



# **De Bijbel dichtbij Advent**

**Handleiding voor  
begeleiders**

**Berthe van Soest  
Coen Wessel**

# De Bijbel dichtbij Advent

## Handleiding voor begeleiders

### Inleiding

Advent is een tijd van verlangen en bezinning. Mensen willen daar ruimte voor maken. *De Bijbel dichtbij* maakt dat mogelijk. Deelnemers komen op nieuwe manieren met de Bijbel, God en zichzelf in contact.

In dit project lezen de deelnemers iedere dag een klein stukje uit de Bijbel, bijvoorbeeld 's ochtends na het opstaan of bij het opstarten van de computer. Over dit bijbelgedeelte wordt een vraag gesteld. Het is meestal een verrassende vraag die over je eigen leven gaat. Daardoor ga je nadenken over je eigen leven. Je doet dit terwijl het bijbelverhaal mee resoneert. Zo geef je jezelf de kans om je leven met de verhalen van God te verbinden en je leven vanuit Gods licht te begrijpen. Tegelijkertijd ben je helemaal vrij om al je aarzelingen, twijfels en afwijzingen uit te laten komen. (In de bijlage bij deze handreiking vind je een aantal voorbeelden van Bijbelteksten en vragen).

Het is goed als de deelnemers de vragen en de antwoorden op de vragen in een eigen dagboekje op schrijven. Op het einde hebben ze zo een mooi, persoonlijk boek over hun leven en hun (on)geloof. Soms zullen ze in het dagboekje schrijven meteen nadat ze de vraag gelezen hebben. Een andere keer laat je de vraag tot de avond in je omgaan. Het hoeft niet uitgebreid. Eén zin opschrijven is genoeg.

De vragen kun je op verschillende manieren beantwoorden. De vraag bij het verhaal over de volkstelling uit Lukas 2:3 luidt: 'Waarom ga ik naar de plaats waar ik vandaan kom?'. Een antwoord kan zijn: 'Om mijn moeder op te zoeken'. Dat is een heel letterlijk antwoord. Maar er zijn ook andere antwoorden mogelijk, die wat laten zien van de emotie die de plaats waar je vandaan komt oproept. Een antwoord op de vraag kan ook zijn: 'Omdat mijn leven hier mislukt is' of 'Om het huis van mijn ouders op te ruimen'. Maar je kan de vraag ook oppakken als een vraag naar je geestelijke oorsprong. Dan kan je antwoord zijn 'Om God opnieuw te vinden' of 'Omdat ik terug wil naar God'. Misschien is de vraag vooral ook de aanleiding voor een mijmering over je leven: hoe het gelopen is sinds je je ouderlijk huis verlaten hebt. Of je merkt dat de vraag helemaal niet op jou slaat: 'Ik ga niet naar de plaats waar ik vandaan kom, hoezo?' Of heel heftig: 'Ik ga nooit meer naar de plaats waar ik vandaan kom!'

Je vindt hier activiteiten voor drie bijeenkomsten in de Advent om deze dagelijkse overdenkingen te ondersteunen, één aan het begin, één in het midden van de Adventstijd en één tegen het einde. De activiteiten zijn speels, bieden diepgang en helpen om toe te leven naar Kerstmis. Met de activiteiten leer je de methode aan, maak je een groep van de deelnemers, bied je de gelegenheid om wat er thuis gedaan is te delen, en schep je de mogelijkheid om te verwerken wat er thuis overdacht is.

Hoe graag we ook verdieping en bezinning willen, Advent is een drukke tijd. De bijeenkomsten geven de structuur die nodig is om daar daadwerkelijk aan toe te komen.

Coen Wessel

Berthe van Soest

Illustratie voorkant: Melchior Broederlam, detail retabel voor kloosterkerk in Dijon, 1393-99.

## Algemene handreiking

Zorg voor een goede sfeer in de ruimte waar je bijeenkomt. De vragen bij de bijbelteksten gaan over het persoonlijk leven van de deelnemers. Steek bijvoorbeeld een kaars aan wanneer je begint.

Waardeer de inbreng van de deelnemers. Dank voor hun bijdrage als ze iets persoonlijks gedeeld hebben.

Wees je er van bewust dat de deelnemers elkaar vaker tegenkomen in de gemeente. Spreek af dat deelnemers alleen dat delen wat ze zelf willen prijsgeven, en maak ook de afspraak dat deelnemers wat hen ter ore komt in de groep, voor zichzelf houden.

Laat geen kritiek toe op elkaars antwoorden of op de manier iemand zijn of haar leven leidt. Dat maakt deelnemers bang om iets in te brengen. Ook adviezen voor het oplossen van problemen zijn niet gewenst. *De Bijbel dichtbij* is bedoeld als zelfonderzoek, geïnspireerd en in relatie met een bijbeltekst, en niet om problemen op te lossen. Dit houdt het project licht.

Niet alle deelnemers zullen gewend zijn om op hun eigen leven, hun doen en laten, te reflecteren. Als een verslag van een deelnemer onpersoonlijk wordt, kijk dan of je de deelnemer kunt uitnodigen hun verslag naar een eigen ervaring toe te leiden. Vragen kunnen zijn: 'Wat zegt dit jou?', 'Hoe sta jij daarin?'

Voor sommige deelnemers kan het verbinden van eigen ervaringen met bijbelteksten ongebruikelijk zijn en mogelijk ongewenst. Laat deze deelnemers zich hierover uitspreken. Wees open. Zeg bijvoorbeeld: 'Kijk in hoeverre je mee kan doen.' Wees er ook duidelijk in dat het relateren van eigen ervaringen aan bijbelteksten de bedoeling is van dit project.

