

Webinardia's



SCHOOL VOOR
SPIRITUALITEIT

Jezusgebed

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

- *Biddend onderweg*
- *De ware verhalen van een Russische pelgrim*



SCHOOL VOOR
SPIRITUALITEIT

"De kracht van het Jezusgebed ligt in het herhalen van de Naam die boven alle naam is, de naam van Jezus. Waar die naam met eerbied genoemd wordt, daar is Hijzelf tegenwoordig. De herhaling wordt in de bijbel aangeduid met 'gedenken': 'Gedenken wil ik uw Naam' (Ps. 45:18)."

(1 van 8)



SCHOOL VOOR
SPIRITUALITEIT

"In Psalm 63:7 zegt iemand dat hij God 'gedenkt op zijn legerstede' (Buber: 'Gedenke auf meinem Lager ich dein, in Nachtwachen murmle ich dir zu'). Letterlijk is hier sprake van het zacht, als het ware 'murmelend' uitspreken van de naam van God. 'Gedenken' is meer en gaat dieper dan alleen maar 'denken aan'."

(2 van 8)



SCHOOL VOOR
SPIRITUALITEIT

"Hier, in het Jezusgebed, is sprake van een gedenken van Jezus als Heer, als Messias en Zoon van God. Gedenken is méér dan in herinnering roepen. Gedenken is een zaak van het hart."

(3 van 8)



SCHOOL VOOR
SPIRITUALITEIT

"Met geloof aangeroepen, heeft deze naam een geweldige, helpende kracht. Het wezenlijke van deze aanroep ligt echter niet in de woorden, maar in het voortdurend biddend denken aan Jezus Christus, in een gestadig je wenden tot Hem."

(4 van 8)



SCHOOL VOOR
SPIRITUALITEIT

"De woorden van het gebed zelf: 'Heer Jezus Christus, Zoon van God, ontferm U over mij!' drukken slechts uiterlijk de gedachten en gevoelens uit die zij inhouden. Voortdurend verricht, geeft dit gebed ons toenadering tot Jezus Christus, maakt het ons vertrouwd en verbindt het ons met Hem."

(5 van 8)



SCHOOL VOOR
SPIRITUALITEIT

"Het voortdurend denken aan God wordt als het ware een wachter voor ons innerlijk, van al onze gedachten en gevoelens en laat niets onreins of onwaardigs in ons achterblijven."

(6 van 8)



SCHOOL VOOR
SPIRITUALITEIT

"Onze aandacht richt zich op God -
dat helpt ons verstrooidheid en
nodeloze hersenschimmen te
overwinnen, beschermt ons hart tegen
niet goede neigingen, helpt ons bij het
ordenen van ons binnenste en
versterkt ons geloof en ons gebed."

(7 van 8)



SCHOOL VOOR
SPIRITUALITEIT

"Wat in het Joodse geloof het uitspreken van de berachot (de lofprijzingen) betekent, dat betekent in de Orthodoxie het Jezusgebed; het schept en houdt levend de relatie met God. Het Jezusgebed bewerkt, samen met het onderhouden van de thora (de geboden) van Christus (Joh. 15:10) het 'in Christus blijven'."

(8 van 8)



SCHOOL VOOR
SPIRITUALITEIT

Jezusgebed

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

- *Lev Gillet. Jezusgebed*
- *Een monnik van de Oosterse kerk*
- *Over de aanroeping van de Naam*



SCHOOL VOOR
SPIRITUALITEIT

"1. Men kan op vele manieren bidden met de naam van Jezus. Welke de beste is, moet iedereen voor zichzelf ondervinden. Maar welke formule men ook kiest, altijd zal de heilige naam zelf, het woord 'Jezus'. er de kern en het middelpunt van moeten uitmaken omdat daarin de gehele kracht van dit gebed is gelegen."



SCHOOL VOOR
SPIRITUALITEIT

"2. Het gebed: 'Heer Jezus Christus, Zoon van God, ontferm U over mij, arme zondaar!' is in het oosten het meest verspreid. Men kan echter ook eenvoudig: 'Jezus Christus' of: 'Heer Jezus' zeggen; ja, het hele gebed zou men tot het ene woord 'Jezus' kunnen terugbrengen."



SCHOOL VOOR
SPIRITUALITEIT

"3. Dit, alleen de naam Jezus, is de oudste wijze van het bidden van de heilige naam; het is de kortste, eenvoudigste en naar wij menen, de gemakkelijkste manier. Daarom zouden wij, zonder andere formuleringen tekort te doen, willen aanraden alleen het woord 'Jezus' te gebruiken."



SCHOOL VOOR
SPIRITUALITEIT

"4. Wanneer we dus in het vervolg spreken over het Jezusgebed, bedoelen we de eerbiedige en veelvuldige herhaling van de heilige naam, het enkele woord 'Jezus' zonder verdere toevoegingen. De heilige naam zélf is het gebed."



SCHOOL VOOR
SPIRITUALITEIT

"5. De naam Jezus nu kan men ofwel met de lippen uitspreken, ofwel slechts in stilte denken. In beide gevallen is er sprake van een werkelijk bidden van de heilige naam; in het eerste luidop, in het tweede alleen met het hart. (...)"



SCHOOL VOOR
SPIRITUALITEIT

"(...) Deze manier van bidden maakt de overgang van het mondgebed naar het louter inwendig gebed zeer gemakkelijk; ja, alleen al het langzaam en aandachtig herhalen van die heilige naam met de mond, brengt ons tot het overwegend gebed en bereidt de ziel voor op de contemplatie."



SCHOOL VOOR
SPIRITUALITEIT

Het Jezusgebed (inhoud)

1. Heer...
2. Jezus...
3. Christus...
4. Zoon van God...
5. Ontferm U...
6. Over mij...



SCHOOL VOOR
SPIRITUALITEIT

Het Jezusgebed (praktisch)

- 1.hardop of zachtjes
- 2.oefenen en beoefenen
- 3.op welke momenten
- 4.als gouden gewoonte
- 5.op het ritme van de adem
- 6.welke woorden



SCHOOL VOOR
SPIRITUALITEIT

Het Jezusgebed (praktisch)

- Almachtige Vader, maker van hemel en aarde, richt uw koninkrijk op onder ons.
- Heilige Geest, adem van de levende God, vernieuw mij en de hele wereld.



SCHOOL VOOR
SPIRITUALITEIT

Het Jezusgebed (praktisch)



SCHOOL VOOR
SPIRITUALITEIT

- (in): Ja, Abba, (uit): Jezus, Liefde.
- (in): Papa, (uit): Ik ben van U.
- (in) Ik, (uit) ben
- (in) hier, (uit) nu
- (in) in, (uit) U

Jezusgebed en iconen



SCHOOL VOOR
SPIRITUALITEIT





