Niek Tramper

Werkboek bij Het Woord in ons Midden

Werkboek bij ‘Het Woord in ons midden’: Deel 1

Werkboek bij ‘Het Woord in ons midden’

Waar begin je aan?

Op eens sta je ervoor. Je bent gevraagd als kringleider en je hebt spontaan ´ja´ gezegd. Maar je wist niet precies waar je ´ja´op gezegd hebt. Het is prachtig om met een groepje geïnteresseerde mensen op te trekken. Samen op reis te gaan en het landschap van Gods Woord te verkennen. Je hebt de route misschien al uitgestippeld. Op een landkaart ´hot spots´ opgezocht, op internet mooie uitstapjes gevonden. Je hebt afgesproken wanneer de tocht begint en wat de haltes zijn. Maar ben je zelf voldoende voorbereid? Heb je ervaring als gids? Weet je wat je doen moet als je pech krijgt, als je reisgenoten minder vlot met elkaar overweg kunnen? En vooral: hoe laat je hen zelf al het moois ontdekken? Hoe breng je hen op plekjes waar niet iedereen komt?

Je weet dat je als gids ook zelf een Gids nodig hebt. Zonder de hulp en de leiding van de Heilige Geest wordt je tocht een eenzaam en riskant avontuur. Gegarandeerd dat je wel érgens belandt, maar of dit ´the place to be´ is valt nog te bezien. De eerste en beste voorbereiding is je afhankelijk maken van de Geest van God, Hem bij elke nieuwe stap om Zijn leiding bidden. Hoe goed je de route hebt uitgestippeld, Hij is je beste routeplanner, die zich niet vergist. Je moet wel goed luisteren en letten op zijn aanwijzingen.

Jaren geleden werd ik uitgenodigd bij een studentenvereniging om kringleiders instructie te geven. Het bestuur had dat zo afgesproken. Maar toen ik met hen aan de slag ging, bleken ze niet erg gretig. Ze zeiden: ´we vragen ons af of we die toerusting wel nodig hebben, want de Heilige Geest leidt ons als kring en dan gaat het altijd goed. Kringleiders hebben we eigenlijk niet nodig, behalve om het organisatorisch in goede banen te leiden.´ Ik vroeg hen hoe ze onderscheid maakten tussen de Heilige Geest en hun eigen geest of de groepsgeest? En hoe ze konden voorkomen dat er kringleden waren die stiekem toch veel invloed kregen, terwijl ze volhielden dat ze geen leider waren? Ze zagen pas na een intens gesprek de risico´s van hun overgeestelijke opstelling. Inderdaad: wat je voelt en ervaart moet je grondig toetsen aan wat de Geest al eerder op schrift liet zetten. En om goed te begrijpen wat Hij bedoelt, moet je leren luisteren. Daar is discipline voor nodig, leesvaardigheid en openheid voor wat anderen hebben gehoord. Als je leiding gaat geven aan dit soort processen, het luisteren naar Gods Woord en het luisteren naar elkaar, kun je een beetje vaardigheid vermoedelijk wel gebruiken.



Deze studiehandleiding moet je zien als een *gereedschapskist*. Er zitten hamers in, die je helpen een paar spijkers met vaste koppen te slaan. Goede doelen zijn zoiets als de spijkers die in een balk in onze schuur sla om er van alles aan op te hangen. Je vindt ook nijptangen. Wat krom, roestig of scherp is, moet je niet laten zitten. Gaandeweg ontdek je hoe je dat moet doen: vastgeroeste gewoonten doorbreken, scherpe tegenstellingen op de kring uit de weg ruimen. Zou je een beitel of een schaaf kunnen gebruiken, om iets gaafs te maken van een ruw stuk hout? Hoe hanteer je Gods Woord zó dat het ook slijpt en schaaft, dat het levens vernieuwt?

Ik zou het prachtig vinden als je het aandurft om deze gereedschapskist uit te proberen. Zonder een paar menselijke handen die aan de slag gaan, blijft alles doelloos liggen. Dan blijven het gewoon woorden op papier of op een scherm, leeg, inhoudsloos. Je zou er voor kunnen kiezen alleen met je blote handen te werken. Je kunt er behoorlijk wat werk mee verzetten, maar je zult moeten toegeven dat je snel met bloedende vingers afhaakt. Daarom is het verstandig dat je je gereedschap zorgvuldig kiest en het uitprobeert. Niet alles in deze studiehandleiding is even nuttig. Concentreer je op wat je nu het meest nodig hebt. Als je er plezier in krijgt, kun je nog meer gereedschap uittesten.

