

Jezus aanbidden

Een praktische handreiking

Jos Douma

Het boek **Jezus aanbidden. De glorie van Christus** heeft als doel: christenen helpen om te groeien in het aanbidden van hun hoogste Heer! Hoe kun je dat in de praktijk doen?

In het spoor van het boek wil ik je daarvoor in dit korte artikel een praktische handreiking bieden. Kern van die handreiking is dat je gebruik maakt van de veertig gebedszinnetjes die samen de inhoudsopgave van het boek vormen. Want de hoofdstuktitels zijn bewust geformuleerd in de vorm van gebeden. Je vindt ze ook op de boekenlegger die hoort bij de Jezustrilogie (hiernaast afgebeeld, verkrijgbaar in de christelijke boekhandel en in de Fonteinkerk in Haarlem).

Ik zie het aanbidden van Jezus in de lijn van wat er staat in Openbaring 5:12-13 over de aanbedding van het lam: 'Het lam dat geslacht is, komt alle macht, rijkdom en wijsheid toe, en alle kracht, eer, lof en dank. Aan hem die op de troon zit en aan het lam komen de dank, de eer, de lof en de macht toe, tot in eeuwigheid.'

Ook denk ik aan Thomas die vol aanbidding voor Jezus neerknielt en zegt: 'Mijn Heer en mijn God' (Johannes 20:28).

In deze aanbedding kun je je oefenen door je de veertig gebedszinnen eigen te maken (memoriseren) en door ze regelmatig te bidden. Zelf doe ik dat als volgt: ik neem een moment van rust (zittend op een stoel, staand, liggend in bed - de houding maakt niet zoveel uit) en richt me op mijn verlangen om Jezus te aanbidden. En dan spreek ik hardop (of in het hart) en langzaam de volgende woorden uit, de zinnen dus van de boekenlegger, afgewisseld met het zogenaamde Jezusgebed:



Heer Jezus Christus, Zoon van God, ontferm u over mij

U bent de messias
U bent het lam van God
U bent de bruidegom
U bent Gods mysterie
U bent de Mensenzoon
U bent de goede herder
U bent Gods evenbeeld
U bent de hoeksteen
U bent de hogepriester
U bent het licht voor de wereld

**Heer Jezus Christus, Zoon van God,
ontferm u over mij**

U bent eeuwig
U bent goed
U bent wijs
U bent almachtig
U bent barmhartig
U bent rechtvaardig
U bent liefdevol
U bent nederig
U bent heilig
U bent alomtegenwoordig

**Heer Jezus Christus, Zoon van God,
ontferm u over mij**

U bent mens geworden
U geeft onderricht
U geneest
U hebt geleden
U bent gestorven aan het kruis
U bent opgestaan uit de dood
U bent naar de hemel gegaan
U geeft uw Geest
U pleit voor ons
U komt terug

**Heer Jezus Christus, Zoon van God,
ontferm u over mij**

U zegt: kom tot inkeer
U zegt: kom naar mij
U zegt: maak je geen zorgen
U zegt: jullie licht moet schijnen
U zegt: mijn vrede geef ik jullie
U zegt: houd je aan mijn geboden
U zegt: ik was een vreemdeling
U zegt: vrienden noem ik jullie
U zegt: je hebt niet meer dan
mijn genade nodig
U zegt: ik kom spoedig

**Heer Jezus Christus, Zoon van God,
ontferm u over mij**

Ik merk dat deze geestelijke oefening me helpt om weer en meer gericht te raken op Christus, op wie hij is en op wat dat voor mij betekent. Tegelijk merk ik ook dat ik er behoefte aan krijg om me wat meer te verdiepen in bijvoorbeeld een van zijn namen, omdat die naam me op dat moment extra aanspreekt. Ik pak dan het boek erbij en lees het betreffende hoofdstukje. Zo wordt ook waar wat ik in het voorwoord schreef: 'Dit boek heb ik eigenlijk allereerst geschreven om mijzelf een handreiking te doen voor de aanbidding van de ene naam.' Ik hoop dat door het regelmatig beoefenen van deze vorm van Jezus aanbidden mijn

kennis van hem en mijn liefde voor hem verder groeien, juist ook omdat ik er steeds van onder de indruk raak dat hij mij kent en mij liefheeft.

Verder kan ik me voorstellen dat je, als de veertig gebedszinnetjes je eigen zijn geworden, ook de Bijbelteksten die boven elk hoofdstukje staan wilt memoriseren. En dat je van daaruit weer de behoefte krijgt om rondom die Bijbelwoorden Bijbelstudie te doen. En dat allemaal vanuit het verlangen om Christus te kennen en zijn glorie steeds meer te zien, zodat de Geest van de Heer je in een spiritueel veranderingsproces brengt.

Ik hoop dat ook jij deze geestelijke oefening je eigen wilt maken. Ik kan me voorstellen dat je, als je met de zinnen vertrouwd bent geraakt op een gegeven moment de behoefte krijgt om ook andere namen, deugden, daden en woorden van Jezus eigen te maken dan de hier genoemde. Op www.jezusontdekken.nl is een aparte pagina met nog een aantal andere tientallen.

Zo hoop ik dat **Jezus aanbidden. De glorie van Christus** met de erbij horende boekenlegger een beginpunt mag worden van een breder uitwaaiende praktijk van aanbidding van Jezus, van een spirituele vernieuwingsbeweging waarin christenen zich concentreren op de luister van de Heer. Zijn glorie is het mooiste, het heiligste, het grootste, het verhevenste wat er bestaat!

Wij allen die met onbedekt gezicht
de luister van de Heer aanschouwen,
zullen meer en meer door de Geest van de Heer
naar de luister van dat beeld worden veranderd.
2 Korintiërs 3 vers 18