

Programma groepsbijeenkomst Weg van Leven

thema: *Genade*

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 beeldmeditatie

- 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 1:26-38

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 'genade'?"

- werkvorm 2: beeldmeditatie

Vorbereiding

Kopieer voor de deelnemers Werkblad 2 in kleur en op stevig papier.

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. Richt nu je ogen op de afbeelding.*

De begeleider geeft iedere deelnemer een kopie van Werkblad 2 met de afbeelding van de Annunciatie en leest de onderstaande kijkopdrachten rustig, onderbroken door stiltes, voor.

Kijkopdrachten:

1. *Kijk aandachtig naar het beeld. Laat je ogen dwalen langs de kleuren – vormen – lichtval*
2. *Welke ruimte nemen de twee gestalten in? Hoe zien ze eruit? Hoe is hun houding?*
3. *Hoe verhouden ze zich tot elkaar? Kijken ze elkaar aan? Raken ze elkaar aan?*
4. *In wiens plaats zou je willen staan. Stap in het beeld en neem die plaats in.*
5. *Sluit je ogen*
6. *Kopieer in gedachten de houding.*
7. *Welk woord of welke zin komt in je op?*
8. *Spreek in gedachten dit woord of deze zin uit naar de ander.*
9. *Word stil en luister. Zegt de ander iets tot jou?*
10. *Open langzaam je ogen*
11. *Neem de tijd om een notitie te maken in je werkschrift*

Nagesprek:

De begeleider rondt de oefening af door te vragen wat deze beeldmeditatie heeft opgeroepen met betrekking tot het thema 'genade'.

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

Huiswerkopdracht voor de volgende keer, een oefening voor **alle** deelnemers:

Voor de volgende bijeenkomst 'verlangen' is er een huiswerkopdracht, waarmee de deelnemers zich op die bijeenkomst kunnen voorbereiden. De begeleider leest de opdracht voor:

Uitgangspunt is de geestelijke oefening die hoort bij het thema 'verlangen', zoals beschreven in het Werkschrift Weg van Leven: "Neem deze week eens de tijd om stil te staan bij zaken, gebeurtenissen, momenten die je verlangen wekken. Waardoor wordt juist hierdoor je verlangen gewekt? Zit achter dat verlangen een dieper verlangen?" Zoek er thuis een lied bij (via youtube of cd), 'een liedje van verlangen'.

Vijf mensen kunnen in de volgende bijeenkomst hun 'liedje van verlangen' laten horen. Vraag wie zijn/haar lied de volgende keer willen laten horen en daar iets over wil vertellen. Zij brengen de muziek mee en nemen de tekst in kopie voor de deelnemers mee. Tijdens de bijeenkomst laten deze vijf mensen om beurten hun 'liedje van verlangen' horen en vertellen ze waarom zij dit liedje hebben meegebracht. De begeleider zorgt voor afspeelapparatuur (cd speler, laptop met internetverbinding).

Sluiting (5 min.)

Werkblad 1 – tekst voor Lectio Divina

Lucas 1:26-38

26 In de zesde maand werd de engel Gabriël door God gezonden naar een stad in Galilea, waarvan de naam Nazareth was, 27 naar een maagd die ondertrouwd was met een man, van wie de naam Jozef was, uit het huis van David; en de naam van de maagd was Maria.

28 En toen de engel bij haar binnengekomen was, zei hij: Wees gegroet, begenadigde. De Heere is met u. U bent gezegend onder de vrouwen.

29 Toen zij hem zag, raakte zij in verwarring door zijn woorden, en zij vroeg zich af wat de betekenis van deze groet kon zijn.

30 En de engel zei tegen haar: Wees niet bevreesd, Maria, want u hebt genade gevonden bij God. 31 En zie, u zult zwanger worden en een Zoon baren en u zult Hem de naam Jezus geven. 32 Hij zal groot zijn en de Zoon van de Allerhoogste genoemd worden, en God, de Heere, zal Hem de troon van Zijn vader David geven, 33 en Hij zal over het huis van Jakob Koning zijn tot in eeuwigheid en aan Zijn Koninkrijk zal geen einde komen.

34 Maria zei tegen de engel: Hoe zal dat mogelijk zijn, aangezien ik geen gemeenschap heb met een man?

35 En de engel antwoordde en zei tegen haar: De Heilige Geest zal over u komen en de kracht van de Allerhoogste zal u overschaduwen. Daarom ook zal het Heilige Dat uit u geboren zal worden, Gods Zoon genoemd worden. 36 En zie, uw nicht Elizabet is eveneens zwanger van een zoon, in haar ouderdom. Dit is de zesde maand voor haar, die onvruchtbaar genoemd werd. 37 Want geen ding zal bij God onmogelijk zijn.

38 Maria zei: Zie, de dienares van de Heere, laat met mij geschieden overeenkomstig uw woord. En de engel ging van haar weg.

(Uit Herziene Statenvertaling, © 2010 Stichting HSV)

Werkblad 2 – afbeelding voor beeldmeditatie



Glas-in-lood-raam in de kapel van Taizé; Annunciatie