

## Vraag 54 Hoe kun je luisterend bijbel lezen?

*programma:*

- oefenen
- bespreken



*Psalm 119:15-16*

Uw regels wil ik overdenken, het oog op uw paden gericht,  
Ik verheug mij in uw wetten, uw woord zal ik niet vergeten.

Je kunt op verschillende manieren met de Bijbel bezig zijn (zie achtergrondmateriaal de sites van Jos Doumar):

- lezen
- bestuderen
- mediteren/overpeinzen

In dit programma gaat het vooral over de derde manier: mediteren, overpeinzen, luisterend bijbellezen.

Onderdeel 1. bestaat uit een aantal suggesties voor hoe je samen luisterend de bijbel kunt lezen. Je kunt er voor kiezen het hele programma ermee te vullen. Je kunt ook de eerste helft van het programma er aan besteden. Dan houdt je tijd over ook onderdeel 2. te bespreken. De bedoeling van dat onderdeel is om samen te bespreken hoe je rust kunt vinden om met de Bijbel bezig te zijn, en op welke manieren je dat kunt doen.

### 1. oefenen

Kies één of meer van de volgende onderdelen:

*a. 1 vers op je in laten werken*

- Zoek op [www.dagelijkswoord.nl](http://www.dagelijkswoord.nl) op wat de dagtekst is voor vandaag. (Je kunt natuurlijk ook een andere korte tekst kiezen)
- Lees die tekst hardop
- Bidt kort of God ons door die tekst wil raken
- Neem nu 5 minuten om stil te worden en over deze tekst na te denken. Wat raakt je? Wat leer je

over God? Wat over jezelf? Wat doet de tekst met je? Enz.

- Wissel kort met elkaar uit wat de tekst met je deed.

(Tip: doe dit elke dag; je kunt via deze site elke dag een tekst op je mobiel krijgen)

### *b. Nadenken over God als Vader*

- Lees Matteüs 7: 7-11

- Bidt kort of God duidelijk wil maken wat het betekent dat Hij onze Vader is.

- De overdenking heeft drie stappen:

#### 1. Prijzen

Ieder denkt in stilte een tijdje na over de vraag: wat houdt het allemaal in dat God Vader is? Bedenk zoveel mogelijk aspecten.

Inventariseer nu samen alle aspecten van Gods Vaderschap die bij jullie opgekomen zijn.

Sluit af met een gebed waarin God gelooft wordt voor wie Hij is als Vader.

#### 2. Schuld belijden

We nemen een paar minuten stilte waarin ieder voor zichzelf kan belijden op welke punten je schuld moet belijden omdat je niet voldoende hebt geleefd vanuit het besef dat God je Vader is.

#### 3. Vraaggebed

Inventariseer nu samen op wat je aan God wilt vragen om meer te leven uit het besef dat Hij je Vader is. Sluit af met een kringgebed.

### *c. lectio divina (meditatieve manier van Bijbellezen)*

Kies voor deze manier van luisterend bijbellezen één van de volgende teksten:

- Lukas 10: 38-42 (Het verhaal van Maria en Matha)

- 2 Timoteüs 3: 14-17 (over Bijbelgebruik)

- Psalm 131 (Over tot rust komen bij God)

- Iemand leest het gedeelte langzaam en duidelijk voor.

- neem nu een paar minuten stilte om tot rust te komen (je kunt ook even naar rustige muziek luisteren)

- De tekst wordt nogmaals hardop voorgelezen

- Iedereen krijgt nu de tijd (5 a 7 minuten) om persoonlijk te ontdekken welk 'woord' uit de tekst je aanspreekt of raakt. Dit 'woord' kan inderdaad een woord zijn, maar ook een zin of een beeld.

Springt er niet iets duidelijk uit, kies dan gewoon iets waarvan je denkt dat het goed is daarover na te denken. Heb je je keus gemaakt, blijf dan tot het tijd is dit 'woord' voor jezelf herhalen. Lees b.v. de gekozen woorden steeds voor jezelf om ze je eigen te maken.

- Maak nu een rondje waarbij ieder het 'woord' noemt dat hem of haar heeft aangesproken. Leg nog niet uit waarom. Als je dat liever hebt mag je je 'woord' voor jezelf houden en hoef je het niet te delen.

- Er volgen weer 5 a 7 minuten stilte waarin iedereen nadenkt over dit 'woord': Wat zegt het je?

Waarom raakt het je? Wat kan er door dit woord veranderen? Wat kun je ermee in je leven?, enz.

- Dan volgt een rondje waarbij je kunt vertellen (tenzij je liever niet wilt) vertelt waarom dit 'woord' je raakt en wat je ermee kunt in je leven. De anderen mogen daarop reageren door vragen te stellen of hun reactie te geven, mits het gericht blijft op de persoon die vertelt.

