

Kan je bidden zonder woorden?

Als je met vrienden praat, dan is een groot deel van onze communicatie non-verbaal en zeg je ook veel met je lichaam. Hoe doe je dit bij God?

BIDDEN ZONDER WOORDEN

In de Bijbel lezen we dat er talloze voorbeelden zijn waarop mensen fysiek uiting geven aan hun geloof. Zo lezen we in Exodus 17:11 over de strijd tussen Israël en Amalek: 'Als Mozes zijn handen omhoog hield, was Israël sterker. Maar als hij zijn handen liet zakken, was Amalek sterker.'

Deze gebedsvorm van bidden zonder woorden helpt je om je gebed te verdiepen en te versterken.

Dit is hoe het werkt

Gebed zonder woorden kan je uiten door je lichaamshouding of door een concrete handeling. Een houding is bijvoorbeeld knielen en bij een handeling kan je denken aan iets opschrijven en weggooien. Wat past er bij jouw gebed?

Als je iets wilt overgeven aan God, kun je bijvoorbeeld het volgende doen:

- Bal je vuisten en denk aan wat jij tot nu toe krampachtig vasthoudt.
- Ben je klaar om dit los te laten: open je handen en richt je handpalmen naar beneden. Spreek naar God uit wat je loslaat en dat je het Hem toevertrouwt.
- Richt je geopende handen met de handpalmen naar boven. Vraag God: Wat wilt U zeggen? En sta open voor wat God wil zeggen en geven.

Bekijk de [video](#)

