

HANDREIKING

Open leven 1: Vertrouwen

Deze handreiking biedt materiaal dat je helpt om met het thema aan de slag te gaan. Maak zo mogelijk ook gebruik van het boek 'Open leven. Ervaar de weg die Jezus wijst' van Gert-Jan Roest.



Het is het mooist om je samen met anderen (groepjes van 2 of 3 of een miniwijk bijvoorbeeld) te committeren aan een leerproces rond bidden en hoop verspreiden vanuit het gebed van Jezus.

De gehouden preek kun je [hier](#) beluisteren of nalezen. Lees [hier](#) de introductie in de preken serie.

In de preken serie komen er aan de hand van de zeven beden in het gebed dat Jezus ons leert zeven levensthema's aan bod: Vertrouwen, Vreugde, Hoop, Commitment, Vrijgevigheid, Verzoening en Alertheid. Dit zijn de thema's die elke dag opnieuw ons leven lang om aandacht vragen als we willen groeien in ons leven met de Heer, als we willen groeien in de drievoudige ontmoeting: met God, met onszelf en met onze naasten. In de bijgaande afbeelding vind je een verbeelding van de binnenkamer met daarin zeven plekken (het zouden stoelen kunnen zijn) die elk hun eigen thema hebben. In deze handreiking gaat het over de stoel van vertrouwen: de plek waar je oefent in een leven van vertrouwen.



Gespreksvragen om samen over te praten

1. Wat vind jij mooi en wat vind jij moeilijk aan het thema vertrouwen?
2. Wat betekent het voor jou dat God je Vader is?
3. Welke weerstanden herken je bij jezelf of bij anderen als het gaat om God als Vader?
4. Wat valt jou op aan de relatie tussen Jezus en zijn Vader zoals die in de evangeliën naar voren komt?
5. In welke situaties heb jij ervaren dat je vertrouwen (in mensen) werd beschaamd?
6. Wat vind je van de stelling: 'Vertrouwen is goed, controle is beter'? Zou je de stelling kunnen of willen omkeren ('Controle is goed, vertrouwen is beter')?

7. Wat raakt je het meest in deze drie bijbelgedeelten: Matteüs 6:5-8; Matteüs 5:44-48; Romeinen 8:12-17?

Bidden: oefeningen voor elke dag

1. Ga zitten en neem wat tijd voor God. Bepaal van tevoren hoe lang (2 minuten, 5 minuten, een kwartier, een half uur?) Zeg hardop of in je hart 'Onze Vader in de hemel'. Ga bij jezelf na wat deze woorden bij je oproepen aan gedachten en gevoelens.
2. Ga zitten, word stil en stel je voor dat je naast Jezus in de Jordaan staat en dat de hemel ook voor jou open gaat en dat je Vader op dit moment tegen je zegt: 'Jij bent mijn geliefde kind, ik vind vreugde in jou!'
3. Ga zitten of wandelen en herhaal op het ritme van je adem: '(inademing:) Vader in de hemel - (uitademing:) U hebt mij lief'.
4. Leer deze woorden uit je hoofd en bid ze altijd als je wakker wordt: 'Laat mij in de morgen uw liefde horen, in u stel ik mijn vertrouwen' (Psalm 143:8a)
5. Gebruik deze zinnen in het gebed dat je samen met andere bid aan tafel voor het eten: 'Onze Vader in de hemel, we zijn heel dankbaar dat U van ons houdt. U bent altijd trouw aan ons. U laat ons nooit los. U hebt ons lief met een onveranderlijke, onvoorwaardelijke en onuitputtelijke liefde. Daarom vertrouwen we op U, ook als we soms in moeilijke omstandigheden zijn. Geef ons uw Geest van vertrouwen en leid ons op uw weg. In de naam van Jezus. Amen.'
6. Wees een tijdje stil (5 m
7. inuten bijvoorbeeld). Oefen de stilte. In de stilte doe jij niks, maar God is altijd aan het werk, ook in jouw binnenste. Zeg, telkens als je merkt dat je aan van alles en nog wat denkt, zachtjes of in je hart het woord 'liefde'. En probeer dat woord te ervaren. Wees zo stil en vol vertrouwen aanwezig in Gods aanwezigheid.
8. Neem een moment van gebed om je vertrouwen in je hemelse Vader uit te spreken. Heb daarbij je handen open voor je, als uitdrukking van ontvankelijkheid, openheid en vertrouwen.

Hoop verspreiden: oefeningen voor elke dag

1. Maak vandaag de keuze om in elk geval in één ontmoeting met meer dan gewone liefde, aandachtigheid en vertrouwen aanwezig te zijn. Laat de ander delen in de liefde die je van je Vader ontvangt.
2. Deel Gods liefdevolle aandachtigheid voor jou uit door in een gesprek vooral te luisteren en door te vragen in plaats van steeds zelf aan het woord te willen zijn.
3. Bemoedig vandaag iemand door tegen hem of haar te zeggen: 'Je bent een geliefd kind van God'.
4. Realiseer je vandaag als je de krant leest of naar het journaal kijkt of het nieuws checkt op je smartphone: voor ál deze mensen is God een Vader. 'Hij laat zijn zon

immers opgaan over goede en slechte mensen en laat het regenen over rechtvaardigen en onrechtvaardigen' (Matteüs 5:45).

5. Kies vandaag een moment of een ontmoeting uit waarin je welbewust iemand je vertrouwen geeft (ook als je dat moeilijk vindt).

Bijbelgedeelten om over te mediteren

1. Matteüs 6:5-15
2. Romeinen 8:12-17
3. Efeziërs 3:14-21
4. Psalm 13
5. Psalm 103
6. Psalm 143
7. Psalm 131