

VERWERKINGSMATERIAAL bij de
Jaarthemapreek nr. 7, Zondag 10 mei 2009
10.00 uur, Oosterparkkerk, Amsterdam



Feest
van
Verbinding

bevrijdende werkelijkheid
leven in verbinding met Jezus tijdens storm

Voorwoord

Geloven is één ding, maar daar echt iets mee kunnen op alle momenten van je leven is nog iets anders. Dat geldt vaak vooral ook op momenten dat het stormt in je leven. Juist dan komt het er op aan dat je een echte verbinding hebt met de Heer van het Leven: Jezus. En of jij kunt ervaren dat Hij er altijd bij is, ook in je grootste angsten.

Hierover gaat het in de hieronder volgende 7^e preek in het kader van het jaarthema in de Oosterparkkerk: feest van Verbinding.

Als het goed is, zul je merken dat veel van de voorgaande preken over verbinding hier weer terugkomt: de liefde van de Vader, de nabijheid van Jezus, de verbinding die je al of niet hebt met jezelf, het je veilig voelen in de gemeente waar je lid van bent. Al deze "verbindingen" zijn van belang bij storm in je leven. Als een soort stormlijnen willen ze voorkomen dat je ten onder gaat in de golven.

Bij de verwerking is het de bedoeling dat we wat meer zicht krijgen op de vraag of wij ook angsten kennen, en wat we er dan mee zouden kunnen doen.

Ik hoop en bid dat zowel de preek als de verwerking in de kringen ertoe mag bijdragen dat we iets mogen gaan merken van datgene wat in Psalm 107 (waarover de preek gaat) 5x zo nadrukkelijk wordt gezegd: de Heer (JHWH) heeft bevrijd uit die vele angst inboezemende gevaren.

Roelof Telgenhof,
Amsterdam/Duivendrecht, 11 mei 2009.

bevrijdende werkelijkheid

leven in verbinding met Jezus tijdens storm

Kern van de boodschap

Wat kan het soms stormen in je leven. En wat kan je dat beangstigen. Het mooie is dat God ons in de bijbel bij uitstek tegemoet wil komen in die angsten en gevaren (voor angst). Zo geeft Psalm 107 een uitgebreid relaas van wat voor angst inboezemende gevaren zich in een leven kunnen voordoen. Deels "zijn die er gewoon", overkomen ze ons, maar deels zijn we daar zelf ook mede verantwoordelijk voor. Maar hoe dat ook zij: de psalm laat ook zien hoe je met die angsten om mag gaan. Je mag ze uitschreeuwen naar God toe. En wat er dan gebeurt is prachtig; Hij redt van al die angst inboezemende gevaren. En maakt ons weer vrij (vgl. Hebr. 2, 14v). Dat doet Hij voor alles in en door Jezus. Jezus Zelf laat dat mooi zien in Mar. 4. Zoals Hij daar de storm tot stilte maant en het meer tot rust laat komen, zo wil Hij ook in ons leven rustgevend en troostend aanwezig zijn (vgl. Matt. 11, 28). Om ons in onze angsten (die Hijzelf zo goed kent, Mar. 14, 33; Luc. 22,44) bij te staan en ons er doorheen te helpen.

Hebr. 2, 14
en 15

Mar. 4, 35-
41

Matt. 11, 28
Mar. 14, 33
en Luc. 22,
44

Storm in je leven

Wat kan het soms stormen in je leven. Wat kan het tekeer gaan. En wat akelig kan dat zijn. Je kunt daar zo bang van worden.

Waar komt die storm eigenlijk vandaan?

Soms kan het een heel werkelijke storm zijn, bv. als je op een zeilboot zit en je wordt overvallen door een onweerbui.

Maar storm kan ook ontstaan terwijl er helemaal geen wind is. Bijvoorbeeld als je tijdens een bergwandeling verdwaalt en je komt terecht op een plek waar je niet meer voor of achteruit kan, ergens op een akelig steile helling. De zenuwen gieren door je keel! Hoe kom ik in vredesnaam ooit weer levend beneden?!

Het kan ook stormen in je leven terwijl er helemaal geen sprake is van een steile berghelling of van een vreselijke onweerbui. Je zit gewoon thuis in de stoel. Of

achter je bureau op het kantoor. Het lijkt allemaal rustig, maar in je hart stormt het. De zenuwen vliegen door je keel, je hart bonst in een veel te hoog tempo... Wat is er aan de hand?