Aan de slag

De handleiding kun je gebruiken om je persoonlijk voor te bereiden op je kringleiderschap. Bijvoorbeeld door er elke week een uur voor uit te trekken en op je scherm de vragen in te vullen en de oefeningen te doen. Maar dat vraagt veel discipline. Mooier en leerzamer is het om het samen met andere kringleiders te doen, en het te verbinden met een vorm van intervisie en coaching.

De studiehandleiding is vooral een ´doe-het-zelf-boek´ bedoeld als een ´tool´ voor predikanten in een gemeente, of kringcoördinatoren in een studentengroep om zowel nieuwe als ervaren kringleiders toe te rusten. Je kunt aan de hand van deze ´gereedschapskist´ een aantal gezamenlijke klusmomenten plannen: concreet dus ontmoetingen van kringleiders waarbij je samen de oefeningen doet en evalueert. Tussen die momenten door kun je dan thuisopdrachten meegeven. Op de achtergrond en als ´vraagbaak´ functioneert hierbij het boek´Het Woord in ons Midden´. Daar wordt een stukje bezinning geboden, tips en voorbeelden gegeven. Daarbij kun je je natuurlijk ook laten motiveren en inspireren door een spreker, of toeruster van buiten.

Dat is mijn vurige wens dat God je gebruikt om Zijn Woord tot leven te wekken op de kring. Hoe Hij dat doet is altijd een mysterie. Dat Híj er is, dat Hij spréékt, dat regelt een kringleider niet even, dat is een geschenk. Maar ik ben ervan overtuigd dat God zelf graag gebruik maakt van goed gereedschap. Als jij jezelf dan ook zo ziet, zorg dan dat je slagkracht hebt, dat je scherp genoeg bent, dat je goed afgesteld staat. Succes ermee, of wat een beter woord is: zegen erop!

Ds. Niek Tramper

Vlaardingen

Aanwijzingen voor gebruikte figuren:

 : een stellingname die prikkelt om verder over na te denken

 : een vraag om mee aan de slag te gaan

 : een verheldering, waarbij soms ook je commentaar gevraagd wordt.

 : een introductie om op weg te helpen

 : een illustratie, of verwerking aan de hand van Bijbelgedeelten

 : een oefening om mee aan de slag te gaan

Deel 1: ´Luisterend Leven als persoonlijke weg´

Bij het Woord in ons Midden, Hoofdstuk 1

Met een kring op weg gaan is misschien zoiets als het ondernemen van een bergtocht met een kleine groep. Jij bent de aanvoerder, de gids. Het doel van de tocht is het bereiken van een bepaalde hoogvlakte, doorsneden door riviertjes, omgeven door watervallen met prachtige bloemen, met erg zuivere lucht, kortom een plek, waar je altijd wel zou willen blijven, ver van het razende gekrioel en de vervuilde atmosfeer van de stad beneden. Maar je bent daar niet zomaar. Samen onderneem je de tocht, en als je een goede gids wilt zijn, bereid je je grondig voor. De beste voorbereiding houdt in dat je het gebied zelf eerst verkent, door die tocht eerder te doen en goed op de route te letten. Natuurlijk moet je ook wel weten wat je reisgenoten aankunnen en denk je onderweg na over trajecten die hen enthousiast maken, of omwegen die hen misschien ontmoedigen.

Om enthousiast naar de ´hoogvlakte van het luisterend leven´ op weg te gaan, moet je als gids dat gebied wel eerst verkend hebben. Die verkenning kost je best wel tijd en energie, maar het is de moeite waard. Het is jouw persoonlijk avontuur. Je ontdekt begaanbare paden, maar ook riskante stukjes van de route. Het belangrijkste punt is hier: de overtuiging dat je echt op weg moet gaan. Het is nodig dat je voor jezelf een duidelijk antwoord hebt op de vraag: ´Waarom zou je eigenlijk vertrekken?´ Deze instructie helpt je in te zien waarom je ´de bergen in moet´, waarom de groep niet gewoon beneden wat kan rondtrekken?´ Denk aan Psalm 121: ´Ik hef mijn ogen op naar de bergen, waarvan mijn hulp zal komen.´ Waarom de bergen? Omdat we op de hoogvlakte God ontmoeten, Zijn stem horen!

In een info- en prestatiemaatschappij is het ´hart´ zoek. Het is erg lastig om dicht bij je hart te leven, een middelpunt te hebben, een bron waar je dagelijks uit kunt putten. Alleen door stil te worden en te luisteren naar Gods stem kun je die bron misschien terugvinden.

