

HANDREIKING

Open leven 2: Vreugde

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 afbeelding hiernaast 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 vreugde: de plek waar je oefent in een leven van vreugde, verwondering en dankbaarheid.



Gespreksvragen om samen over te praten

1. Herken je dat je in je dagelijkse leven God gemakkelijk uit het oog verliest? Waar merk je dat aan? Zou je willen dat dat anders was?
2. Wat vind je van de gedachte dat de secularisatie in onze tijd ook te maken heeft met God die zich verbergt?
3. 'Nader tot God, dan zal hij tot u naderen' (Jakobus 4:8). Herken je dat?
4. Luister naar het lied '[Vreugde van mijn hart](#)' van Sela. Welke zin raakt je het meest?
5. God ('Ik ben die Ik ben') heeft veel namen in de bijbel. Welke twee of drie namen zijn voor jou vooral belangrijk en waarom?

6. Het bidden van het Onze Vader (met 'Laat ú naam geheiligd worden') is de doodsteek voor de narcistische cultuur waarin we leven. Wat vind je van deze stelling?
7. Wat stemt je in deze twee bijbelgedeelten het meest tot nadenken: Johannes 17:1-8 en Filippenzen 4:4-9?
8. Neem kennis van de oefeningen hieronder (bidden en hoop verspreiden). Denk na over welke oefening je het meest aanspreekt. Neem (samen) de tijd om die oefening (samen) ter plekke te doen.

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 'Laat uw naam geheiligd worden'. Ga bij jezelf na wat deze woorden bij je oproepen aan gedachten en gevoelens.
2. Neem tijd om twaalf namen van God op te schrijven die je kent uit de Bijbel. Aanbid God, heilig zijn naam, door die twaalf namen een voor een te zeggen en er even stil bij te zijn.
3. Ga zitten of wandelen en herhaal op het ritme van je adem: '(inademing:) Laat uw naam geheiligd worden - (uitademing:) in mijn leven'.
4. Leer de volgende bijbeltekst uit je hoofd en bid ze halverwege de dag om terug te kijken op de uren die voorbij zijn en vooruit te kijken naar de uren die komen: 'Schenk aandacht aan alles wat waar is, alles wat edel is, alles wat rechtvaardig is, alles wat zuiver is, alles wat lieflijk is, alles wat eervol is, kortom, aan alles wat deugdzaam is en lof verdient' (Filippenzen 4:8).
5. God laat zich door zijn naam kennen. Hij verlangt ernaar dat wij ons ook laten kennen in ons gebed. Neem de tijd om woorden te geven aan wat er op dit moment speelt in je leven, wat je moeilijk vindt, waar je bezorgd over bent, wat je verdrietig maakt (ga zo op je rode stip staan). En zeg tegen God: 'dit is wat er is, Vader, meer kan ik er niet van maken'.
6. Gebruik de volgende zinnen in het gebed dat je samen met anderen bidt aan tafel voor het eten: 'Onze Vader in de hemel, U bent onze Schepper, U bent onze Heer, U bent genadig, barmhartig en trouw. U bent Licht - in uw licht zien wij licht. U bent de 'Ik ben die Ik ben'- U bent onvoorstelbaar dichtbij en tegelijk zo vol grootheid. Dank u, Jezus, dat u ons de naam van de Vader hebt bekend gemaakt. Heilige Geest, leer ons die naam steeds beter en dieper kennen. Wees de Aanwezige in onze levens. Amen.'
7. Wees een tijdje stil (5 minuten 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: 'Uw naam, niet mijn naam'. En probeer dat te ervaren. Wees zo stil en vol vertrouwen aanwezig in Gods aanwezigheid.

8. Schrijf zeven dingen op waar je God voor wilt danken. Dank hem er vervolgens voor!

Hoop verspreiden: oefeningen voor elke dag

1. Maak vandaag de keuze om in elk geval op twee momenten waardering en dankbaarheid uit te spreken in ontmoetingen die je hebt.
2. Roddel vandaag positief door goede dingen te zeggen over mensen die er niet bij zijn.
3. Neem een naam van God in gedachten (bijvoorbeeld: 'u bent mijn herder', 'u bent de barmhartige God', 'u bent licht', 'u bent mijn rots') en probeer de sfeer van die naam in te brengen in wat je vandaag doet.

Bijbelgedeelten om over te mediteren

1. Johannes 17:1-8
2. Filippenzen 4:4-9
3. Filippenzen 2:9-11
4. Exodus 3:13-15
5. Numeri 6:22-27
6. Psalm 75
7. Psalm 91