De vragen gaan over het persoonlijk leven van deelnemers. Dit kan diep raken. Realiseer je dat. Als je je hier van bewust bent, dan kan hier makkelijker mee omgaan.

Hou het laagdrempelig. Iedere dag een vraag beantwoorden kan teveel gevraagd zijn. Minder vaak is ook goed. Rem af als mensen vragen willen inhalen waar ze niet aan toe zijn gekomen. Dat maakt het zwaar. Een antwoord opschrijven is belangrijk, maar het hoeft niet uitgebreid. Een eerste respons op het lezen van tekst en vraag, gevat in één zin, is voldoende.

# Activiteiten voor drie bijeenkomsten

## Wat is het doel van de bijeenkomsten?

### Eerste bijeenkomst

Doel van de eerste bijeenkomst is om de deelnemers kennis te laten maken met elkaar en met het project. In deze eerste bijeenkomst maak je de deelnemers enthousiast. Je probeert hen tot een groep te maken die elkaar ondersteunt bij het project. Daarnaast oefen je de methode, zodat de deelnemers hierna thuis zelf aan de slag kunnen en de eerste stap gezet hebben.

De oefeningen 'Wat zoek ik deze Advent' en 'Kaft maken' hebben tot doel om ruimte te maken voor het project in het leven van de deelnemers. Voor dit project moet je een beetje tijd nemen en vooral ruimte maken in je hoofd. Door een heel mooi schrift te maken en door te goed te bedenken wat je wil in de Advent help je deze ruimte te creëren. De visualisatie 'Heiligdom' ondersteunt dit ook.

### Tweede bijeenkomst

Doel van de tweede bijeenkomst is om uit te wisselen wat er thuis gedaan is, verdieping aan te brengen en om een instrument te geven dat helpt bij moeilijke vragen.

Met de activiteit 'Vragen en antwoorden uitwisselen', in tweetallen of in de gehele groep, kijk je terug en is er aandacht voor elkaar. De activiteit 'Een tekening als gebed' is bedoeld om te verwerken wat er omhoog is gekomen bij het overdenken van de vragen thuis. De activiteit 'Troost' helpt daar ook bij. De oefening 'Vrij schrijven' is een instrument om makkelijker tot een antwoord op een vraag te komen. In de activiteit 'Maria en Elisabet' verkennen de deelnemers het bijbelverhaal over de Visitatie op een gevoelsmatige wijze. Al deze activiteiten bij elkaar zijn te veel voor één avond. Het zijn suggesties waar je uit kunt kiezen.

### Derde bijeenkomst

In de derde bijeenkomst beëindig je het project. Met activiteit: 'Gebeden voor Kerstmis' kijk je terug op het project, sluit je het af met een ritueel en bereid je de deelnemers voor op Kerstmis. Ook in deze bijeenkomst is het belangrijk om in het begin aandacht te schenken aan wat er thuis gedaan is.

## De activiteiten

### Kennismaken

*Geschikt voor: de eerste bijeenkomst*

*Benodigdheden: geen*

*Duur: hangt af van de groepsgrootte*

Maak een rondje waarin ieder zijn of haar naam zegt en de vraag beantwoordt: 'Wat heb je achtergelaten om hier te komen?' Het antwoord kan van alles zijn: een donker huis, de kat, oppas met kinderen, echtgenote, werk. Bij deze vraag ligt het accent op een nieuwe stap door met dit project mee te doen. Een andere vraag kan zijn: 'Waarmee schrijf je het liefst?' Met deze vraag wordt

benadrukt dat de antwoorden op de vragen geschreven gaan worden. Is de groep groot (meer dan 15 mensen), hou het dan alleen bij het noemen van de naam en eventueel wat de reden is om mee te doen met dit project.

## **De Bijbel dichtbij Advent – uitleg**

*Geschied voor: eerste bijeenkomst*

*Benodigdheden: geen*

*Duur: 10 minuten*

*De Bijbel dichtbij:* Het is de bedoeling van *De Bijbel dichtbij* dat je iedere dag een stukje uit de Bijbel leest en daar een vraag bij beantwoordt. Deze vraag zet je aan het denken over je eigen leven, terwijl het bijbelverhaal op de achtergrond mee resoneert. Je verbindt je met de verhalen van God, en tegelijkertijd ben je vrij om uiting te geven aan je twijfel of afwijzing.

*Voorbeeld:* De vraag bij het verhaal over de volkstelling uit Lukas 2:3 is: 'Waarom ga ik naar de plaats waar ik vandaan kom?' Je kunt daar heel verschillende antwoorden op geven. Een letterlijk antwoord is: 'Om mijn moeder op te zoeken'. Er zijn ook andere antwoorden mogelijk, antwoorden die iets zeggen over de emotie die de plaats waar je vandaan komt bij je oproept: 'Omdat mijn leven hier mislukt is' of 'Om het huis van mijn ouders op te ruimen'. Je kunt de vraag ook beantwoorden als een vraag naar je geestelijke oorsprong. Dan kan je antwoord zijn: 'Om God opnieuw te vinden' of 'Omdat ik terug wil naar God'. De vraag kan ook leiden tot een mijmering over je leven hoe het gelopen is sinds je je ouderlijk huis verlaten hebt. Je kunt ook tot de ontdekking komen dat de vraag volstrekt niet op jou slaat: 'Ik ga niet naar de plaats waar ik vandaan kom, hoezo?' Of hij kan een heel heftige reactie teweegbrengen: 'Ik ga nooit meer naar de plaats waar ik vandaan kom!'

