

Jezus Volgen

1. Gracework Sessie 6

Hoe heb je de oefening 'Het Examen' van Ignatius van Loyola ervaren? Wat heb je over God, de ander en jezelf ontdekt? Wil je ermee doorgaan? Roept het weerstand op?

2. Arriveren

Wat betekent het voor jou om Jezus te volgen? Wat houdt dat praktisch in voor je dagelijks leven?

3. Kijk de video: Jezus Volgen

4. Vragen

Reflecteer: Wat resoneert en waar je voel je weerstand? Wat heeft je bemoedigt?

Gebruik de vragen om samen tot een goed gesprek te komen. Het is beter om in alle rust over één vraag een goed gesprek te hebben dan ze allemaal te 'moeten' doornemen.

In de video doe ik vier suggesties die in de praktijk helpen bij het leren volgen van Jezus:

1. Het evangelie - het verhaal van Jezus kennen.
2. Means of Grace in je levensstijl integreren.
3. In Jezus liefde blijven
4. Leer je blik op Jezus gericht te houden.

Voel je een innerlijke uitnodiging voor één van deze vier suggesties?

Is er één waar jij je tegen verzet? Kun je aangeven waarom dat zo is?

Is er iets dat je aan de lijst zou toevoegen?

Denk eens na over de verschillende vragen die Jezus stelt in de evangeliën. (Wat wil je dat ik voor je doe? Wat zoek je? Geloof je? Waar ben je bang voor? Waarom huil je? etc.) Is er een die je leven bijzonder heeft gevormd, of die aanvoelt als een 'uitnodiging' om nu bij stil te staan?

Waarom denk je dat Jezus wil dat mensen Hem volgen? Waarom wil hij dat je hem volgt?

#1. Lees Heb. 12:1-3, 14-15 en 13:1-2

De auteur schrijft in het *meervoud*. Bespreek met elkaar hoe jullie elkaar kunnen helpen, aanmoedigen om samen onze blik op Jezus gericht te houden.

Hieronder deel ik de tips van Broeder Laurentius. Neem ze eens met elkaar door. Wat vind je hiervan?

De eenvoudige kloosterbroeder Frère Laurent, ook wel Broeder Laurentius genoemd, ontdekte drie eeuwen geleden het geheim van een ononderbroken omgang met Jezus. Hij was kok en later schoenmaker in een Frans klooster. Midden in de keuken tussen het gerammel van potten en pannen zocht en vond hij een diep en voortdurend besef van God. Broeder Laurentius heeft diepe geestelijke inzichten en ervaringen ontvangen en gedeeld die duizenden voor ons tot zegen zijn geweest. De kern van zijn boodschap is dat we het besef van Gods tegenwoordigheid heel de dag door levend moeten houden! Oefenen om onze blik steeds bewust op Jezus te richten, en hoe vaker we dat doen, hoe natuurlijker het gaat!

Tips van Laurentius:

- Probeer tijdens je werkzaamheden af en toe even te stoppen, zo vaak als je maar kunt, om een liefdevolle blik op Jezus te werpen, hem te aanbidden, te danken, hulp te vragen bij wat je doet. Als je denkt dat je dit vergeet, zet dan je alarm minimaal 3 keer per dag (buiten je vaste gebedstijd) en neem dan slechts een minuut de tijd om gewoon in stilte te beseffen dat Jezus bij je is, je liefheeft en je omringt met genade en kracht. —> Je zult merken dat deze 3 minuten per dag al snel een verschil gaan maken!
- Richt je gedachten steeds op de taak die je doet en draag alles wat je doet op aan de Heer. Het maakt niet uit hoe alledaags of onbelangrijk het is, Jezus accepteert alles wat je aan hem opdraagt in liefde, hij is er blij mee!
- Gedachten hebben de neiging een eigen leven te gaan leiden en je af te leiden van je taak en Gods tegenwoordigheid. Breng ze steeds terug naar wat je doet en bij Jezus. Als je merkt dat je in gedachten afdwaalt, stop ze dan en focus je op wat je op dat moment doet.
- Vermijd haast, haast is het product van een verwarde geest zegt Laurentius. Als je gehaast rondrent om je to-do list af te werken, pauzeer dan even en neem een stap terug. Werp een liefdevolle blik op Jezus, vraag om zijn hulp bij alles wat je moet doen. Richt je vervolgens op de eerste taak die voor je ligt en daarna op de volgende en de volgende. Ren niet in je gedachten steeds vooruit.

