

De Weg volgen

Bij Jezus zijn
Op Jezus lijken
Als Jezus leven

**John Mark
Comer**

New York Times bestseller
Van de auteur van *De radicale uitbanning van haast*



Deel 5 Een Leefregel

5.1 Het latwerk en de wijnstok

5.2 Je hebt al een Leefregel

5.3 Bewaken en leiden

5.4 Vier dingen die een goede Regel voor je zal doen

5.5 Een definitie van de oefeningen

5.6 De negen

5.7 Een paar tips

5.8 Zoek je innerlijke monnik



Opbouw per blok

1. Intro
2. Citaat / citaten
3. Toelichting
4. Gesprek
5. Reflectievraag



5.1-5.4 Wat is en doet een Leefregel

Intro

- Van leerregels naar leefregel
- Van hoofd naar hart en handen
- Van overtuigingen naar verlangens en praktijken
- Van orthodoxie naar orthopraxie



5.1-5.4 Wat is en doet een Leefregel

“Een Leefregel is een schema en een reeks handelingen en samenhangende ritmes, die voor ons ruimte creëren om bij Jezus te zijn, te worden zoals Hij en te doen zoals Hij deed, terwijl we leven in lijn met onze diepste verlangens.” (174)

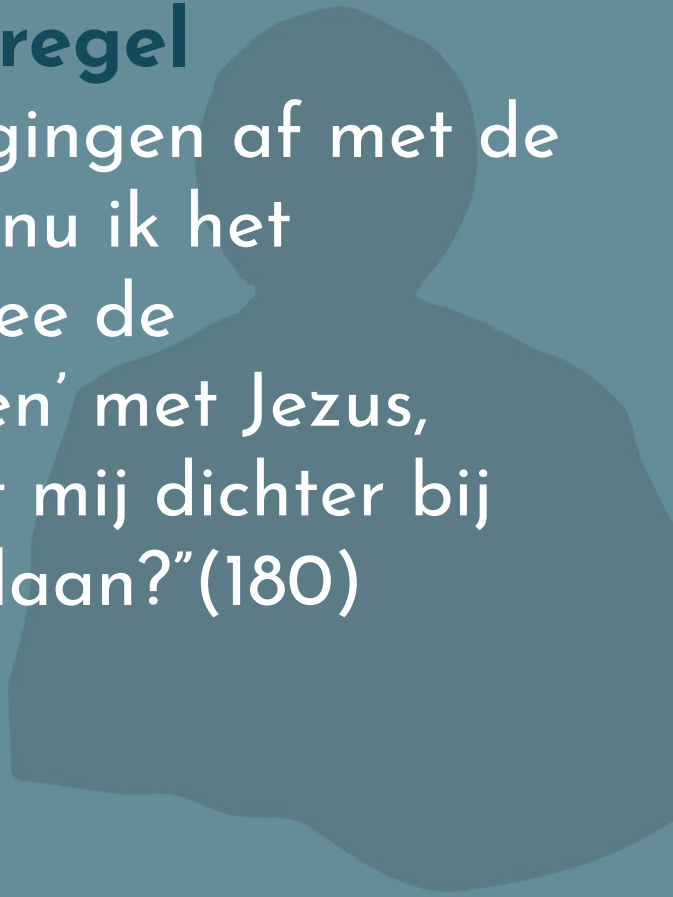
V - Visie en Verlangen

I - Intentie en Inzet

P - Praktijken en Plan

5.1-5.4 Wat is en doet een Leefregel

“Vroeger woog ik mogelijke gedragingen af met de vraag: is dit zondig of niet? Maar nu ik het evangelie beter begrijp, en daarmee de mogelijkheid zie van ‘het ware leven’ met Jezus, luidt mijn nieuwe vraag: brengt dit mij dichterbij Jezus of juist verder bij Hem vandaan?”(180)

A dark silhouette of a person's head and shoulders is visible on the right side of the slide, facing left. The background is a solid teal color.

