

HANDREIKING

Open leven 7: Alertheid

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 alertheid: de plek waar je leert omgaan met je onmacht en je overmoed als het gaat om geestelijke strijd.



Gespreksvragen om samen over te praten

1. Wat zie je voor je bij het woord 'beproeving'? En welk beeld heb jij bij 'het kwaad' of 'het Kwaad'?
2. Wat vind jij zelf moeilijk rond de thema's van beproeving en geestelijke strijd?
3. Herken jij bij jezelf de houdingen van onmacht en overmoed? Waarin verschilt alertheid van overmoed en onmacht?
4. Wat maken de twee uitspraken van Jakobus die aan het einde van de preek als inspiraties worden aangeboden aan gedachten en gevoelens bij je los?

5. Herken je de belangrijke rol van gebed als het gaat om geestelijke strijd? En wat vind je van de uitspraak over de boze: "Hij lacht om onze eigen inspanningen, hij spot met onze eigen wijsheid, maar hij beeft wanneer wij bidden"?
6. Hoe kunnen we als kerk meer een gemeenschap worden waar we elkaar helpen om alert te zijn in de geestelijke strijd?

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 'Breng ons niet in beproeving maar red ons uit de greep van het kwaad'. Ga bij jezelf na wat deze woorden bij je oproepen aan gedachten en gevoelens.
2. Ga zitten of wandelen en herhaal op het ritme van je adem: '(inademing:) Maak mij alert - (uitademing:) in de geestelijke strijd'.
3. Schrijf eens op welke situaties, gebeurtenissen of relaties veel kwaad in je leven hebben gebracht. Neem tijd om dit naar God toe uit te spreken. Laat de pijn toe. En vraag God o alert te zijn in nieuwe situaties
4. Bedenk drie situaties/plekken uit je dagelijkse leven waar je naar wilt kijken door de bril van het woord Alertheid (bv. je gezin, je buurt, je huwelijk, je werk, de wereld enzovoort). Hoe ziet die situatie eruit? Hoe ben jij daarin aanwezig? Wat wil je in gebed tegen God zeggen en aan hem vragen?

Hoop verspreiden: oefeningen voor elke dag

1. Neem je voor om in alles heel alert te leven, waakzaam te zijn bij alles wat er gebeurt in je leven.
2. Kijk naar het journaal en volg de nieuwsberichten en vraag je steeds af: 'Hoe woekert hier het virus van het kwaad door alles heen?' Bid om alertheid en waakzaamheid bij jezelf en anderen.
3. Voor alertheid is geestelijke gewoontevorming (disciplineren, training) nodig. Welke gewoontes kunnen jou in je dagelijkse leven helpen om alert te blijven? Denk aan bijvoorbeeld: alleen zijn, stil zijn, vasten, meer zwijgen, afstand doen van luxe, vermijden van seksuele verleidingen en van roddel. Welke van deze genoemde oefeningen zou op dit moment belangrijk voor jou kunnen zijn.

Bijbelgedeelten om over te mediteren

1. Jakobus 1:2-12
2. Efeziërs 6:12-20
3. Psalm 95
4. Kolossenzen 1:12-13

5. Matteüs 4:1-11
6. Marcus 8:31-33
7. 2 Tessalonicenzen 3:3