*Dagboek:* De antwoorden kun je opschrijven in een schrift. Dat wordt een mooi persoonlijk dagboek van deze Adventsperiode.

*Tijdsinvestering:* Het hoeft niet veel tijd te kosten. Je kunt zo'n vraag 's ochtends lezen, hem bewust of onbewust meenemen door de dag heen en er 's avonds één of een paar regels over opschrijven. Je kunt ook meteen opschrijven wat er in je opkomt bij de vraag en het daarbij laten. Als het teveel voor je is, sla dan gerust een dag over. Voel je daar niet schuldig over en haal de vragen die je overgeslagen hebt beslist niet in. Dat maakt het zwaar. Begin er wel weer mee als je even gestopt bent. Dit is het moeilijkste van *De Bijbel dichtbij*, dat je er ruimte voor maakt in je hoofd en het niet vergeet.

*Wanneer een antwoord geven niet lukt:* Het is geen proefwerk. Je laat die vraag zitten en gaat de volgende dag met een nieuwe vraag verder. Of je staat stil bij wat je voelt bij de vraag en schrijft dat op. Een antwoord niet beantwoorden en stilstaan bij wat de vraag oproept is even goed als de vraag zelf beantwoorden.

## **Wat zoek ik deze Advent? – oefenen met de methode**

*Geschikt voor: de eerste bijeenkomst*

*Benodigdheden: papier, pennen, de bijbeltekst, de bijhorende vraag en de werkwijze op schrift*

*Duur: 45 minuten*

De vragen in dit project gaan over het persoonlijk leven. In deze activiteit oefen je het beantwoorden van zo'n persoonlijke vraag. De vraag is geïnspireerd door de magiërs die Jezus zoeken (Matteüs 2:1-2). De vraag luidt: 'Wat zoek ik deze Advent?'

Geef de werkwijze op schrift en ga hem punt voor punt langs.

### *Werkwijze*

1. Lees eerst de bijbeltekst: "Toen Jezus geboren was in Betlehem in Judea, tijdens de regering van Herodes, kwamen er magiërs uit het Oosten in Jeruzalem aan. Ze vroegen: 'Waar is de pasgeboren koning van de Joden? Wij hebben namelijk zijn ster zien opgaan en zijn gekomen om hem eer te bewijzen.'" (Matteüs 2:1-2) De vraag bij deze tekst is: 'Wat zoek ik deze Advent?'

2. Geef een antwoord op die vraag, 'Wat zoek ik deze Advent?'. Het antwoord mag uitgebreid zijn, als in een dagboek. De volgende vragen helpen je op weg: 'Waar verlang je naar in je leven op dit moment?', 'Wat mis je?', 'Wat wil je heel graag?', 'Wat hoop je te vinden in deze Advent?'. Schrijf ongeveer 5 tot 10 minuten de tijd. Doe het in stilte.

3. Kies één of een paar woorden die kernachtig uitdrukken wat je zoekt. Deze woorden gebruik je later bij de afsluiting van deze activiteit, of bij de afsluiting van de avond.

4. Wissel uit met z'n allen de antwoorden uit als je met een kleine groep bent. Geef je antwoord uit je hoofd, dan blijf je betrokken bij elkaar. Is de groep groter dan 8 personen, wissel dan uit in groepjes van twee.

5. Bij de afsluiting van deze activiteit, of van de hele avond, vormen jullie een kring. Ieder zegt om de beurt de kernwoorden die hij of zij heeft opgeschreven, beginnend met: 'In deze Advent zoek ik: (...)' . Zing tussendoor, na elke beurt, de laatste twee regels van het lied: "De vrede van de aarde en de hemel": "Diepe vrede kome over jou. Gods vrede groeie in jou", uit *Liederen en gebeden uit Iona en Glasgow*. Een andere keuze is het refrein van Lied 125 uit het *Liedboek voor de kerken*, "Oh kom, oh kom, Immanuël": "Weest blij, weest blij, O Israël! Hij is nabij, Immanuël!"

## **Kaft maken**

*Geschikt voor: de eerste bijeenkomst. Het is een zinnig vervolg op 'Wat zoek ik deze Advent? – De eerste vraag', maar kan ook als zelfstandige activiteit gedaan worden.*

*Benodigdheden: schoolschriften (A5), tekenpapier, scharen, lijm, fineliners, stiften of kleurpotloden*

*Duur: 30 minuten*

Een schrift om gedachten die opkomen bij een vraag op te schrijven geeft houvast. De antwoorden op de vragen zijn heel persoonlijk. Daar zelf een kaft voor ontwerpen maakt het schrift tot iets

eigens. Laat de deelnemers tekenen wat uitdrukt wat ze deze Advent zoeken: kleuren, lijnen, of een symbool.

#### *Werkwijze*

1. Teken wat je zoekt in deze Advent. De tekening mag heel simpel zijn. Enkel kleuren zijn al voldoende. Het gaat erom dat de tekening van jou zelf is, iets uitdrukt van jou en jouw leven, van je hoop en verlangen op dit moment.
2. Plak de tekening op de voorkant van je schrift. Zo krijg je een dagboek dat helemaal van jou is. Misschien dat je er thuis nog aan verder wilt werken, er een foto op wilt plakken, of iets anders.
3. Laat tot slot de kaften die jullie gemaakt hebben aan elkaar zien, en vertel er iets over.

