

Kerkproeverij, rond de maaltijd

opzet voor zes bijeenkomsten

Tijdens een wandeling en aan de maaltijd praten mensen makkelijker met elkaar. Daarom ontbreekt een opzet voor een serie maaltijden-met-gesprek hier niet. Bij uitstek een gelegenheid om te praten over wat u bezighoudt. Geloven is geen theoretische aangelegenheid, het raakt en verandert het leven elke dag. Hoe wordt dat bij u zichtbaar in het dagelijks leven? Hoe geeft u dat handen en voeten? En wat merken de mensen in uw omgeving daarvan? Ontmoet elkaar en geef elkaar een kijkje in uw leven. Leven ook met een hoofdletter L: Leven zoals God dat geeft en bedoelt.

Dit materiaal helpt daarbij met thema's voor vijf bijeenkomsten plus een afsluitende avond/dagdeel. U kunt het natuurlijk inkorten; dan kiest u één, twee, drie of vier thema's uit de serie. Geadviseerd wordt dit materiaal tijdens een maaltijd te bespreken; bij uitstek een manier om ontspannen met elkaar in gesprek te raken en het leven te delen. Maar het kan ook prima in een kortere (koffie)bijeenkomst.

De thema's

1. *Rust en onrust*: waar vindt u concentratie en ontspanning in de wereld vol stress?
2. *Inspireren*: wat zet u in beweging, waar gaat u voor?
3. *Jezus*: veel mensen hebben niets met de kerk, maar zijn wel positief over Jezus. Wat is er inspirerend aan hem?
4. *Help, dank, wow!*: veel mensen bidden, van een schietgebedje tot een vorm van mediteren. Wat doen ze dan eigenlijk?
5. *24/7*: geloven doe je 24 uur per dag, 7 dagen in de week. Hoe raakt dat de terreinen van uw leven?

Een startvraag, een bijbelgedeelte en vijf oefeningen helpen om het thema te laten landen in het dagelijks leven. De bijbelteksten komen uit de *Bijbel in Gewone Taal*.

De 'leider'

Iemand moet het voortouw nemen: mensen uitnodigen en tijdens de bijeenkomsten het gesprek faciliteren. Zij of hij stelt vragen, vraagt dóór en neemt het initiatief tot de volgende stap (bijbelgedeelte aan de orde stellen, de oefeningen doornemen en een keuze laten maken). Verder is hij of zij gelijkwaardig deelnemer.

Wie nodigt u uit?

Denk aan gemeenteleden die geïnteresseerd zijn in een gesprek over geloof en leven of mensen uit uw kennissenkring die wellicht geen kerkganger (meer) zijn, maar wel geboeid door zingevingsvragen en geïnteresseerd in de betekenis van geloof voor het leven van alledag. Iedereen die open staat voor een ontmoeting over geloof/zingeving kan meedoen. Wel vraagt het van deelnemers dat ze op een persoonlijke manier over hun leven willen spreken en willen oefenen met wat hen wordt aangereikt. Geloof in het leven van alledag wordt niet alleen besproken maar ook geoefend.

De bijeenkomst

Begin de eerste keer met een voorstellingsrondje. Introduceer vervolgens het thema door er zelf iets over te vertellen: wat roept het bij u op?

Sluit de bijeenkomst af met een vredeswens. 'Ik wens je vrede/inspiratie', waarbij u elkaar eventueel de hand reikt. Bij de volgende keren wordt het voorstellingsrondje vervangen door een uitwisseling: hoe was het om de oefening te doen? Wat heeft het gebracht? Wat kwam je op het spoor, over jezelf, over God? Vervolgens wordt het nieuwe thema aan de orde gesteld.

De laatste bijeenkomst is een afrondende bijeenkomst zonder thema en menukaart.

Wissel de ervaringen naar aanleiding van de oefeningen in de laatste bijeenkomst uit.

Vertel elkaar vervolgens hoe u de bijeenkomsten hebt ervaren. Wat hebt u ontdekt? Wat vond u lastig of moeilijk? Waar hebt u wat aan gehad?

Mogelijkheid voor de afsluiting: schrijf op een kaartje een bemoediging voor de rechterbuurman of -vrouw. Geef de kaarten aan elkaar door ze één voor één voor te lezen.

Thema 1: Rust en onrust

Startvraag

Wat maakt jou onrustig? Denk hierover na en wissel ervaringen uit.

