

## Gebedstrio (3 – 4 personen)

Het gebedstrio is een klein groepje bestaande uit 3 of 4 personen die regelmatig bij elkaar komen om samen te bidden. Bijbellezing en gesprek kunnen onderdeel uitmaken van de ontmoetingen, maar het gebed staat centraal.

1. Tijdens het gemeenteproject kun je de Bijbellezing van de week pakken of het verwerkingsblad dat op zondag bij de dienst wordt verspreid.
2. Zoek met elkaar een inhoudelijk gesprek en verzamel tijdens dat gesprek gebedspunten.
3. Sluit het gesprek af met een gezamenlijk tijd voor het aangezicht van God in gebed.

### Mogelijke vorm

Lang niet iedereen is gewend om hardop te bidden. Sommigen bidden met het zweet in hun handen. Anderen bidden vrijuit en soms ook nog een lang gebed. De gevolgen laten zich raden: het gebedstrio loopt het gevaar niet echt 'samen' te bidden.

Het conversatiegebed blijkt in de praktijk een vorm te zijn die helpt om echt samen te bidden. Kort gezegd gaat het om: kort bidden, goed naar elkaar luisteren, één onderwerp tegelijk, elkaar daarbij aanvullen en niet tijdens andermans gebed al met de voorbereiding van je eigen gebed bezig zijn. Door het conversatiegebed wordt de langbidder een beetje ingetoomd en de onwennige wordt op weg geholpen. Het verlaagt de drempel om mee te doen.

### Hoe werkt het?

Het conversatiegebed betekent dat je niet om de beurt een lange monoloog houdt, maar dat iedereen om beurten in één of enkele zinnen tegen God zegt wat hij/zij zeggen wil. In dat korte gebed noem je niet een heleboel gebedspunten tegelijk, zoals sommigen gewend zijn, maar per keer slechts één onderwerp. Daarbij is het niet nodig om elk gebed met 'amen' te besluiten. De anderen luisteren en vullen eventueel aan. Zij zien andere aspecten aan dat ene onderwerp en kunnen daar in hun gebed bij aansluiten en aanvullen.

Er is een ezelsbruggetje om het conversatiegebed te onthouden, het woord LAKE:

L= luisteren naar de ander

A = aansluiten op de ander

K = kort bidden

E = één onderwerp tegelijk

### Voordelen

- Elk onderwerp komt veel beter aan de orde, want je vult elkaar aan.
- Iedereen kan meerdere keren een gebed uitspreken. Want als het ene gebedspunt is uitgediept, kan de groepsleider aangeven om naar het volgende gebedspunt te gaan of de groep doet dit spontaan uit zichzelf. Het volgende onderwerp wordt op dezelfde wijze 'doorgebeden'.
- De drempel om in te stappen is veel lager. Er is meer ontspannenheid tijdens het bidden en daardoor ook meer ruimte voor de leiding van Gods Geest.
- De aandacht verslapt minder snel, bijvoorbeeld doordat een langbidder alle gras voor andermans voeten weg bidt.
- De gebedsgroep wordt meer een eenheid, een orkest dat hetzelfde stuk speelt. De deelnemers springen niet van de hak op de tak, maar blijven gedurende meerdere gebeden bij hetzelfde onderwerp. Het gezamenlijk gebed zal dieper gaan omdat je elkaar aanvult en stimuleert.