Als het echt stormt in je leven, lijken diverse dingen die je ziet en voelt, die je meemaakt en die je leven lijken te bepalen, je te overweldigen. En je te brengen daar waar je niet wilt zijn. Er lijkt je te gebeuren wat je absoluut niet wilt of wat volgens jouw eigen ideeën (die je al of niet expliciet kunt verwoorden) wel heel vreselijk moet zijn. En (misschien wel vooral) dat geeft je gevoelens van... angst.

Angst

Ben jij wel eens bang?

Sommigen beweren van niet. Maar of dat echt zo is...?

Is de verwerkingsoefeningen bij deze preek zitten een paar oefeningen om te zien of je echt nooit bang bent. Dus als je hier wat meer zicht op wilt krijgen, dan kun je daar misschien wat mee.

In ieder geval is angst in de bijbel een erg belangrijk thema. Vanaf het begin tot aan het einde komt angst ter sprake. En wel als één van de 'fenomenen' in het menselijk bestaan van na de zondeval, waar mee afgerekend moet worden (zie Hebr. 2, 14 en 15).

Hebr. 2, 14
en 15

Gelijk aan het begin van de bijbelse geschiedenis zie je Adam en Eva in de struiken zitten. Waarom? Ze hebben gegeten van de boom waarvan God had gezegd, dat als ze daarvan zouden eten, ze zeker zouden sterven (2, 17). En nu kwam God eraan. Hij was aan het wandelen in de hof... Wat zou Hij gaan zeggen? En, meer nog, gaan doen? Angst drijft hen de struiken in (3, 8). Nadat ze in angst voor elkaar ook al vijgenbladeren hadden gepakt om zich mee te bedekken (3, 7).

Gen. 2, 17

Gen. 3, 8

Gen. 3, 7

Vanaf dit vreselijke moment in de menselijke geschiedenis speelt angst een hoofdrol in mensenlevens en samenlevingen. En is zo mee bepalend voor de sfeer, de beleving en het verloop van allerlei dingen die er gebeuren, of juist niet.

Ik zei al: angst is een echt thema in de bijbel. Eerst enkele voorbeelden uit het OT:

- Ik noemde al Gen. 3, 8 – de mens verschuilt zich uit angst voor God
- Gen. 15, 12 – Abram wordt bij de verbondsluiting overweldigd door angst
- In het verhaal van koning Saul zien we een bange haast paranoia man, die zich door zijn angst laat drijven tot allerlei domme dingen, zie bv. 1 Sam. 15, m.n. vers 24

Gen. 15, 12

1 Sam. 15,
24

- Ps. 25, 17 - In Ps. 25, 17 schreeuwt de dichter het uit naar God toe om bevrijding uit zijn angst
- Jes. 31, 9; 44, 8; 51, 13 - In Jes. 31, 9; 44, 8 en 51, 13 blijkt angst iets te zijn dat je leven compleet kan verlammen

Ik houd dit maar even kort, anders wordt het wat te lang allemaal. Maar je zou bv op Internet (www.biblija.net) eens kunnen zoeken op "angst" in de concordantie.

Luc. 22, 44
Hebr. 2, 14 en 15

Wat blijkt is, dat angst mensen veel en hevig bezighoudt. Zelfs Jezus (zie Luc. 22, 44)! En in het NT blijkt hoe heftig dit het leven aan banden legt. In Hebr. 2 lezen we hoe Jezus aan ons gelijk is geworden om door Zijn dood definitief af te rekenen met de heerser over de dood, de duivel, en zo allen te bevrijden die slaaf (= gebondene) waren van hun levenslange angst voor de dood (Hebr. 2, 14 en 15). Zie je hoe heftig dit is? Zie je hoe hier Gen. 3 en de daar aangegeven doodsangst van Adam en Eva, en het bevrijdende werk van Jezus bij elkaar komen?

Wat angst doet

Ik zei net al: angst heeft veel impact op het leven van mensen. Het doet veel. Mensen slaan er door op de vlucht of verstoppen zich (Gen. 3, 8, maar ook David in bv. 1. Sam. 19, 10vv), ze dolen angstig rond (zie bv Kain in Gen. 4, 13 en 14), zijn bang voor mensen (bv. Saul in 1 Sam. 18, 12), komen in hun angst tot domme daden en/of ongehoorzaamheid (zie 1 Sam. 15, m.n. vs. 17 en 24), het verkrampst en verlamt mensen (bv. Joz. 1, 7; Jes. 44, 8).

