

HANDREIKING

Open leven 3: Hoop

Deze handreiking biedt materiaal dat je helpt om met het thema aan de slag te gaan. Maak zo mogelijk ook gebruik van het boek 'Open leven. Ervaar de weg die Jezus wijst' van Gert-Jan Roest.



Het is het mooist om je samen met anderen (groepjes van 2 of 3 of een miniwijk bijvoorbeeld) te committeren aan een leerproces rond bidden en hoop verspreiden vanuit het gebed van Jezus.

De gehouden preek kun je [hier](#) beluisteren of nalezen. Lees [hier](#) de introductie in de preken-serie.

In de preken-serie komen er aan de hand van de zeven beden in het gebed dat Jezus ons leert zeven levensthema's aan bod: Vertrouwen, Vreugde, Hoop, Commitment, Vrijgevigheid, Verzoening en Alertheid. Dit zijn de thema's die elke dag opnieuw ons leven lang om aandacht vragen als we willen groeien in ons leven met de Heer, als we willen groeien in de drievoudige ontmoeting: met God, met onszelf en met onze naasten. In de afbeelding hiernaast vind je een verbeelding van de binnenkamer met daarin zeven plekken (het zouden stoelen kunnen zijn) die elk hun eigen thema hebben. In deze handreiking gaat het over de stoel van hoop: de plek waar je oefent in een leven van hoop en verwachting.



Gespreksvragen om samen over te praten

1. Wat raakt jou als je kijkt naar gebrokenheid onrecht, zonde en pijn in deze wereld? Herken je de neiging om erbij weg te lopen?
2. Wat vind je van de uitspraak van Augustinus: "Hoop heeft twee dochters: woede en moed. Woede om hoe de dingen gaan, moed om de dingen beter te maken dan ze zijn." Herken je dat?
3. Waarom leert Jezus ons te bidden: 'Laat uw koninkrijk komen'?
4. Wat is volgens jou 'het koninkrijk van God'?
5. Lees Micha 4:1-8. Wat raakt je in dit visioen?
6. Waar zie jij al iets van Gods nieuwe wereld?
7. Hoe kun jij een hoopverspreider zijn? Op welke plekken en in welke situaties?

Bidden: oefeningen voor elke dag

1. Ga zitten en neem wat tijd voor God. Bepaal van tevoren hoe lang (2 minuten, 5 minuten, een kwartier, een half uur?) Zeg hardop of in je hart 'Laat uw koninkrijk komen. Ga bij jezelf na wat deze woorden bij je oproepen aan gedachten en gevoelens.
2. Ga zitten of wandelen en herhaal op het ritme van je adem: '(inademing:) Laat uw koninkrijk komen - (uitademing:) in mijn leven'.
3. Neem biddend de tijd om deze zinnen op je in te laten werken:

Hoop is

dat gevangen zitten niet het laatste is

dat honger hebben niet het laatste is

dat rotwerk hebben niet het laatste is

dat macht niet het laatste is

dat je werk verliezen niet het laatste is

dat ik haat je niet het laatste is

Hoop is

dat steeds maar niet beter worden niet het laatste is

dat niet mee kunnen komen niet het laatste is

dat iemand kwijtgeraakt zijn niet het laatste is

dat schuld hebben aan een ongeluk niet het laatste is

dat het kan me niet schelen niet het laatste is

dat ik weet me geen raad niet het laatste is

Hoop is

dat de wereld is een puinhoop niet het laatste is

dat een rotstreek niet het laatste is

dat helemaal alleen zijn niet het laatste is

dat nergens meer zin in hebben niet het laatste is

dat nog veel meer niet het laatste is

dat het allerlaatste niet het laatste is

Dat is hoop

4. Wees een tijdje stil (5 minuten bijvoorbeeld). Oefen de stilte. In de stilte doe jij niks, maar God is altijd aan het werk, ook in jouw binnenste én ook in deze wereld. Zeg, telkens als je merkt dat je aan van alles en nog wat denkt, zachtjes of in je hart: 'Uw koninkrijk komt'. Wees zo stil en vol vertrouwen aanwezig in Gods aanwezigheid.
5. Bedenk drie situaties (in je eigen familie, in je stad, in deze wereld) waar pijn of onrecht is. Voel je compassie. Voel je woede. En vraag je af: Hoe zou deze situatie eruit zien als Gods nieuwe wereld zou doorbreken in deze situatie? Bid voor deze situatie.

Hoop verspreiden: oefeningen voor elke dag

1. Kijk naar het journaal. Sta stil bij alle onrecht die in beeld komt. Voel compassie. En bid ondertussen: 'Laat uw koninkrijk komen, Heer'. En bedenk: is er een situatie waar ik iets aan kan doen?
2. Breng je de namen van drie mensen te binnen van wie je weet dat ze het moeilijk hebben door onrecht dat hen is aangedaan. Bedenk een manier om hen concreet te bemoedigen.
3. Doe vandaag één (meer mag ook) daad van concrete vriendelijkheid in de buurt waar je woont of op welke plek je ook maar bent. Verspreid door die daad een beetje hoop.
4. Geef iemand die je om raad vraagt goede raad vanuit de wijsheid van Jezus.
5. Bedenk wie je deze week in het bijzonder zou kunnen dienen.
6. Ga na of er een goede doelen organisatie is die opkomt tegen onrecht. Steun deze organisatie met een bewuste gift.

Bijbelgedeelten om over te mediteren

1. Micha 4:1-8
2. Micha 6:8
3. Jesaja 61:1-3
4. Psalm 98
5. Matteüs 5:3-10
6. Matteüs 25:31-46
7. 1 Petrus 3:13-22