan met roddel, ergens agressief op hebt gereageerd, geen medeleven hebt getoond, een nood hebt genegeerd, of niet hebt gereageerd op een aansporing. Ontvang Zijn vergeving opnieuw.
8. **Kijk vooruit** – neem in je hart het besluit om morgen voor Jezus te leven en bid voor de genade om Zijn aanwezigheid nog duidelijker te ervaren.

Sluit af met een korte zegen.