Gen. 3, 8
1 Sam. 19, 10
1 Sam. 18, 12
1 Sam. 15, 17 en 24
2 Kron. 32, 7 en 18
Neh. 4, 1 - 3

Angst wordt ook "gebruikt" van de ene naar de andere mens (of groep) toe: zie bv. in 2 Kron. 32 (m.n. vers 7 en 18). Daar proberen de Assyriërs de Judeërs zo te intimideren dat ze zich door angst laten leiden en/of verlammen. Iets soortgelijks zie je in Neh. 4, 1 – 3. Sanballat en Tobia die de murenbouwers zo proberen te intimideren, dat ze door hun daaruit ontstane angst niet meer in staat zijn verder te werken.

Ps. 107

In Psalm 107 worden ook een heel aantal situaties genoemd, die angst kunnen inboezemen. De situaties zelf zijn niet puur angst, maar ze kunnen angst geven en doen dat ook vaak. Ga maar eens na: totale ontredding en verlorenheid, honger en dorst (vss. 4 en 5); vreselijke verlatenheid, afwijzing en hulpeloosheid, ook nog mede door eigen toedoen (vss. 10 – 12); stommiteiten die zich tegen 'hen' keerden en de dood voor ogen brachten (vss. 17 en 18; vgl. hierbij Luc. 15, 11 – 32, m.n. 17 en 18); terecht komen in een totaal onbeheersbare situatie van dingen die je (lijken te) overkomen, waar zelfs de grootste kennis geen enkele waarde meer heeft (vss. 25 – 27). Misschien kun je je sommige van deze situaties wel bij jezelf voorstellen. Veel mensen zullen er in ieder geval het nodige van herkennen, meer dan hun lief is...

Luc. 15, 11 – 32, mn 17

In al deze beangstigende situaties blijken een paar dingen:

- a) het "leven" (die alle reden zijn voor angst) dreigt de mensen "te ontglippen" of het dreigt ernstig in gevaar te komen. Het is in feite een illustratie van diverse manieren waarop er een soort van hopeloosheid over je kan komen: ontredding, eenzaamheid, totale afwijzing, dood, alles uit handen geslagen... De dingen die je als primaire behoeften zou kunnen zien in een leven, zijn of worden niet (meer) voorzien.
- b) angst houdt mensen vervolgens af van een vredig, rustig en zich ontplooiend leven in een bedding van geborgenheid. Het ontvalt hun. Angst verkrampst, maakt stekelig en vechterig, en zet aan tot ondoordachtheid of paniek. Of het doet mensen juist besluiten zich op te sluiten, af te zonderen, zo veel mogelijk heimelijk te leven. En het zorgt in er in feite voor dat de confrontatie niet meer wordt gezocht. Om op die manier alle risico's die zich in het leven kunnen voordoen (zoals bv onder a.) te mijden. M.a.w. angst zet aan tot mijdingsgedrag en beschermingsmechanismen die echt gemeenschapsleven uit de weg gaan.

Wat jij met angst kunt doen?

Angst houdt je gevangen. Maar waarin? In een soort van drogbeeld dat "het" allemaal niet goed komt. Dat dingen anders lopen dan je wilt en dat dit vreselijk is. Dat je de macht over het leven verliest. OM uiteindelijk het leven zelf te verliezen (of een meer genuanceerde variant daarvan, maar net zo beangstigend). Maar is dat werkelijk zo?

Er zijn situaties die terecht angst inboezemen: een dodelijke slang komt als een sneltrein op je af... De kooi van de leeuwen in de dierentuin staat open... Een enge man zit achter je aan om dat te doen waar je zo bang voor bent.

Terecht geeft je hart dan een signaal van "Pas op".

En zo zijn ook de situaties in Psalm 107 best wel heel angst inboezemend. Maar is dat altijd het geval?