Uit de Bijbel

Er moet zoveel. Dat was ook al zo in de tijd van Jezus. De religieuze leiders eisten veel van de mensen. Dat leidde tot overbelasting. Stress, zouden wij zeggen. Jezus reageert daarop:

'Vind je het moeilijk om te doen wat God wil? Is het een te zware eis voor je? Kom dan bij mij. Ik zal je rust geven. Doe wat ik je zeg, en leer van mij. Je moet vriendelijk zijn, net als ik, en jezelf niet het belangrijkste vinden. Dan zul je werkelijk rust vinden. Wat ik van je vraag, is eenvoudig. Wat ik van je eis, is niet zwaar.' Matteüs 11:28-30

Jezus belooft 'rust'. Is het een rustgevend idee om hem te volgen? Is het wel zo eenvoudig om hem te volgen? Wissel ervaringen uit.

Kies een van de onderstaande oefeningen voor de komende week

- * Begin de komende week de dag met vijf minuten stil zijn. Wat doet dat met de rest van de dag?
- * Neem een moment om al je onrust/zorgen op papier te zetten en vertrouw ze toe aan God. Zeg bijvoorbeeld hardop: 'God, hier is alles wat mij onrustig maakt, waar ik me zorgen over maak. Ik leg het bij U neer. Amen.'
- * Probeer het eens: een dag zonder sociale media, zonder je dagelijks werk.
- * Welke berichten uit de media of je omgeving maken je onrustig? Neem één bericht en probeer te bedenken wat je met of vanuit die onrust zou kunnen doen.
- * Doe eens gek: laat iemand met een volle kar zomaar voorgaan in de supermarkt, verrassend onthaasten.

Thema 2: Inspireren

Startvraag

Wie inspireren jou, wie zijn jouw helden? Denk hierover na en wissel ervaringen uit.

Uit de Bijbel

Inspiratie betekent letterlijk in-blazing. De Geest van God wordt in de Bijbel vergeleken met wind en met vuur. Mensen die door die Geest geraakt worden, komen in actie.

'Ik houd van jullie, net zoals de Vader van mij houdt. Doe wat ik van je vraag. Want dan blijft mijn liefde je leiden. Ook ik heb altijd gedaan wat de Vader van mij gevraagd heeft. En zijn liefde heeft mij altijd geleid. Ik vertel jullie al deze dingen, omdat ik wil dat jullie dezelfde vreugde voelen als ik. Ik wil dat jullie vreugde volmaakt is. Ik geef jullie deze regel: houd van elkaar, net zoals ik van jullie houd.'
Johannes 15:1-12

Waar wil Jezus ons toe inspireren? Hoe werd Hijzelf geïnspireerd? Wissel ervaringen uit.

Kies een van de onderstaande oefeningen voor de komende week

- * Maak een *moodboard* met teksten en beelden die jou inspireren.
- * Kijk eens om je heen naar mensen die onopvallend inspirerend zijn. Wie zijn dat zoal?
- * Probeer één dag lang bewust met een positieve blik te kijken naar mensen die je tegenkomt.
- * Inspiratie betekent letterlijk in-blazen. Bid iedere dag een keer om de Geest van God in je leven. Wat doet dat met je?
- * Inspireer iemand in je omgeving: stuur een bemoedigend mailtje of schrijf een kaart met een tekst die voor jou inspirerend is.

thema 3: Jezus

Startvraag

Welke karaktereigenschappen horen volgens jou bij Jezus? Denk hierover na en wissel ervaringen uit.

Uit de Bijbel

Jezus gaat naar Jericho en ontmoet iemand die slecht bekend staat in de stad: Zacheüs, een belastingambtenaar die de mensen afperst. Zacheüs wil wel eens zien wie Jezus is en klimt in een boom om hem te zien.

‘Toen Jezus langs de boom liep, keek hij omhoog en zei: “Zacheüs, kom snel naar beneden! Want ik kom bij jou logeren.” Zacheüs kwam meteen naar beneden. Hij was blij dat Jezus met hem mee naar huis ging. Maar de mensen klaagden. Ze zeiden: “Kijk nou, Jezus logeert bij een dief!” Toen zei Zacheüs tegen de Heer: “Ik beloof dat ik de helft van mijn bezit aan de armen zal geven. En als ik geld van iemand afgepakt heb, dan geef ik hem vier keer zoveel terug.” Toen zei Jezus: “Zacheüs, je hoort weer bij het volk van Abraham. Jij en jouw gezin zijn vandaag gered.”’ Lucas 19:5-9

Wat laat dit verhaal zien over Jezus? Wissel ervaringen uit.

Kies een van de onderstaande oefeningen voor de komende week

* Lees de volgende twee bijbelverhalen over Jezus: Marcus 10:46-52 over een blinde man die geneest en Johannes 8:1-11 over een overspelige vrouw. Wat valt je op over Jezus in die verhalen?

* Zoek eens op internet naar afbeeldingen van Jezus. Wat valt op? Welke beelden spreken je aan? Neem er één mee naar de volgende bijeenkomst.