### **Heiligdom**

*Geschikt voor: alle bijeenkomsten*

*Benodigdheden: papier, pennen*

*Duur: 20 minuten*

Advent is een drukke tijd. Mensen die meedoen aan dit project zoeken inkeer en bezinning. In deze activiteit visualiseren de deelnemers een heiligdom. In hun verbeelding maken ze een heiligdom waarin ze zich prettig voelen. Dit innerlijke heiligdom geeft rust in de drukke Advent en troost, mochten de vragen in dit project verdriet oproepen. Het kan op ieder moment opgeroepen worden.

#### *Werkwijze*

Leg van te voren uit welke stappen je neemt in de visualisatie, dat schept veiligheid. Eerst ontspannen, dan een heiligdom visualiseren en God ontmoeten. Wees erop verdacht dat sommige mensen in een visualisatie alleen ervaren en niets zien. Dat maakt de visualisatie er niet minder om. Geef de volgende instructie:

1. Ga lekker zitten met twee benen op de grond. Sluit je ogen.
2. Ga met je aandacht naar je voeten. Voel dat ze stevig op de grond staan. (...) Ga met je aandacht naar de zitting van je stoel en de vier poten eronder. (...) Voel dat de zitting en de vier poten je dragen. (...) Jij zit stevig (...). Ontspan en laat de zorgen van je afglijden, de aarde in. (...) Richt je op je ademhaling en voel de adem in en uit gaan, in en uit. (...) Ontspan je en voel hoe de zorgen van je afglijden de aarde in.
3. Ga dan in je verbeelding naar een plaats die heilig voor je is en waar je je prettig voelt. Deze plek kan overal zijn. Een kapelletje, een open plek in het bos, een bergtop, een kathedraal, een tempel of een simpele hut. Ga naar een plek die heilig voor jou is en waar jij je prettig voelt. (...een lange stilte...).
4. Ga rustig zitten op de plaats waar je bent, op een stoel of op de grond. Hoe is het daar? (...) Kijk om je heen, wat is er te zien op de heilige plaats waar je bent? (...) Welke tijd van de dag is het? (...)

Welke temperatuur is het daar? (...) Wat hoor je? (...) Welke geuren ruik je? (...) Is er iets wat je graag zou willen doen op de plaats waar je bent? Doe dit dan gerust. (...een lange stilte...)

5. Als je van je zitplaats ben afgegaan, ga daar dan naar terug en ga weer zitten. (...) Richt je aan aandacht op je hart (...) Als je dat wilt, open je hart dan. (...) Wat leeft er in je hart? (...) De plaats waar je bent is een heiligdom, een plaats om contact te maken met God. Zijn er woorden die je wilt zeggen tegen God? Is er een gebed in je hart? (...)

6. Als je gezegd heb wat je wilde zeggen, richt dan je aandacht weer op de plek waar je bent, jouw heiligdom. (...) Je gaat hier afscheid van nemen. Kijk rond en besef dat je hier altijd terug kunt komen. Al is het nog zo druk, deze plek draag je mee in jezelf, en je kan het waar ook bent, betreden. (...)

7. Kom dan weer terug in de ruimte waar we begonnen zijn. Je zit op stevig op een stoel. (...) Je voeten staan op de grond. (...) Beweeg met je tenen. (...) Wanneer je er aan toe bent, open dan je ogen. Schrijf op wat je wilt onthouden.

8. Wissel ervaringen uit.

9. Je kunt dit innerlijke heiligdom gebruiken als plek van rust en troost in de Advent.

### **Vragen en antwoorden uitwisselen in tweetallen**

*Geschied voor: begin van de tweede en derde bijeenkomst*

*Benodigdheden: geen*

*Duur: 20 minuten*

In deze activiteit wissel je in tweetallen uit wat thuis gedaan is. Ieder kiest daarvoor één vraag en antwoord uit dat hem of haar geraakt heeft. Door de aandacht te richten op wat hen geraakt heeft, en het te beperken tot één vraag en antwoord delen de deelnemers wat wezenlijk voor hen is. Uitwisselen in tweetallen maakt het veilig om iets belangrijks te delen.

#### *Werkwijze*

1. Doe om de beurt verslag van één vraag en antwoord dat je geraakt heeft. Doe het echt om de beurt, eerst de één en dan pas de ander. Dan komt ieder tot zijn recht. Stel wel vragen als je elkaar niet begrijpt. Probeer met je vragen bij elkaar te achterhalen wat jullie geraakt heeft en hoe dat komt. Daar gaat het om.

2. Besluit jullie uitwisseling door voor elkaar te bidden, om de beurt.

3. Bespreek dan kort met de hele groep jullie ervaringen thuis, wat goed ging en wat moeilijk was.



## Vragen en antwoorden uitwisselen in de groep als geheel

*Geschied voor: begin van de tweede en derde bijeenkomst*

*Benodigdheden: eventueel kopieën van het lied: "Ons lied voor jou"*

*Duur: 30 minuten*

In een kleine groep (tot 8 personen) kun je wat deelnemers thuis gedaan hebben, uitwisselen met de groep als geheel.

