

Vier manieren om persoonlijk in gesprek te raken met Johannes 6:1-21 en met God, die oplicht in hoe Jezus in deze twee verhalen met mensen omgaat.

Nodig: 10 minuten vrijmaken om één van de vier oefeningen te doen. Als je gewend bent aan een persoonlijke stille of meditatietijd, kun je die daar ook voor gebruiken.

Hoe: De vragen gidsen je naar jouw gesprek met de tekst

Tip: Spreek eventueel met iemand af om deze oefeningen allebei te doen. Plan daarna een moment om kort uit te wisselen wat het *luisteren naar de tekst* je bracht. Je zult merken dat de verhalen meer diepte krijgen—**mits je elkaar echt beluistert en het advies geven even achterwege laat.**

1. MEDITATIE: KIJK NAAR JE TEKORT — EN DRAAI DAARNA JE BLIKRICHTING

Lees: Johannes 6:5-9

Aandachtspunt: Filippus en Andreas zien vooral wat er ontbreekt.

Opdracht: Denk aan één concreet tekort dat jij momenteel ervaart — geld, energie, gezondheid, tijd, richting, vriendschappen, enzovoort. Schrijf drie zinnen op die beginnen met:

- “Ik zie tekort in...”
- “Dit tekort voelt als...”
- “Dit tekort maakt dat ik...”

Verdieping: Leg daarna je pen neer en lees langzaam (hardop) de zin uit de preek:

“Er is meer dan het gebrek dat je ziet. Er is een onzichtbare wereld met een overvloed aan mogelijkheden.”

Laat die zin 2 minuten in stilte resoneren. Vraag jezelf: *Wat verandert er in mij als ik dit waar laat zijn?*

2. MEDITATIE: WAT HEB JIJ IN HANDEN?

Lees: Johannes 6:10-13

Aandachtspunt: De jongen met vijf broden en twee vissen.

Opdracht: Neem een vel papier en teken in het midden een klein cirkeltje. Schrijf daarin één ding dat jij hebt — hoe klein ook: een talent, een stukje tijd, een relatie, een ervaring, een karaktertrek.

Schrijf eromheen:

- *Waarom dit “te weinig” lijkt.*
- *Waarom Jezus dit misschien toch wil ontvangen.*

Verdieping: Lees langzaam (hardop) de zin uit de preek:

“Als je het mij in handen geeft, dan zou het soms wel eens genoeg kunnen worden.”

Bid of mediteer 1 minuut met open handen.

Vraag je af: *Wat zou er gebeuren als ik dit écht aan Hem geef?*

3. MEDITATIE: TWEE WERKELIJKHEDEN TEGELIJK ZIEN

Lees: Johannes 6:16-20

Aandachtspunt: De storm én de woorden “Ik ben het. Wees niet bang.”

Opdracht: Denk aan een situatie waarin je nu “storm” ervaart. Schrijf twee kolommen:

- **Kolom 1: De zichtbare werkelijkheid** Wat is er moeilijk, chaotisch, bedreigend?
- **Kolom 2: De onzichtbare werkelijkheid** Wat zou waar kunnen zijn als Jezus werkelijk zegt: “Ik ben erbij.”

Verdieping: Lees langzaam (hardop) de zin uit de preek:

“Omdat Hij een maat te groot is voor wat ons belaagt.”

Sluit je ogen en stel je voor dat Jezus *door* jouw storm naar je toe loopt. Hoe verandert dat je ademhaling, je houding, je verwachting?

4. MEDITATIE: OVERVLOED OP EEN PLEK VAN TEKORT

Lees: Johannes 6:21

Aandachtspunt: De boot bereikt ‘meteen’ de overkant. Jezus heeft de leerlingen door de storm heen geholpen.

Opdracht: Kies een plek in je leven waar je al lang vastzit. Schrijf op:

- *Wat is ‘levend en wel de overkant bereiken’ hier voor mij?*
- *Hoe is het om je voor te stellen dat Jezus je naar die overkant brengt (misschien wel op een manier die je niet begrijpt)?*

Verdieping: Lees de woorden van Corrie ten Boom uit de preek:

“Er is geen put zo diep, dat Gods genade niet nóg dieper is.”

Sta 2 minuten stil bij deze zin. Vraag jezelf: *Hoe zou ik vandaag niet allen de diepte van mijn put serieus kunnen nemen, maar één klein stapje kunnen zetten dat me helpt om me meer van Gods diepgaande genade bewust te zijn dan gewoonlijk?*

Een vraag om mee te nemen vandaag: Welke ene manier van kijken — van tekort naar overvloed — wil je deze week oefenen, heel concreet, in één situatie?

