

Wat is Spiritual Formation?

1. Arriveren

Waar denk je aan bij 'Spiritual Formation' (geestelijke vorming) ?

2. Kijk de video: Wat is Spiritual Formation? - de basis.

Vragen

Wat heeft je geraakt? Wat heeft je bemoedigd?

We ondergaan *allemaal* 'spiritual formation' of we het nu willen of niet, of we nu gelovig zijn of niet, en of we ons er nu bewust van zijn of niet! Ben jij je bewust van wat jou gevormd heeft?

Christelijke spiritual formation is dat wat gebeurt als we Jezus centraal stellen in ons leven. Hoe is dat voor jou? Wat vind je van de definitie van James Bryan Smith?

"Jezus-gecentreerde spirituele vorming is het proces van getransformeerd worden naar het beeld van Christus, door een relatie van intimiteit met God, door de kracht van de Geest, om een goed en mooi leven te leiden. Een leven vol geloof, hoop, liefde, vreugde en vrede – een leven dat een zegen zal zijn voor jezelf en voor anderen en dat God nu en tot in alle eeuwigheid zal verheerlijken."

James Bryan Smith

‘Vriendschap met Jezus’, wat doen deze woorden met je? Hoe zou jij jouw relatie met Jezus omschrijven?

Spiritual Formation is geen magische formule, quick-fix of überhaupt een manier om onszelf te verbeteren. Het is geen persoonlijk heiliging ontwikkelingsplan, want wij kunnen onszelf niet heiligen. Hoe kunnen de woorden **focus & openstellen** jou helpen om op weg te gaan.

Samen lezen: Johannes 15:1-17

Het ‘gracework’ van de eerste sessie bestaat voornamelijk uit reflectie opdrachten. Deze eerste opdracht kun je heel goed samendoen.

Bedenk steeds, het is *gracework*. God is genadig. Hij gaat aan de slag met de tijd en ruimte die jij er op dit moment van je leven aan kunt geven. Geen stress als het een keer niet lukt of als de tijd soms sneller gaat dan jou. Ontspan en wees genadig voor jezelf en elkaar.

Vriendschap met Jezus

“Ik noem jullie geen slaven meer, want een slaaf weet niet wat zijn meester doet; vrienden noem Ik jullie, omdat ik alles wat Ik van de Vader heb gehoord, aan jullie bekend gemaakt heb.” Joh. 15:15

Neem eens de tijd om naar het “Vriendschapsicoon” te kijken.

Een icoon is religieuze kunst, wat vaak na een lange periode van reflectie, bidden en vasten geschilderd werd met als doel om mensen door de kunst dicht bij God te brengen. Het is prachtige kunst die je *voorbij woorden* uitnodigt om deel te nemen. Het vertelt een verhaal van vriendschap, liefde en moed.

Dit icoon is het oudst bekende Koptische icoon wat pas in 1900 gevonden werd in de Egyptische woestijn. Het werd in de 8e eeuw in Egypte ‘geschreven’ (de technische term voor het ‘schilderen’ van iconen) en toont Jezus met Abba Menas (die leefde tussen 285 en 309 n.Chr.). Het icoon bevindt zich momenteel in het Louvre in Parijs en het neemt ook een belangrijke rol in bij de liturgie van Taizé.

Jezus is de iets grotere figuur van de twee, aan de rechterkant. Naast hem staat de inscriptie, *soter*, dat betekent ‘redder’.

Zet een timer op 5 minuten en kijk naar het icoon terwijl je over onderstaande vragen nadenkt. Lees **daarna** pas de tekst onder 'uitwerking'.

- » Wat valt je op aan hun houding?
- » Wat valt je op aan de ogen van Jezus?
- » Wat valt je op aan wat ze vasthouden?
- » Wat valt je op aan hun voeten?
- » Wat valt je op aan hun mond?