Vaak geeft ons hart een signaal van "Pas op, vrees met grote vrees" terwijl je je op z'n minst kunt afvragen of dat terecht is. Vaak is dit signaal gebaseerd op onze voorstelling van zaken, op de door ons op een bepaalde manier geïnterpreteerde werkelijkheid, die zo onze "echte" werkelijkheid is geworden. Door deze voorstelling van zaken laat je je dan vervolgens knechten. Dit kunnen levenbedreigende dingen zijn als: "Niemand moet me", "Ik ben zó lelijk", "Ik doe alles fout", "Ik moet alles in de hand hebben maar dat lukt me nooit", etc. In feite zijn dit al die "gedachten" die je ten diepste het leven willen ontnemen! De gedachten zelf zijn nog niet de angst,

maar ze boezemen wel angst in. Stel je voor dat niemand jou hoeft... Of dat je werkelijk zo lelijk bent dat mensen gillend bij je wel gaan lopen. Of dat jouw leven volkomen nutteloos is. Of... (probeer zelf eens wat in te vullen wat er wel eens in jou naar boven komt. Of heb jij dit niet?). In feite zijn dit een zelfde soort situaties als in Psalm 107 genoemd: in één woord: levenberovers! En als zodanig Imiddelen in de handen van satan (vgl. Hebr. 2, 14 en 15).

Maar wat kun je nu met die angst doen?

Reacties op angst zijn heel verschillend. Dat zie je ook bij al die verschillende bijbelse bangeriken. Neem bijvoorbeeld Saul. Hij probeert op allerlei manieren te maskeren, datgene wat Samuel hem op een gegeven moment luid en duidelijk zegt: "Voor je eigen besef Saul, ben je maar een klein nietswaardig mannetje" (1 Sam. 15, 17).

M.a.w.: Saul heeft een enorm minderwaardigheidscomplex. En moet je zien hoe hij daar dan mee omgaat: om zijn in eigen ogen vege lijf te redden danst hij naar de pijpen van zijn minderen: "Ik was bang voor mijn soldaten en daarom heb ik gezondigd" (1 Sam. 15, 24).

Wat Saul in feite doet is zijn angst wegdrukken en er maar het beste van maken. Met alle gevolgen van dien. En is dat niet heel herkenbaar: angst toon je niet, laat je van geen kant blijken. Ze moesten eens weten... Dan kun je wel inpakken. Soms hebben we onze angsten en onzekerheden zo ingepakt, dat we niet eens meer doorhebben dat we uit angst handelen. Bv door altijd haantje de voorste te zijn, ons mondje op de goede plek te hebben, ons zo vroom bescheiden op te stellen, alles in de hand te willen houden. Dat lijkt allemaal heel wat. Maar is het echt altijd wat het lijkt, vredig en gerust leven?

Je kunt ook anders omgaan met angst. Daarover lees je bv in Psalm 116: "banden van de dood omknelden mij, angsten van het dodenrijk grepen mij aan, ik voelde (alleen nog) angst en pijn". En dan komt het: "Toen riep ik JHWH aan: 'JHWH, red toch mijn leven!?'"

En hetzelfde refrein klinkt in Psalm 107: Toen riepen zij in hun angst tot JHWH.

Ze riepen **IN** hun angst. Dat is dus niet: drie weken na die ervaring vermeldde ik in mijn gebed dat ik toen en toen best wel wat bang was. Nee, dat betekent dat je midden in je angst, in de diepste diepte ervan, roept of schreeuwt tot God. In je diepste nood zagezegd.

Dat vraagt wel wat. In de eerste plaats moet je dan je angst onder ogen willen en durven zien. Dat valt nog niet mee, want angst gaat vaak gepaard met pijn (vgl. ook Ps. 116, 3). Dus dat is ook echt wel spannend. Dan moet er ook wel iets goeds tegenover staan dat je dit aandurft, toch?

En dat staat er ook. Want je roept tot JHWH. Dat is God die Zich op de meest intieme en liefdevolle wijze verbinden heeft aan jouw en mijn leven. Om het mooi te maken, er geluk aan te geven, het (weer) op te richten. De Naam betekent: Ik ben er altijd in die liefdevolle trouw. En juist dat is wat je zo nodig hebt. Juist als je bang bent. Vgl. hierbij eens 1 Joh. 4, 18.

1 Joh. 4, 18

Gods bevrijdende werkelijkheid

Want weet je, dat plaatst jou, jouw leven en je angsten in een ander perspectief. Er gaat ineens een ander licht schijnen. Namelijk het licht van Gods bevrijdende werkelijkheid.

Hield mijn werkelijkheid van angst en gevaren mij in een verkrampde gebondenheid, Gods werkelijkheid maakt vrij. Mijn voorstelling van zaken is doortrokken van allerlei ideeën en verbeeldingen over mogelijk dreigende ellende en pijn en laten het daarbij, d.w.z., ze laten mij in de angst zitten. Zo kunnen ze je tot wanhoop brengen. Zo erg zelfs dat de dood soms beter lijkt dat het (gebroken...) leven.

