

## Aanwijzingen voor het gebruik van de bijbelstudiereeks 'Luisterend Leven'

### *God kennen*

God is hoorbaar en zichtbaar in de wereld om ons heen. In de natuur heeft Hij zijn handtekening gezet (zie Psalm 8). Een insect onthult de precisie van de instrumentmaker. Sneeuwtoppen reflecteren zijn grootheid en zuiverheid. Storm en bliksem herinneren aan zijn verwoestende kracht. In de natuur zien we God als in een gebroken spiegel. We weten nog niet wie Hij werkelijk is.

Niet alleen de natuur, ook de geschiedenis laat ons iets van God zien. Maar wat in de geschiedenisboekjes staat is lang niet altijd het spoor dat Gods vinger door de tijd trekt. De geschiedenis onthult niet alleen Góds daden, maar ook de hoogte en diepte van de mens en de afgronden van demonische machten.

In wat wij persoonlijk ervaren mogen we dikwijls de hand van God zien. Maar er is geen isgelijkteken tussen onze ervaringen en gevoelens, onze levensgeschiedenis en Gods hand.

### *God spreekt*

God laat Zich vooral kennen in wat Hij *zegt*. Hij spreekt nog steeds tot ons in wat Hij vroeger heeft gesproken. Hij heeft Zich in de loop van de geschiedenis geopenbaard aan mensen, tot hun verbazing en soms verbijstering. Hij kwam het leven binnen van mensen als Abraham, Mozes, David, Jesaja, Matteüs, Paulus en veel andere profeten en apostelen. Zij zijn getuige geweest van Gods stem en zijn er diep door aangeraakt. Uiteindelijk heeft God Zich uitgesproken in zijn Zoon (Hebreeën 1:1v). In Jezus Christus leren we God volledig kennen.

Onder de leiding van de Heilige Geest is de openbaring van God door de eeuwen heen opgeschreven. De verzameling boeken die zo is ontstaan noemen wij de Bijbel.

In de Bijbel ontmoeten we God zoals Hij werkelijk is, hoewel we Hem ten diepste niet kunnen begrijpen. We kunnen Hem loven en tot Hem bidden, of over Hem nadenken. Maar God is veel groter dan wij met ons verstand of gevoel kunnen bevatten. Naarmate Hij Zich meer laat kennen, zal het ontzag voor Hem groeien.

Dit boekje is een handreiking voor *luisterend leven*, leven met een open oor voor wat God tot ons te zeggen heeft. Dit wordt in elk hoofdstuk op twee manieren uitgewerkt: eerst voor persoonlijke overdenking en daarna voor een bijbelkring. Deze twee delen vullen elkaar aan. Het persoonlijk luisteren vormt een goede voorbereiding op de bijbelkring. Omgekeerd zal bij de kringstudie ieders persoonlijke voorbereiding meeklinken, zonder dat alles wat ieder in zijn of haar 'stille tijd' ontdekt heeft uitvoerig besproken wordt.

### *Persoonlijk luisteren*

Elk hoofdstuk begint met een paar gedeelten voor persoonlijke 'stille tijd', dat is een afgezonderde tijd op een stille plek om God te laten spreken door zijn Woord, om te bidden en na te denken. Het is niet altijd eenvoudig om los te komen van de dagelijkse beslommingen, om de stroom van gedachten in te dammen.

### *Gebedshouding*

Het gebed is niet het gemakkelijkste onderdeel van de 'stille tijd'. Vaak worden onze gedachten afgeleid. Een goede lichaamshouding bevordert de concentratie: rustig zitten of staan, eventueel de handen gevouwen. Open handen, met de handpalmen naar boven zijn een teken van afhankelijkheid en verwachting.

Het is goed om van tevoren kort over ons gebed na te denken. Waarvoor willen we danken of bidden? Een goed middel om geconcentreerd te bidden, is het gebed opschrijven. De eeuwen door hebben mensen dit gedaan. We kunnen nog steeds veel van hen leren.

Elk stil moment van Woord en gebed is een stukje rust in de drukte van de week, een oase in de wildernis van verantwoordelijkheden die soms zwaar op ons drukken. Er wordt tijd uitgetrokken om na te denken over het leven, om te horen wat God van ons vraagt, om te belijden wat scheefgetrokken is in ons bestaan. Het is goed om iets van wat we beluisteren en belijden *op te schrijven*. Augustinus, die leefde rond het jaar 400, heeft al schrijvend zijn omgang met God onder woorden gebracht. Daaruit zijn de *Belijdenissen* voortgekomen, die tot op de dag van vandaag voor veel mensen een bron van troost zijn.