### *Werkwijze*

1. Eerst zijn deze vragen belangrijk om samen uit te wisselen: 'Hoe is het gegaan?', 'Wat heb je ervaren?', 'Wat ging goed?', 'Wat was moeilijk?'.
2. Noem dan om de beurt één vraag en antwoord dat je geraakt heeft, en dat je wilt delen. Door te vertellen wat je geraakt heeft, heb je meteen het belangrijkste te pakken. Doe je verslag uit je hoofd, dan betrek je de mensen bij je verhaal.
3. Zing na iedere bijdrage een kort lied. Dat is fijn, omdat het zo persoonlijk is wat je deelt. Bijvoorbeeld de eerste twee liedregels van lied 132: "Er is een roos ontloken uit barre wintergrond". Of "Ons lied voor jou".

### **Ons lied voor jou**



( ), stralend mooi ben jij. ( ), jij bent sterk.  
Heerlijk hier bij jou te zijn, draag ons met je mee. ( ), hoor ons lied voor jou.

*Zing tussen de haakjes de naam van degene voor wie het lied gezongen wordt.*

"You are Beautiful" Uit: Kate Marks (red.), *Circle of Song*, Lenox, 1993. Tekst en melodie: onbekend.  
Vertaling: Anneke Meiners.

## Een tekening als gebed

*Geschied voor: tweede en derde bijeenkomst*

*Benodigdheden: minimaal pennen en papier, en de werkwijze op papier. Eventueel: stiften, potloden en kleurpotloden*

*Duur: 20 minuten*

Wat persoonlijk is kan diep raken. Met deze activiteit schenk je daar aandacht aan door een tekening te maken als gebed. Je kunt de tekening maken met een balpen, maar je kunt er ook viltstiften, en kleurpotloden bij gebruiken.

Zorg dat de deelnemers de werkwijze op schrift hebben en leg de aanpak punt voor punt uit.

## *Werkwijze*

1. Vouw een tekenpapier doormidden, zodat er twee helften ontstaan.
2. Neem een vraag en antwoord in gedachten die je geraakt heeft en die je moeilijk vind. Denk aan die vraag, pak een pen, viltstiften, fineliners of kleurpotloden en maak de ene helft van het blad vol met krassen, lijnen of kleuren. Het hoeft niet mooi te worden. Deze helft van het papier drukt jouw moeite met de vraag en het antwoord uit.
3. Nu de andere helft van het blad. Stem je af op heling en genezing. Denk aan God die geneest, aan Jezus of aan een engel die heling en genezing komt brengen. Pak een pen, viltstift, fineliner of kleurpotlood en zet lijnen of kleuren op het tekenpapier die heling en genezing brengen. Denk er niet teveel bij na. Laat het vanzelf gebeuren.
4. Als je klaar bent, schrijf dan aan de ommezijde van het vel hoe je het maken van de laatste tekening hebt ervaren en welke heling en genezing die jou bracht: rust, troost of blijdschap. Het kan ook iets heel anders zijn.

## **Instrument om tot een antwoord te komen: vrij schrijven**

*Geschikt voor: tweede en derde bijeenkomst*

*Benodigheden: papier, pennen, eventueel tekstmarkers, bijbeltekst, vraag en werkwijze op papier*

*Duur: 30 minuten*

Hoe kom je tot een antwoord? Een hulpmiddel daarvoor is de techniek van het 'vrij schrijven'. Vrij schrijven doe je door enkele minuten je pen op papier houden en op te schrijven wat er omhoog komt. In deze opdracht oefenen de deelnemers hiermee met een vraag bij Romeinen 13: 12: 'De nacht loopt ten einde, de dag nadert al.' De vraag om te beantwoorden is: 'Welke dag komt naderbij?'

Geef de werkwijze op schrift en leg de onderdelen in de werkwijze punt voor punt uit. Help mensen op gang die niet durven starten of al heel snel stoppen met schrijven.

## *Werkwijze*

1. 'Vrij schrijven' helpt als je niet zo snel op een antwoord kunt komen. Het is een instrument dat je thuis kunt gebruiken als het niet lukt om een vraag te beantwoorden. Deze activiteit is bedoeld om de techniek te oefenen. De vraag waarover je schrijft is: 'Welke dag komt naderbij?'. De tekst waar deze vraag bij hoort is: 'De nacht loopt ten einde, de dag nadert al.' (Romeinen 13: 12)
2. Hou je pen op papier, denk aan de vraag 'Welke dag komt naderbij?' en blijf schrijven. Als je niks weet, begin dan met op te schrijven dat je niks weet. Stop na 3-5 minuten.
3. Zoek de kern uit van wat je hebt opgeschreven. De vraag daarbij luidt: 'Wat is het belangrijkste dat ik hebt opgeschreven?' Zo dring je door in waar het jou in het antwoord om gaat. Je kunt tekstmarkers bij gebruiken om het belangrijkste aan te strepen.

4. Wissel jullie antwoorden uit. Als het een grote groep is, doe dat dan in tweetallen. Deel alleen wat je wilt delen.

5. Deel tot slot met de groep wat goed ging en wat je moeilijk vond aan het vrij schrijven. Dan weten jullie wat je kunt verwachten als je thuis met de techniek aan de slag gaat. Lees tot slot: Romeinen 13: 11-14.

