

Programma startbijeenkomst Weg van Leven

thema: *Geloof, hoop en liefde*

Vorbereiding: zie bijlage 1

Welkom en opening (10 min.)

Deel 1: Introductie van het Weg van Leven als mystagogisch project (40 min.)

Kennismaking (5 min.)

Om beurten: "Noem uw naam en probeer in één zin aan te geven wat u heeft doen besluiten om naar deze avond te komen."

Toelichting op het project (10 min.)

Uitleg over het doel en de opzet van het project 'Weg van Leven' (zie bijlage 1)

Associatieoefening (30 min.)

Een associatieoefening rond het thema 'geloof, hoop en liefde'

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 tekst (associatieoefening)*

De tekst van Werkblad 1 wordt door de begeleider voorgelezen. Tussendoor staan vragen waarover door een ieder eerst alleen in stilte nagedacht wordt. Eventueel kunnen er aantekeningen op het werkblad gemaakt worden.

Korte pauze (5 min.)

Deel 2: oefening Lectio Divina (45 min.)

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: Galaten 5: 1 en 13 -26

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:

Na afloop van de Lectio Divina is er gelegenheid om ervaringen met deze omgang met de tekst uit te wisselen.

Afronding (5 min.)

De begeleider rondt de bijeenkomst af door te vragen wat het belangrijkste is (graag in 1 woord) dat deelnemers van deze avond meenemen.

Praktische gang van zaken (5 min.)

De deelnemers worden met behulp van het infoblad geïnformeerd over de vormgeving van het project in de gemeente en over de mogelijkheid om zich – na afloop van de bijeenkomst – in te schrijven voor een gespreksgroep rond het project.

Ook worden zij geattendeerd op de mogelijkheid om na afloop van de bijeenkomst het *Werkschrift Weg van Leven* in te zien en eventueel te bestellen. Een alternatief voor dat laatste is dat er van tevoren al een aantal werkschriften zijn aangeschaft, die ter plekke verkocht kunnen worden.

Sluiting (5 min.)

Bijlage 1 - aanwijzingen voor de gespreksleider

Vorbereiding:

- Maken en vermenigvuldigen van een infoblad met data, tijd en plaats van de groepsbijeenkomsten en andere praktische informatie.
- Vermenigvuldigen Werkbladen 1 en 2
- Materiaal ter opening (Bijbelgedeelte, gedicht, o.i.d.) en sluiting (bijv. liturgisch moment) van de bijeenkomst

De startbijeenkomst is voor mensen een oriëntatiebijeenkomst. De avond draagt een vrijblijvend karakter. Men kan kennis maken met het project en met elkaar en daarna besluiten of men al dan niet wil deelnemen aan het project.

De startbijeenkomst bestaat uit:

- een kennismaking met elkaar en met het project *Weg van Leven*
- een interactieve associatieoefening rond 'geloof, hoop en liefde'
- Lectio Divina van Galaten 5: 1 en 13 -26
- praktische gang van zaken

Toelichting op het project

In de toelichting op het project moet duidelijk worden aangegeven dat het deelnemen aan het project uit twee delen bestaat: een werkschrift voor thuis en een aantal groepsbijeenkomsten. Als mensen besluiten mee te doen aan het project, wordt van hen wel verwacht dat zij aan alle groepsbijeenkomsten deelnemen.

'Weg van Leven' is een project van de Protestantse Kerk in Nederland. In het project staat de innerlijke weg centraal die elk van ons gaat in het concrete leven van alledag. 'Weg van Leven' wil deze innerlijke weg verbinden met de weg die God met ons wil gaan. Zo kan er een nieuw en zingevend licht op ons leven vallen. Met het programma van deze bijeenkomst kunt u de werkwijze van het project proeven. Als u besloten hebt om mee te doen aan het project kunt u aan het eind van deze bijeenkomst zich inschrijven en krijgt u een werkschrift. Hierin zijn alvast teksten, afbeeldingen en oefeningen per thema opgenomen om thuis te gebruiken. Daarnaast is er voldoende vrije ruimte om eigen aantekeningen, eigen teksten en afbeeldingen toe te voegen. Zo wordt het werkschrift iets persoonlijks. Mensen die besluiten mee te doen aan het project 'Weg van Leven', worden gedurende een aantal weken op verschillende manieren met elkaar in gesprek gebracht rond een zevental thema's.

Verder is het voor de deelnemers van belang iets te weten over hoe om te gaan met teksten en beelden. Daarvoor kan gebruik gemaakt worden van de betreffende paragraaf in het *Werkschrift Weg van Leven* (pag. 7). Dit vormt dan tevens een mooie overgang naar de associatieoefening.

