

INTRODUCTIE

Jezus zei: "Het Koninkrijk der hemelen is als een schat, verborgen in een akker".

Deze vastencursus gaat over het zoeken naar die schat in wat Gerard Hughes noemt 'het meest onwaarschijnlijke veld': ons eigen leven. Zijn boek: 'God of Surprises' is onze leidraad deze periode. Met dit boek gaan we op zoek.

Er is elke zondag een podcast en een oefening.

Het boek meelesen is leuk, maar volgens mij is er geen Nederlandstalige versie. Dus is ervoor gekozen dat je het niet hóeft te lezen. De podcast is samenvatting en verrijking van het boek. En in de week'opdracht' vind je passages uit de Bijbel en een paar vragen die deze week kunt lezen en overdenken. Dat is het belangrijkste: proberen tijd door te brengen met de passages uit de Bijbel. Bidden met de Bijbel is al de vroege dagen van de Kerk een middel om in gebed dicht bij God te komen.

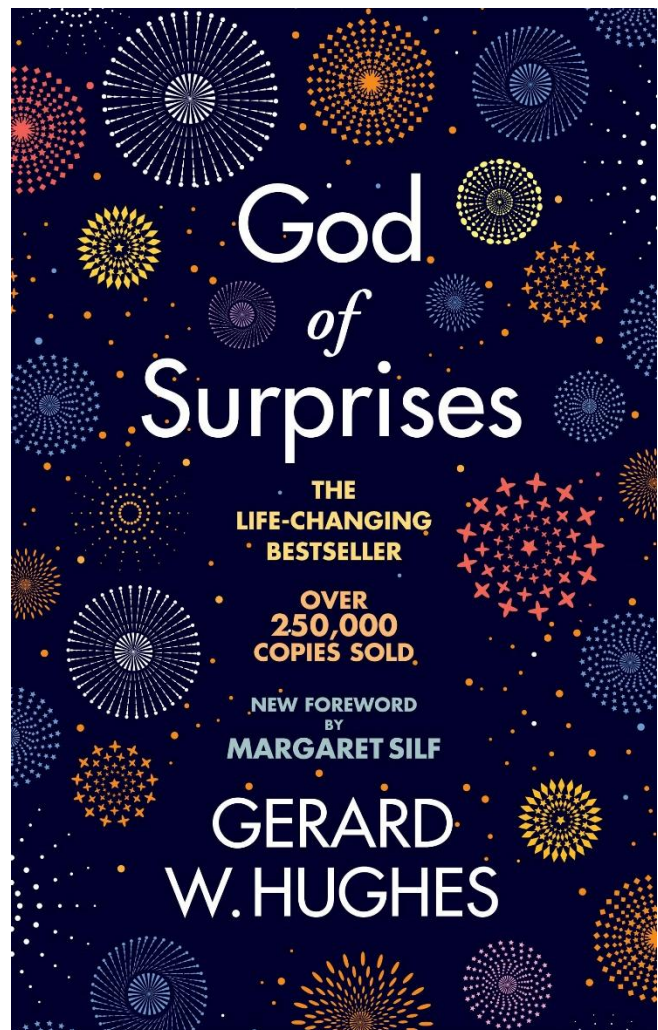
BIDDEN MET DE BIJBEL

Gebed gaat om communicatie met God. Er is niet één "beste" methode. Wat ons ook dicht bij God brengt, dat het beste voor ons. Deze methode noem ik hier 'Bidden met de Bijbel'. De basismethode is eenvoudig: je begint met een verhaal waar je jezelf in plaatst - stel je voor dat je deel uitmaakt van het verhaal. Je doet mee als personage in het verhaal en laat je fantasie de vrije loop.

Aan het einde van je gebedstijd gun je jezelf de tijd om een paar vragen te stellen en te kijken wat je van deze gebedsperiode kunt leren. Dat is belangrijk bij deze methode: de terugblik erop. Velen gebruiken daarbij een notitieboekje, om te zien waar je groeit, welke vragen opkomen en verdwijnen etc.

Welke manier van bidden je ook kiest, het is goed om te beginnen met een periode van stilte. Veel mensen vinden het nuttig om op een stoel, met rechte rug en met beide voeten op de grond te zitten. Het kan je helpen om een zin of een woord uit de Schrift te hebben dat je voor jezelf herhaalt, om je te helpen deze plaats van stilte te vinden. Bijvoorbeeld of het eeuwenoude Jezusgebed: "Heer Jezus Christus, Zoon van God, heb medelijden met mij." Of 'Maranatha'.

Vervolgens: wees je bewust van elk deel van het lichaam. Je lichaam is essentieel in je gebed, en doet mee in dat gebed. Dus, terwijl je langzaam in- en uitademt, merk op of het warm of koud is, het gevoel van de kleding, de beweging van de ademhaling, jeuk, pijn of andere sensaties. Waar spanning is, voel het dan, laat het dan los. Luisteren naar geluiden: Word je bewust van geluiden binnen en



buiten je kamer. Blijf niet stilstaan bij een bepaald geluid, maar luister naar zoveel mogelijk verschillende geluiden, vooral de subtiele geluiden. Laat die geluiden dan bewust los.

Ademhaling: Haal bewust diep en langzaam adem. Je zou je kunnen voorstellen dat je de Geest van God inademt en diezelfde geest uitademt naar anderen, of je kunt alles uitademen waar je vanaf wilt komen, bijvoorbeeld jaloezie, angst, bitterheid. En adem alles in wat je wilt vullen; vrede, aanwezigheid, moed, Jezus.

Je Fantasia aan het Werk met het Evangelie

Mediteren, bidden met het evangelie is een manier om de bijbel binnen te gaan, in het bijzonder de evangeliën.

- Gebruik een verhaal uit de Schrift waarmee je deel kunt uitmaken van de actie. Net als in dromen kun je interessante en onverwachte dingen tegenkomen. Kies een passage, lees en maak jezelf vertrouwd met het verhaal.
- Waar je ook bent, je bent in de aanwezigheid van God, erken dit. Bied jezelf, je tijd en je verbeelding aan God aan. Vraag God om wat je vandaag nodig hebt, wat je verlangt. Dit zou kunnen zijn een beter begrip van jouw weg met Jezus.
- Zet de scène uit je Schrifttekst neer. Neem de tijd, zie alles wat er om je heen is, hoor, voel, proef en ruik. Wat is de setting van het verhaal in je verbeelding?
- Word een personage in het verhaal... Wie ben je? Het kan een centraal personage zijn of iemand aan de zijlijn. Laat de scène zich op natuurlijke wijze ontfouwen. Je kunt het je voorstellen in het heden, of 2000 jaar geleden. Misschien doen er anderen die je kent mee in het verhaal. Het verhaal zou kunnen afwijken van de evangeliëscène en een eigen leven kunnen gaan leiden. Dat is prima. Vertrouw op God; al wat in je opkomt is materiaal voor gebed.
- Als het verhaal is afgelopen, wil je misschien in je eigen woorden met Jezus of een ander personage praten. Beëindig het gebed met een formeel gebed zoals het "Onze Vader"

Als je klaar bent, kijk dan terug op het gebed.

- Kijk hoe je reageerde en je voelde.
- Zegt dit iets over jou, de manier waarop je anderen of God ziet?
- Heeft iets je verrast?
- Is er iets dat genezing nodig heeft?
- Is er iets waar je in de toekomst voor moet bidden?