## **Ontmoeting van Maria en Elisabet**

*Geschied voor: tweede en derde bijeenkomst*

*Benodigdheden: A3 en A4 papier, stiften, kleurpotloden, lijm, scharen, de werkwijze en de bijbeltekst op papier, eventueel waxinelichtjes*

*Duur: 60 minuten*

Deze activiteit is geïnspireerd op schilderijen van de Visitatie. De intieme ontmoeting tussen Maria en Elisabet, twee zwangere vrouwen, waarvan één Christus draagt en de ander zijn voorloper Johannes, is door de eeuwen heen veelvuldig verbeeld op verschillende manieren. Vaak staan Maria en Elisabet heel dicht bij elkaar. Ze omhelzen elkaar, raken elkaars buik aan, of zoeken steun bij elkaar. Maar op sommige schilderijen is er afstand. Soms is Elisabet zichtbaar oud, en Maria jong, maar niet altijd. Soms zijn beide vrouwen heel heilig afgebeeld, met een aureool, en soms heeft alleen Maria die. Afbeeldingen kun je vinden op: <http://www.artbible.net>.

In deze activiteit verbeelden de deelnemers de ontmoeting van Maria en Elisabeth met papieren figuren die ze zelf getekend hebben. Ze verbeelden ook een ontmoeting tussen een getekende figuur van zichzelf en Maria. Deze activiteit heeft tot doel om het bijbelverhaal dichter bij de gevoelswereld te brengen, het daardoor meer zeggingskracht te geven en het te betrekken bij het leven van de deelnemers.

De deelnemers beginnen met het tekenen van de figuren van Maria en Elisabet. Ook zichzelf tekenen ze. Ze knippen alle drie de figuren uit. Eerst geven ze Maria en Elisabet een plaats op een groot vel papier. Ze schuiven met aandacht de figuren van Maria en Elisabet heen en weer, net zo lang tot dat ze vinden dat die op een goede plaats staan ten opzichte van elkaar. Dan verbeelden de deelnemers zich dat Maria en Elisabeth elkaar ontmoeten. Het schuiven werkt verdiepend, nodigt uit tot nadenken over wat de vrouwen voor elkaar betekenen. Vervolgens doen ze ditzelfde met de figuur van henzelf en Maria en reflecteren daarop.

Zorg dat de deelnemers de werkwijze en de bijbeltekst op schrift hebben en leg de verschillende onderdelen punt voor punt uit. Wanneer er getekend wordt kan de sfeer levendig zijn. Zorg vanaf punt 3 voor rust. Dit is het moment waarop de deelnemers zich naar binnen keren. Steek dan eventueel waxinelichtjes aan om de ernst van het moment te benadrukken.

### *Werkwijze*

1. Lees eerst Lukas 1:39-45, de ontmoeting van Maria en Elisabet:

Kort daarop reisde Maria in grote haast naar het bergland, naar een stad in Juda, waar ze het huis van Zacharias binnenging en Elisabet begroette. Toen Elisabet de groet van Maria hoorde,

sprong het kind op in haar schoot; ze werd vervuld van de heilige Geest en riep luid: 'De meest gezegende ben je van alle vrouwen, en gezegend is de vrucht van je schoot! Wie ben ik dat de moeder van mijn Heer naar mij toe komt? Toen ik je groet hoorde, sprong het kind van vreugde op in mijn schoot. Gelukkig is zij die geloofd heeft dat de woorden van de Heer in vervulling zullen gaan.'

2. Vouw een liggend A4 vel dubbel. Teken aan de ene kant Maria en aan de andere kant Elisabeth. Gebruikelijk is dat Maria aan de linkerkant staat, maar die gewoonte hoef je niet te volgen. Als je wilt kun je Maria en Elisabet in profiel tekenen, zodat je ze echt tegenover elkaar kunt zetten en ze elkaar aan kunnen kijken. Maar dat hoeft natuurlijk niet. Maria en Elisabet mogen alle houdingen aannemen: rechtop, voorover, zittend. Het maakt niet uit als de figuren onbeholpen getekend zijn. Knip de figuren uit.

3. Teken nu jezelf op papier, op één kant van een nieuw dubbelgevouwen vel A4. Zet jouw figuur aan dezelfde kant van het papier als Elisabet, zodat je die later tegenover de figuur van Maria kunt zetten. Knip ook jouw eigen figuur uit.

4. Maria en Elisabeth doen van alles met hun armen op de schilderijen: omhelzen, elkaars buik aanraken, steun geven. Als je wilt kun je losse armen tekenen die je straks op de figuren neerlegt, zodat ze elkaar eventueel aan kunnen raken.

5. Keer je naar binnen en stem je af op Maria en Elisabet en hun ontmoeting. Pak de figuren van Maria en Elisabet op, leg ze neer op het A3 papier en schuif net zo lang met de figuren tot je het idee hebt dat ze de juiste plek innemen ten opzichte van elkaar. Leg ook de armen op een plaats die jij goed vindt. Als je het gevoel hebt dat Maria en Elisabet de juiste plek innemen bij hun ontmoeting, dan is het klaar.

6. Laat het tafereel op je inwerken en stel je de ontmoeting van Maria en Elisabet voor: 'Hoe voelen deze vrouwen zich?', 'Wat zeggen ze tegen elkaar?', 'Doen of zeggen Johannes en Jezus iets?' Schrijf op wat je hiervan wilt onthouden.

7. Haal de figuren van Elisabeth en Maria van het blad. Maak dan nieuwe ontmoeting. Dit doe je met de figuur van jezelf en met Maria. Schuif net zo lang met Maria en je eigen figuur, en met hun armen tot je het gevoel hebt dat ze een goede plaats hebben gevonden ten opzichte van elkaar in de ontmoeting.