Uitwerking

- Het is intiem. Jezus omarmt zijn vriend Menas. Dat Jezus iemand omarmt komt op geen enkel ander icoon voor. Het is een beschermend, vriendelijke gebaar van de arm van Jezus om de schouder van zijn vriend. Ze zijn samen op weg.
- Het ene oog is gericht op zijn vriend, het andere oog is op de wereld gericht, of op de kijker. Jezus oog rust op ons . . . Hij is volkomen gefocust op zijn vrienden.
- Jezus houdt het Woord vast, wat aangeeft dat hij Het Woord is. Hij draagt het verhaal van God met Zijn mensen, want alles is door het Woord ontstaan en alles wordt onderhouden door het Woord en in hem zijn God en mensen weer met elkaar bijeengebracht, verzoend.
- De vriend houdt een brief vast. Volgens icoon kenners lijkt Jezus voormalig militair Menas, lichtjes naar voren te duwen. Alsof Jezus hem wil aanmoedigen, nu is het jouw tijd Menas, ga ervoor mijn vriend, ik ben bij je én ik sta achter je! Het is een aanmoediging om een levende brief van Christus te zijn. Om samen met Jezus een nieuw verhaal te schrijven.
- Jezus heeft geen voeten in de icoon, wat aangeeft dat wij nu de handen en voeten van Christus zijn.

- Beide monden zijn gesloten; misschien om te benadrukken hoe goede vrienden met elkaar kunnen zwijgen.

Nu je vertrouwd bent met het icoon, kijk er opnieuw naar en lees nog eens langzaam de woorden van Jezus:

“Ik noem jullie geen slaven meer, want een slaaf weet niet wat zijn meester doet; vrienden noem Ik jullie, omdat ik alles wat Ik van de Vader heb gehoord, aan jullie bekend gemaakt heb.” Joh. 15:15

Jezus biedt jou Zijn vriendschap aan. Wat is jouw response?

Soul Training

Aan het begin van onze reis wil ik je uitnodigen om een brief aan Jezus te schrijven.

Hij is je vriend die naast je staat, zijn arm om je heen slaat, onvoorwaardelijk van je houdt en die je uitnodigt om samen met hem op weg te gaan.

“Lieve Jezus, het leven waar ik naar verlang is . . .” de rest van de brief mag je zelf schrijven.

Schrijf aan hem wie je wilt worden, wie je wilt zijn. Zijn er angsten waar je mee worstelt waar je vanaf wilt komen? Welke zorgen kwellen je? Deel ze met hem.

Zijn er gewoontes waar je mee wilt breken maar wat niet zo goed lukt? Zijn er gedachten die je wilt stoppen?

Verlang je naar (nieuwe) vrienden in je leven? Heb je moed nodig om een stap naar voren te zetten? Wat zou je willen veranderen. Waar wil je in groeien. Wat zou je graag willen? Wat houdt je tegen, wat maakt je bang? Waar droom je van? Wat hoop je door deze cursus te leren / te bereiken? Ga ervoor zitten en schrijf het op. Deel de verlangens van je hart met Jezus.

Als je klaar bent, kijk nog eens naar het icoon. De vriend heeft ook een brief in zijn handen, net als jij nu. Jezus is je vriend, je mag de brief in je hand aan hem geven. Lees hem aan hem voor. Bewaar de brief op een veilige plaats. Lees het over een paar maanden eens terug.

Als je het durft om je kwetsbaar op te stellen, mag je het delen met de groep maar dat hoeft niet! Mijn ervaring is dat het heel opbouwend en bemoedigend is als je het met elkaar deelt, maar doe dit alleen als je het zelf graag wilt!

Deel aan het begin van je volgende sessie met elkaar hoe het voor je was om deze brief te schrijven. Wat deed het met je? Heeft het je geholpen om op Jezus te focussen en je open te stellen? Wellicht wil je iets delen over wat je hebt geleerd over Jezus en jezelf door deze oefening.

Playlist

Aan elke sessie koppel ik een aantal liederen. Een vlog of een heel gesprek onthoud je vaak niet, maar een lied wel. Want muziek - liederen hebben enorm veel kracht.

Veel herinneringen zijn gekoppeld aan muziek en liederen komen vaak spontaan in ons op.

Voeg ze eens toe aan je playlist voor als je in de auto zit of gaat hardlopen . . .

Wie weet kan het je helpen om nog eens terug te denken aan iets wat je geraakt of bemoedigd heeft, of misschien wel aan wat iemand uit je kring gedeeld heeft. Zo kan het doorwerken in denken.

Heb je zelf een mooi lied wat er heel goed bij past? Mail het me gerust! Aan het einde maak ik een mooie playlist met alle nummers.

No More Jesus at a Distance - Casting Crowns

Waar vriendschap en liefde zijn - Sela

Jesus Let Us Come to Know You - Michael Card