



Bidden, hoe doe je dat? Een gebed... wat is dat?

1. Beginsituatie

Mensen bidden op heel verschillende plaatsen, sommigen bidden in bed, sommigen in de zetel, anderen op het toilet. Er zijn veel mensen die naar speciale heilige plaatsen, kapelletjes of kerken gaan, om te bidden. Een kerk is vaak een bijzondere plaats voor gebed.

Mensen bidden op heel verschillende manieren, ook binnen één religie zijn er vaak verschillende manieren van gebed te vinden, want niet iedereen kan op dezelfde manier gemakkelijk tot gebed komen.

Leerlingen zoeken vaak naar spiritualiteit. Het woord 'gebed' klinkt voor velen zwaar in oren, omdat ze verwachten dat er richtlijnen bij horen. Bovendien hebben jongeren soms de indruk dat een gebed een kenmerk is van één specifieke religie, terwijl zij vaak zoekend zijn en zich nog niet aan één religie willen binden. Voor anderen klinkt het dan weer heel zweverig en onduidelijk. Voor zoekende jongeren is het een grote stap om toe te geven dat ze 'bidden', maar dat sluit niet uit dat ze zich met regelmaat tot 'iets' of 'iemand' richten met vragen, bezorgdheden, dankbaarheid ...

Voor sommige leerlingen behandelt de godsdienstles te veel droge theorie, daarom dat dit document naar de persoonlijke beleving van de jongeren wil helpen kijken. De leerkracht zal zeker de volledige GSM-functie kunnen uitoefenen.



2. Hermeneutische knooppunten

- Is mijn gebed een gebed?
Kunnen er criteria bestaan voor een gebed? Is gebed iets puur persoonlijks of iets wat in gemeenschap beleefd wordt? Kan iemand mijn gebed beoordelen? Moet een gebed woorden bevatten?
- Kan je criteria geven om te zeggen of ik aan het bidden ben?
Is wandelen ook bidden? Is een pelgrimage een gebed? Kan je ook liggend bidden? Kan je ook bidden als je met andere dingen bezig bent? Is bidden met een boek of blad anders dan bidden met een smartphone of laptop? Is bidden zonder woorden evenwaardig aan bidden met woorden?
- Welk effect heeft een gebed?
Moet een gebed een aanwijsbaar gevolg hebben? Bid ik 'voor mezelf' of 'voor een ander' of 'omdat God het vraagt' of om nog een andere reden?

3. Aanknopingspunten bij het leerplan

1^e graad: Terrein Spiritualiteit:

- Terreindoel A 4. uitingen van spiritualiteit verkennen in de christelijke tradities (begrijpen);
- Terreindoel A 7. uitdrukken hoe vormen van christelijke spiritualiteit verwantschap vertonen met en/of uitdaging vormen voor de eigen spiritualiteit.
- Terreindoel B 5. uitingen van spiritualiteit verkennen in christelijke tradities (begrijpen);
- Terreindoel B 8. uitdrukken hoe vormen van christelijke spiritualiteit verwantschap vertonen met en/of een uitdaging vormen voor de eigen spiritualiteit.
- 2^e graad: Terrein Inspiratiebronnen
 - Terreindoel 'doorstroom' & 'arbeidsmarkt' 7. verhelderen hoe christenen in relatie staan tot God (begrijpen);
- 3^e graad: Terrein Geloof en context:
 - Terreindoel 'doorstroom' & 'arbeidsmarkt' 1. voorbeelden geven van hoe mensen grondervaringen uitdrukken (begrijpen);

4. Achtergrondinformatie

Zie:

- Thomaswebsite: <https://www.kuleuven.be/thomas/page/twidden/>
- Thomaswebsite: <https://www.kuleuven.be/thomas/page/praten-met-god/>
- Klascement: <https://www.klascement.net/downloadbaar-lesmateriaal/3543/gebed-in-de-wereldgodsdiensten/>

6. Voorstel tot lesverloop

Voorstel 1: Bidden, hoe doe je dat?

10 min	<p>Inleiding op Bidden?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Woordenwolk laten maken op bord ○ Basisuitleg: <ul style="list-style-type: none"> ○ Bidden is communiceren met God of een heilige / spiritueel wezen. 	Bord
15 min.	<p>Hoe bid jij? Welke houdingen zien we dat mensen aannemen in gebed?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verwijs naar verschillende religies: Boeddhistische meditatie / islamitisch gebed / ... • Welke gebedshoudingen ken je al en welke zijn nog vreemd? • Welke houding spreekt je aan en waarom? • Is er een verschil op te merken tussen de verschillende houdingen? Waarom wel? Waarom niet? 	Gebedshoudingen-afbeeldingen (docdienst IJD)
20 min	<p>Verplaats je naar de blokkenkerk. De leerlingen verdelen zich in groepjes en kiezen één gebedsleider. Ze krijgen een gebeds-blad mee, waarmee ze mogen experimenteren. (zie bijlage)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Blokkenkerk • Voorbeelden van gebed: Trudo-gebedskaarten
5 min	<p>Nabespreking:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Welke gebedshouding werkt wél en welke níét voor jou? ○ Wat vond je onwennig? Wat was rààr? ○ Was er iets dat je grappig vond? 	