8. Kijk dan rustig naar het tafereel en stel je voor dat jij Maria ontmoet: 'Hoe ervaar jij haar?', 'Wat zeg jij tegen Maria?', 'Zegt Maria iets tegen jou?', 'Ervaar je Christus?', 'Doet hij iets of spreekt hij tot jou?' Schrijf op wat je hiervan wilt onthouden.

7. Wissel je ervaringen uit met de groep als geheel. Lees tot slot nogmaals Lukas 13:39-45.

## Troost

*Geschied voor: tweede en derde bijeenkomst*

*Benodigheden: papier en pennen, de werkwijze op papier.*

*Duur: 45 minuten*

Deze opdracht brengt troost. In de donkere Adventstijd kan verdriet opkomen. De vragen van *De Bijbel dichtbij Advent* brengen je bij jezelf, soms ook bij verdriet. Erkennen dat je troost nodig hebt is niet makkelijk: we zien onszelf liever als een flinke, niet zeurende doorzetter. Daarom begint de opdracht eerst bij figuren uit de Bijbel. In een eerste stap kiezen de deelnemers een persoon die troost nodig heeft uit de figuren die een rol spelen in de geboorteverhalen van Jezus. Hiermee staan zij stil bij wat troost is en waarom troost nodig kan zijn. In een tweede stap staan ze na waarvoor zijzelf troost nodig hebben. Het verwoorden daarvan biedt de troost. In een derde stap denken ze na over wat voor de bijbelse figuur die zij gekozen hebben, de beste manier is om met hun verdriet om te gaan. Dit bedenken ze daarna ook voor zichzelf.

Geef de deelnemers de werkwijze op schrift. Leg de werkwijze punt voor punt uit.

### *Werkwijze*

1. Welke figuur uit de geboorteverhalen van Jezus heeft de meeste troost nodig? Lees de beschrijvingen, kies één persoon uit, en schrijf op waarvoor juist deze persoon troost nodig heeft.

*Elisabet* – is onvruchtbaar, houdt zich aan de geboden en de wetten van de Heer. Ze krijgt als ze oud is toch een kind, Johannes de Doper. Ze ontmoet Maria, die dan ook net zwanger is.

*Zacharias* – de man van Elisabeth. Zacharias is lang kinderloos. Hij is priester en hij houdt zich aan de geboden en wetten van de Heer. Een engel kondigt hem aan dat zijn vrouw, die veel te oud is om nog kinderen te krijgen, een kind zal baren en dat hij hem Johannes moet noemen. Zacharias gelooft dit niet. Daarom kan hij niet spreken tot het kind geboren is.

*Maria* – de moeder van Jezus. Zijn geboorte werd aangekondigd door de engel Gabriël en hij is niet van haar man Jozef. Ze maakt het optreden van Jezus mee en zijn kruisdood.

*Jozef* – is de man van Maria. Een engel waarschuwt hem in droom Maria niet te verstoten, al is het kind wat zij draagt niet van hem. Jozef brengt Maria en het kind in veiligheid door naar Egypte te vluchten, omdat Herodes het kind wil ombrengen.

*Herodes* – is koning. Als Herodes van de magiërs hoort dat de koning van de Joden geboren is wil hij het kind ombrengen. Hij geeft opdracht om in Bethlehem en omgeving alle jongetjes van twee jaar en jonger te doden.

2. Je hebt een persoon uit de geboorteverhalen uitgezocht die troost nodig heeft. Nu sta je bij jezelf stil en de vraag: 'Waarvoor heb ik troost nodig?' Dit is geen makkelijke vraag. We willen flink zijn en niet zeuren. Denk er toch over na en schrijf op waarvoor je troost nodig hebt. Het opschrijven alleen al biedt troost. Je hoeft het niet te delen.

3. Met ons verdriet hebben we om te gaan. Beantwoord de vraag: 'Hoe kan de bijbelse figuur die ik gekozen heb het beste omgaan met zijn of haar verdriet?' Beantwoord daarna de vraag voor jezelf: 'Hoe kan ik het beste omgaan met waar ik troost voor nodig heb?'

4. Wissel uit in de groep welke figuren ieder gekozen heeft. Deel ook hoe het is om stil te staan bij verdriet of verliezen die je hebt geleden. Bespreek de vraag of je jezelf troost gunt en hoe je die jezelf kan geven. Belangrijk om te horen van elkaar is ook wat voor ieder een goede manier van omgaan is met verdriet.

### **Afsluiting – Gebeden voor Kerstmis**

*Geschikt voor: einde van de derde bijeenkomst*

*Benodigdheden: witte vellen A4, pennen, scharen, de werkwijze op papier*

*Duur: 45 à 60 minuten*

Kerstmis is het belangrijkste feest in het jaar. Iets om naar uit te zien en om tegenop te zien. Deze activiteit is bedoeld als afsluiting van *De Bijbel dichtbij Advent*. Eerst kijken de deelnemers in tweetallen terug op het project. Dan bereiden ze zich voor op Kerstmis en schrijven ze een kerstgebed voor zichzelf en voor de wereld. Ze schrijven hun gebeden op de punt van een ster, geknipt uit een wit A4 vel. De bijeenkomst eindigt met een ritueel waarbij ieder zijn of haar punt neerlegt. Die punten vormen samen een ster. Om de beurt lezen de deelnemers hun gebeden op en leggen hun sterpunt in de kring. Na iedere beurt klinkt een lied.

Geef de deelnemers de werkwijze op schrift en leg hem punt voor punt uit.

