



## Tafelgesprekken

### Open leven - 2: Vreugde

#### Vorbereiding

*Stap 1:* Vraag de deelnemers om hoofdstuk 2 over 'vreugde' te lezen. Stuur de deelnemers ruim een week van tevoren 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 en zelf kunnen nadenken over vragen die zij hebben.

*Stap 3:* Maak een samenvatting van hoofdstuk 2 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.

#### Maaltijd

Geniet samen van het eten en van ontspannen gesprekken.

#### Samenvatting

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

#### Feedback en inventarisatierondje

Grijp terug op de uitdaging van de vorige bijeenkomst:

- Aan het einde van de vorige avond is de vraag besproken wat je zou willen doen om de kamer van vertrouwen in de praktijk te brengen. Wat heb je gedaan? Wat waren je ervaringen?

Doe daarna 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 tevoren aan welke vragen je wilt bespreken (maar gebruik ze niet als dwangbuis).

#### Gespreksvragen

Welke rol speelt dankzegging in je leven? Hoe vind je het om je eerlijk uit te spreken naar het mysterie van Liefde (God)?

Heb je de laatste tijd iets meegemaakt wat proeft als bevrijding of vernieuwing?

Heb jij bewondering voor Jezus? Wat zou het voor je leven betekenen als je overtuigd zou zijn dat de schepper van het leven een karakter zou hebben dat sprekend op dat van Jezus lijkt?

Heb je de gewoonte om het positieve te zien (alles wat mooi, goed, en waar is), het te benoemen (waarderen) en het te vieren? Vertel eens...

Wil jij de uitdaging op p. 57 van het boek de komende weken aangaan? Hoe ga je dat doen? En hoe wil je de komende weken je oefenen in het eerlijk vertellen wat je bezighoudt en het cultiveren van dankbaarheid en bewondering?



## Tafelgesprekken

### Open leven - 2: Vreugde

#### Oefeningen

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

#### Oefeningen

Geef mensen in stilte de gelegenheid om hun rode stip te vinden (zie pagina 47-48). Nodig mensen na verloop van tijd uit om, als ze dat willen, iets te vertellen over wat hen bezig houdt. De leider kan ter afsluiting de verschillende verhalen van mensen in een gebed voor God brengen.

Maak een lijstje van 10 positieve dingen waarvoor je dankbaar bent. Vervolgens nog 5 dingen die langer geleden zijn of meer algemeen. De leider leest hardop Efeze 5:20: "Dank God, die Uw Vader is, altijd voor alles in de naam van onze Heer Jezus Christus" of "Proef, en geniet de goedheid van de HEER, gelukkig de mens die bij hem schuilt" (Psalm 34:9). Vervolgens leest iedereen op een rustig tempo het lijstje met dankpunten op. De leider sluit af met de woorden uit 1 Timoteüs 4:4: "Alles wat God geschapen heeft is goed. Niets hoeft te worden verworpen als het onder dank wordt aangenomen." "Wij danken U, grote God, voor al uw gaven." (je kunt daarbij oefenen met de gebedshouding op pagina 50).

Lees samen Psalm 8 of 96. Bespreek welke dingen er over God gezegd worden en wat het me je doet. Schrijf dan gezamenlijk een gebed waarin je beschrijvend vertelt wat je in God waardeert. Bespreek welke lichaamshoudingen uiting kunnen geven aan deze bewondering. Laat vervolgens één van de groepsleden het gebed voorlezen en, als mensen zich vrij voelen, de lichaamshouding aannemen.

Dit zal niet in iedere groep werken, maar je kan ook muziek opzetten waardoor je iets van de schoonheid van God kunt zien en mensen uitnodigen om mee te bewegen op de muziek en lichamelijk uitdrukking te geven aan bewondering voor God (je kunt daarbij oefenen met de gebedshouding op pagina 51).

Oefen met waardering geven. De leider zegt: Wat waarderen jullie in deze persoon (en hij wijst naar iemand in de groep)? De groep benoemt wat ze in deze persoon waarderen. Vervolgens wijst de leider iemand anders aan. Het proces herhaalt zich totdat iedereen aan de beurt is geweest.

