

**JEZUS
DICHTBIJ**

**SAMEN
MET GOD**

MOZAIEK 0548

We zijn al een paar weken met elkaar onderweg en hoe verder we ons ontwikkelen in ons gebedsleven, hoe meer we verlangen om tegen God te spreken, naar Hem te luisteren en gewoon om met Hem samen te zijn.

In het algemeen kun je de intimiteit van een relatie afmeten aan de hand van hoe prettig jij je voelt wanneer je samen in stilte bij elkaar bent. Aan het begin wordt er veel gesproken en gedaan in een relatie. Naarmate je verder naar elkaar toegroeit, wordt er nog steeds wel gepraat, maar vind je het ook steeds fijner om alleen maar in elkaars gezelschap te zijn.

In de latere fases van het gebed schiet ieder menselijk metafoor tekort, maar het oudste metafoor voor deze fase is het huwelijk. Er is een grote mate van intimiteit in het huwelijk waarin personen tot in het diepste van hun ziel met elkaar verweven raken. Hier zijn geen woorden mee gemoeid en toch is het een manier van communicatie, en meer, van gemeenschap. Volgers van Jezus hebben deze heilige liefde lang gezien als beeld van de eenwording met God.

Deze manier van bidden zonder woorden noemt men 'contemplatief gebed', naar 2 Korintiërs 3:18. *'Wij allen die met onbedekt gezicht de luister van de Heer weerspiegeld zien, zullen door de Geest van de Heer meer en meer naar de luister van dat beeld worden veranderd.'*

In onze oefeningen van deze laatste sessie onderzoeken we deze manier van het in liefde samenzijn met God.

OEFENING

De praktijk van het bidden heeft invloed op ons en onze relatie met God. Bedenk hoe de Geest je aanmoedigt om dichtbij God te zijn door één hele simpele oefening:

1. BEGIN JE DAGELIJKS GEBED MET STILTE EN EEN ADEMGEBED. Het kan best De zevende-eeuwse heilige Johannes Climacus heeft een duidelijk advies gegeven op het gebied van meditatie: "Laat je gedachte aan Jezus samenkomen met je ademhaling". Bezinnaars hebben heel lang het door God voorbestemde ademhalingsproces gebruikt om zich te focussen op de adem en de Geest van God in de 'tempel' van ons lichaam. God heeft ons een diepe, langzame ademhaling gegeven om het zenuwstelsel van ons lichaam te kalmeren en onze geest in het middelpunt te zetten. Dat maakt de ademhaling een goede manier om tot bezinnend gebed te komen.

Bezinnend bidden is lastig, omdat we snel afgeleid raken, maar de basisstappen zijn simpel:

- Zoek een stille plek zonder afleiding om te bidden
- Ga makkelijk zitten, op een manier waarop je goed kunt ademen.

Gebruik een eetkamerstoel met je voeten op de grond, je rug naar achteren en je schouders omhoog, of in kleermakerszit op een kussen op de vloer zodat je bloedsomloop blijft doorgaan. Ga niet op een bank zitten.

- Adem rustig (vijf seconden in, vijf seconden uit) vanuit je buik. Ontspan je. Geef je over aan je lijf en aan het moment. En open je geest dan naar God.
- Misschien wil je hier wel blijven, in de liefdevolle aandacht van de Drie-eenheid. Maar let erop: je probeert geen woorden te uiten. Het is jouw hart naar Gods hart; dit gebed is van wil tot wil, van liefde tot liefde.
- Of misschien wil je wel een gebedswoordje bidden in je ademen. Een gebedswoordje is een woord of uitspraak dat je helpt aandacht te houden op God:

- Velen gebruiken "Vader", "Abba" of "Jezus"
- Anderen gebruiken een zinnetje uit de Bijbel, zoals "De Heer is mijn Herder" (bij het inademen) en "Mij ontbreekt niets" (tijdens het uitademen)
- De oosterse kerk gebruikt het Jezusgebed: "Heer, Jezus Christus" (tijdens het inademen) "Ontferm U over mij" (tijdens het uitademen)
- Je kunt ook je eigen zinnetjes gebruiken, zoals "Ik leef in U" (tijdens het inademen) en "In U geniet ik" (tijdens het uitademen)
- Er is niet één 'juist' gebedswoordje. Het is alleen maar een hulpmiddel om je dwalende geest op God aanwezigheid gefocust te houden
- Als je wordt afgeleid, zet ze dan rustig aan de kant wanneer je je realiseert dat je bent afgedwaald, focus weer op je ademhaling en je gebedswoordje. Je zult vaak afgeleid blijven worden, meer dan je denkt of wilt. Dat is niet erg. Het betekent niet dat je slecht bent in bezinnend bidden, het betekent dat je mens bent.

Blijf met God, ontvang Zijn liefde en geef Hem de jouwe. Als je dit voor het eerst doet, is 1 à 2 minuten al heel wat en 5 à 10 minuten is een homerun. Begin klein en gun jezelf de tijd en ruimte om hierin te oefenen.

