



# Gebedswandeling met Jezus<sup>1</sup>

Als discipel je vragen stellen

*Wanneer de Geest ons leven leidt, laten we dan ook de richting volgen die de Geest ons wijst. Gal 5:25*

## Doel

Tijd nemen voor een ontmoeting met God, leren van Jezus zoals zijn discipelen van Hem leerden.

## Vorbereiding

### Route

Kies een route, wil je rustig door een park of bos wandelen, of geef je de voorkeur aan de wijk of de campus of laat je je liever leiden door het moment.

Neem je smartphone mee

Uh, weet je het zeker? Ja, maar onder deze voorwaarden 😊

1. Download eerst een Bijbelvertaling op je telefoon
2. Zet je internet uit
3. Gebruik je telefoon alleen voor het lezen van de bijbel en het maken van foto's van dingen die je inspireren, waar je dankbaar voor bent, waar je vaker voor wilt bidden, enz.

## De gebedswandeling

### Stap 1: Laat je uitnodigen door Jezus

Jezus nodigde zijn discipelen uit om Hem te volgen. Deze uitnodiging geldt ook voor ons. We mogen Jezus volgen en van Hem leren. We zijn ook vrij om Hem te negeren, soms doen we dit geheel onbewust. Neem even de tijd om heel bewust de uitnodiging van Jezus aan te nemen, bid om zijn leiding en wijsheid en ga samen op weg om licht te mogen zijn.

### Stap 2: stop en focus

Stop en focus zo nu en dan bij bepaalde plekken: Wat zie je? Wat ervaar je? Waar ben je dankbaar voor? Waar kan je voor bidden? Welke vragen roept het op? Dit helpt om even wat dieper op een bepaald onderwerp in te gaan.

**Jezus nam opnieuw het woord. Hij zei: 'Ik ben het licht voor de wereld. Wie mij volgt loopt nooit meer in de duisternis, maar heeft licht dat leven geeft.'**

**Joh 8: 12**

<sup>1</sup> Variatie op de gebedswandeling van 24-7 prayer, [www.24-7prayer.nl](http://www.24-7prayer.nl)

### Stap 3: leg de vragen bij Jezus neer

Jezus is veel onderweg geweest met zijn discipelen. Zo zullen ze ook onderweg gesprekken hebben gehad. Ik beeld me in hoe zij vragen hebben gesteld en Jezus ze antwoord gaf of naar dingen wees die hij zag zoals Hij ook deed in de Bergrede: 'kijk eens naar de vogels in de lucht' of 'kijk eens naar de lelies, kijk hoe ze groeien in het veld' (beiden in Mat 6). Leg de vragen bij Jezus neer en kijk naar wat je kan leren uit je omgeving. Wat zou Jezus hebben aangewezen? Wat wijst Hij je nu aan?

### Stap 4: Luister en stem af

God spreekt op verschillende manieren zodat iedereen op zijn eigen manier God kan verstaan. Luister en stem af kan dus op verschillende manieren. Enkele voorbeelden:

- Luister, ruik, kijk, proef, voel, gebruik je zintuigen om de omgeving in je op te nemen. Vraag Jezus hier doorheen te spreken.
- Denk aan zijn onderwijs, welke woorden springen eruit als het gaat om jouw vragen? Lees ze nogmaals door en breng het in gebed.
- Zoek een fijne plek, ga zitten en laat Jezus zijn armen om je heen slaan. Blijf in die aanraking en weet je gezien.

### Stap 5: laat de wandeling een basis zijn voor de rest van je dag

Vraag Jezus ook de rest van de dag je te leiden en wandel weer naar huis. Wees je bewust dat deze ontmoeting niet alleen tijdens de wandeling is, maar dat Jezus door de Geest de hele dag met ons 'meewandelt.'

### Tips

- Begroet en lach naar mensen die je onderweg ontmoet. God werkt door elk persoon heen.
- Bid met je ogen open, zodat je de omgeving in je kan opnemen
- Wees flexibel en laat je leiden door de Geest
- Prijs en aanbid God, zodat je focus op Hem blijft

**De HEER zelf gaat voor je uit, hij zal je bijstaan en geen moment van je zijde wijken. Wees niet bang en laat je door niets ontmoedigen.**

**Deut 31:8**

**Want hij heeft ons gemaakt tot wat wij nu zijn: in Christus Jezus geschapen om de weg te gaan van de goede daden die God heeft voorbereid.**

**Ef 2: 10**