

Belijden en verzoenen

Gebedsgereedschap: Hoe bid je het Jezusgebed?

Wat?

Het Jezusgebed is één van de oudste gebeden in de kerk. Dit gebedsgereedschap helpt je een start te maken met dit gebed in je dagelijks leven.

Waarom?

‘Dit gebed kan de zonde die in ons leeft aan het licht brengen en dit gebed kan het uitwissen. Dit gebed kan alle machten van de boze in ons hart in beroering brengen en dit gebed kan die overwinnen en langzaamaan ontwortelen. De naam van de Heer Jezus Christus, als die opstijgt uit de diepten van je hart, zal de slang overmeesteren die de vrijheid van het hart aan banden legt, en redt en verfrist de ziel.’

Johannes Chrysostomus

Bijbelgedeelten

‘De tollenaar echter bleef op een afstand staan en durfde niet eens zijn blik naar de hemel te richten. In plaats daarvan sloeg hij zich op de borst en zei: ‘God, wees mij zondaar genadig.’ Ik zeg jullie, hij ging naar huis als iemand die rechtvaardig is in de ogen van God, maar die ander niet. Want wie zichzelf verhoogt zal vernederd worden, maar wie zichzelf vernedert zal verhoogd worden.’ Lucas 18:13-14

Een korte inleiding op het Jezusgebed

Een eenvoudige manier waarop we kunnen groeien in biddend zonde belijden is door een van de oudste gebeden van de kerk te bidden:

‘Heer Jezus Christus, heb medelijden met mij, een zondaar.’

Voor het eerst uitgesproken door de mond van Blinde Bartimeüs en sindsdien opnieuw geformuleerd door de Woestijnvaders; stijgt dit gebed al honderden jaren in nederige toewijding op uit de harten van miljoenen heiligen.

Het Jezusgebed is een vorm van centreren gebed of 'ademgebed', dat uitdrukking geeft aan ons verlangen om de aanwezigheid van God te ervaren, met een specifieke focus op zonde belijden. Het Jezusgebed is voor veel christenen een beproefd gebedsgereedschap geworden in hun zoektocht om een 'nederige en gebroken geest' te hebben en te houden (Psalm 51:19, Jesaja 66:2).

De aanmoediging tot herhaling en ritme in het 'Jezusgebed' gedurende de dag zorgt er langzaam voor dat ons hart (en misschien zelfs ons hele lichaam) zich nederig buigt. Met eerbiedig ontzag erkennen we het heilige anders-zijn en de constante liefde van God.

Hoewel dit gebed - zeer terecht - onze zondigheid erkent, moeten we erop letten dat we geen ongezonde en on-Bijbelse disbalans creëren in waar we ons op richten. Onze focus is Jezus en als dit gebed doet wat het zou moeten doen, zullen de fluisteringen van zijn genade steeds sterker klinken in onze harten en gedachten, sterker dan de zonde die we belijden.

Het Jezusgebed zorgt voor een houding die ons klaarmaakt om opnieuw te ontvangen wat we zo hard nodig hebben – de genade van Jezus in het centrum van ons leven.

Wanneer de verleiding lonkt of angst en schaamte ons overweldigen, hoeven wij niet te zoeken naar een bepaald gebed om te bidden. Het Jezusgebed komt naar óns toe en wortelt ons in een bevrijdende geestelijke realiteit.

In deze zelfgerichte Westerse wereld die bol staat van het gevoel op van alles recht te hebben, waar waarheid relatief is en ons morele kompas hopeloos van slag is, is schuldbelijdenis - ondanks dat het erg onhip is- een noodzakelijke discipline voor de kerk.

Daarom is de eenvoud en de nederigheid van het Jezusgebed misschien wel één van de meest revolutionaire wapens die we hebben om boven de cultuur uit te stijgen en de reis te vervolgen naar Christusgelijkvormigheid.

Doen: Hoe bid je het Jezusgebed?

Begin met een dagelijks alarm op je telefoon te stellen voor elk uur van de dag, en doe dit een week lang. Neem gewoon een moment stilte en laat dit gebed;

'Heer Jezus Christus, heb medelijden met mij, een zondaar', opstijgen uit het diepste van je hart.

Maak je geen zorgen als het in het begin wat gekunsteld of plichtmatig lijkt - laat het gewoon vanuit je hart opstijgen en het zal vanzelf meer betekenis krijgen.

Probeer het één week en merk op hoe je je bewust wordt van de genade van God die je ziel overspoelt. Kom tot rust bij God.

Boeken over het Jezusgebed

Nederlands

- Stil, mijn ziel – Jos Douma

Engels

- The Way of a Pilgrim: And the Pilgrim Continues His Way – Walter J. Ciszek