

# HANDREIKING

## Open leven 6: Verzoening

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 verzoening: de plek waar je leert omgaan met wonden en zonden in je leven.



### Gespreksvragen om samen over te praten

1. Wat zie je voor je bij het woord 'verzoening'?
2. Wat vind jij zelf moeilijk rond de thema's van vergeving en verzoening?
3. Herken jij bij jezelf onvergevingsgezindheid? Waar zie je dat aan?
4. Heb jij ook voor het wereldomvattende verzoenende werk van Christus? Of herken je je in een geïndividualiseerde manier van geloven?
5. Waarom verbindt Jezus Gods vergeving met onderlinge vergeving? Is Gods vergeving van onze zonden voorwaardelijk?
6. Praat door over deze twee uitspraken:

- 'Als je je hart in bitterheid sluit voor de ander, sluit jedat hart tegelijkertijd ook voor Gods liefde en vergeving. We hebben maar één hart!' (Gert-Jan Roest)
- 'De overvloed aan barmhartigheid van God kan niet tot ons hart doordringen zolang wij anderen niet vergeven die ons kwaad hebben aangedaan.' (Katechismus van de Katholieke Kerk).

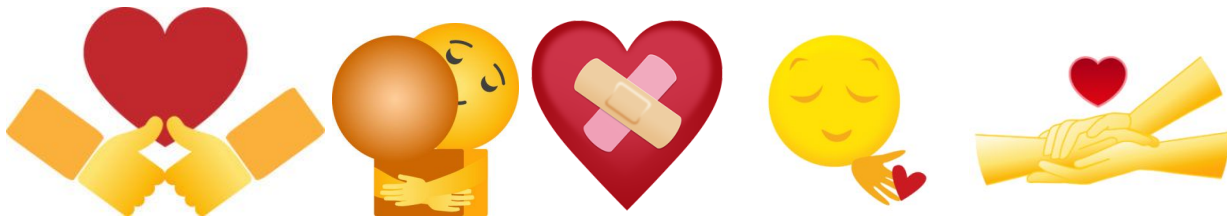
7. Hoe kunnen we als kerk meer een vergevende gemeenschap worden?

### 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 'Vergeef ons onze schulden, zoals ook wij hebben vergeven wie ons iets schuldig was'. 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:) U bent vergevingsgezind - (uitademing:) maak mij vergevingsgezind.
3. Schrijf eens op welke wonden je hebt opgelopen door toedoen van anderen. Neem tijd om dit naar God toe uit te spreken. Laat de pijn toe. Spreek vergeving uit naar degene die je heeft verwond.
4. Schrijf eens op voor welke zonden, fouten, tekortkomingen je je schaamt. Voel de pijn. Deel dit met God. Vraag en ervaar Gods vergeving.
5. Bedenk drie situaties/plekken uit je dagelijkse leven waar je naar wilt kijken door de bril van het woord Verzoening (bv. je gezin, je buurt, je huwelijk, je werk enzovoort). Hoe ziet die situatie eruit? Hoe ben jij daarin aanwezig? Wat wil je in gebed tegen God zeggen en aan hem vragen?

### Hoop verspreiden: oefeningen voor elke dag

1. Neem je voor om als vredestichter aanwezig te zijn op de plekken waar je bent. Dat het niet aan jou ligt als er gedoe ontstaat, maar dat jij vrede brengt.
2. Visualiseer onderstaande emoji's die 'ik vergeef je' tot uitdrukking brengen. En houd ze in gedachten als je aanwezig bent op Facebook, Twitter of op andere plekken waar mensen met elkaar communiceren.



3. Kijk naar het journaal en volg de nieuwsberichten en vraag je steeds af: 'Hoe woekert hier het virus van de zonde door alles heen?' Bid om vergevingsgezindheid en een verzoenende houding bij alle betrokkenen.
4. Laat onderstaande omschrijving van 'vergevingsgezindheid' op je inwerken zodat vergeving de kleur kan worden van jouw aanwezigheid, waar dan ook:

## VERGEVINGSGEZINDHEID

Vergevingsgezindheid is het voorbijgaan aan vergissingen en het loslaten van wrok. Het bevrijdt je van de nodeloze pijn die het steeds weer beleven van een verdrietige, onaangename situatie met zich meebrengt. Vergevingsgezindheid maakt een verkeerde keuze niet goed, maar kan helpen los te laten. Vergeving bij jezelf toestaan verandert je schuldgevoel of gevoel van machteloosheid in besluitvaardigheid. Vergeving brengt de gelegenheid voor een nieuw begin.

*Vergevingsgezindheid biedt hoop voor de toekomst.*

- Ik kan over onvolkomenheden heen kijken.
- Ik bevrijd mezelf van pijn en wrok.
- Ik ben bereid het verleden te helen.
- Ik geef iets of iemand een nieuwe kans.
- Ik ben in staat mezelf te vergeven.

© Uitgeverij ACT on Virtues

Bron: <https://www.keiindeugden.nl/>

## Bijbelgedeelten om over te mediteren

1. Psalm 32
2. Psalm 51
3. Matteüs 6:5-15
4. Romeinen 6:1-14
5. 2 Korintiërs 5:14-21
6. Kolossenzen 1:12-20
7. Kolossenzen 3:12-17