



Tafelgesprekken

Open leven - 1: Vertrouwen

Vorbereiding

Stap 1: Vraag de deelnemers om zowel de inleiding van Open leven als hoofdstuk 1 over 'vertrouwen' te lezen. Stuur de deelnemers ruim een week van te voren een mail waarin je hen hieraan herinnert.

Stap 2: Stuur in deze mail ook de gespreksvragen mee (zie hieronder) zodat mensen zich beter kunnen voorbereiden. Je kunt in de mail iets schrijven in de trant van: *"In ons eerste tafelgesprek gaan we samen doorpraten over vertrouwen. Om je te helpen met de voorbereiding op het gesprek, hierbij enkele vragen om alvast over na te denken en om tijdens de avond eventueel te bespreken. Denk daarnaast na over je eigen vragen die jij wilt inbrengen in het gesprek."*

Stap 3: Maak een samenvatting van de inleiding en hoofdstuk 1 van het boek Open leven. Verwerk die in een hand-out of PPT of zet het op een flap-over.

Stap 4: Bid voor de deelnemers, voor je co-leider en jezelf dat jullie tijdens de avond iets van de Geest van Jezus zullen ervaren en opgebouwd en bemoedigd zullen worden.

Welkom en intro

Heet iedereen van harte welkom!

Mochten de deelnemers voor deze cursus de cursus *Tafelgesprekken voor denkers – Hoopvol leven* al gevolgd hebben dan is een nadere kennismaking voorafgaand aan de cursus niet nodig. Als het om (deels) nieuwe deelnemers gaat, dan is het waarschijnlijk goed om mensen eerst iets meer introductie te geven.

Maaltijd

Geniet samen van het eten en van ontspannen gesprekken.

Houd na de maaltijd een 2 minuten speech. Benadruk zowel dat elke mening welkom is als het belang van onderling respect. Goed luisteren en doorvragen zijn belangrijk in een onderling gesprek. Een beetje debat mag ook, maar aanvallen op iemands persoon, verdachtmakingen, of iemand belachelijk maken, kunnen niet tijdens deze avonden.

Plaatsbepaling

Op deze eerste avond zou je, voordat je met het groepsgesprek begint, de deelnemers een plaatsbepaling kunnen laten doen. Neem maximaal vijf minuten en laat hen opschrijven wat er bij hen bovenkomt als ze denken aan open leven in relatie tot God (biddend leven), de omgeving (hoop verspreiden), en reisgenoten (samen op weg gaan). Welke beelden komen boven? Wat spreekt je aan? Waar heb je moeite mee? Je zou aan het einde van deze cursus hier weer eens naar kunnen kijken om te zien wat er veranderd is.

Samenvatting

Geef de hoofdgedachten van het hoofdstuk kort weer (aan de hand van een hand-out, PPT of flap-over).

Feedback en inventarisatierondje

Doe een rondje met deze drie vragen:

- Wat sprak je aan in het hoofdstuk?
- Waar gingen je hakken in het zand?
- Waar wil je vanavond over doorpraten?

Ga daarna in gesprek over onderstaande vragen. Vink van te voren aan welke vragen je wilt bespreken (maar gebruik ze niet als dwangbuis).

Gespreksvragen



Tafelgesprekken

Open leven - 1: Vertrouwen

Neem jij tijd om innerlijk stil te worden? Vind je het belangrijk? Heb je ervaringen waarin dit goed ging of juist niet?

Zijn er momenten geweest dat je een diep besef had dat je geliefd en aanvaard bent? Wanneer? Durf je erop te vertrouwen dat dit de basis is van je leven?

Heb jij ervaring met het uitspreken van vertrouwen richting het mysterie van Liefde? Lukt jou dat ook als je gevoel wat kouder is?

Het eerste hoofdstuk zegt dat de 'vertrouwende, wachtende, ontvangende en luisterende houding' de basis is van het spirituele leven (p. 27). Herken jij die plek van innerlijke stilte waar je ego tot zwijgen is gebracht en je opmerkzaam luistert naar mensen, situaties en het mysterie van Liefde? Wat helpt je om meer vanuit die plek te leven?

Heb je de gewoonte om mensen liefdevolle aandacht te geven en werkelijk te luisteren? Groet jij mensen? Kijk jij ze aan? Geef jij aandacht aan niet succesvolle mensen?

Wil jij de uitdaging op p. 39-40 van het boek komende weken aangaan? Hoe ga je dat doen? En hoe wil je de komende weken je oefenen in stil worden en vertrouwen uiten?

Oefeningen

Steek een kaars aan en zet die in het midden. Neem vervolgens als groep tijd voor één of meerdere gebedsoefeningen:

Oefeningen

Doe met elkaar een oefening om tot innerlijke stilte te komen door je lichaam te ontspannen en je aandacht voor een paar minuten op je ademhaling te concentreren. Laat gedachten als wolken boven je hoofd voorbij drijven en breng je aandacht steeds weer op een milde manier terug naar je ademhaling. Zit vervolgens nog een paar minuten in rust en vrede.

Ga staan met de ogen gesloten. Neem een moment om alle gedachten en zorgen los te laten. Laat iedereen vervolgens zijn handen geopend voor zich houden. Zie jezelf naast Jezus in de Jordaan staan. De hemel gaat open en de duif daalt neer. Je hoort een stem. De leider van de groep zegt: "Jij bent mijn geliefde zoon. Jij bent mijn geliefde dochter. In jou vind ik veel vreugde." Sta vervolgens een aantal minuten in stilte en laat het op je in werken.