Maar Gods werkelijkheid wil je hier van bevrijden door Leven over je uit te spreken. Dat is wat je ook ziet gebeuren in Psalm 107. Ze riepen en schreeuwden in hun angst tot JHWH. Hij heeft hen bevrijd uit vele gevaren (angst inboezemende situaties, zowel reële als ingebeelde).

Maar hoe kan dat nu zo plotseling? Is dat wel reëel, net zo reëel als die honger en dorst en al die andere ontredde?

Het antwoord is "Ja". Want met dat je in je angst je nood bij God uitschreeuwt (dat wil zeggen, naar Hem toe uitsprekt met de energie die je er van binnen bij voelt), verplaatst dat jouw besef, de focus van je hart, van je eigen corrupte voorstelling van zaken naar Gods bevrijdende werkelijkheid van Zijn reddende liefde en trouw.

Er vindt om zo te zeggen een paradigma – wissel plaats. Je krijgt ineens een andere bril op.

En dat kan echt zo'n totale wending, transformatie, geven.

Ineens besef je het: God heeft mijn leven in Zijn handen. Wat er ook gebeurt, niets kan me van Zijn liefde scheiden. Hij heeft me werkelijk bevrijd van alle angst, niet perse door alle aanleidingen die angst kunnen geven (en vaak ook nog terecht!) weg te halen! Maar dan door te laten zien wie er eigenlijk de echte macht heeft over jouw leven (zie ook 2 Kon. 6, 8 – 23, m.n. vers 17).

2 Kon. 6, 17

En als ik dat besef ziet de wereld om me heen, m'n leven, alles er echt wezenlijk anders uit.

Leven in verbinding met Jezus tijdens storm

Hoe heeft God die bevrijding nu gerealiseerd?

Natuurlijk, Psalm 107 is gedicht door ervaringsdeskundigen. Dus dat zegt wat. Blijkbaar heeft God Zijn volk vele malen zo wonderlijk gered uit gevaren, dat dit tot een prachtig lofdicht leidt. En wie zich de geschiedenis van het volk Israël voor de geest haalt, die kan hierbij vast ook wel gebeurtenissen vinden waar die wonderen uit blijken (bv. de bevrijding uit de slavernij van Egypte, de doortocht door de Rode Zee, de strijd tegen de Filistijnen, en vele andere grote en kleinere gebeurtenissen).

Maar het aller mooist en het meest persoonlijk voor ons is dit zichtbaar en beschikbaar geworden in Jezus.

In Mar. 4 vertelt hoe Hij de discipelen bevrijd van vele gevaren, door de storm tot stilte en het meer tot rust te manen. Natuurlijk: zo'n storm is echt bedreigend. Maar dat wil niet zeggen dat het Jezus ook door de vingers glipt. Hij heeft macht over de natuur, en zelfs over het leven (zie Joh. 10, 17 en 18). Over jouw leven. Om het te geven en gelukkig en vreugdevol te maken (Ps. 37, 4; Jer. 29, 11; Joh. 15, 11).

Joh. 10, 17v
Ps. 37, 4;
Jer. 29, 11;
Joh. 15, 11

Dit heeft Hij "bewerkt" en voor de Vader (en voor ons natuurlijk!) gerealiseerd door Zijn aardse leven, lijden en sterven. Heel mooi zie je in Psalm 107 een heel aantal elementen van dat leven, lijden en sterven al genoemd worden. Ga die ellendige situaties nog maar eens na, zie hoe Jezus dergelijke situaties ook Zelf letterlijk onder ogen heeft gezien, er aan geleden heeft en er aan gestorven is. En kijk wat er gezegd wordt over de redding die de Heer (JHWH) heel concreet geeft:

Vss. 4 – 5 - eenzaamheid, honger, dorst, uitputting <-> rechte weg, woonplaats, drinken en eten
Vss. 10 – 12 - afwijzing, miskennen, gevangenschap, duisternis <-> haalde hen weg uit donkere holen (vgl. dat God Licht brengt in de donkere krochten van ons hart, 2 Kor. 4, 6), bindingen verbroken en bevrijd van gevangenschap (deuren en grendels verbrijzeld),

Vss. 17 – 18 - lichtzinnigheid en de dood nabij <-> Zijn Woord en genezing, ontrukking aan het graf

Vss. 23 – 24 - hoogmoedigheid in kennis en macht, storm, totale ontredding <-> bracht de zee tot zwijgen, en in een veilige haven

Je kunt hierbij ook denken aan al die dingen die Jezus over zichzelf heeft gezegd: Ik ben de goede Herder (vgl. Ps. 107, 7), Ik ben de ware Wijnstok (vs. 20), Ik ben de Deur (vs. 16), Ik ben het Licht van de wereld (vs. 14), Ik ben het levende Water (vs. 9a), Ik ben het Brood des Levens (vs. 9b), Ik ben de Weg, de Waarheid en het Leven (vgl. vss. 7, 27b en 20), enz..

