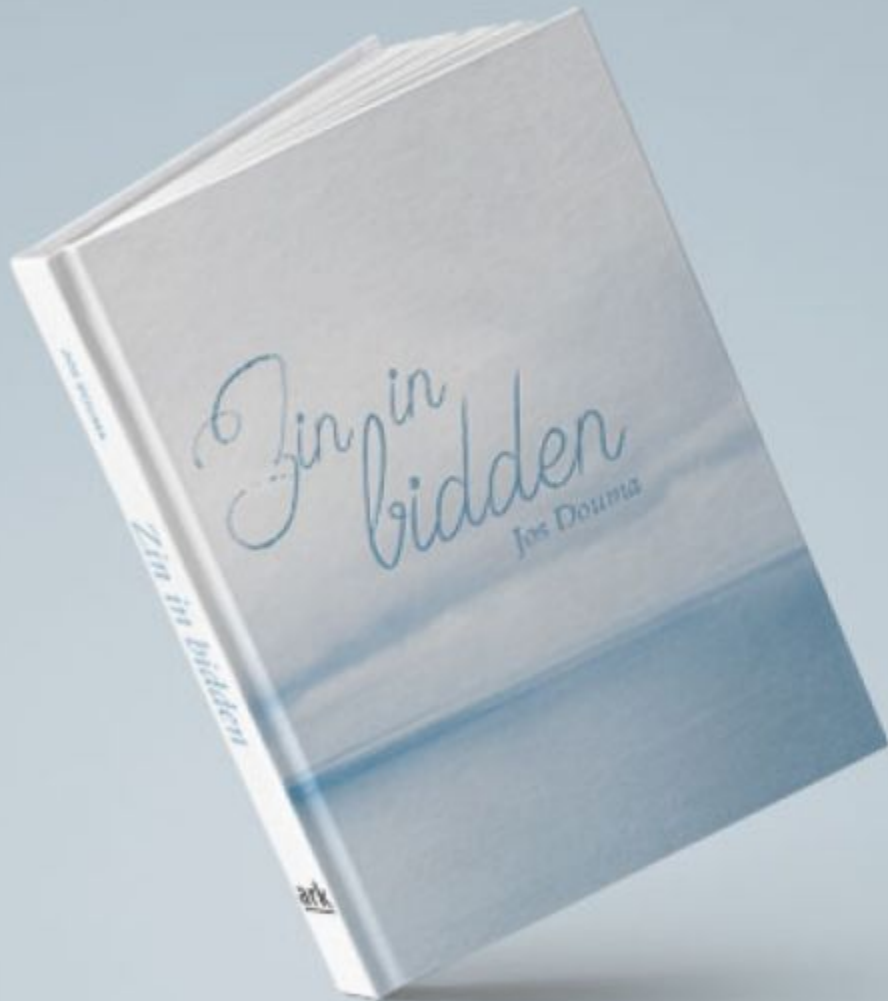


Cursusavond 3

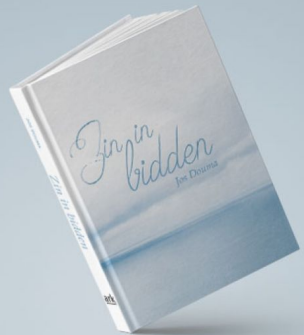


Zin in
bidden

Kern

“Als jullie bidden,
trek je dan in je huis terug,
sluit de deur
en bid tot je Vader,
die in het verborgene is.
En jullie Vader,
die in het verborgene ziet,
zal je ervoor belonen.”

