

Programma groepsbijeenkomst Weg van Leven

thema: *Overgave*

Welkom en opening (10 min.)

Deel 1: gesprek rond het thema (45 min.)

- gezamenlijk lezen van de inleidende tekst bij het thema uit het werkschrift
- bespreken van de volgende vragen in groepjes van 4-5 personen:
 - Waar raakt dit thema aan je eigen bestaan? Denk daarbij ook aan ervaringen en gebeurtenissen uit de afgelopen week.
 - Was er een tekst of beeld in het werkschrift bij dit thema die/dat je met name heeft getroffen? Lees de tekst aan elkaar voor of laat het beeld zien en vertel over jouw ervaring hiermee.
 - Heb je zelf nog nieuwe teksten of gedachten rond het thema opgeschreven in jouw werkschrift? Is er iets daarvan dat je in deze groep wilt delen?

Korte pauze (5 min.)

Deel 2: oefening rond het thema (45 min.)

Er is een keuze mogelijk uit twee werkvormen: Lectio Divina of een geleide meditatie.

- werkvorm 1: Lectio Divina (15 min.)

Vorbereiding

Kopieer voor de deelnemers Werkblad 1 met de tekst voor de Lectio Divina.

De groep gaat in een kring zitten. De begeleider legt kort iets uit over de Lectio Divina en leidt de deelnemers door de verschillende stappen. Na de uitleg bij iedere stap is er de nodige stilte.

Tekstgedeelte: Lucas 23: 38-43

1. Lectio/lezing

We lezen de tekst langzaam en hardop en luisteren naar wat we horen. Lees de tekst in stilte nog een paar keer over. Sta al lezend stil bij woorden of zinnen die je raken of bij je haken.

2. Meditatio/overweging

Stel jezelf de vraag: Wat roepen deze woorden of zinnen bij mij op? Hoe raken ze aan mijn eigen leven? Welk licht laten ze daarop vallen? 'Herkauw' met deze vragen wat je gelezen hebt.

3. Oratio/gebed

Spreek het verlangen dat de tekst in je oproept uit naar God.

4. *Contemplatio/beschouwing*

Stel je open voor de ontmoeting met de Levende God. Luister naar Gods stem in jou en geef antwoord. Zie je leven in een nieuw perspectief en laat je omvormen door God.

Nagesprek: (30 min.)

Na afloop van de Lectio Divina is er gelegenheid om ervaringen met deze omgang met de tekst uit te wisselen. Vraag: "Heeft de lectio nieuw licht geworpen op het thema 'overgave'?"

- werkvorm 2: geleide meditatie

De groep gaat in een kring zitten. De begeleider doet een korte ontspanningsoefening: *Ga ontspannen zitten, beide voeten stevig op de grond, rug recht, handen geopend in de schoot. Voel hoe de stoel waarop je zit je draagt. Let op je ademhaling: adem diep in door je neus en adem uit door je mond, in een gelijkmatig ritme. Voel je ledematen langzaam zwaarder worden. Sluit nu je ogen.*

Na een korte stilte begint de begeleider met het volgende verhaal:

Stel je voor: Je bent net begonnen aan een meerdaagse voettocht, alleen, in een onbekend landschap. Je loopt bepakt met een zware rugzak. Je denkt aan wat je thuis hebt achtergelaten. Wat doet het met je dat je dit alles – voor een tijdje – hebt losgelaten? [stilte]

Je geniet van het mooie landschap. Je voelt hoe de grond je draagt. Je voelt spieren waarvan je niet wist dat ze bestonden. Je voelt het gewicht van je rugzak. Je denkt bij jezelf: "Dit lijkt wel de rugzak van mijn leven." Wil je er wat uit halen? Zo ja, wat dan? [stilte] Hoe voelt het om dit te doen? [stilte]

Na een tijd lopen sta je plotseling aan de steile oever van een wild stromende bergrivier. Je kunt niet verder, tenzij je over die gammele touwbrug gaat. Je aarzelt: Is dit wel veilig? Wat ga je doen? Wat zeg je tegen jezelf? [stilte]

De avond is gevallen en je heb je een bivak gemaakt. Je ligt in je slaapzak onder de blote hemel, maar je kunt de slaap niet vatten. Je beseft hoe kwetsbaar je bent, alleen in het donker. Allerlei gedachten gaan door je hoofd. Waar denk je aan? [stilte]. Wat is je rustpunt? Waarin vind je vrede? [stilte]

Het is morgen geworden, de volgende dag. Je wordt gewekt door een zwoele wind, de ochtendzon beschijnt je gezicht. Na een ontbijtje pak je je rugzak weer in en vervolg je met nieuwe moed je weg. Er schiet je een regel uit het 'Het zeventvoudige pad van Franciscus van Assisi' te binnen: "In overgave vind ik vrede en ongewapend ga ik de weg. Vrede wens ik vriend en vijand." [stilte]

Nagesprek:

De begeleider vraagt of iedereen zijn ogen weer wil openen en geeft de deelnemers gelegenheid om deze geleide meditatie even in stilte te verwerken. De oefening wordt

afgerond door te vragen wat deze geleide meditatie heeft opgeroepen met betrekking tot het thema 'overgave'.

Afronding van deze bijeenkomst en (eventueel) afspraken voor een volgende bijeenkomst. (5 min.)

Sluiting (5 min.)

Werkblad 1- tekst voor Lectio Divina

Lucas 23: 38-43

38 Er was ook een opschrift boven Hem: Dit is de Koning der joden.

39 Eén der gehangen misdadigers lasterde Hem: Zijt Gij niet de Christus? Red Uzelf en ons!

40 Maar de andere antwoordde en zeide, hem bestraffende: Vreest zelfs gij God niet, nu gij hetzelfde vonnis ontvangen hebt?

41 En wij terecht, want wij ontvangen vergelding, naar wat wij gedaan hebben, maar deze heeft niets onbehoorlijks gedaan.

42 En hij zeide: Jezus, gedenk mijner, wanneer Gij in uw Koninkrijk komt.

43 En Hij zeide tot hem: Voorwaar, Ik zeg u, heden zult gij met Mij in het paradijs zijn.

(Uit NBG-vertaling 1951 © 1951 Nederlands Bijbelgenootschap)