# ´Luisterend Leven´ **Cursus Bond van Chr. Ger. Vrouwenverenigingen, nov. ´05**

*De meditatieve omgang met Gods Woord, persoonlijk en in verenigingsverband*



## A. De diagnose

**1.** Inleiding: in een info- en prestatiecultuur raakt het ´hart´ zoek. De weg terug naar het ´luisterende leven´ is niet makkelijk te vinden. Toch spreekt God tot ons op veel manieren. Hoe en waar merken we Zijn stem op?

1.....
2.....
3.....

Gods Tegenwoordigheid wordt in onze cultuur niet opgemerkt, omdat stilte (in ons en om ons heen) zo een schaars goed is.
Vergelijk de geschiedenis van Elia bij de Horeb (1 Kon. 19: 11-13) en aan de stilte van een half uur in Openbaring 8. In de psalmen wordt vaak gesproken over het stil zijn voor (bij) God: Psalm 23:2; 62:2; 65:2 en 131:2.
God dringt zich niet op. Zijn stem wil niet concurreren met andere stemmen. Hard spreken is niet Zijn geliefde manier van spreken!

**2.** Welke ´stemmen´ in ons leven verdringen de stem van God naar de achtergrond?

1.....
2.....
3.....

We leven in een maatschappij die op allerlei manier om aandacht vraagt, die vraagt om te *reageren*. In zo´n samenleving verlies je heel snel een middelpunt, een hart.

## B. De therapie

**1.** Als de mieren op het wagenwiel. Om bij de ´as´ te komen moet je tegen de middelpuntvliedende kracht in. Welke ´as-momenten´ herkent u in de afgelopen maand?

1.....
2.....
3.....

**2.** Nadenken over twee kanten van mens zijn: *publieke* mens en de *innerlijke* mens, in de Bijbel te illustreren met koning Saul (1 Sam 11, 13, 15 etc) en koning David (1 Sam 16, 17 etc.), en met Martha en Maria (Lukas 10: 38-42).

| *Publieke mens* | *Innerlijke mens* |
|---|---|
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |

**3.** God zoeken in de stilte (vgl Matth. 6: 6 en Marcus 6: 31).

Oefening aan de hand van Psalm 119 vers 10

*´Ik zoek U met mijn gehele hart, laat mij van Uw geboden niet afdwalen.´*

Of: Johannes 14 vers 27

*´Mijn vrede geef Ik u, niet zoals de wereld hem geeft, geef Ik hem u´*

**C. Met het hart luisteren naar de Bijbel**

**1.** Uitleg: de ´lectio Divina´: een oude en toch weer nieuwe volgorde.

a. *Ontvangen*: ´Vraag de Geest en gij zult de verlichting ontvangen´
b. *Herkauwen*: ´Zoek in de lezing en met de overweging zult gij vinden´
c. *Schouwen*: ´Klopt in het gebed en ge zult vinden in de (be)schouwing´.

**2.** Oefentekst

*´Want ik schaam mij het Evangelie van Christus niet; want het is een kracht van God tot zaligheid voor een ieder die gelooft, eerst de Jood en ook de Griek.´* (Rom. 1: 16)

1. Woorden die treffen.....

2. Beelden.....

3. Associaties.....

4. Levenssituaties.....

- Ⓟ Lezen met het hart. Luisteren naar wat de Geest ons in de tekst wil zeggen. Bijvoorbeeld over de kracht van God en van het Evangelie. Is dat ook met een beeld of metafoor weer te geven?
- Ⓟ Antwoorden in gebed: Hoe zal deze tekst ‘vrucht dragen’? Bijvoorbeeld: Welke uitroeptekens? Hoe kan deze tekst ‘vruchtbaar worden’? Bijvoorbeeld: Wat is er om te gehoorzamen? Wat zouden we willen doorvertellen? Wat geven we terug aan God in gebed?

**3.** Uitleiding: drie belangrijke aandachtsvelden bij het ´Woord in ons Midden´ samengevat:

- Lezen en luisteren
- Horen en begrijpen
- Antwoorden en gehoorzamen



**D. Met het hart luisteren naar de ander**

**1.** **Intro:** de betekenis van ´luisterend leven´ in de driehoeksverhouding: de Bijbel(tekst), de ander en ikzelf. Waar zit de gevoeligheid voor ´ruis´ in de communicatie?

**2.** **Het begin**. Niemand is ´blanco´. Een eerste verkenning van ieders beginsituatie aan de hand van een zinsnede van D. Bonhoeffer nav de Bergrede.

*´De gelovige gehoorzaamt en de gehoorzame gelooft´.*

**3.** **Gaandeweg.** ´Twee gesprekjes met de buurvrouw´. Oefening aan de hand van een gespreksverslag.

*Gesprek 1*
- Goedemorgen, buurvrouw, je gaat weer aan de slag geloof ik?
* Ja, ik was gisteren laat thuis en dan valt het niet mee weer op tijd te beginnen.
- Maar ik dacht dat je nogal flexibele werktijden had?
* De regelingen worden wel soepeler, maar ik houd er niet van te laat te komen.
- Nou, gelukkig kan ik me nu helemaal aan mijn gezin wijden en ben ik niet meer van een werkgever afhankelijk.
* O, ik wist niet dat je al helemaal gestopt was met werken...

*Gesprek 2*
- Goedemorgen, buurvrouw, je gaat weer aan de slag geloof ik?
* Daar kom ik niet onderuit, kom je me vandaag een handje helpen?
- Waar heb je het zo druk mee, meid?
* Ach, die hele reorganisatie, als die vergaderingen, ik raak er doodop van.
- Ik zag je al een paar keer laat thuis komen, je bent er niet gelukkig mee.
* Dat is zacht uitgedrukt. Thuis trekken ze het ook steeds minder...

Ook hier gaat het om ´luisteren´, ´begrijpen´, ´reageren´. Maar welke ´lagen´ van de persoonlijkheid (verstand – gevoel- gedrag) komen naar voren? Wat zijn de verschillen tussen gesprek 1 en gesprek 2?

.....
.....

**4.** **Gaandeweg:** een kringgesprekje naar aanleiding van Mattheüs 7 vers 24 -29

*Leerpunten:*

.....

.....

**5.** **Gaandeweg:** luisteren met het hart in de praktijk van de vereniging. Modellen van interactie

Ds. N.M. Tramper Vlaardingen (nmtramper@solcon.nl)