GESPREKSVRAGEN

Kijk met elkaar kort terug op afgelopen week en bespreek de reflectievragen:

1. Waar voelde ik weerstand in het oefenen in het luisteren naar God?
2. Waar voelde ik verlichting in het oefenen in het luisteren naar God?
3. Tijdens je momenten met God: heeft de Geest jou op één of andere manier aangesproken? Deel je ervaringen met elkaar.

Bespreek daarna de volgende vragen:

4. Welke ervaringen heb jij met deze vorm van contemplatief bidden?
5. Hoe ga je op dit moment om met afleiding tijdens het gebed?
6. Waar en hoe ervaar je Gods aanwezigheid het meeste?

Neem ook even de tijd om terug te kijken op afgelopen avonden:

7. Wat neem je mee van deze thema-avonden over gebed? Wat heb je ontdekt, geleerd, ervaren?
8. Waarin wil jij komende weken meer leren, ontdekken over bidden?
9. Wat ga je (blijven) doen, wat heb jij nodig om deze reis met God te blijven gaan.

STUDIEMATERIAAL

Van elke avond kun je het bijbehorende materiaal terugvinden op onze website **0548.mozaiek.nl/jezus-dichtbij**. Ook vind je daar extra oefeningen bij elke avond. Via onderstaande QR-code kun je de video terugkijken.



Handouts zijn gemaakt naar het materiaal van de Weg volgen.

Het oorspronkelijke werkboek kun je terugvinden op de website met extra oefeningen om komende tijd mee te blijven oefenen.

MEER LEREN OVER BIDDEN?

Wil je verder op reis om meer te leren over bidden, dan zijn de volgende cursussen misschien iets voor jou. Meld je aan via grow@mozaiek0548.nl

The Prayer course

De Prayer Course is een reis door het Onze Vader in acht video's, met bijbehorende gespreksvragen voor elke bijeenkomst. De cursus is ontstaan uit een samenwerking tussen Alpha en 24-Prayer NL en bedoeld om in gesprek te gaan over gebed en om je gebedsleven te verdiepen. Een mooi vervolg op de 4 thema-avonden over gebed.

In september '26 zal deze cursus weer starten, maar bij genoeg animo starten we eerder. Wil jij de Prayer Course volgen: stuur een mail naar grow@mozaiek0548.nl

'Luisterend Bidden'

Kun je Gods stem horen? Zo ja, hoe dan? En als je God hoort, hoe deel je die woorden dan liefdevol met anderen? Deze en andere vragen komen aan de orde in onze cursus 'Luisterend bidden'. Het is een cursus van vier bijeenkomsten waarin je samen ontdekt hoe God betrokken is bij het dagelijks leven en op welke manier Hij door mensen heen werkt om anderen op te bouwen, te troosten en te bemoedigen.

Start: 4 maart 2026; meld je aan via: 0548.mozaiek.nl/luisterendbidden

Prophecy Course

'Jaag de liefde na en streef naar de gaven van de Geest, vooral die van profetie.' (1 Korintiërs 14:1) Paulus moedigt ons aan om naar de gave van profetie te verlangen en er actief naar op zoek te gaan. Maar waar moet je beginnen en hoe moet je deze gave (verder) ontwikkelen?

De Prophecy Course geeft antwoord op deze vragen door een solide, Bijbelse fundering te leggen voor het begrijpen van profetie en door het creëren van een vertrouwde omgeving waarin de gave van profetie kan worden 'geoefend'.

De Prophecy Course is ontwikkeld vanuit een cultuur van discipelschap en missie. Daarom word je ook getraind om de gave van profetie in te zetten in je eigen context, in de eigen gemeente!

De Prophecy Course bestaat uit 8 sessies en is opgebouwd uit (interactief) onderwijs, uitwisseling in groepen en praktische oefeningen. Is deze cursus jouw volgende stap? Stuur een mail naar grow@mozaiek0548.nl

Gebedsministry

Gebedsministry – luisterend bidden – is één van de drie belangrijke elementen bij samenkomsten van Mozaiek, naast Worship en Bijbels onderwijs. Bij ministry bid je met twee personen voor een derde persoon in de kracht van de Heilige Geest. Tijdens het gebed vallen er regelmatig stiltes. Daarin luister je samen naar de Geest en sluit je aan bij wat Hij aan het doen is in het leven van de persoon waarvoor je bidt. Je bidt altijd met open ogen, hart en handen.

Deze cursus bestaat uit vier bijeenkomsten en een terugkomstsessie. Je krijgt veel uitleg en Bijbelse onderbouwing, daarnaast gaan we vooral veel oefenen. Zou jij deze cursus willen volgen? Stuur een mail naar grow@mozaiek0548.nl Bij voldoende aanmeldingen starten we een nieuwe cursus.