- Er volgt vijf minuten van stil gebed om met God te bespreken wat zojuist naar voren gekomen is.

Je kunt ook kiezen voor een kringgebed.

- daarna wordt nog een paar minuten naar rustige muziek geluisterd.

#### *d. de SOLVAT-methode*

Deze bijbelstudiemethode is ook bruikbaar voor je persoonlijke Bijbelstudie. De methode komt van de HGJB site: <http://www.hgjb.nl/werken-met-jongeren/gemeente/bijbellezen/methode.htm> . Het werkt als volgt:

##### 1. Stil worden

Als je direct begint met lezen is de kans groot dat er nog van alles door je hoofd spookt. Om God te kunnen laten spreken moet je daarom eerst zelf stil worden. Neem een paar minuten om beest te ontspannen en stil te worden. Eventueel kun je daarbij zachte achtergrond muziek laten horen.

##### 2. Open handen

Bid kort om Gods nabijheid en de hulp van de Heilige Geest voor als je straks samen naar Gods Woord gaat luisteren.

##### 3. Lezen

Lees nu hardop Psalm 119: 137-144 (Je kunt ook een ander gedeelte kiezen)

Geef daarna een moment dat ieder het nog een keer voor zichzelf kan lezen en er even over na kan denken.

##### 4. Vragenstellen

Bespreek nu samen het Bijbelgedeelte. Doe dat door de volgende drie vragen langs te lopen:

- Wat staat er? (Wat is nog niet duidelijk?)
- Wat wil God ermee zeggen? (Welke leerpunten zitten erin voor mij?)
- Wat doe ik ermee in de praktijk?

##### 5. Antwoorden

Wat zijn de dingen die jullie nadat je naar God geluisterd hebt, tegen Hem wil zeggen? (Danken voor wie Hij is; vragen om kracht om te doen wat Hij zegt; belijden waarin je tekortschiet; voor wie wil je bidden naar aanleiding van dit gedeelte)

Inventariseer de gebedspunten, en bid samen.

##### 6. Toepassen

Laat ieder op basis van het besproken gedeelte één goed voornemen formuleren. Maak een rondje waarbij je die goede voornemens met elkaar deelt. (Vraag er volgende week nog eens naar).

## **2. Bespreken**

Kies één of meer van de volgende onderdelen:

#### *a. preekbespreking*

Lees nog even samen de tekst waarover afgelopen zondagmorgen (24 januari) in de Ichthuskerk geprekt is: Lukas 10: 38-4

Degenen die de preek afgelopen zondagmorgen (Ichthuskerk , 24 januari) gehoord hebben, noemen kort 1 ding dat hen geraakt heeft.

#### *b. Rust vinden om naar God te luisteren hoe doe je dat?*

- Hoe ben jij met de Bijbel bezig? Wanneer lees je in de Bijbel? Wanneer bestudeer je de Bijbel en hoe? Neem je ook de tijd om rustig na te denken over wat God je zegt?

Vertel elkaar wat jullie ervaringen zijn. Probeer elkaar tips te geven en te bemoedigen.

- Wat zijn de zaken die je in de weg zitten om rustig de tijd te nemen om naar God te luisteren? Wat zou je daaraan kunnen doen?

*c. bespreking van de onder 1. gegeven suggesties*

Je hebt bij 1. één of meer manieren van luisterend bijbellezen uitgevoerd. Bespreek samen wat de kracht en wat de zwakte van deze manier van bijbellezen is.

### **Achtergrondmateriaal**

Voor meer achtergrondmateriaal kun je terecht op de volgende sites:

- [www.dagelijkswoord.nl](http://www.dagelijkswoord.nl)  
Via deze site kun je elke dag een tekst oegezonden krijgen op je mobiel of computer.
- <http://www.creatov.nl/bijbeluitleg/verschillende-manieren-van-bijbellezen/>  
Een blog over: lezen mediteren, studeren  
Er wordt hier ook een Bijbelleesrooster aangeboden voor wie echt met Bijbellezen aan de slag wil
- <http://www.josdouma.nl/stilteruimte/oefeningen/meditatiekleingroepen.html>
- <http://steunpuntbijbelstudie.nl/images/stories/wegwijs/documenten/Wegwijs%202002/novdouw1.pdf>  
Twee sites waarop Jos Douma iets verteld over verschillende vormen van omgaan met de Bijbel.
- <http://www.hgjb.nl/werken-met-jongeren/gemeente/bijbellezen/methode.htm>  
Uitleg van de Solvat methode