**40 Dagen hier en nu – Kringen**

**Omkeren & Rusten**

## Keuzeonderdelen voor kringen

1. **Delen**

**Rondje**

Deel met elkaar:

* Hoe is het met je?
* Waar loop jij momenteel warm voor? En waar wil je graag mee stoppen?

Neem de tijd om naar elkaar te luisteren.

**Weerbericht**

Wat voor weer is het momenteel in jouw leven? Denk bijvoorbeeld aan: warm en zonnig = alles gaat super, onweer = veel conflicten, enz.

1. **Inspiratie uit de Bijbel**

**Handelingen 3**

Soms loop je als mens een andere kant op. Je zoekt je rust niet bij Jezus, maar in succes, schoonheid, alcohol of… Dan is het nodig om je ‘om te keren’, terug te lopen naar Jezus en daar echte rust te vinden.

* Als jij wel eens de andere kant op loopt, welke richting is dat dan? Waar zoek jij je rust en je geluk in?

In Handelingen 3:19 spreekt Petrus de mensen aan die hebben staan juichen ‘Kruisig Hem!’ Hij wijst ze op hun schuld en roept ze op zich om te keren:

*Wend u af van uw huidige leven en keer terug tot God om vergeving te krijgen voor uw zonden.*

* Hoe kun jij je omkeren? Wat helpt jou om terug te lopen naar Jezus?

In vers 20 vervolgt Petrus deze oproep met een belofte. Spreek om de beurt deze bijbeltekst uit en leg telkens de klemtoon op een ander woord:

*Dan zal de Heer een tijd van rust doen aanbreken.*

(De eerste spreekt dus de hele zin uit en legt de klemtoon op ‘dan’, de tweede spreekt ook de hele zin uit maar legt de klemtoon op ‘zal’, enzovoort.)

* Wat raakt je als je de tekst op deze manieren hoort?

**Aanmoediging**

Welke bijbeltekst of welk lied is voor jou een aanmoediging om terug te lopen naar Jezus en bij Hem je rust te vinden? Deel dit met elkaar.

1. **Naar de praktijk**

**Rustplek**

Als je je omkeert vind je rust bij God. Maar het kan ook andersom werken: als je tijd neemt voor rust, vind je de moed om terug te lopen naar God, bij de dingen vandaan die jou in teveel in beslag nemen.

Om rusten een vast onderdeel van je leven te maken kan het helpen om een rustplek in huis te creëren. Een plek waar je niet gestoord wordt, waar geen schermpjes zijn maar bijvoorbeeld wel een kaars en een Bijbel. Bespreek met elkaar hoe je dit vorm zou willen geven in jouw huis en leven.

**Ommetje**

Een andere manier om weg te blijven van verkeerde paden en rust in je hart te vinden is wandelen. Als je een ommetje maakt komen je hersenen tot rust, is er geen afleiding en kun je nadenken over dingen die je echt belangrijk vindt.

Bespreek hoe jij een ommetje kan invoegen in jouw leefpatroon. Denk ook aan apps die daarbij kunnen helpen zoals ‘Ommetje’ van de hersenstichting (<https://www.hersenstichting.nl/ommetje/>) of de podcast ‘Ommetje met Jezus’ (<https://www.levenindekerk.nl/ommetje/>)

**Slow reading**

(als je deze vorm de vorige bijeenkomst niet gebruikt hebt kun je dit nu nog doen)

*Slow reading* (gebaseerd op *Lectio Divina* uit de kloostertraditie) is het langzaam, luisterend en liefdevol lezen van een korte bijbeltekst. Je leest in stilte, met aandacht en met de verwachting dat de heilige Geest je iets te zeggen heeft. Een mooie manier om rust te vinden bij God!

Kies willekeurig een van de onderstaande bijbelteksten en zoek een rustige plek in huis op. Na 15 minuten kom je weer terug in de online ontmoeting en deel je met elkaar hoe dit was.

*Bijbelteksten:* Psalm 4:7-8 | Psalm 16:5-6 | Psalm 18:29-30 | Psalm 25:4-5 | Psalm 33:20-21 | Psalm 67:1-2 | Psalm 84:12-13 | Matteüs 11:28-30 | Johannes 15:11-12 | Johannes 15:16

*Stappen\*:*

* **Word stil (Silentio)**

Zoek in je eigen huis een plek zonder afleiding. Steek een kaars aan en neem de tijd om je hoofd tot rust te brengen.

* **Lees de bijbeltekst (Lectio)**

Lees de tekst meerdere keren, eventueel hardop. Schrijf de tekst op en laat het woord voor woord tot je doordringen.

* **Betrek het op jezelf (Meditatio)**

Met welke mindset zit je hier? Wat speelt er in je leven? Wat heeft deze tekst met jouw situatie te maken?

* **Bespreek het met God (Oratio)**

Bid en bespreek je gedachten over de tekst met God. Bevraag Hem, dank Hem, huil uit bij Hem, prijs Hem…

* **Laat je verrassen (Contemplatio)**

Wacht af of God je een boodschap geeft, een beeld of het besef van zijn liefde voor jou. Ontdek dat Hij je aankijkt en kom tot rust in zijn aanwezigheid.

\*Deel deze stappen op het scherm, zet ze in de groepsapp of zorg dat deelnemers dit van te voren al op papier hebben. Je kunt deze stappen ook als bladwijzer downloaden: <https://lerenindekerk.nl/wp-content/uploads/2018/10/Bladwijzer-Slow-reading.pdf>

1. **Afsluiting**

Sluit jullie ontmoeting af door te zingen of te luisteren naar een lied, bijvoorbeeld:

* U geeft rust

<https://www.youtube.com/watch?v=HEqe9KUPKK0>

* Jezus alleen

<https://www.youtube.com/watch?v=h7isDyI98DQ>

* God keert alles om – Sela

<https://www.youtube.com/watch?v=KZ1wjva7X1Y>