Of je kunt hierbij denken aan al die dingen die Jezus heeft gedaan: water in wijn veranderd, 5000 man te eten gegeven (vgl. vs. 9), mensen genezen en zelfs doden opgewekt (vs. 20), enz.

Je zou eigenlijk kunnen zeggen dat heel de redding die God in en door Jezus heeft verwezenlijkt in ons bestaan al in deze psalm worden bezongen. Ik vind dat geweldig mooi! Zo wordt zo'n lied, als je daar zo nauwkeurig doorheen leest, van zichzelf al een verbinding met Jezus: dus zo wilt U mijn leven bevrijden. Juist ook tijdens storm. Ja precies: dat is wat God ons in de bijbel bij uitstek wil laten weten. Dat Hij reddend nabij is juist in de storm die ons leven heet.

Hij is nabij. Zoals Jezus dat ook wel even duidelijk moet maken aan de discipelen;

Waarom hebben jullie zo weinig moed? Geloven jullie nog steeds niet?

En dit is een vraag die ik me ook regelmatig door Hem moet laten stellen: geloof ik nu nog steeds niet?

Want als ik wel geloof, op Hem vertrouw, dan merk ik ook hoe mijn moed toeneemt.

En ik de storm van het leven tegemoet kan en durf te treden. Niet dat alles dan allemaal even gladjes verloopt. Helemaal niet zelfs. Maar wel: Hij is bij mij. En zou voor Hem iets te groot, te machtig of te wonderlijk zijn (Gen. 18, 14; Jer. 32, 27; Mar. 12, 11)?

Kies er daarom voor je te richten op Hem. Ook als het niet stormt trouwens. Zodat, als de storm plotseling opsteekt (zoals dat op het meer van Galilea kan), je dit niet verrast en alsnog te grazen neemt. Wie zich zo door heel zijn leven heen in verbinding stelt met Jezus, verbonden met Hem het leven doet, die zal ook echt Zijn nabijheid ervaren tijdens storm.

Tot slot: Jezus werkt middellijk. Hij gebruikt mensen. De gemeente bestaat uit mensen die Hem willen volgen en die dienstbaar willen zijn in Zijn Koninkrijk, als levende stenen die Hem willen laten gebruiken.

Misschien is wel een van de belangrijkste dingen dat we in de gemeente leren elkaar bij te staan in angsten. Dit is een van de grootste uitdagingen van de kerk. Want angsten zijn niet de dingen die je zo even deelt. En er mee omgaan vraagt ook wel wat van de ander: liefde, begrip, geduld, acceptatie (hoe dom een angst van een ander ook is in jouw ogen), troostend vermogen. Dat valt nog niet mee. Tenzij jezelf ook bereid bent jouw leven zo volkomen mogelijk te verbinden met Jezus. En van Hem te ontvangen wat je dan aan andere weer door mag geven: troost en geborgenheid en zo ruimte om te leven (zie 1 Kor. 11, 23 en 15, 3).

1 Kor. 11,
23 en 15, 3

Want dit is waarvoor de gemeente er is: elkaar het leven doorgeven dat jou eerst geschonken is in en door Jezus. Zoals gloeiende kooltjes het vuur doorgeven aan nieuwe kooltjes die tegen de brandende aanliggen, zo geven broeders en zusters

van Jezus de liefde van hun Heer door aan anderen die in de gemeente zijn en/of worden opgenomen (Joh. 15, 9 – 12).

En zo wordt de verbinding met Jezus ook vruchtbaar voor anderen, juist ook als het stormt in die levens. En jij en ik mogen daar voor Jezus de beschutting geven die Hij wil geven en die de ander zo nodig heeft. In de liefde van de Vader, de nabijheid van Jezus en met de kracht, liefde en bezonnenheid van de Geest.