5.1-5.4 Wat is en doet een Leefregel

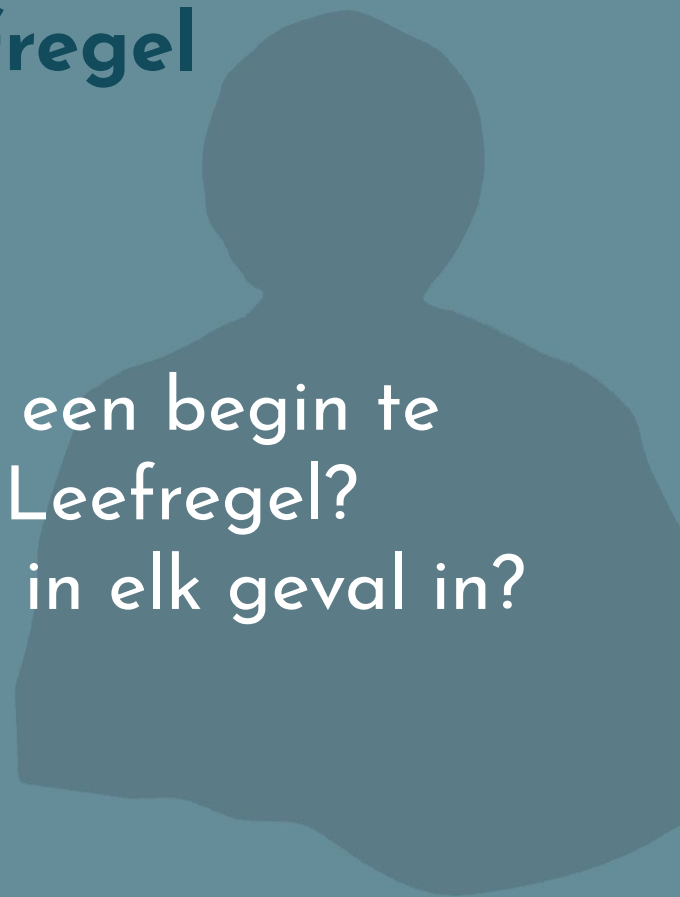
“Omdat onze schema’s zo vaak niet in lijn zijn met onze waarden, leven veel mensen constant met een elektrische stroom van angst die door ons zenuwstelsel pulseert; die is er gewoon, blijft maar zeuren in ons en put onze energiereserves uit.”

A dark silhouette of a person's head and shoulders is visible on the right side of the slide, facing left. The background is a solid teal color.

5.1-5.4 Wat is en doet een Leefregel

Reflectievraag:

Wanneer neem jij een half uur om een begin te maken met het opschrijven van je Leefregel?
Welke drie onderdelen zitten daar in elk geval in?



5.5 Een definitie van oefeningen

Geestelijke disciplines:

- discipline
- discipelschap



5.5 Een definitie van oefeningen

“Meer algemeen: ‘Een discipline is elke activiteit die ik kan ondernemen door directe inspanning die me uiteindelijk in staat zal stellen te doen wat ik momenteel niet kan doen door directe inspanning.’”
(190)

A dark silhouette of a person's head and shoulders is positioned on the right side of the slide, partially overlapping the text area. The silhouette is facing left, towards the text.

5.5 Een definitie van oefeningen

“De oefeningen zijn disciplines, gebaseerd op de levensstijl van Jezus, die tijd en ruimte voor ons creëren om toegang te krijgen tot de tegenwoordigheid en de kracht van de Geest en om al doende van binnenuit te worden getransformeerd.” (190)

A dark silhouette of a person's head and shoulders is visible on the right side of the slide, facing left. The person appears to be looking towards the text.

5.5 Een definitie van oefeningen

Reflectievraag:

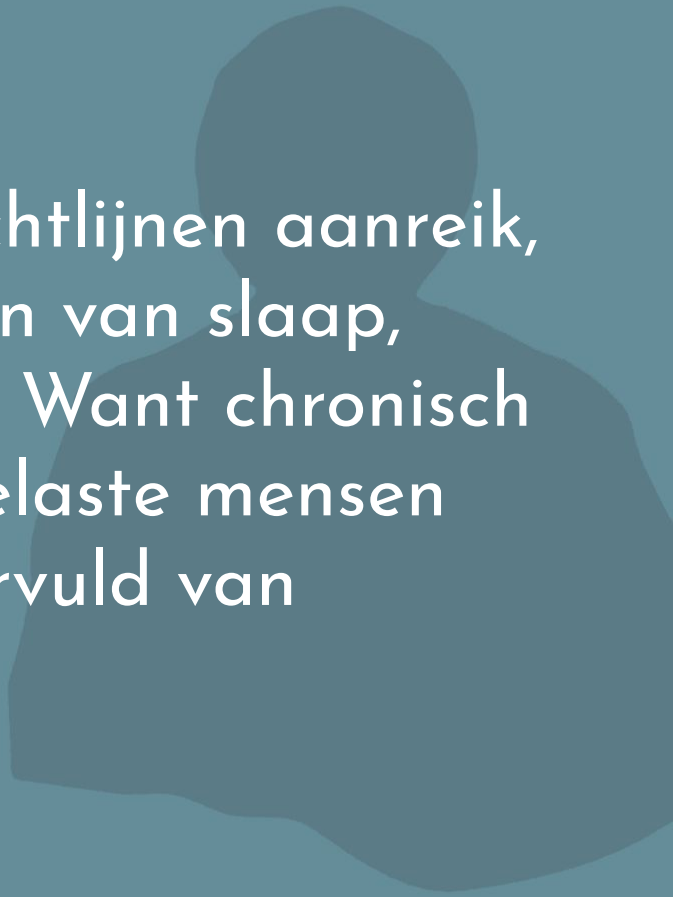
Heb je inmiddels ervaren hoe je via een geestelijke oefening 'toegang krijgt tot de tegenwoordigheid en kracht van de Geest'?