Diagnose (1)

Welke ´stemmen´ *in* en *om* ons verdringen de stem van God naar de achtergrond? Neem tijd om er rustig over na te denken. Denk eens aan wat je beleefd hebt de afgelopen week, of de afgelopen maand en schrijf de voornaamste punten op.

1.....

2.....

3.....

Kun je voldoende tijd en rust nemen om de stem van God door alle andere ´stemmen´ heen voldoende door te laten klinken in je dagelijkse leven? Waarom wel/niet? Vind je dat er wat dat betreft iets veranderen moet? Zo ja, hoe zou je daar een begin mee kunnen maken?

Wat vind je van de onderstaande diagnose? Herkenbaar of niet herkenbaar?

Ik vind het herkenbaar, omdat:

1. .....
2. .....

Ik vind het niet herkenbaar, want:

1. .....
2. .....

Paradoxen in onze cultuur

" In de Westerse cultuur kom je merkwaardige paradoxen tegen. Bijvoorbeeld het punt dat er ondanks kredietcrises enorm veel geld in omloop is. Nooit zijn mensen zo rijk geweest als in Europa rond de millenniumwisseling. Toch zie je desondanks een voortdurend tekort: tekort aan zorgverleners, tekort aan leraren, tekort aan mensen die wat kunnen doen aan de eenzaamheid van medemensen. Parallel daarmee kun je zeggen dat de medische hulpverlening nooit op een hoger peil heeft gestaan dan nu, maar dat tegelijk de psychosociale problematiek nooit zo hevig is geweest.

Een andere paradox is die van de tijd. Wasmachines, magnetrons, computers en moderne communicatiemiddelen zouden ons onvoorstelbaar veel tijdswinst moeten opleveren, in vergelijking bijvoorbeeld met vijftig jaar geleden. Toch denk ik dat mijn vader op z´n 35e het minder druk had dan ik op mijn 35e, hoewel hij langere werktijden maakte. Ik vermoed dat mijn kinderen het op hun 35e drukker hebben dan ik. Er is een zee van tijd en toch hebben we het drukker dan ooit! Hoe kan dat? Eén van de redenen is zeker dat door de rijkdom waarover we beschikken het aantal keuzemogelijkheden enorm is toegenomen en daarmee ook de keuzestress. De samenleving is ingewikkelder geworden, stuurt een lawine van prikkels op ons af.

Een derde paradox is misschien die van de overvloed van christelijke tijdschriften, bladen, conferenties, boeken. Nooit is er zo´n groot aanbod geweest aan in West-Europa en Noord-Amerika. Je kunt moeiteloos elk weekend een conferentie of toerustingdag meemaken. Toch lijkt het erop dat het geestelijk leven niet per se veel beter is dan pak weg een eeuw of een halve eeuw geleden. Oppervlakkig genomen is het percentage kerkgangers sterk afgenomen en het lijkt erop dat het geestelijk leven enthousiasme en diepte mist.

Alle deze paradoxen zijn er een signaal van dat in onze samenleving het ´hart´ is zoekgeraakt. Met hart bedoel ik een Middelpunt, een positieve Basis van waaruit je je leven vorm geeft. Het is ook ontzettend moeilijk om dat Middelpunt weer (terug) te vinden omdat de rust ontbreekt en de tijd. Ook als we van vakantie naar vakantie toeleven worden we vaak gedreven door onrust. De samenleving is als een vliegwiel dat steeds sneller ronddraait. We klemmen ons aan één van de spaken vast en hebben steeds meer kracht nodig om te kunnen blijven zitten waar we zitten."

Diagnose (2)

Gods Tegenwoordigheid wordt in onze cultuur niet opgemerkt, omdat stilte (in ons en om ons heen) een schaars goed is, in ieder geval in onze cultuur.

Hoe en waar merken we Gods stem op? Denk aan allerlei momenten in de afgelopen week, of maand en probeer daar niet alleen je gebedsmomenten maar ook je werk, je vrije tijd in te betrekken

1.....

2.....

3.....

Wat deden die verschillende momenten je. Hoe komt het dat ze je onthouden hebt? Wat kun je er nu nog mee?

B Vergelijk de geschiedenis van Elia bij de Horeb (1 Kon. 19: 11-13). God verschijnt aan Elia niet in de storm, ook niet in de aardbeving, of in een laaiend vuur, maar in de stilte (´het suizen van de zachte stilte´). Denk ook en aan de stilte van een half uur in Openbaring 8. Dat is de stilte van het gebed, van het ´bij God zijn´. Die stilte overstemt het gedruis van de ´last battle´ in het boek Openbaring. Het loopt uit op de vrede: Openbaring 21 en 22 schildert prachtige beelden van een rivier, met vruchtbomen, een stad met open poorten, God zelf woont erin. 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!