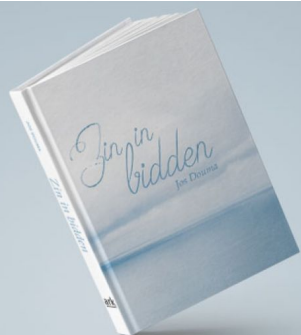
Matteüs 6:6



Zin in
bidden

Bidden met Psalmen (1)

- Psalmen vormen het **gebedsboek** (in het midden) van de Bijbel: ‘proces-teksten’ voor in de binnenkamer
- De Psalmen zijn de **gebeden van Jezus**: Jezus leefde en stierf in de Psalmen
- De Psalmen spelen zich af tussen ‘**Gelukkig**’ (Psalm 1:1) en ‘**Halleluja**’ (Psalm 150:6)
- Psalm 1 zet de toon: **mediteren**, biddend lezen



Zin in
bidden

Bidden met Psalmen (2)

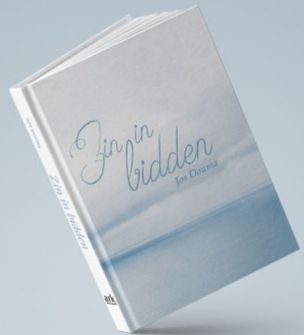
- De **Psalmen** (de Schrift) en onze **ziel** (ons binnenste) zijn de tempel waar God woont.
- De Psalmen verwoorden alle **gevoelens** die een mens kan hebben, alle gevoelens die leven in onze 'kwetsbare binnenruimte', in ons 'innerlijk heiligdom'
- Mijn ziel verlangt naar U... (Psalm 143:8)



Zin in
bidden

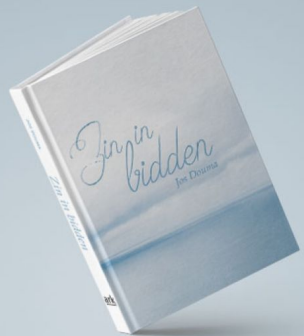
Oefening: bidden met een Psalm

- Luisteren naar: Sela, Hoor mijn gebed
- 8 minuten stilte: welke zin, welk woord treft me op dit moment speciaal, wat wil de heilige Geest daarmee zeggen
- Terug uit de stilte (*pianomuziek*)
- 5 minuten delen in groepjes van 3 of 4



Zin in
bidden

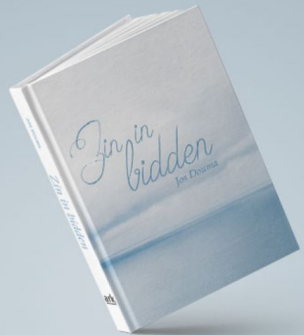
**HEER, hoor mijn gebed,
luister naar mijn smeken,
antwoord mij, u bent trouw en rechtvaardig.
Laat mij in de morgen uw liefde horen,
in u stel ik mijn vertrouwen,
wijs mij de weg die ik gaan moet,
mijn ziel verlangt naar u.
Houd mij in leven, HEER, tot eer van uw naam,
leid mij uit de verdrukking, door uw gerechtigheid**



Zin in
bidden

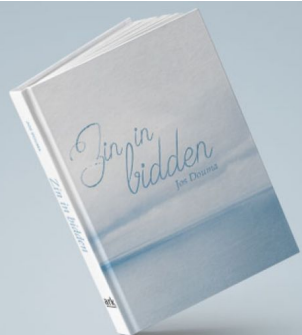
HEER, hoor mijn gebed,
luister naar mijn smeken,
antwoord mij, u bent trouw en rechtvaardig.
Laat mij in de morgen uw liefde horen,
in u stel ik mijn vertrouwen,
wijs mij de weg die ik gaan moet,
mijn ziel verlangt naar u.
Houd mij in leven, HEER, tot eer van uw naam,
leid mij uit de verdrukking, door uw gerechtigheid

