

Bidden in 4 stappen

Deze 4 stappen zijn een hulpmiddel om te bidden. In de prayer-room is er ruimte om uiting te geven aan al deze stappen.

Veel zegen.

1. Gas terug

Zoek een plek in de ruimte en neem een gemakkelijke houding aan.

Voel waar spanning is in je lichaam en probeer daar te ontspannen.

Haal diep en langzaam adem. Je hartslag wordt lager en de mentale ruis komt tot rust.

Doe eventueel een 'adem' gebed. Dat is een korte zin die je in één adem kan uitspreken en herhalen. Bijvoorbeeld Inademen: 'Onze Vader in de hemel'. Uitademen: 'Laat Uw naam geheiligd worden.'

Nodig de Heilige Geest uit.

2. Aanbidding

Aanbid God door Hem te Prijzen om wie Hij is. Hier kan je de ruimte nemen om een lied te zingen, een Psalm hardop te bidden en God te danken voor alles waar je dankbaar voor bent.

3. Vragen

In deze stap kan je al je vragen en verlangens bij God neerleggen. Deel je hart met Hem zoals het is en doe voorbede. In de ruimte kan je ook gebruik maken van de klaagmuur.

4. Eerbied

Dit is het moment dat je in de stilte mag zijn bij God. Probeer in je gedachten God en jezelf voor te stellen. Wat gebeurt er? Wat doet God? En wat Zegt Hij tegen je?

Neem de tijd om te luisteren naar Zijn stemen schrijf het eventueel op.