Therapie (1)

Lees het verhaal in het Woord in ons Midden over de twee mieren (p.14). Om bij de ´as´ te komen moet je tegen de middelpuntvliedende kracht in. Welke ´as-momenten´ herken je in de afgelopen maand? Als je het liever wat recenter neemt: de afgelopen week? Als je het liever wijder neemt: het afgelopen jaar?

1.....

2.....

3.....

Wat is de reden dat je dit ´as-momenten´ noemt? Wat of wie sprak je op die momenten aan?

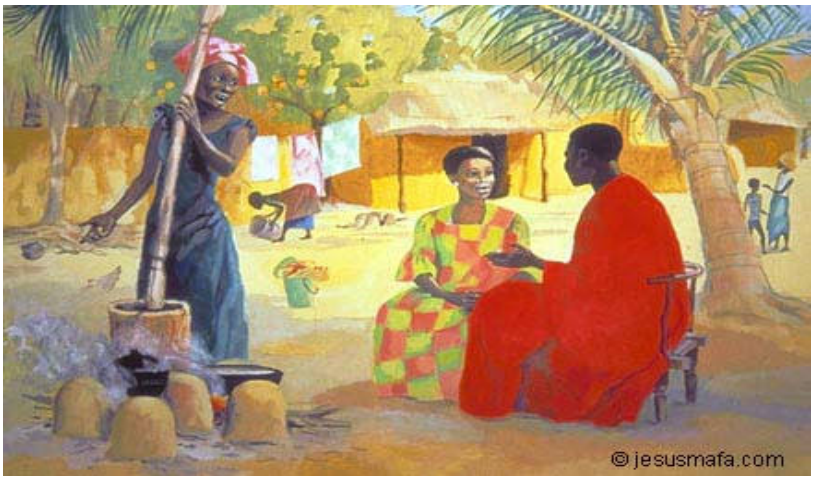
Mieren op een wagenwiel - tekening Jetske Venema



De Amerikaanse schrijver Gordon Mc Donald beschrijft in zijn boek ´Breng orde in uw leven´ twee typen persoonlijkheden. Die hij grofweg aanduidt als de *publieke* mens en de *innerlijke* mens. Eigenlijk zijn het twee kanten die de meeste mensen tegelijkertijd meedragen, maar de kans is groot dat één van beiden overheerst. De publieke kant van ons mens-zijn is onze reagerende, communicatieve kant. De innerlijke mens is de meditatieve, luisterende en ontvankelijke kant van onze persoonlijkheid. Misschien zou je hier de onderscheiding van de psycholoog Carl Gustav Jung kunnen gebruiken tussen de ´buitenkant´ en ´binnenkant´ van onze persoonlijkheid, door hem aangeduid als ´animus´en ´anima´. In de Bijbel zijn beide karakteristieken ook goed terug te vinden (op het gevaar af dat we generaliseren). Gordon McDonald geeft de boeiende illustratie van het leven van koning Saul, zoals dat beschreven wordt in 1 Samuël 11, 13, 15 etc en dat van koning David (in 1 Sam 16, 17 etc.). Beide koningen gaan enthousiast van start, maar beide koningen krijgen het nodige op hun kerfstok. Van beiden worden de goede en de slechte kanten uitgebreid genoteerd. Maar hoe komt het dat David dan toch de ´man naar Gods hart is´ en dat Saul uiteindelijk verworpen wordt? Gordon McDonald beantwoordt die vraag niet rechtstreeks, maar laat wel zien dat Saul vooral het type is van de gedreven persoonlijkheid, die het op een gegeven moment niet meer kan opbrengen om te luisteren. En dat David het type is van een geroepen persoon, die telkens weer terugkomt op zijn ´faux pas´ en ten diepste wel ontvankelijk blijft voor Gods stem. Misschien een beetje grote sprong, maar je zou Saul misschien bij uitstek een ´re-actieve´ persoonlijkheid kunnen noemen (bezorgd om de *goedkeuring van tijdelijke mensen*), terwijl David meer ´pro-actief´ is (onafhankelijk, met meer zorg over de *goedkeuring van de eeuwige God*).

Minder heftig, maar wel dezelfde verschillen zie je in het optreden van Martha en Maria op het moment dat Jezus bij hen op bezoek is. (Lukas 10: 38-42).