Voorstel 2: Gebed, wat is dat?

10 min	<p>Inleiding op Bidden?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Woordenwolk laten maken op bord ○ Basisuitleg: <ul style="list-style-type: none"> ○ een gebed is communiceren met God of een heilige / spiritueel wezen. ○ Bundel de woorden tot categorieën. 	Bord of Mentimeter online
10 min.	<p>Verschillende soorten gebed:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formule gebed <i>(Bij deze uitleg eventueel losse zinnen van het Onzevader of Weesgegroot geven en in juiste volgorde laten leggen)</i> • Persoonlijk gebed met woorden (zelfgemaakt / geschreven of een gebed dat al door iemand anders geschreven is dat je zelf bidt.) • Mediteren / verwijlen bij God (Taizé, meditatieoefeningen...) 	
10min	<p>Verschillende 'manieren' van gebed:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Getijdengebeden (link naar Trudo en zijn Psalmen oefenen) <i>(Bij deze uitleg eventueel een getijdenboek laten analyseren en doorzoeken, wat is dat, hoe werkt dat?)</i> • (Rozenkrans) • Stilte • Mantra's opzeggen • In je eentje, voor het slapen • In je eentje, tussendoor • Gebedshoudingen <p>Online (podcasts, whatsappgebed, ...)</p>	
5 min	<p>Verplaats je naar de blokkenkerk. Iedere leerling zet zich in / tegen / bij een blok van de kerk. De leerlingen krijgen tot aan het einde van het lesuur de mogelijkheid om in stilte een gebed te schrijven. Deze kunnen ze meegeven in een enveloppe met de kerk.</p>	Blokkenkerk Voorbeelden van gebed: trudogebedskaarten

7. Bijlage lesverloop 1



LIGGEND: STILTE MEDITATIE

- Zoek met je groepje een comfortabel plekje, waar er niet teveel drukte is en met genoeg ruimte.
- Leg eventueel jassen op de grond, tegen de koude, of leg een aantal blokken van de kerk tegen elkaar. Zorg dat iedereen in deze groep vlot op zijn/haar rug kan liggen zonder anderen aan te raken.
- Jullie uitdaging is om op deze manier proberen te bidden. Je kan dit op verschillende manieren doen:
 - a. Je focust je op één spiritueel wezen: God, Boeddha, een heilige, het universum En je communiceert hiermee op jouw manier in stilte. Je kan dingen vertellen van je dag, dingen vragen, danken om bepaalde dingen ...
 - b. Je focust je op je ademhaling en probeert zo in volledige verbinding te staan met jezelf. Voel alles van je eigen lichaam aan, voel van je voeten tot je hoofd hoe gespannen of ontspannen je bent. Probeer te beseffen dat je deel bent van een grote wereld, een heel universum, dat jij op die manier een deel bent van iets ooddelijks.

ZITTEND: WOORDMEDITATIE

- Zoek met je groepje een comfortabel plekje, waar er niet teveel drukte is en met genoeg ruimte
- Kies een gebedshouding:
 - a. Zet je op een blok, met de benen naast elkaar.
 - b. Zet je tegen een blok, met de blok als rugsteun, benen voor je.
 - c. Zet je op je knieën neer, op je voeten zittend, of rechtop.
 - d. Zet je in kleermakerszit, of zelfs lotushouding (beide voeten op de bovenkant van je benen). Probeer een rechte rug te houden.
- Nu kan je samen met de groep één spreuk uitkiezen en die samen hardop zeggen en herhalen. Oftewel kiest ieder één spreuk uit, die hij/zij in gedachten of zachtjes fluisterend herhaalt.
 - a. "Ik geloof dat ik geloof"
 - b. "Trudo, help mij het goede te doen."
 - c. "Wees gezegend, stichter van de stad."



WANDELEND: GEBED MET >1

- Lees het gebed van Sint-Trudo voor dat op het gebedskaartje staat dat bij de blokkenkerk geleverd wordt.
- Zet je per twee en begin te wandelen. Praat over wat jou raakt in dit gebed:
 - Trudo was voor veel mensen een inspiratie, om goede dingen te doen, heb jij iets of iemand die jou zo inspireert?
 - Doe jij vanuit een bepaalde overtuiging goede dingen?
 - Hoe merk je dat Trudo een sterk geloof had?

STAAND: HANDGEBAREN

- Ga met je groepje in een cirkel staan rond de toren van de blokkenkerk.
- Lees het gebed van Sint-Trudo voor.
- Probeer verschillende gebaren, terwijl je denkt aan een stukje van het gebed.

Buig je hoofd voorover, terwijl je je handen losjes gevouwen houdt, ter hoogte van je buik.

Leg je ellebogen tegen je zij en steek je handen voor / naast je uit, met de handpalm naar boven.

Leg je handpalmen tegen elkaar, met de vingers naar boven gericht, tegen je borstkas.

Richt je handen alsof je iemand (die groter is dan jou) een hand op de schouder /rug legt, zo spreek je een gebed uit over de mensen rond je en kan je over hen een zegen vragen.

Geef elkaar een hand, en voel de verbondenheid tussen jullie groepje en met de mensen van over heel de wereld.