8 minuten stilte - 5 minuten delen



Zin in
bidden

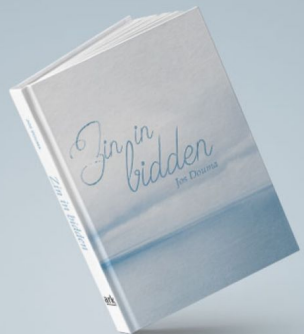
Stopmoment



Zin in
bidden

Voorleesmoment

Luigi Gioia, Zeg het tegen God,
blz. 136-138

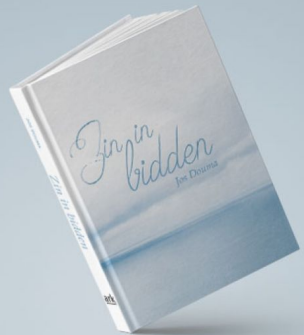


Zin in
bidden

Bidden met Psalmen: hoe? (1)

Kies een Psalmwoord als je 'vaste schietgebed'
(voor 1 dag, 1 week, 1 maand, 1 jaar)

- Wees mij genadig, hoor mijn gebed. – *Psalm 4:2*
- U bent mijn Heer, mijn geluk, niemand gaat u te boven. – *Psalm 16:2*
- Ik heb u lief, HEER, mijn sterkte. – *Psalm 18:1*
- Maak mij, HEER, met uw wegen vertrouwd. – *Psalm 25:4*



Zin in
bidden

Bidden met Psalmen: hoe? (1)

Kies een Psalm en leer die uit je hoofd en laat die Psalm een tijdlang een binnenkamer voor je zijn.

- Psalm 16
- Psalm 23
- Psalm 51
- Psalm 84
- Psalm 121
- Psalm 143

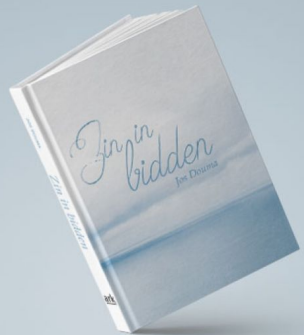


Zin in
bidden

Bidden met Psalmen: hoe? (2)

Bid een Psalm mediterend vanuit drie vragen:

1. Waar zit in deze Psalm de **emotie**?
2. Hoe kom ik **Jezus** in deze Psalm tegen?
3. Wat is in deze Psalm mijn **eigen plek**?



Zin in
bidden

Deelmoment

Deel in groepjes van drie of vier:

- wat heb ik tot nu toe geleerd?
- wat heeft me geraakt?
- wat ga ik daarmee doen?



Zin in
bidden

Psalmen voor Nu 84

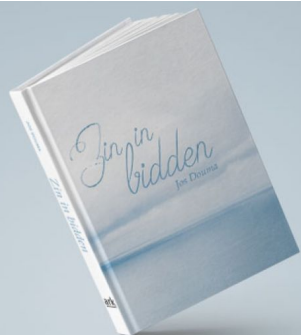
1 Wat hou ik van uw huis,
HEER van de hemelse legers.
Ik kan zo sterk verlangen
naar de binnenpleinen van de HEER.
Diep in mijn lijf is zo'n heimwee,
zo'n blijvende schreeuw om de levende God.



Zin in
bidden

Psalmen voor Nu 84

2 Een vogel is er thuis,
HEER van de hemelse legers.
Een zwaluw voedt haar jongen op
bij U onder de pannen, God.
Wonen bij U is een zegen,
zo'n blijvende kans om te zingen voor U.



Zin in
bidden

Psalmen voor Nu 84

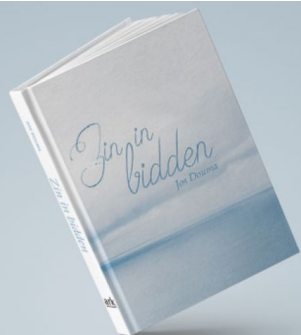
3 Gelukkig wie naar U
vol van verlangen op weg zijn,
zelfs in het dorre bomendal
zien zij een bron en regenval,
gaan ze van zegen tot zegen,
naar God die verschijnt in zijn heilige stad.



