



# Christfulness

*Groeien in Christus!*

## Praatpapier- Vol van Jezus' woorden

We moeten voorkomen dit jaar dat Christfulness - het vol zijn van Jezus en je leven in alle aspecten telkens weer laten vernieuwen - het nieuwe moeten wordt. Worden we toch weer op onszelf teruggeworpen? Moeten we er zelf maar voor zorgen dat Jezus in ons komt wonen? Nergens klinkt in Bijbel de oproep dat we dat zelf voor elkaar moeten zien te krijgen. Integendeel, we *zijn in Jezus*. Als je gelooft is hij actief in je door zijn Geest. Tegelijkertijd; in een goede relatie komt het van twee kanten. Daarom worden we ook opgeroepen om in Jezus te blijven. En dus is deze maand de praktische vraag: hoe blijf ik in Jezus Christus? Hoe blijf ik vol van hem en inspireren zijn woorden mij in het leven van elke dag?

In onze tijd is storytelling ongelooflijk belangrijk. Er is veel aandacht voor persoonlijke verhalen en woorden die raken, die verbinden en een inspiratiebron vormen. Zowel persoonlijk als in het zakenleven. Die aandacht voor verhalen komt ook doordat mensen zoekend zijn naar het grote verhaal - woorden die zingeven. Deze maand gaan we bekijken wat Jezus' woorden - zijn verhalen - zijn en hoe je 'in' die woorden 'blijft'. Hoe helpt dat om 'christful' te zijn; vol van Jezus en zijn woorden? En hoe kun je de woorden van Jezus concreet vertalen naar jouw eigen dagelijkse leven?'

### Gespreksvragen

- Dacht jij bij het maandthema 'vol van Jezus' woorden' ook aan Bijbellezen? Doe eens een oefening (met elkaar) om het nog breder te trekken; waar denk je aan bij de woorden van Jezus? Hoe kun je nog meer vol zijn van Jezus' woorden?
- Lees Jeremia 15,16. De profeet beschrijft Gods woorden als voedsel. Hoe ervaar jij dat? En hij ervaart ook diepe vreugde; waarom denk je dat? Herken je iets van die vreugde?
- Jezus zelf zei: *'Er staat geschreven: "De mens leeft niet van brood alleen, maar van ieder woord dat klinkt uit de mond van God."*' (Matteüs 4,4) Wat zou hij hiermee bedoelen?
- In het evangelie van Johannes staan een heel aantal 'ik-ben' uitspraken van Jezus. Zo geeft Jezus aan wie hij voor ons is door zichzelf ergens mee te vergelijken.
  - Ik ben het brood dat leven geeft (Johannes 6,35)
  - Ik ben het licht voor de wereld (Johannes 8,12)

- Ik ben de deur (Johannes 10,9)
- Ik ben de goede herder (Johannes 10,11)
- ik ben de opstanding en het leven (Johannes 11,24)
- Ik ben de weg, de waarheid en het leven (Johannes 14,6)
- Ik ben de ware wijnstok (Johannes 15,1)

Kies één of meer beelden uit die je aanspreken, en werk dit beeld uit richting jouw leven. Wie is Jezus volgens dit beeld voor jou en hoe sta jij volgens dit beeld tegenover Jezus? Hoe kun je dat concreet in je leven door laten werken?

### **Geestelijke oefening van de maand**

Ignatiaans bijbellezen focust er op dat je gaat zien, ruiken, proeven en voelen wat er in een Bijbelverhaal gebeurt. Daardoor kom je op een nieuwe, verdiepende manier in aanraking met een verhaal uit de bijbel en met de hoofdpersoon zelf: Jezus.

1. Kies een verhaal met Jezus erin.
2. Spreek af (met jezelf, met elkaar) hoe lang de oefening duurt, zodat je er goed de tijd voor hebt. Houd het in elk geval deze tijd vol.
3. Ga goed zitten. Word je bewust van houding en ademhaling. Breng je lijf tot rust. Vertel God hoe je erbij zit.
4. Je kunt - indien voorhanden - een kaars aansteken als teken van Gods aanwezigheid
5. Lees het bijbelgedeelte een eerste keer.
6. Bij Ignatiaans bijbellezen gaat het er om te zien, ruiken, proeven en voelen wat er in verhalen uit de Bijbel gebeurt. Daardoor komt het verhaal en de ontmoeting met Jezus tot leven. Stel jezelf vragen bij het verhaal als: 'Hoe ziet de omgeving er uit?', 'Wat doen de mensen?', 'Wie ben jij in dit verhaal?', 'Hoe kijkt Jezus?', 'Wat doet dat met je?'
7. Ga bidden met het verhaal. Breng je gedachten die je hierover had bij God. Word stil en geef ruimte aan Gods stem.
8. Eventueel: deel met elkaar wat je hebt gehoord, gezien, gevoeld.
9. Doof de kaarsvlam en bidt kort: Ik hef mijn ogen op naar u. Help mij te leven vanuit u, in het nu.

Andere suggesties zijn:

**Memoriseren**: De Bijbel staat vol met prachtige teksten die bemoedigen, vertroosten, bevestigen en richting geven aan je leven. Het is zo waardevol om deze teksten uit je hoofd kennen. Zo verander je door de Bijbelteksten die in je hart en gedachten zijn en versterkt het je geloof. Het wapent je tegen verleiding en geeft je wijsheid. De Bijbelteksten die je uit je hoofd kent, kun je gebruiken om anderen te bemoedigen en helpen je om krachtig te getuigen van je geloof. Tot slot helpt het je in je omgang met God bijvoorbeeld doordat je Bijbelteksten kunt gebruiken in je gebeden. Met welke tekst start jij?

**Lectio Divina**: dit is een manier om in stilte en rust een Bijbelgedeelte te lezen en te herlezen, opdat het een Woord van God voor jou kan worden, zodat God door dit bijbelwoord tot je kan spreken. Het is een luisteren met je hart. Google Lectio Divina eens en je komt allerlei handleidingen tegen! Of je schaft het boek van Jos Douma aan: Samen luisteren in de stilte. Lectio Divina met 40 oefeningen.