Voor elk meditatief moment worden enkele aanwijzingen gegeven. Voor elke aangegeven 'dag' van het eerste deel van een bijbelstudie kun je een half uur of drie kwartier uittrekken, en dat bijvoorbeeld driemaal per week. Of je kunt gedurende een week dagelijks aandacht geven aan één van de vragen of gebedspunten behorende bij één dag. Het is belangrijk om een goed plan te ontwikkelen met vaste momenten in de week en je er dan ook aan te houden.

De meditatieve momenten vormen de stille, persoonlijke voorbereiding op het *samen luisteren* in de kring. Overdenking en studie sluiten op elkaar aan. Persoonlijke overdenking effent de weg naar meer intensieve studie. In beide wil God zijn stem laten horen. De gezamenlijke studie hóeft niet te volgen op de persoonlijke meditatie, maar dit is wel aan te bevelen.

### *Leren mediteren*

Mediteren, overdenken, betekent dat we onze gedachten laten gaan over een woord of een stukje tekst. Associaties worden opgeroepen; beelden, gevoelens, situaties in ons leven. Hebben we er moeite mee? Worden we er blij van? Hoe klinkt Gods stem erin door?

#### *\* mediteren over een woord of een stukje tekst*

Laten we als voorbeeld nemen een zin uit Openbaring 1:17v, 'En toen ik Hem zag, viel ik als dood voor zijn voeten; en Hij legde zijn rechterhand op mij en zeide: Wees niet bevreesd.' Bij elk woord kunnen we even stilstaan. Waarom was Johannes bang? Wat zag hij? Wanneer ervaar ik angst voor God? In hoeverre is dat terecht? Waarom zegt Jezus in dit visioen 'Wees niet bevreesd'? Hoe kan Hij ook mijn angst wegnemen? Wat betekent dat voor mijn omgang met God? Enzovoort. Het kan helpen om je gedachten voor jezelf op te schrijven.

#### *\* mediteren door vragen te stellen over een groter gedeelte*

We kunnen ook mediteren door onszelf vragen te stellen bij een bijbelgedeelte.

Bijvoorbeeld: hoe komt God in dit gedeelte naar voren? Of: welke gedachten en gevoelens van de schrijver kan ik ook op mezelf toepassen? In elk bijbelgedeelte kunnen we als het ware God ontmoeten en twee dingen aan Hem vragen: 'Wie bent U?' en 'Wat wilt U dat ik doen zal?' (Vergelijk Handelingen 9:3-6.)

*\* schrijvenderwijs bidden of zingen*

Een andere vorm van mediteren is een stukje tekst in eigen woorden opschrijven. Zo kunnen we een gedeelte uit de Bijbel gebruiken om onze gedachten en gevoelens voor God neer te leggen. Door te schrijven kunnen we ook bidden of zingen!

### *Samen luisteren*

In het tweede deel van elke studie wordt een handvat gegeven voor het *samen* luisteren naar het Woord van God, in het verband van een bijbelstudiekring. Een verhaal of een stukje bezinning vormt de introductie. De aantekeningen bij de verzen helpen bij de voorbereiding van de kringstudie en de vragen dienen om het gesprek op gang te brengen. In het luisteren naar de Bijbel en naar elkaars inzichten ontdekken we de stem van God.

De vragen zijn in twee groepen ingedeeld onder de kopjes *luisteren naar de tekst* en *luisteren en horen*.

Bij de eerste reeks van vragen gaat het vooral om een grondig lezen van de tekst. Begrijpen we wat er gezegd wordt? Wat is de boodschap van het gedeelte? Wat heeft de schrijver, en daarachter, wat heeft de Heilige Geest er in die omstandigheden mee willen zeggen?

Bij de tweede groep vragen maken we de vertaalslag naar vandaag. Wat is de blijvende betekenis van dit gedeelte? Wat is de relevantie voor ons leven? Wat zou het effect van deze bijbelstudie kunnen zijn op onze beleving, ons denken, spreken en handelen?

Het zal duidelijk zijn dat er op veel vragen meer dan één antwoord mogelijk is, afhankelijk van de persoonlijke omstandigheden. Het gaat – zeker bij de tweede reeks van vragen – dan ook niet om het vinden van het 'juiste' antwoord, maar om het uitwisselen van gedachten om elkaar te helpen groeien in geloof en gehoorzaamheid. De vragen willen stimuleren tot zelfstandig bijbelonderzoek en tot een goed gesprek rondom de Bijbel.

Zie voor meer aanwijzingen bij het lezen en bestuderen van de Bijbel in kringverband: Niek Tramper, *Het Woord in ons midden*.

### *In de werkplaats van de Heilige Geest*

De studies zijn ook geschikt als voorbereiding op een preek, een meditatie of een bijbelstudie voor een grote groep. Al mediterend en studierend komt de voorganger de werkplaats van de Heilige Geest binnen en vindt er het nodige gereedschap om zich voor te bereiden op de verkondiging. Want zelf intens luisteren gaat vooraf aan het spreken.