Afrikaanse voorstelling van Jezus bij Maria en Martha



? Lees Lukas 10: 38-42. In wie van de twee zusters herken je je op dit moment het meest? Waar maak je dat uit op?

Ik zie nu in de manier waarop ik leef dat ik het meeste lijk op …… Redenen:

1. ……

2. ……..

3. ……

? Lees 1 Sam. 11 vers 6-15; 1 Sam. 13: 7-14; 1 Sam. 14: 16-24 over het optreden van Saul. Lees ook 1 Sam. 16 vers 11-13, 18; 1 Sam. 17 vers 26-37; 1 Sam. 18: 11-16; 1 Sam. 22. 1-5 etc. Als je even uitgaat van het onderscheid dat Gordon Mc Donald maakt tussen de *gedreven* en de *geroepen* mens, welke andere karakteristieke verschillen kun je dan vinden?

Publieke mens	*Innerlijke mens*
……	……
……	……
……	……

! Voor elke ´beroepschristen´zoals een predikant een kerkelijk werker of evangelist is de verleiding bijzonder groot om meer aandacht te geven aan de publieke mens dan aan de innerlijke mens, hoe vreemd dit ook klinkt. Als een predikant om onbekende reden even afwezig is, komen al snel telefoontjes, e-mails met vragen over de beschikbaarheid. Dat is vanzelfsprekend. Hij is er om te reageren op de (pastorale) vragen en is geroepen om en publique het Evangelie uit te leggen en te verkondigen. Maar het gebeurt maar zelden dat iemand vraagt: ´Bidt u wel genoeg? Trekt u zich wel voldoende terug? Neemt u voldoende tijd om zelf te luisteren en ook te studeren?´ Als een werker in Gods Koninkrijk daar niet of onvoldoende aan toe komt, zullen de mensen het niet onmiddellijk merken, maar gaandeweg gaat zijn ´ministry´ lijden aan bloedarmoede, onder verkeerde keuzes, onder gebrek aan visie. Hij of zij is steeds minder in staat om geestelijk leiding te geven.

→ *´Om zegen te kunnen delen, moet je eerst zegen ontvangen.´*



Therapie (2)

God zoeken in de stilte

B Jezus heeft zijn leerlingen vaak verteld dat je pas in de eenzaamheid Gods stem goed kunt horen. Bidden doe je dus niet op de hoek van de straat om krediet op te bouwen bij God en bij mensen, maar in de afzondering (zie Matth. 6 vers 6) de binnenkamer, het rommelhok of de bergplaats waar niet in- en uitgelopen wordt). De passage over het zoeken van God in de stilte staat tussen het gedeelte over het geven en die over het vasten in. Je zou kunnen zeggen dat ´spiritualiteit´ tussen ´solidariteit´ en ´soberheid´ in staat. Het is eigenlijk het hart ervan. In Marcus nodigt Jezus de leerlingen uit om uit te rusten op een eenzame plek (Marcus 6:31). Ze komen enthousiast terug van een stage en hebben nauwelijks tijd om het rustig te vertellen omdat het een komen en gaan van mensen is. Zelfs het eten schiet erbij in. Overigens komt er van die rust ook niet veel terecht, want de mensen weten hen al snel te vinden en Jezus stuurt hen niet terug. Het meest opvallend is dat in alle Evangeliën verschillende kerken verteld wordt hoe Jezus alleen de berg opging om alleen te zijn bij de Vader. Hoe meer Hij in de sores van de wereld terecht kwam, hoe meer Hij het gesprek met de Vader nodig had. De leerlingen waren er niet bij, toch wisten ze dat het gebeurde en het is later in alle Evangeliën vermeld.

Hoe kun je concentratie bevorderen? Hoe kun je afleiding verminderen? Noteer de belangrijkste punten die jou kunnen helpen en oefen ze ook.

1. ……..
2. ……..
3. ……..

Een paar tips.