Aantekeningen

Vragen/Bespreekpunten/Oefeningen bij de preek over Psalm 107 en Mar. 4, 35 - 41

Enkele instructies vooraf

Het is de bedoeling van de onderstaande "oefeningen"/vragen, dat je die persoonlijk voorbereid en dat die daarna in de kring verder worden verwerkt. Neem hiervoor de tijd, probeer zo eerlijk mogelijk te zijn en bevrage elkaar in de kring.

De oefeningen en gesprekspunten

a. Persoonlijke meditatieve oefeningen

Je kunt deze vragen / oefeningen bv doen ter voorbereiding van de kringavond, waarop de verdere verwerking van de bovenstaande jaarthemapreek wordt gedaan. Je kunt ze ook persoonlijk doen.

1. Lees de voorgaande preek nog eens aandachtig door.
2. Denk eens goed na over het volgende: heb jij iets met angst? In hoeverre wel of niet?
3. Hoe ga je met angst om als je er in je eigen leven tegenaan loopt?
4. Lees Psalm 107 nog eens een keer goed door en denk na over de volgende vragen / opdrachten:
 - Wat raakt je het meest in deze psalm?
 - Wat herken je in de gevaren en angsten die de psalm aangeeft?
 - Kun je wat met de "oplossing" van het roepen en schreeuwen in je angst tot JHWH? Waarom wel/niet?
 - Hoe zou die redding van gevaren er zo ineens kunnen zijn? Hoe werkt dat?
 - Probeer in de psalm eens de raakpunten met Jezus' leven aan te geven
5. Hier onder staat nog en leesrooster voor een week, met gebedspunten voor persoonlijk gebed.

b. Oefeningen en gesprekspunten voor in de groep

Neem voor de onderstaande gesprekspunten en oefeningen ongeveer 60 - 90 minuten. Ga daarna met elkaar in een gezamenlijk gebed.

1. (5 min.) **Begin** met een moment van ontspanning en ontmoeting. Laat zo nodig enkele mensen hun verhaal doen.
2. (2 - 3 min.) Start met een **kort gebed** waarin wordt gevraagd om Gods nabijheid voor de avond. Vraag ook expliciet om bijstand in angst die er kan zijn bij een ieder van de groep.

3. **Oefening – Hoe bang ben jij?** (10 - 15 min.)
 - a. Maak tweetallen, liefst van mensen die elkaar het minst goed kennen.
 - b. Keer je vervolgens toe naar degene waarmee je een tweetal vormt. Kijk elkaar eens een poosje aan (minstens 30 seconden). Wat zie je? Wat voel je (bij jezelf)?
 - c. Deel kort met elkaar (eerst in het tweetal en dan plenair) wat je zag en wat er door je heen ging.
 - d. Hoe zou je de emoties en gevoelens willen noemen die er in je waren gedurende de 30 aankijk – seconden? Praat hier plenair even over.
 - e. Praat samen eens over de vraag: hoe bang ben jij? Denk daarbij aan de aankijk - oefening net en wat dat met je deed.

4. **Pak me dan – spel** (15 - 20 min.)

Doel van het spel: op een rustige manier er naartoe werken elkaars hand te raken/pakken.

 - Ga weer in tweetallen (liefst nu met iemand anders). Ga tegenover elkaar zitten met een stoel of een tafel er tussenin. Het bad van de tafel of de zitting van de stoel is het speelveld voor het spel.
 - Ieder legt zijn hand op de rand (de base – line aan zijn eigen kant) van het speelveld.
 - Begin nu met jouw hand de hand van de ander al zoekend te benaderen, met als doel om zo dichtbij mogelijk te komen en misschien zelfs de hand van die ander te pakken. Kijk eens aan hoe dit gaat en hoe het voelt van binnen. Stop na ong. 4 minuten

- Doe het spel nog een keer in een ander tweetal

- Bespreek de ervaringen plenair. Kernvraag: herken je ook iets van angst en hoe ga je daar mee om?

5. **Gesprekspunten** (30 - 45 min.)
 - Praat met elkaar over de voorbereidende vragen
 - Doe de bijbelstudie (over Psalm 107, zie onder a 3.) of deel je ervaringen uit de voorbereiding.
 - Wat herken je uit de bijbelstudie in bv de gedane oefeningen van net?
 - Ken je dergelijke angsten in je leven (zoals in Ps. 107) die je in je leven regelmatig klem zetten? Durf je die ook te delen? Je mag ook rustig zeggen dat je dat niet wilt. Dan houd je het algemeen. Het zou wel mooi zijn als het

wel kan, want dan kun je dit samen delen, en kun je ook ervaren dat anderen heel begrijpend en troostend kunnen reageren op je angst. Ook kan er dan concreet voor worden gebeden. Maar jij moet beslissen. Jij moet je veilig genoeg voelen.