5.6 De negen oefeningen

[1 SABBAT]

“Wanneer ik mensen geestelijke richtlijnen aanreik, begin ik vaak met het voorschrijven van slaap, ruimte in de agenda, verlof – rust. Want chronisch uitgeputte, slecht slapende, overbelaste mensen zijn niet liefhebbend, vredig en vervuld van blijdschap.” (194)

A dark silhouette of a person's head and shoulders is visible on the right side of the slide, facing left. The background is a solid teal color.

5.6 De negen oefeningen

[2 STILTE EN AFZONDERING]

“Henri Nouwen: Zonder afzondering is het bijna onmogelijk om een geestelijk leven te leiden.” (195)



5.6 De negen oefeningen

[3 GEBED]

“Gebed is het medium waardoor we communiceren en samen zijn met God.”

1. Praten tegen God,
2. Praten met God,
3. Luisteren naar God,
4. Bij God zijn.



5.6 De negen oefeningen

[4 VASTEN]

“Bij het vasten bid je letterlijk met je lichaam, waarbij je alles wat je bent ter aanbidding van God aanbiedt. Als je lichaam zich aan God overgeeft, verbreek je de macht van het vlees die je beheerst en stel je je in plaats daarvan open voor de kracht van de Geest.” (198)

5.6 De negen oefeningen

Reflectievraag:

Welke geestelijke discipline wil je beter leren kennen? Hoe ga je dat aanpakken (VIP)?



5.6 De negen oefeningen

[5 BIJBELLEZEN]

“Bijbellezen is de meest voor de hand liggende weg waarlangs we getransformeerd worden door ‘onze gezindheid te vernieuwen.’ (198)

- langzaam en biddend (lectio divina, meditatief)
- hardop tijdens kerkdienst (eigenlijk zo bedoeld)
- bijbelstudie
- memorisatie

5.6 De negen oefeningen

[6 GEMEENSCHAP]

“Maar het is nu eenmaal niet de bedoeling dat we Jezus in ons eentje volgen. (...) Omdat we binnen relaties worden gevormd en gesmeed.” (199)

A dark silhouette of a person's head and shoulders is visible on the right side of the slide, facing left. The background is a solid teal color.

5.6 De negen oefeningen

[7 VRIJGEVIGHEID]

“Wanneer we vertragen en ons leven organiseren met Jezus als middelpunt, zal deze nieuwe soberheid in ons leven op haar beurt vrijgevigheid mogelijk maken; het geven vanuit extra middelen aan God en aan degenen in nood.” (200)

A dark silhouette of a person's head and shoulders is visible on the right side of the slide, facing left. The background is a solid teal color.

5.6 De negen oefeningen

[8 GETUIGEN]

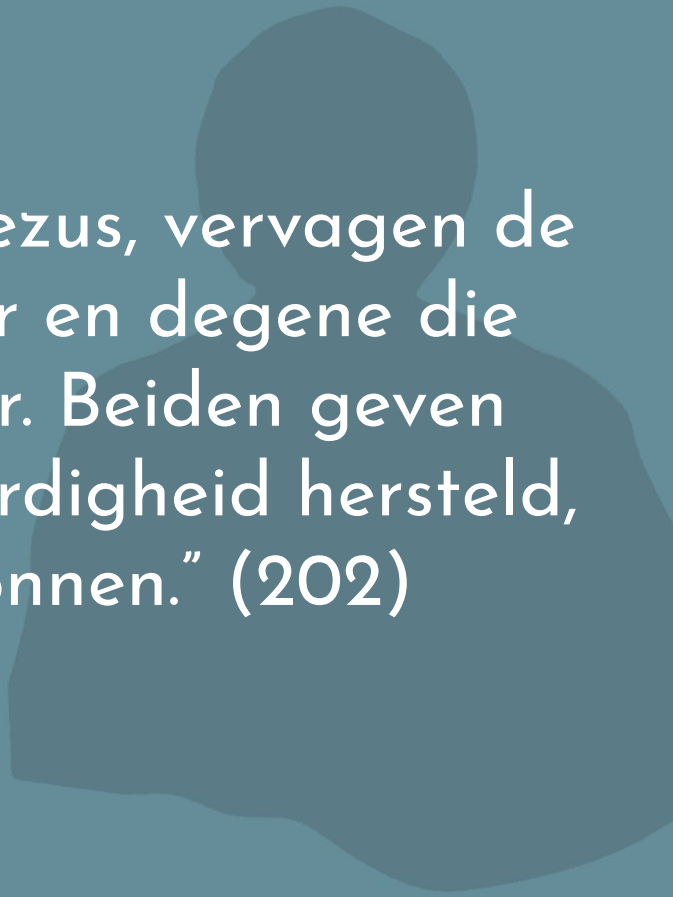
“Daarvoor moeten we gastvrije mensen worden in een cultuur van vijandigheid. We moeten de liefde, het welkom, de warmte en de vrijgevigheid van Gods innerlijk leven belichamen en verspreiden.”
(202)

