

Bidden met het Jezusgebed

Het Jezusgebed is in de vierde eeuw ontwikkeld door de 'woestijnvaders en -moeders'. Het meditatief bidden van het gebed kan helpen om vrede met God te verinnerlijken, en om uw aandacht op een willekeurig moment van de dag te concentreren in het hier-en-nu in Gods aanwezigheid.



Thema

Voor wie
Volwassenen

Geloofsopvoeding & Geloofsgesprek

Inleiding

Het Jezusgebed is een korte tekst:

Heer Jezus Christus, zoon van God, ontferm U over mij.

Het gebed is in de vierde eeuw ontwikkeld door de 'woestijnvaders en -moeders'. Het is een gebed waarbij u Jezus aanroept om te komen bij dat wat u bezighoudt en u daarover door hem te laten ontfermen. U kunt uw hele zijn ervaren door zijn nabijheid.

Het meditatief bidden van het Jezusgebed kan helpen om vrede met God te verinnerlijken. Maar wanneer u dit gebed regelmatig praktiseert, kan het ook helpen om uw aandacht op een willekeurig moment van de dag te concentreren in het hier-en-nu in Gods aanwezigheid. Het kan daarom als 'adempauze' toegepast worden in de hectiek van de dagelijkse dingen. Ook kan het tijdens het wandelen goed toegepast worden, eventueel op het ritme van de adem.

Meditatie op het Jezusgebed (5 tot 7 minuten)

Neem een ontspannen maar wakkere meditatiehouding aan, met een rechte rug, de voeten op de grond en de armen rustend in de schoot. Sluit de ogen of richt de blik twee meter voor u op de

vloer.

Merk op wat u bezighoudt: wat gaat er door uw hoofd? Kijk naar die gedachten als bewegingen die op dit moment door uw hoofd gaan.

Welke gevoelens zijn er nu? Neem ze rustig waar als een toeschouwer, zonder waardeoordeel.

Welke lichamelijke sensaties (zoals spanning) merkt u op? Geef de gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties even alle aandacht en erken dat ze er nu zijn.

Richt dan uw aandacht op de ademhaling. Volg het in- en uitstromen van de lucht via mond en/of neus.

Neem op de inademing de volgende zin mee naar binnen: **Heer Jezus Christus, zoon van God**
en op de uitademing: **ontferm U over mij.**

Wanneer deze tekst te lang is, kunt u ervoor kiezen de zin te splitsen:

**Heer Jezus Christus,
zoon van God,
Ontferm U
over mij.**

(Het woord 'Heer' en/of 'zoon van God' kan weggelaten worden waardoor de tekst korter en misschien krachtiger wordt en gemakkelijker op het ritme van de ademhaling uit te voeren.)

Richt uw aandacht zo op Jezus en vraag zijn ontferming over dat wat allemaal in u omgaat.

Op de inademing: **(Heer) Jezus Christus, (zoon van God)**

en op de uitademing: **ontferm U over mij.**

Bid onaangename dingen niet weg, maar aanvaard wat er is en vraag of Jezus erbij wil komen.

(Heer) Jezus Christus, (zoon van God), ontferm U over mij ...

Verbreed uw aandacht weer naar uw lichaam en de ruimte waarin u zich bevindt.
Kijk of u het besef van Gods aanwezigheid mee kunt nemen naar de volgende momenten van deze dag.

Neem de tijd om de oefening af te ronden.