- Wat zou Jezus juist in je angsten tegen je willen zeggen? Hoe zou Hij de angsten van je af willen nemen? Probeer je hier samen zo concreet mogelijk een voorstelling van te maken. Zou jij ook een ander die bang is hiermee kunnen helpen? Hoe?

c. **Gebed**

Bedoeling is dat je nu met wat er is besproken, door mensen in openheid gezegd (bv over hun angsten) samen gaat bidden, met en voor elkaar. Neem hiervoor de tijd die nodig is. Wees liefdevol en zorgvuldig naar elkaar toe, probeer echt te luisteren en te begrijpen.

1. **Delen**

Maak een rondje en vraag wat mensen willen dat er in het gebed aan de orde komt. Geef ook gelegenheid om nog iets te zeggen over angst en wat dat in het leven van de kringgenoten doet. Ga met elkaar na of er ook nog meer gedeeld moet worden. Eventueel kun je dat in een iets kleinere kring doen, bv in tweetallen (vooral bij meer vertrouwelijke dingen en/of schaamte).

Spreek ook af hoe je het gebed gaat doen. Je kunt alles plenair doen, door 1 voorbidder. Je kunt ook een plenair kringgebed doen en afspreken wie waarvoor bidt.

Als er al te gevoelige dingen zijn gedeeld in bv de tweetallen, bid daar dan voor in die tweetallen.

Natuurlijk kun je het gebed ook doen op de voor jouw kring geëigende wijze.

2. **Bidden**

Ga bidden op de afgesproken manier.

Neem de tijd voor plenair gebed en spontane inbreng. En neem ook de tijd (zo nodig) in in tweetallen te bidden over meer vertrouwelijke dingen, angsten, schaamte, schuld of wat er ook is ingebracht.

Lees (je) wijzer met gebedspunten

Preektekst Psalm 107 en Mar. 4, 35 - 41

- Maandag** Deut. 4, 29 - 31 Nood drijft terug naar God die je leven geeft
Gebed: **Bid om** inzicht in wat jouw nood en (misschien) angst is. Deel deze angst met God en vraag om Zijn bevrijding (zoals in Ps. 107).
- Dinsdag** 1 Sam. 15, 10 - 26 Wat angst met je doen kan: domme dingen doen, God vergeten, eigenzinnigheid, etc.
Gebed: Herken je Sauls neiging om mensen naar de zin te maken en dan "domme" dingen te doen? **Leg dit voor** aan God, deel met Hem je angst voor afwijzing (zoals bij Saul, zie vs. 24!) en vraag vergeving en vernieuwing
- Woensdag** Spr. 3, 21 - 26 Bedachtzaamheid en wijs beraad als levensbronnen, zie ook vers 1 - 6
Gebed: Waar haal jij jouw wijsheden vandaan? Zijn dat echte wijsheden? **Vraag** God **om** inzicht op dit punt en **belijd** als je merkt dat jouw wijsheden van elders komen i.p.v. bij Hem vandaan
- Donderdag** Jes. 44, 6 - 8 Als je de enige echte God kent, ben je veilig
Gebed: **Bid om** zicht op Gods echte liefde en bescherming. Vraag ook dat je dit heel concreet kunt maken in je leven
- Vrijdag** Matt. 14, 22 - 33 Vertrouwen op God is als lopen over water tijdens storm. Dat vraagt heel veel moed!
Gebed: Durf jij uit de boot van jouw vastigheden te stappen door op God te vertrouwen? **Bid om** lef (= Hebreeuws voor 'hart') dit echt te doen.
- Zaterdag** Hebr. 2, 14 - 18 Onze meevoelende Hogepriester bevrijdt van angst. Vgl. hierbij Luc. 22, 39 - 46, m.n. vs. 44
Gebed: Vraag de Heer om die echte omhelzing, waarin je merkt hoe Hij meevoelt met jou. Neem hiervoor even echt de tijd (bv 15 min.).

Verder kun je ook de teksten die in de kantlijn bij de preek zijn aangegeven, gebruiken voor studie.