A dark silhouette of a person is visible on the right side of the slide, partially overlapping the text area. The silhouette appears to be of a person standing or sitting, facing towards the left.

5.6 De negen oefeningen

[9 DIENEN]

“Als je dient volgens de weg van Jezus, vervagen de scheidslijnen tussen jou als dienaar en degene die je dient, tussen gever en ontvanger. Beiden geven en ontvangen. In de een is de waardigheid hersteld, in de ander heeft de vrijheid gewonnen.” (202)

A dark silhouette of a person's head and shoulders is visible on the right side of the slide, facing left. The background is a solid teal color.

5.6 De negen oefeningen

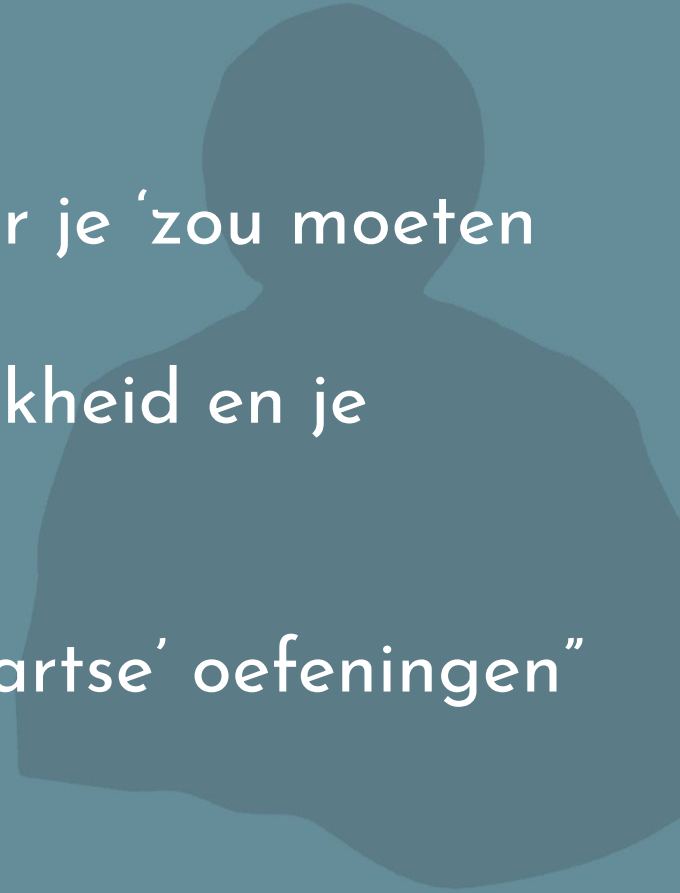
Reflectievraag:

Welke geestelijke discipline wil je beter leren kennen? Hoe ga je dat aanpakken (VIP)?



5.7 Een paar tips

- “1. Begin waar je nu bent, niet waar je ‘zou moeten zijn’
- 4. Houd rekening met je persoonlijkheid en je spirituele temperament
- 6. Zorg voor een gezonde mix van ‘stroomopwaartse’ en ‘stroomafwaartse’ oefeningen”



5.7 Een paar tips

Reflectievraag:

Welke van de besproken tips is voor jou het belangrijkste om ter harte te nemen? Waarom?



5.8 Zoek je innerlijke monnik

“Ik geloof dat Jezus ons uitnodigt in onze tijd om als woestijnvaders en moeders midden in de stad te leven. Om te leven met diepgang, sereniteit en focus *te midden van* het lawaai, het verkeer en de haast van de moderne wereld. Het én-én van het actieve, contemplatieve leven.” (216)

5.8 Zoek je innerlijke monnik

Reflectievraag:

Wat zou er gebeuren als je ja zou zeggen tegen de impuls van Gods Geest in jou?



Volgende webinar (laatste)

- Woensdag 26 maart 19.30 uur
- **Neem je kruis op**
- blz. 219-231

PLUS: ingediende vragen over het geheel van het boek (tot maandag 24 maart 12 uur)



De Weg volgen

Bij Jezus zijn
Op Jezus lijken
Als Jezus leven

**John Mark
Comer**

New York Times bestseller
Van de auteur van *De radicale uitbanning van haast*