#### *Werkwijze*

1. Denk in tweetallen na over de vraag: 'Wat neem ik mee uit *De Bijbel dichtbij*?' Wat je meeneemt kan van alles zijn: een inzicht over jezelf, over je geloof en over God. Het kan een prettige ontmoeting zijn of de verassing dat je plezier had in het beantwoorden van de vragen.

2. Kerstmis is een belangrijk moment in het jaar. Denk terug aan de vragen, aan wat je geraakt heeft en waar je over nagedacht hebt gedurende dit project. Denk terug aan wat je ontdekt hebt over jezelf, over je geloof en over God in de afgelopen Advent. Schrijf dan op wat je met Kerstmis binnen wilt nodigen: 'Wat wil ik met Kerstmis binnen nodigen in mijn leven?' Ook dit kan van alles zijn.

3. Knip een punt uit een wit A4 vel. Dit verbeeldt een punt van een ster.

4. Schrijf een kort gebed (vier zinnen) voor jezelf op de ene kant van de sterpunt: 'Wat is mijn gebed voor mijzelf met Kerstmis?' Je hoeft het niet voor te lezen als je dat niet wil. Maak een gebed dat echt voor jou is.

5. Schrijf aan de andere kant van de punt een kort gebed (vier zinnen) voor de wereld: 'Wat is mijn gebed voor de wereld met Kerstmis?'

6. Zet stoelen in een kring. Lees om de beurt één van jullie gebeden voor: je gebed voor de wereld of je gebed voor jezelf. Ieder die aan de beurt is geweest legt zijn hof haar sterpunt neer in het midden van de kring, zo dat de punten van onderkant elkaar raken. Er ontstaat dan een grote ronde ster.

7. Zing na iedere deelnemer die aan de beurt is geweest en zijn of haar sterpunt heeft neergelegd, de eerste twee regels van Lied 125 uit het Liedboek voor de kerken: "O kom, O kom, Immanuël, verlos uw volk, uw Israël."

8. Spreek met jezelf af dat je je gebeden met Kerstmis bidt.

## Literatuur

Suzanne Darley, Wende Hearth, *The Expressive Arts Activity Book, A Resource for Professionals*. London, Philadelphia, 2008.

Gerke van Hiele, Teun Kruijswijk Jansen (red.), *Liederen en gebeden uit Iona en Glasgow*. Kampen. 2003.

Kate Marks (red.), *Circle of Song*. Lenox, 1993.

## **Bijlage**

### **Voorbeeldvragen De bijbel dichtbij Advent**

1.

**Tekst: 2 Koningen 4:14-17**

14 Weer vroeg Elisa: 'Kan ik echt niets voor haar doen?' en Gehazi antwoordde: 'Jawel, ze heeft geen zoon, en haar man is al oud.' 15 Toen zei Elisa: 'Roep haar binnen.' Gehazi riep haar, de vrouw kwam in de deuropening staan 16 en Elisa zei tegen haar: 'Vandaag over een jaar zult u een zoon in uw armen houden.' 'Nee, waarde godsmant,' antwoordde ze, 'spiegelt u me toch niets voor.' 17 Maar de vrouw werd zwanger en precies een jaar later baarde ze een zoon, zoals Elisa had voorgezegd.

**Vraag:**

Wat houd ik over een jaar in mijn armen?

2.

**Tekst: Lucas 1:49-52**

Alle geslachten zullen mij voortaan gelukkig prijzen,  
49 ja, grote dingen heeft de Machtige voor mij gedaan,  
heilig is zijn naam.  
50 Barmhartig is hij, van geslacht op geslacht,  
voor al wie hem vereert.  
51 Hij toont zijn macht en de kracht van zijn arm  
en drijft uiteen wie zich verheven wanen,  
52 heersers stoot hij van hun troon  
en wie gering is geeft hij aanzien.

**Vraag**

Wie wil ik van de troon stoten?

3.

**Tekst: Jesaja 9:5**

5 Een kind is ons geboren,  
een zoon is ons gegeven;  
de heerschappij rust op zijn schouders.  
Deze namen zal hij dragen: Wonderbare raadsman,  
Goddelijke held, Eeuwige vader, Vredevorst.

**Vraag:**

Welke van deze namen draag ik?

4.

**Tekst: Lucas 1:26-29**

26 In de zesde maand zond God de engel Gabriël naar de stad Nazaret in Galilea, 27 naar een meisje dat was uitgehuwelijkt aan een man die Jozef heette, een afstammeling van David. Het meisje heette Maria. 28 Gabriël ging haar huis binnen en zei: 'Gegroet Maria, je bent begenadigd, de Heer is met je.' 29 Ze schrok hevig bij het horen van zijn woorden en vroeg zich af wat die begroeting te betekenen had.

**Vraag:**

En wie begroet mij?

5.

**Tekst: Lucas 2:43-7**

3 Iedereen ging op weg om zich te laten inschrijven, ieder naar de plaats waar hij vandaan kwam. 4 Jozef ging van de stad Nazaret in Galilea naar Judea, naar de stad van David die Betlehem heet, aangezien hij van David afstamde, 5 om zich te laten inschrijven samen met Maria, zijn aanstaande vrouw, die zwanger was. 6 Terwijl ze daar waren, brak de dag van haar bevalling aan, 7 en ze bracht een zoon ter wereld, haar eerstgeborene. Ze



wikkelde hem in een doek en legde hem in een voederbak, omdat er voor hen geen plaats was in het nachtverblijf van de stad.

**Vraag**

Wat wil ik in doeken wikkelen en in de voederbak leggen?