Na afloop

Eventueel kan er na afloop nog een informeel ontmoetingsmoment zijn. Dat biedt tevens gelegenheid om deelnemers in te kunnen schrijven en bestellingen voor het werkschrift te noteren dan wel dit te verkopen.

Werkblad 1 - associatieoefening geloof, hoop en liefde

Deze tekst wordt samen hardop gelezen. Tussendoor staan vragen waarover door een ieder eerst alleen in stilte nagedacht wordt. Eventueel kunnen er aantekeningen op het werkblad gemaakt worden. Over de laatste vraag wordt twee aan twee of in de grote groep uitgewisseld.

Als mensen hebben wij vaak een beeld hoe een geslaagd leven eruit ziet. Wij doen ons best om ons leven aan dat beeld te laten beantwoorden. Toch gebeuren er in ieders leven ook dingen die niet in het plaatje passen: je kunt ziek worden, je baan verliezen, failliet gaan, een geliefde kwijtraken aan het leven of aan de dood. En zo zijn er nog veel meer dingen die niemand wenst, maar die je niet altijd kunt voorkomen. Als je beeld van een geslaagd leven dan alles bepalend is, kan een gevoel van mislukking of zinloosheid zich van je meester maken. Daarnaast ervaren veel mensen het leven als druk en hectisch. De vraag is hoe je alle ballen in de lucht houdt. Er moet veel en er wordt ook veel van je gevraagd door collegae, familie en vrienden. Een actief leven heeft de neiging om activistisch te worden: het leven wordt dan geleefd als een zelfontworpen plan. Of, zoals in de visienota 'De hartslag van het leven' staat (p. 16): "We leven in een wereld waarin het grote ideaal het maakbaarheidsideaal is. Dat zit in onze genen en daar kunnen we ons niet van ontdoen. En toch worden we daar niet gelukkig van, laat staan zalig. We worden er slaven van. We gaan gebukt onder het idee dat we zelf de scheppers en de verlossers van het leven zijn." Het gevaar is dat we in ademnood raken en het zicht op 'de sporen van God in ons leven' kwijt raken.

Herken je de typering van het leven zoals hierboven geschetst? Waar zie je dat in je eigen manier van denken?

In veel Bijbelverhalen wordt het innerlijk proces beschreven dat leidt van slavernij naar vrijheid, of te wel van dood naar leven.

Is er een Bijbelverhaal dat voor jou betekenis heeft en waarin dit proces een rol speelt, letterlijk of figuurlijk?

Veel mensen, zowel binnen als buiten de kerk, ervaren dat het bestaan een 'geheim' bevat dat groter is dan zichzelf, dat zich aan hun organisatie onttrekt en hun ontzag wekt. Deze ervaring wekt in hen het verlangen om zich op een andere manier te verhouden tot de werkelijkheid. Zulke mensen willen zich niet alleen laten meenemen op de golven van hun eigen plannen en activiteiten en daarin gevangen raken, maar juist ruimte maken voor wat zij in het leven als wezenlijk ervaren. Daarbij horen vragen als: Hoe verhoud ik me tot de werkelijkheid, wat is bepalend voor de manier waarop ik naar die werkelijkheid kijk en hoe ga ik er mee om? Geloof (of spiritualiteit) kan daarbij een verschil maken. Van geloven worden feiten van ons leven niet anders, maar zij komen in een ander licht te staan. Daardoor kan er in deze feiten iets van het geheim, het diepste wezen van de werkelijkheid oplichten. Midden in het dagelijkse bestaan, met al zijn drukte en hectiek, willen we stilstaan, op adem komen en samen proberen sporen van God in ons leven te ontdekken. Sporen van God, die met Zijn liefde heel deze werkelijkheid draagt en bezielt.

Wat maakt voor jou het leven waard om geleefd te worden? Is dit altijd hetzelfde geweest, of is het in de loop van jouw leven veranderd?

Alles is gegeven. De adem in onze longen, de warmte van ons lichaam, de kracht in onze handen, de liefde die ons bezielt. Elke hartslag is een geschenk. Ons hart klopt, maar wij weten zelf niet hoe wij dat doen. Wij hebben onszelf niet gemaakt. Wij zijn niet ons eigen project. Wij ontvangen onszelf elk moment uit de hand van een Ander. Alles wat is, is een geschenk van de goddelijke hand. Alles wat

geschonken wordt, zonder dat het eerst hoeft te worden verdiend, noemen we genade. Geschonken genade, zonder voorwaarden vooraf, kunnen we ook onvoorwaardelijke liefde noemen.