Zorg voor papier, kleurpotloden, stiften, of kwasten met verf. Geef mensen 10-15 minuten om iets van hun bewondering en dankbaarheid voor het leven en voor het mysterie van het Leven tot uitdrukking te brengen.

Deze oefening vraagt wat voorbereiding van de leider:

Luister samen naar verschillende soorten liederen waar bewondering voor God in doorklinkt. Er zijn oude psalmen en meer hedendaagse liederen. Er zijn ook verschillende muziekstijlen, van meditatieve Taizé liederen tot pop-rock liederen. Een tekstblad helpt vaak om beter te horen wat er in de verschillende liederen gezongen wordt. Wat spreekt je aan? Wat niet? Waarom?

#### Tips

*Tip 1:* Feestje

1. Je kan veel praten over vreugde, maar het is nog leuker om de avond een feestelijk tintje te geven, door een



## Tafelgesprekken

### Open leven - 2: Vreugde

extra gebakje en wat muziek. Kies bijvoorbeeld wat toegankelijke muziek waar je blij van wordt. Voor mij persoonlijk heeft Zuid-Amerikaanse salsa dit soort effect, maar je kan ook denken aan het nummer 'Happy' van Pharrell Williams of muziek waarvan je vermoedt dat de deelnemers het zullen waarderen.

#### Tip 2: Houding

2. Ik wil even iets toelichten over lichamelijke houdingen. Niet zozeer om aan de deelnemers uit te leggen, maar veelmeer om jou als leider wat achtergrond te geven zodat je je wat ontspannen voelt bij het gebruik van houdingen.

Eerst iets over de verhouding tussen leven en denken. Henri Nouwen heeft eens gezegd: "You don't think your way into a new kind of living. You live your way into a new kind of thinking." Dit inzicht was ook al aanwezig in de vroege kerk, waar er een grote nadruk was op het helpen van aspirant christenen om eerst anders te gaan leven. Pas later in de geschiedenis van het Christendom werd het geloof meer intellectueel benaderd, en zeker na de Verlichting kwam er steeds meer de overtuiging dat je eerst je denken moest veranderen en vervolgens zou je (bijna automatisch) anders gaan leven. Op veel plekken in de kerk zie je echter nu weer een herontdekking van die oudere wijsheid: help eerst mensen om anders te gaan leven. Ook in Open leven zit deze benadering. Je hoeft niet eerst overtuigd te zijn van allerlei dogma's voordat je kan leren om 'open te leven' naar God, je omgeving, en je reisgenoten. Als je die weg gaat, ontdek je dat je ook anders gaat denken. Dit betekent niet dat het doorspreken over geloofsovertuigingen in een vroeg stadium niet belangrijk is. Daarom heb ik ook in het eerste boek, Hoopvol leven, de grote lijnen van het christelijk geloof uiteengezet. Maar mensen hoeven niet eerst overtuigd te zijn dat al deze geloofsovertuigingen waar zijn voordat ze kunnen gaan leren om open te leven.

Iets soortgelijks geldt voor de lichamelijke houdingen die in het boek worden beschreven. Ook op dat gebied was er een sterke tendens (in ieder geval in het Protestantisme) om lichamelijke houdingen te zien als een uitdrukking van een innerlijk gevoel of innerlijke overtuiging. Dus van binnen naar buiten. En omdat we nu in een authenticiteitscultuur leven hebben veel mensen bovendien de overtuiging dat als de innerlijke overtuiging of het innerlijke gevoel er niet is, dat je dan ook beter de lichamelijke houdingen achterwege kunt laten, anders ben je hypocriet. Maar ook hier is het goed om te zien dat er niet alleen een lijn van binnen naar buiten loopt, maar ook van buiten naar binnen. Lichamelijke houdingen hebben invloed op je gevoel en je overtuiging. Experimenteer daarom in de groep af en toe met een houding en vraag mensen wat het met hen doet.

#### Verdieping

Wil je je verder inlezen lees dan de [verdiepingstekst](#) over verrast worden door vreugde.