

## TIJD

- Maandelijks:  
een bijeenkomst op het Ariënsinstituut over een aspect van roeping.
- Wekelijks:  
een langer moment van gebed in de kerk of op een stille plaats.
- Dagelijks:  
een (extra) gebedstijd, bijvoorbeeld uit het getijdenboek of de rozenkrans.

## GEBED

- Wekelijks moment van gebed over je toekomst en roeping.
- Ongeveer een uur.
- Als het kan in een kerk of kapel of op een rustige plaats.
- Zie enkele handreikingen voor deze gebedstijd op de volgende bladzijde.
- Het is goed om elke keer iets te noteren, voor jezelf en om met je begeleider te bespreken. Een soort geestelijk dagboek.

Teksten om in vier weken mee te bidden

### 1<sup>e</sup> week      **Marcus 1, 1-11**      **Johannes de Doper – Doop van Jezus**

1. Wat zou Johannes na al deze belevenissen aan anderen daarover vertellen?
2. Wanneer ervaar jij God bijzonder of heb je Hem in het verleden op een bijzondere manier ervaren?

### 2<sup>e</sup> week      **Marcus 1, 12-20**      **Woestijn – Verkondiging – Roeping**

1. Wat valt allemaal onder de Blijde Boodschap die Jezus verkondigde?
2. Hoe zou je jouw band met Christus beschrijven?

### 3<sup>e</sup> week      **Marcus 1, 21-34**      **Prediking – Duiveluitdrijving – Genezing**

1. Hoe denk je dat Christus in onze tijd zijn betrokkenheid bij ons laat merken?
2. Wat vind je het meest waardevol in je relaties met familie, vrienden, collega's?

### 4<sup>e</sup> week      **Marcus 1, 35-45**      **Gebed – Medelijden – Genezing**

1. Hoe zou jij de persoon van Christus beschrijven aan iemand die nauwelijks met het geloof bekend is?
2. Wat zijn jouw wensen en dromen voor de toekomst?

## BEGELEIDING

- Je krijgt een priester of diaken als begeleider aangewezen.
- Elke maand plan je een gesprek met hem, persoonlijk of online.
- Hij is er niet om je in een bepaalde richting te sturen, maar om je te helpen te luisteren naar wat God tot je zegt in je hart.

# ENKELE HANDREIKINGEN VOOR DE WEKELIJKSE GEBEDSTIJD

## 1. Het gebed beginnen

Op een plaats die het gebed helpt met bv. een kruisbeeld, een icoon of een kaars.

In een houding die rust geeft, maar je ook actief houdt.

Beginnen met de Heer te groeten (kruisteken) en een gebed tot de H. Geest of tot Maria.

## 2. De aanwezigheid van de Heer zoeken

De aanwezigheid van de Heer is te vinden door als eerste stap te gaan bidden met woorden, tegen Hem te gaan spreken. Je kunt Hem vertellen wat je bezighoudt en wat je hoopt te ervaren; je kunt Hem danken, loven, aanbidden ...

## 3. Gedeelte uit de H. Schrift overwegen

Er zijn opeenvolgende gedeelten uit het Evangelie van Marcus aangegeven. Door een Evangelie te gaan lezen volgen we de levensweg van Jezus, waardoor Hij licht kan werpen op onze eigen levensweg.

Het aangegeven gedeelte rustig doorlezen, zodat duidelijk is wat er gebeurt, wie er beschreven staan en dit alles door voor je te zien wat er gebeurt; door de stemmen te horen, de bewegingen te zien; door de mensen voor te stellen ... Het woord omgezet in (bewegende) beelden.

En bij dit alles gaat het erom te zien Wie Jezus is, hoe Hij handelt, spreekt, reageert enz. Want het gaat er niet om of een bepaald woord of gedeelte mij iets zou moeten zeggen of ook werkelijk zegt. Het gaat er om haast 'zomaar' naar de tekst te kijken en daardoorheen Jezus en de mensen, de gebeurtenissen te zien en de stemmen te horen.

## 4. Enkele vragen ter overweging

Hier worden kort enkele vragen gesteld om biddend (!), dus in een dialoog met de Heer, over na te denken. Het is daarbij belangrijk om eerlijk en openhartig tegenover God te zijn: letterlijk je hart openleggen voor Hem zoals je bent.

## 5. Afsluiten met notities en gebed

Na afloop van de gebedstijd kun je enkele notities maken: wat kwam er in mij op, waar moest ik aan denken, wat waren de afleidingen ...? En je reactie bij de vragen.

Deze notities zijn voor jezelf. Het zijn privé-notities, woorden van God en jou. Alleen wat je eruit wilt delen kun je aan een ander (bv. je begeleider) vertellen.

De gebedstijd kun je met een kort gebed afsluiten, door alles weer aan de zorg van God toe te vertrouwen. Bv. met een Onze Vader en een Wees gegroet.