#2. Evaluatie

We zijn aan het einde gekomen van het eerste seizoen van Spiritual Formation.

Neem de tijd om te evalueren hoe je samen het volgen van deze cursus hebt ervaren.

Wat heeft deze cursus je gebracht? Heeft het jullie dichter bij God en dichter bij elkaar gebracht? Heb je Jezus beter leren kennen? Hoe was het om de gracework opdrachten als groep te doen? Zijn er soul training oefeningen die je wilt overnemen in je dagelijks leven? Of roept het juist weerstand op?

Soul Training

In de laatste Soul-Training opdracht van deze cursus wil ik je uitnodigen om het Marcus evangelie in één keer door te lezen.

De Benedictijn en Bijbelgeleerde Benoît Standaert is in 1978 op het Marcusevangelie gepromoveerd en hij stelt in zijn studie dat Marcus zijn boek heeft gecomponeerd als een *paashaggada*. De Joden hadden de gewoonte om tijdens grote feesten 'de feestrollen' in hun geheel te lezen. Marcus heeft, zegt hij, een boek gecomponeerd dat zich in één ruk laat lezen en wat ons het verhaal vertelt van de grote daden van God in Jezus. De rol van Marcus leent zich in het bijzonder als een lezing voor Paasnacht waarin we ons voorbereiden op de opstanding. Laat het verhaal van Jezus 'opstanding' - nieuw leven in jou bewerken.

Het duurt ongeveer 1,5 uur om het evangelie te lezen. Het kan dus heel goed op een avond of zaterdagmiddag. Het verhaal komt zo anders binnen wanneer je het in één keer leest!

Zoek een rustige comfortabele zitplek, binnen of buiten. Zet je telefoon op stil. Wees een moment stil voor je begint en wees je bewust van Jezus aanwezigheid hier bij jou als je het verhaal aan het lezen bent.

Als je gedachten afdwalen, lees dan het een stuk van de tekst hardop, dat helpt om je gedachten erbij te houden, of loop door je huis terwijl je leest.

Blijf tijdens het lezen bewust in het gezelschap van Jezus.

Probeer zijn gevoelens over God te begrijpen, let op de manier waarop hij met mensen omgaat, luister naar de boodschap die hij brengt, de vragen die hij stelt. Verken zijn opvattingen over materiële zaken, hoe hij naar het leven kijkt, wat hij belangrijk vindt en kijk naar wat hij doet. Laat het verhaal je raken.

Wat valt je op aan de manier waarop hij leeft en hoe kan dat van invloed kan zijn op de manier waarop jij leeft?

Zijn er vragen, opmerkingen, delen in het verhaal die je bijzonder geraakt hebben?

Schrijf het na afloop op en bespreek het tijdens jullie volgende kring moment met elkaar.

Playlist

Blijf in Mij - Sela

Wij volgen U Heer - Sela

I Belong to Jesus - Brooke Ligterwood

Bronnen:

Arends, Carolyn. *Article: How Do I Follow Jesus?*, Publisher: Renovare Institute.

Bonhoeffer, Dietrich. *Navolging*, Ten Have

Standaert, Benoît. *Marcus, geweld en genade: de actualiteit van het Marcusevangelie*, Lannoo.

Wesley, John, *The Essential Works of John Wesley: Selected Sermons, Essays, and Other Writings*, Barbour Publishing.