Lees met elkaar Lucas 3:21-22 (zie p. 28 van Open leven). Neem een aantal minuten om het verhaal op je in te laten werken. Probeer het verhaal vanuit verschillende perspectieven te lezen. Wat zou een toeschouwer gezien, gehoord, gevoeld of gedacht hebben? Hoe zou het voor Jezus zijn geweest? Hoe zou het mysterie van Liefde (de Stem uit de hemel) dit moment hebben ervaren?

Neem de teksten uit de Psalmen die genoemd worden bij 'Bidden in kamer één'



Tafelgesprekken

Open leven - 1: Vertrouwen

(onder 'vertrouwen uiten', p. 33-34). Laat iemand een tekst 3 maal hardop voor lezen. Neem vervolgens 2 minuten stilte. Laat iemand anders verder gaan en dit proces herhalen met de volgende tekst.

Mocht je elkaar als groep al kennen dan zou je kunnen overwegen om steeds iemand te vragen zo'n tekst 3 maal voor te lezen, en het vervolgens in zijn eigen woorden tot een gebed te maken.

Bijvoorbeeld bij Psalm 23: *"Mysterie van Liefde, U zorgt voor mij zoals een herder voor zijn schapen. U verliest mij niet uit het oog. U weet wat ik nodig heb. Ik voel me zo rijk en gelukkig. Ik ben niet alleen. Daarom kan ik mij diep ontspannen en tot rust komen. Diepe vrede vult mijn hart..."*.

Ga in tweetallen zitten en maak voor een minuut lang oogcontact door elkaar vriendelijk aan te kijken. Bespreek wat dit met je doet.

Tips

Tip 1: Innerlijke stilte

Innerlijke stilte ontwikkel je door je aandacht te richten op je ademhaling of op een woord/zin. Als je merkt dat je aandacht toch weer meegenomen wordt door gedachten of gevoelens, dan breng je heel rustig je aandacht weer terug naar je ademhaling of de zin. Juist het leren om je bewust te zijn waar je aandacht op gericht is, het vervolgens los te laten en terug te keren naar b.v. je ademhaling is de kracht van dit soort stilte-oefeningen. Je bent niet pas 'succesvol' als je niet meer afgeleid wordt, maar als je leert om steeds weer bewust in de stilte te stappen. Op de website van de Protestantse kerk vind je onder 'oefeningen en materialen' bij 'ademoefeningen' wat aanwijzingen die je kunnen helpen om mensen hierin te leiden (www.protestantsekerk.nl/thema/meditatie). Een brochure die je helpt met het vinden van je centrum is te vinden op:

www.contemplativeoutreach.org/sites/default/files/private/method_cp_eng-2016-06_0.pdf

Deze oefeningen zijn vooral belangrijk voor mensen die innerlijk onrustig zijn. En veel van ons vallen in die categorie! De druk vanuit de samenleving om te presteren en aan allerlei sociale verplichtingen te voldoen is groot. Als je vanuit die gedrevenheid probeert 'open' te gaan leven lukt het slecht. Sommigen christenen vinden deze nadruk op innerlijk stil worden ongemakkelijk. Ze zijn bang dat dit een verkeerde beïnvloeding is vanuit Oosterse religies. Wat ze vaak niet weten is dat er ook een soort christelijke mindfulness is die in de kloosters veel is beoefend. Voor een inleiding op dit thema, zie het boek van Amy Ogden, *Right Here Right Now: The Practice of Christian Mindfulness*. Ook in het vakgebied van de neuropsychologie wordt beklemtoond dat hoewel veel religies dit soort praktijken hebben ontwikkeld, de basis ervan in het functioneren van ons brein ligt. Zie bijvoorbeeld het boek van een pionier in dit veld: Daniel J. Siegel, *Mindsight: The New Science of Personal Transformation*. Hij beschrijft zelfs dat de manier waarop we onze aandacht leren focussen ons brein verandert (neuroplasticiteit). Stilte- en aandachts-oefeningen zijn nodig zodat we de aandacht beter kunnen sturen (bijvoorbeeld in de volgende kamers van Open leven).

Tip 2: Schrijven

Als mensen willen groeien in een leven waarin zij aandachtig luisteren dan zouden ze kunnen overwegen om regelmatig wat reflecties aan het papier toe te vertrouwen. Geef het als suggestie mee aan mensen op avond 1. Het schrijven helpt om in een luisterhouding te komen en te reflecteren op dingen zoals: Wat gebeurt er mijn leven? Wat zeggen mensen tegen me wat belangrijk voor me zou kunnen zijn? Welke teksten uit de Bijbel of andere boeken/artikelen raken me en waarom? Wat gebeurt er in mijn gebedsleven? Wat zijn de diepere vragen in mijn hart? Wat denk ik dat het mysterie van Liefde via al deze kanalen tot me zegt?

Verdieping

Wil je je verder inlezen lees dan de [verdiepingstekst](#) over geestelijke begeleiding in persoonlijke gesprekken en



Tafelgesprekken

Open leven - 1: Vertrouwen

groepen en de [verdiepingstekst](#) over de weg van Jezus en psychologie.