Zin in
bidden

Psalmen voor Nu 84

4 Ach hoor en kijk naar mij,
HEER van de hemelse legers.
Ja liever één dag dichtbij U
dan duizend dagen zonder U.
Liever bij U aan de drempel
dan binnen te zijn in een duistere tent.

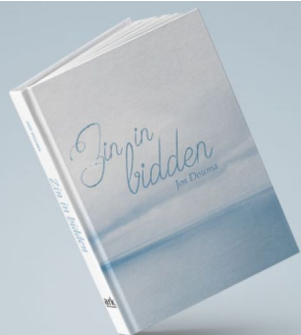


Zin in
bidden

Psalmen voor Nu 84

5 De HEER beveiligt ons,
eer en geluk zal Hij geven,
Hij heeft zijn liefde nooit ontzegd
aan mensen, eerlijk onderweg.
HEER van de hemelse legers,
gelukkig zijn zij die vertrouwen op U.

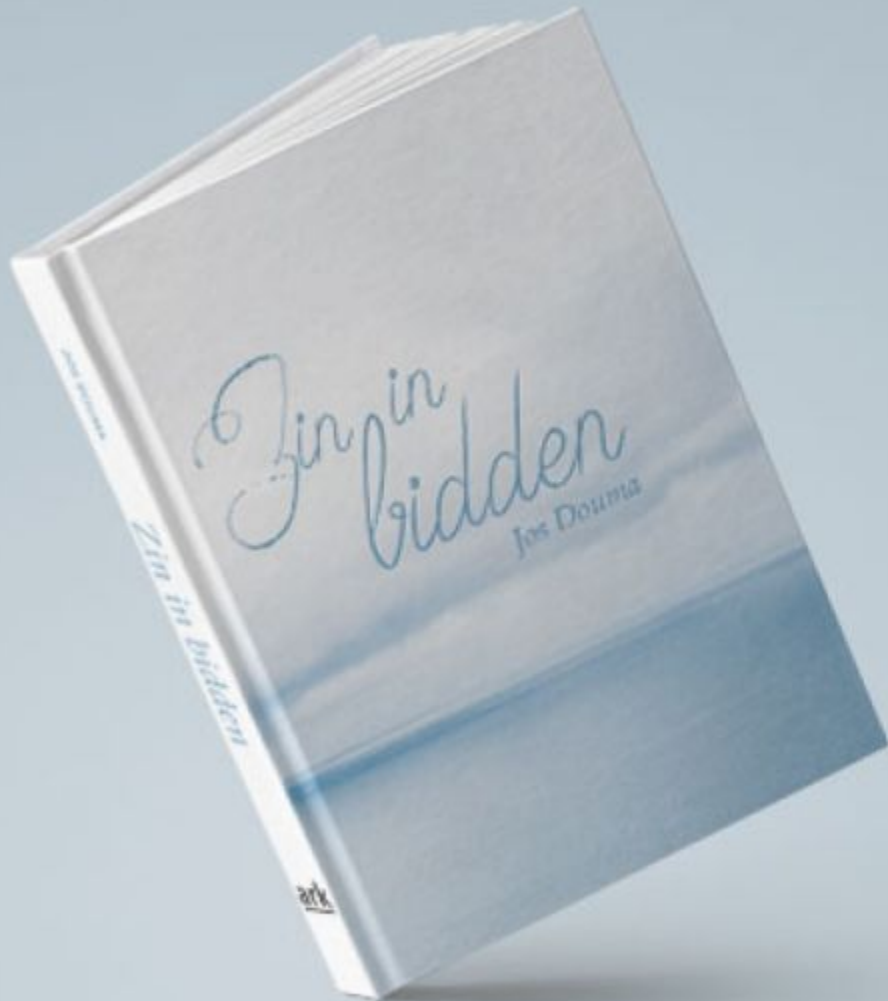
Wat hou ik van uw huis...



Zin in
bidden

EINDE

Cursusavond 3



Zin in
bidden