- Zoek een plek waar je niet gestoord kan worden. Leg spullen die je afleiden buiten je gezichts- en gehoorveld: brieven mails, je telefoon.
- Zoek een goede lichaamshouding; liefst rechtop zittend op een stoel, of geknield, of maak gebruik van een knielbankje, een krukje waardoor je wat langere tijd geknield kunt zitten.
- Neem pen en papier (of gebruik je computer) om gedachten op te schrijven.
- Bid om rust, zorg dat je een rustige ademhaling hebt.
- Allerlei gedachten aan werk/mensen/situaties die je afleiden zijn vaak moeilijk te bedwingen juist als het stil wordt. Hoe doe je dat? Soms moet je iets opschrijven op een klein blaadje en in een la leggen en tegen jezelf zeggen: 'nu even niet, straks zie ik wel wat ik er mee doe.' Wat zich opdringt zit kennelijk boven aan in je geest. Noteer het even en probeer je daarna te richten op de tekst die je wilt lezen.
- Welke tekst ga ik lezen? Hoe kom ik aan die tekst? Wie of wat helpt me orde te brengen in mijn Bijbelstudie? Vaak is een Bijbels dagboek, een rooster een hulpmiddel. Gewoon een Bijbelboek doorlezen aan de hand van kleine stukjes die je zelf kiest, werkt ook goed.
- Probeer niet alles te begrijpen, maar sta eerst stil bij wat je raakt, opvalt, aanmoedigt. Het is belangrijk dat je ´in gedachten of letterlijk- eerst uitroeptekens zet. Daarna kunnen eventueel vraagtekens aan bod komen. Vragen die je niet (goed) kunt beantwoorden vanuit het stukje tekst dat je leest,laat je voorlopig liggen of je noteert ze, om er later nog op terug te komen of op een ander moment iets over na te slaan.
- Als je bidt, bid dan hardop of half fluisterend. Dat voorkomt dat je gedachten teveel afdwalen. Als je veel moeite hebt met je concentreren in je gebed, schrijf het dan op. Schrijf eerlijk op wat je voor God wilt neerleggen. Niemand hoeft dit verder te lezen.

Luisteren met je hart - Oefening 1

Het Woord binnengaan en de vensters openen op de wereld...



Mediteren is het Woord van God binnengaan, er in gaan wonen. Het is niet van de buitenkant er beschouwingen op los laten, er meningen over geven, zelf er allerlei exegeses op loslaten. Vaak kijken we zo naar de Bijbel: als een boek met moeilijke teksten dat we moeten zien te overmeesteren, met ons verstand klein krijgen. Zelfs al zou dat laatste lukken, dan zou het geen vrucht dragen. Je zou het kunnen vergelijken met een bloem die je wilt onderzoeken. Je haalt hem helemaal uit elkaar, legt alle kroon- en kelkblaadjes op een rij, telt het aantal stuifmeeldraden enz. Tenslotte weet je alles over de bloem, maar je kunt haar niet meer ruiken of bewonderen. Zij is uitgeplozen en er vervolgens aan dood gegaan.

Je mag het Woord van God niet dood analyseren, maar je moet het proeven, ruiken, bewonderen. Om het tot je te kunnen nemen, moeten je ogen en je oren open gaan, moet de Geest je ontvankelijk maken. Dan ga je de kracht, de werkzaamheid ervan merken. De Geest die het Woord tot stand bracht is Dezelfde die het nu werkzaam maakt, effectief, vruchtbaar in jouw leven.

Oefening aan de hand van korte tekst. Kies één van de twee teksten hieronder:

´Ik zoek U met mijn gehele hart, laat mij van Uw geboden niet afdwalen´ (Psalm 119 vers 10)

Of:

´Mijn vrede geef Ik u, niet zoals de wereld hem geeft, geen Ik hem u.`(Johannes 14 vers 27)

Neem rustig de tijd om over de tekst na te denken. Probeer er één of enkele woorden uit te kiezen die je ´raken´, die emotie oproepen, of herinneren aan een voor ons herkenbare situatie. Over die woorden of korte zinnetjes gaan we nu verder mediteren.

- We ´proeven´ die woorden door er op te ´kauwen´, ze van alle kanten te proeven: de atmosfeer, de geuren, de kleuren eromheen. We herinneren situaties, we verkennen momenten waarop we het tegendeel ervoeren etc.
- We zoeken naar beelden en symbolen die ermee te maken hebben (dus niet naar definities of verklaringen): een boom in de winter, een krachtig stromende rivier, een bloemenweide, een computerprogramma.. . Als vanzelf ontstaan nieuwe associaties. Het is alsof we ene landschap verkennen, terwijl we over dezelfde weg lopen. We ontdekken steeds nieuws gebieden, maar ze zijn wel verbonden met de weg waarop we lopen.
- We verbinden fragmenten en woorden uit de tekst met situaties in ons leven. Ons leven komt naast het Woord van God te staan en er straalt licht vanuit de eeuwenoude woorden op de actualiteit van ons bestaan.

Als je nog tijd en zin hebt kun je op dezelfde manier nog een meditatieoefening over de andere tekst.