* De Mattheus Passion van Bach is in Nederland onverminderd populair. Daarnaast kijken duizenden mensen naar 'The Passion' rond Pasen. Het passieverhaal kun je vinden in Matteüs 26-28. Wat spreekt jou aan in dat verhaal?

* WWJD. Het is een afkorting voor: What Would Jesus Do, hoe zou Hij iets aanpakken? Stel jezelf die vraag eens als je ergens tegenaan loopt in de komende tijd.

* Vraag eens iemand in je omgeving hoe hij/zij over Jezus denkt.

thema 4: Help, dank, wow!

Startvraag

Bid je wel eens en zo ja, hoe en wanneer? Wissel ervaringen uit.

Uit de Bijbel

Jezus was een biddend mens. Zijn leerlingen zijn onder de indruk van zijn manier van bidden. 'Leer ons dat ook.'

'Op een keer was Jezus aan het bidden. Toen hij klaar was zei een van zijn leerlingen tegen hem: "Heer, leer ons hoe we moeten bidden. Want ook Johannes heeft zijn leerlingen leren bidden." En Jezus zei: "Zo moeten jullie bidden: 'Vader, laat iedereen u eren. Laat uw nieuwe wereld komen. Geef ons elke dag het eten dat we nodig hebben en vergeef ons wat we fout gedaan hebben, want wij vergeven ook andere mensen hun fouten. Help ons om nooit tegen u te kiezen.'"

Lucas 11:1-4

Het gebed dat Jezus zijn leerlingen leerde staat bekend als 'Het Onze Vader'. Welke zin spreekt je aan en met welke heb je moeite? Wissel ervaringen uit.

Kies een van de onderstaande oefeningen voor de komende week

* Anne Lamott schreef een boek over bidden met de titel *Help, thanks, wow!* Drie woorden bij drie momenten waarop je zou kunnen bidden: als je hulp nodig hebt, als je je dankbaar voelt en als je onder de indruk bent. Kies één woord uit en let de komende tijd eens op wanneer je dat woord in je op voelt komen. Kun je er een gebed van maken?

* Schrijf een brief aan God: wat zou je hem willen zeggen, vragen of voor bedanken?

* Bezoek www.gewijderuimte.org, en doe mee een week lang mee met de dagelijkse gebeden. Of lees iedere dag de dagtekst uit Taizé op www.taizé.nl.

* Vraag iemand in je omgeving of hij/zij wel eens bidt en vraag naar zijn/haar ervaringen.

* Steek een kaarsje aan voor iemand die het moeilijk heeft. Kun je hem of haar ook vertellen dat je dat hebt gedaan?

thema 5: 24/7

Startvraag

Wat maakt jouw leven zinvol? Denk hierover na en wissel ervaringen uit.

Uit de Bijbel

Op zoek naar Gods nieuwe wereld in het leven van alledag. Daar spreekt Jezus over in de zogenaamde 'Bergrede' (Matteüs 5-7). Een citaat:

'Maak je dus geen zorgen. Zeg niet: "Hoe komen we aan eten?" of: "Hoe komen we aan drinken?" of: "Hoe komen we aan kleren?" Met die dingen houden de mensen zich bezig die God niet kennen. Je Vader in de hemel weet echt wel dat je al die dingen nodig hebt. Houd je bezig met Gods nieuwe wereld en doe wat God van je vraagt. Dan zal God je al die andere dingen ook geven. Maak je geen zorgen over morgen. Bewaar die zorgen maar voor morgen. Je hebt het al moeilijk genoeg met vandaag.'" Matteüs 6:31-34

Geloven werkt door in alles. Hoe werkt jouw (geloofs)overtuiging door in je leven van alledag? Wissel ervaringen uit.

Kies een van de onderstaande oefeningen voor de komende week

- * Er zijn verschillende 'terreinen' in het leven: omgaan met geld, opvoeden, werk, vrije tijd, relaties, de samenleving. Kies één terrein uit en bedenk wat 'rekening houden met Gods nieuwe wereld' daar zou kunnen betekenen. Vraag ook eens aan anderen hoe zij dat zien.
- * Probeer een hele dag niets negatiefs te zeggen en niet mee te doen met roddel.
- * Hoe lees je de krant, kijk je het nieuws als je je bezighoudt met Gods nieuwe wereld? Wat betekent dat voor je mening/visie?
- * Hoe kun jij in je omgeving iets betekenen? Bedenk een kleine actie in je eigen buurt, mogelijk samen met anderen.
- * Hoe ga je om met het milieu? Kun je daarin iets verbeteren? Kijk voor suggesties eens op www.michanederland.nl.