Heb je wel eens onvoorwaardelijke liefde, oftewel genade, ervaren? Zo ja, wanneer was dat?

Vrijwel iedereen verlangt naar onvoorwaardelijke liefde, trouw die nooit verbroken wordt. In het leven doen we de ervaring op van het onaffe, het onvervulde, het onvolmaakte. En we doen de ervaring op van hoop op volmaaktheid, dat wat nog niet is. Verlangen streeft naar vervulling. Een leven zonder verlangen, zonder uitzicht zouden we niet volhouden. In onze verlangens voelen wij de trekkracht van God. Wij horen als het ware Gods stem die ons roept om in Zijn liefde thuis te komen. Daarom is in het verlangen een belofte te horen. Verlangen wekt onze hoop op Hem die Zijn belofte waar maakt.

Bekijk nauwkeurig de afbeelding van Jetses uit de kinderbijbel van Anne de Vries. Beschrijf wat je ziet afgebeeld (zonder interpretatie). Wat zegt deze afbeelding jou? Welk inzicht doe je aan deze korte beeldmeditatie op? Deel dit met degene die naast je zit.



In onze samenleving is het belangrijk om jezelf te kunnen redden. Daar zijn we ook vaak behoorlijk druk mee. Op alle mogelijke manieren proberen wij onszelf veilig te stellen. Maar in feite kunnen wij niet op eigen kracht bestaan of onszelf redden. Dit besef plaatst je leven in een ander perspectief. Je wordt uitgenodigd niet zozeer te letten op wat je zelf allemaal doet, maar op wat God aan het doen is. Je wordt uitgenodigd om je bezorgdheid over jezelf los te laten, in het vertrouwen dat je Gods zorg bent. Dat is precies de kern van geloven. Als je gelooft, hoef je niet alles over God precies te weten. Waar het om gaat is of je je leven op Hem durft te bouwen.

Werkblad 2 – tekst voor Lectio Divina

Galaten 5: 1 en 13 -26

*1 Voor die vrijheid
heeft Christus ons vrijgemaakt;
houdt dan stand
en laat u niet opnieuw vasthouden
onder een juk van knechtschap!*

*13 Gij immers zijt tot vrijheid geroepen,
broeders-en-zusters;
alleen: maakt die vrijheid niet
tot een vrijbrief voor het vlees,
nee, weest elkaar juist dienstbaar
door de liefde!*

*14 Want heel de Wet is vervat in één woord,
in dit: liefhebben zul je je naaste
als jezelf' (Lev. 19,18).*

*15 Maar als ge elkaar bijt en aanvreet,
kijk dan maar uit dat ge niet
door elkaar wordt vernietigd!*

*16 Ik zeg daarmee: wandelt
gedreven door Geestkracht
en volbrengt niet
het verlangen van het vlees.*

*17 Want wat het vlees verlangt
gaat tegen de Geest in,
en de Geest gaat tegen het vlees in;
want die zijn elkaars tegengestelden,
zodat ge niet dat doet
wat ge wel wilt.*

*18 Maar als ge u laat leiden door Geestkracht,
dan staat ge niet meer onder een wet.*

*19 Het is duidelijk
wat allemaal de werken van het vlees zijn:
ontucht, zedeloosheid, bandeloosheid,
20 beeldenverering, toverij, vijandschappen,
twist, naijver, woede-uitbarstingen,
uitingen van zelfzucht,
tweedrachten, partijschappen,
21 aanvallen van afgunst, dronkenschappen,
orgiën en dergelijke dingen,-
waarvan ik u voorzeg
-zoals ik voorheen gezegd heb-
dat zij die dergelijke dingen bedrijven
het koninkrijk Gods niet zullen beërven!
22 Maar de vrucht van de Geest is*

*liefde, vreugde, vrede, lankmoedigheid,
vriendelijkheid, goedheid, betrouwbaarheid,
23 zachtmoedigheid, zelfbeheersing;
tegen dergelijke dingen is geen wet.
24 Maar wie van Christus Jezus zijn
hebben het vlees
met zijn hartstochten en verlangens
gekruisigd.
25 Als wij leven uit Geestkracht,
moeten wij in Geestkracht
het spoor houden;
26 laten we geen zoekers van ijdele eer
worden, die elkaar uitdagen,
op elkaar afgunstig zijn!*

(Uit Naardense Bijbelvertaling, © 2005 Skandalon)