Het is na verloop van tijd alsof de tekst gaat spreken. Wij zijn geen meester over de tekst, maar de tekst over ons. Hij gaat ons aanspreken en we ervaren dat we voor de levende God staan, wiens woorden ons vullen met schaamte belijdenis, troost of vrede. De ´meditatio´ leidt als vanzelf tot de ´oratio´ (het gebed: schuldbelijdenis, lofprijzing, voorbede enz.). Het zal je niet verbazen dat beiden ook haast vanzelf leiden tot ´actio´. Het is niet meer een overweging die je naast je neer kunt leggen, maar een ´levende stem´ die op je afkomt, waar je iets mee moet…

Lezen: Woord in ons Midden: hoofdstuk 3, p. 33-40.

<Eventueel een stuk tekst te raadplegen op een andere pagina, uit ´Dagelijks leven met God´ , is een uitgeschreven meditatie over Ps. 119:10.> ????

Luisteren met je hart - Oefening 2

Lees eerst de uitleg over de ´Lectio Divina´

- *Een oude volgorde* bij het lezen van en luisteren naar de Bijbel, die al in de Middeleeuwen in de kloosters werd gepraktiseerd.
- *Beschreven door Guigo (II), de Kartuizer in een brief van ± 1175.*
- Heeft nog niets aan actualiteit en kracht heeft verloren.

Samengevat zijn er drie belangrijke momenten (trappen) in de Lectio Divina

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 gij zult vinden in de (be)schouwing´.

Zie verder de uitleg in *Het Woord in ons Midden*, hoofdstuk 2, p. 23-30.

Oefening aan de hand van tekst: 1 Kon. 19 vers 4-8.

4 Zelf trok hij (Elia) een dagreis ver de woestijn in. Daar ging hij onder een bremstruik zitten, verlangend naar de dood, en zei: ´Het is genoeg geweest, HEER. Neem mijn leven, want ik ben niet beter dan mijn voorouders. 5 Hij viel onder de bremstruik in slaap,maar er kwam een engel die hem aanraakte en zei: Word wakker en eet wat.´ 6 Elia keek op en ontdekte naast zijn hoofd een brood in gloeiende kooltjes gebakken, en een kruik water. Nadat hij had gegeten en gedronken ging hij weer onder de struik liggen. 7 Maar de engel van de HEER kwam terug, raakte hem opnieuw aan en zei: ´Sta op en eet, want anders is de reis te zwaar voor je.´ 8 Elia stond op, en toen hij had gegeten en gedronken liep hij, gesterkt door dit voedsel veertig dagen en veertig nachten door de woestijn, tot hij bij de berg Horeb kwam, de berg van God.

- Meditatief lezen-1: Probeer één of enkele woorden/gedeelten in de tekst goed te ´proeven´. Waar zet je uitroeptekens?

  1. Woorden/zinsdelen die treffen.....

  2. Beelden.....

  3. Associaties.....

  4. Levenssituaties.....

- Meditatief lezen-2. *Herkauwen*, het verband van de tekst en de bedoeling van de schrijver nu mee laten wegen. Luisteren naar wat de Geest ons misschien in de tekst wil zeggen.

  1. Valt er (meer) licht vanuit het gedeelte op de woorden of stukjes tekst die je gekozen hebt?

     ……

  2. Wat zou de schrijver van dit gedeelte willen communiceren?

     ……..

  3. Wat zou de Geest jou (misschien) willen aanreiken vanuit dit Bijbelgedeelte?

     ……..

- Antwoorden in gebed. Door dit gedeelte spreekt de Geest tot je. Het is goed om het te ´verwerken´, de tekst 'vrucht te laten dragen'!

1. Wat wil je ´teruggeven´ aan God? (schuldbelijdenis, vraag om vergeving, om kracht, uiting van dank, loflied etc..)

   ……

2. Wat zouden we willen doorvertellen?

   ……

3. Waar wil/moet je echt aan werken (je keuzes, vertrouwen, houding, discipline etc..)

   ……

Samengevat zijn de drie belangrijke aandachtsvelden bij de meditatieve omgang met de Bijbel:

- Lezen en luisteren: de woorden en teksten ´verzamelen´, ´proeven´, in aanraking brengen met het leven hier en nu.
- Horen en begrijpen: het verband van de tekst, de grote lijn, het ´waarom´ ervan tot je door laten dringen; de bedoeling van de auteur (duidelijker) inzien.
- Antwoorden en gehoorzamen: Gods stem erin horen, Gods bedoeling begrijpen, het meer ´van Gods kant´ zien en daar ook naar handelen…

