**40 Dagen hier en nu – Kringen**

**Leren en bidden**

## Keuzeonderdelen voor kringen

1. **Delen**

**Rondje**

Deel met elkaar:

* Hoe is het met je?
* Waar heb jij de afgelopen tijd het meest om gebeden?

Neem de tijd om naar elkaar te luisteren.

**Beeld van jezelf**

Hoe kijk jij momenteel naar jezelf als gelovige? Zoek in Google afbeeldingen naar een plaatje dat past bij jouw beeld van jezelf als gelovige en zet dit in de groepsapp. Vertel waarom je dit plaatje gekozen hebt.

1. **Inspiratie uit de Bijbel**

**Psalm 1**

Lees samen Psalm 1:1-3.

* Deze Psalm geeft een plaatje van de gelovige als een kerngezonde boom. Lijk jij daarop? In welk opzicht wel/niet?
* Hoe kijk jij naar jouw eigen bijbellezen en gebedsleven? Ben je er tevreden over, voel je je schuldig, dankbaar, teleurgesteld of…?
* Welke visie past het meest bij jou en waarom:
* We leggen elkaar als christenen een te grote druk op door elke dag in de Bijbel te moeten lezen. Die boom uit Psalm 1 doet er zelf niks voor om vrucht te dragen. Hij *is geplant* en ontvangt als vanzelf het water en de vruchten. Vanuit die ontspanning wil ik leven met God.
* Hoe meer we in de Bijbel lezen en bidden, hoe meer we vrucht dragen. Je kunt als gelovige alleen groeien door steeds meer tijd met God door te brengen, door zijn Woord te bestuderen, eruit te leven en intensief te bidden.

**Geraakt**

Welke bijbeltekst heeft jou de afgelopen tijd geraakt (in je stille tijd, het luisteren van een preek/podcast, enz.)? Wat betekent de tekst voor jou? Deel dit met elkaar.

**Naar de praktijk  
App**

Er zijn verschillende apps die je helpen om in de drukte van het dagelijks leven tijd te nemen voor bijbellezen en gebed. Spreek met elkaar af welke app je de komende week gaat gebruiken.

**Kettinggebed**

Je kunt elkaar stimuleren om tijd te nemen voor gebed door gebedspunten met elkaar te delen. Spreek een vast moment per week af waarin jullie gebedspunten in de groepsapp zetten. Door voor elkaar te bidden vormen jullie een ketting van gebed.

**Slow reading**

*Slow reading* (gebaseerd op *Lectio Divina* uit de kloostertraditie) is het langzaam, luisterend en liefdevol lezen van een korte bijbeltekst. Je leest in stilte, met aandacht en met de verwachting dat de heilige Geest je iets te zeggen heeft!

Kies willekeurig een van de onderstaande bijbelteksten en zoek een rustige plek in huis op. Na 15 minuten kom je weer terug in de online ontmoeting en deel je met elkaar hoe dit was.

*Bijbelteksten:* Psalm 4:7-8 | Psalm 16:5-6 | Psalm 18:29-30 | Psalm 25:4-5 | Psalm 33:20-21 | Psalm 67:1-2 | Psalm 84:12-13 | Matteüs 11:28-30 | Johannes 15:11-12 | Johannes 15:16

*Stappen\*:*

* **Word stil (Silentio)**

Zoek in je eigen huis een plek zonder afleiding. Steek een kaars aan en neem de tijd om je hoofd tot rust te brengen.

* **Lees de bijbeltekst (Lectio)**

Lees de tekst meerdere keren, eventueel hardop. Schrijf de tekst op en laat het woord voor woord tot je doordringen.

* **Betrek het op jezelf (Meditatio)**

Met welke mindset zit je hier? Wat speelt er in je leven? Wat heeft deze tekst met jouw situatie te maken?

* **Bespreek het met God (Oratio)**

Bid en bespreek je gedachten over de tekst met God. Bevraag Hem, dank Hem, huil uit bij Hem, prijs Hem…

* **Laat je verrassen (Contemplatio)**

Wacht af of God je een boodschap geeft, een beeld of het besef van zijn liefde voor jou. Ontdek dat Hij je aankijkt en kom tot rust in zijn aanwezigheid.

\*Deel deze stappen op het scherm, zet ze in de groepsapp of zorg dat deelnemers dit van te voren al op papier hebben. Je kunt deze stappen ook als bladwijzer downloaden: <https://lerenindekerk.nl/wp-content/uploads/2018/10/Bladwijzer-Slow-reading.pdf>

**Afsluiting**

Sluit jullie ontmoeting af door te zingen of te luisteren naar een lied, bijvoorbeeld:

* Psalm 1 – The Psalm Project

<https://www.youtube.com/watch?v=tTVADUln6dU>

* Welzalig de man – Sela

<https://www.youtube.com/watch?v=OdQc5kMELf0>

* Wij worden stil – Lev

<https://www.youtube.com/watch?v=PSqelB97etA>