Het Woord als sacrament



Voor kerkvader Augustinus waren woorden en teksten uit de Bijbel een soort ´mini-sacramenten´. Zoals het water bij de doop en brood en wijn bij het Avondmaal heel gewone ´elementen´ zijn, waar je dagelijks mee te maken hebt. Zo zijn de woorden van de Schrift heel gewone woorden, mensentaal, letters, begrippen. Maar als sacrament krijgen die gewonen dingen een heel diepe betekenis, in het geloof gebruikt brengen ze het heil van God, de genade en vrede van Christus dichtbij. Je proeft en ziet er doorheen een veel diepere werkelijkheid. Je ziet de werkelijkheid van God en Zijn genade. Het zijn ´vensters op de eeuwigheid´, van onschatbare waarde. Zo is het ook met de gewone, menselijke woorden van de Bijbel. Doordat de Geest ze opent, ons de diepe werkelijkheid ervan laat proeven, openen ze de toegang naar een veel diepere realiteit. We komen erdoor in de Tegenwoordigheid van de eeuwige God. God laat zichzelf kennen in de woorden die Hij liet opschrijven; Hij spréékt in wat Hij eerder sprak.

Het lijkt op wat de Emmaüsgangers meemaakten bij hun ontmoeting met Jezus: Jezus confronteert hen met veel teksten uit de Schrift zoals die toen voor hen bekend was. Gaandeweg krijgen die woorden steeds meer inhoud, maar ze worden echt levend als het tot een ontmoeting met de Opgestane Heer komt. Dan gaan de woorden leven, worden ze als kooltjes vuur en zetten ze de mensen in beweging. ´Brandde ons hart niet, toen Hij onderweg met ons sprak en de Schriften voor ons ontsloot?´

Oefening in de meditatieve verwerking van een groot gedeelte

Lees van het Woord in ons Midden pagina 41 en 42 (tot iets over het midden).

Deze opdracht kost behoorlijk wat tijd, maar als je die tijd er voor neemt, levert het je ook veel op. Het is verrassend om met anderen te delen over wat je hebt gevonden. We nemen als voorbeeld de ´verwerking´ van het boek Handelingen. Het betekent dat je het boek Handelingen vrij vluchtig doorneemt, maar wel aan de hand van de onderstaande vragen, die je helpen op momenten meer gericht te observeren en na te denken.

Neem er echt de tijd voor, trek er op een goed moment een paar uur voor uit. Je kunt ervoor kiezen dan één of twee vragen al lezende mee te nemen. Je kunt er ook voor kiezen om eerst Handelingen 1 t/m 14 te lezen en daarna 15 t/m 28. Probeer zelf een beetje te e xperimenteren met wat je in één keer verwerken kan, en wat voor jou het meeste oplevert.

1. Wie (welke groepen mensen, welke individuen) zijn in het boek Handelingen de verkondigers van het Evangelie? (Wat valt je bij hen op, wat raakt je in hun optreden en met wie zou je je vooral kunnen identificeren en met wie beslist niet?)

   .....

   .....

   .....

   .....

2. Op welke plaatsen (plekken, situaties, omstandigheden) wordt het Evangelie gebracht? (Wat vind je herkenbaar, waarin zijn er overeen komsten met je eigen situatie, kom je onder de indruk van de kracht van het Woord? Etc.)

   .....

   .....

   .....

   .....

3. Op welke manier komt God (komt Jezus, komt de Heilige Geest) in de verschillende preken en toespraken naar voren? (Welke aspecten van Gods karakter vallen in het bijzonder op? Wat betekenen die aspecten voor jouw geloof? Moet je je ´begrip´ van Gods werk bijstellen? Brengt het je tot bewondering of aanbidden? Etc.)

   .....

   .....

   .....

   .....

4. Waar is er sprake van een bijzondere leiding van de Heilige Geest in het leven van mensen en waar zie je veel meer ´strategisch handelen´? (Sluit het werk van de Geest het denken en handelen van mensen uit? Nee, waar zie je dat? Hoe verbindt je wat je hier ziet met de manier waarop je Gods leiding ervaart in je leven? Zou je er anders tegen aan moeten kijken of anders mee om gaan?

……..

……

……

……

Bij elke van deze punten kun je je steeds afvragen: ´wat wil ik hierover aan God teruggeven in het gebed?´ Op welke punten moet ik er ook iets mee in de praktijk? Op welke punten wil ik om verandering of omkeer bidden en daar ook serieus aan werken met de hulp van God?

1. ……

2. ……

3. ……

4. ……