

Als gemeente op **Trektocht**

Thema 1: Ontvangen en verwonderen
Workshop slow reading

Een gemeentetraject met de Efezebrief als gids



KerkPunt

kom verder in kerk-zijn



info@kerkpunt.nl
www.kerkpunt.nl



Dokter Spanjaardweg 4b | 8025BT Zwolle
038 – 42 704 80

Als gemeente op **Trektocht**

Een gemeentetraject met de Efezebrief als gids

Thema 1: Ontvangen en verwonderen
Workshop slow reading

Tip: Bespaar papier en inkt. Print alleen de pagina's die je nodig hebt.

Colofon

Alle materialen van de Trektocht zijn te downloaden op onze website. Deze materialen zijn uitsluitend bedoeld voor gebruik in de eigen gemeente.

Copyright 2023 Kerkpunt
Dokter Spanjaardweg 4b | 8025 BT Zwolle
www.kerpunt.nl



1. WORKSHOP SLOW READING

1. Voorbereiding

Niet elke bijbeltekst is geschikt voor Slow reading. In de bijlage vind je kaartjes met bijbelteksten om te gebruiken. Print er voldoende uit en verdeel ze over de deelnemers. Bid van te voren dat de heilige Geest ieder de tekst geeft die op dat moment bij hem of haar past.

Voor deze workshop heeft elke deelnemer een bladwijzer met de stappen van Slow reading nodig. Deze bladwijzer kun je downloaden via onze website en zelf printen of je kunt ze bestellen via info@kerkpunt.nl. De boekenlegger is gratis, je betaalt alleen de verzendkosten.

2. Uitleg

Begin de workshop met een deel uitleg over slow reading en wat jullie gaan doen.

Wat is Slow reading?

Slow reading is een moderne en eenvoudige versie van Lectio Divina. Lectio Divina komt uit de kloostertraditie. Daar ontwikkelden monniken in de vierde eeuw na Christus een methode om te mediteren over bijbelteksten. Lectio Divina betekent letterlijk 'Goddelijke lezing'. Slow reading is hierop gebaseerd.

Net zoals je slow cooking en slow food hebt, is er ook slow reading: het langzaam en met aandacht lezen van een korte bijbeltekst. Niet meteen doorjakkeren naar de volgende tekst, niet een heel hoofdstuk afvinken van je to-do-lijstje, maar alle tijd nemen voor die ene korte tekst. Deze manier van Bijbellesen kan je helpen om nieuwe inspiratie te vinden bij het lezen van de eeuwenoude woorden van de Bijbel.

Slow reading = Langzaam, liefdevol en luisterend leren lezen van een korte bijbeltekst.

- Langzaam – niet snel door naar de volgende tekst of naar het dagelijks leven, maar echte aandacht voor de tekst
- Liefdevol – het gaat om samen-zijn met God, het is geen prestatie, maar het gaat om de relatie
- Luisterend – lezen met de verwachting dat de heilige Geest je in Gods Woord iets te zeggen heeft.

In de Slow reading komen het Woord, de Geest en jij samen in een liefdevolle ontmoeting met alle tijd voor elkaar.

De stappen van Slow reading

Slow reading bestaat uit verschillende stappen die je op volgorde of door elkaar heen kunt doen.

1. Word stil (Rest - Silentio)

Stilte is een van de diepste oefeningen van de Geest omdat het aan alle zelf-rechtvaardiging een einde maakt. Het is simpelweg ontvangen. De genade overkomt je. Rituelen en muziek helpen als inleiding om echt stil te worden. Een geschikte plek zonder afleiding en focus op je ademhaling zijn ook belangrijke hulpmiddelen voor stilte.

Workshop slow reading

Thema 1: Ontvangen en verwonderen

2. Lees de bijbeltekst (Read - Lectio)

Lees de tekst meerdere keren, eventueel hardop. Schrijf de tekst op en laat het woord voor woord tot je doordringen. Memoriseren, opschrijven door handlettering of het voorlezen en telkens de klemtoon op een ander woord leggen kunnen hierbij helpen.

3. Betrek het op jezelf (Reflect - Meditatio)

Dit is de koppeling van de tekst met jouw leven. Met welke mindset zit je hier? Wat speelt er in je leven? Wat heeft deze tekst met jouw situatie te maken? Als je dichtbij Jezus leeft kom je Hem ook overal tegen!

4. Bespreek het met God (Respond - Oratio)

Zoek contact met God over de tekst, in stilte (als je dit in een groep doet) of hardop. Bid en bespreek je gedachten over de tekst met God. Bevrraag Hem, dank Hem, huil uit bij Hem, prijs Hem...

5. Laat je verrassen (Rest - Contemplatio)

Dit is de fase waarin je als het ware God in het gezicht kijkt. Van aangezicht tot aangezicht. Zoals het in Numeri 6 staat: God doet zijn aangezicht over je lichten. Het gaat om genieten van Gods aanwezigheid, een boodschap ontvangen, een beeld, het besef van zijn liefde of een diep gevoel van vrede.

In de protestantse traditie zijn wij gewend om stille tijd individueel in te vullen. Maar van de kloostertraditie kun je leren dat samen stil worden ook een prachtige manier kan zijn om je op Gods woord te bezinnen. Dat gaan we nu dan ook oefenen!

3. Aan de slag

Na de uitleg gaan jullie aan de slag om zelf te ervaren wat slow reading is.

Intro

Steek een grote kaars aan midden in de ruimte en luister naar het lied 'Wij worden stil' van Lev ([LEV - Wij worden stil - YouTube](#)). Vraag iedereen om tijdens dit lied symbolisch iets bij het kruis neer te leggen waarmee je duidelijk maakt dat je met lege handen en met een leeg hoofd naar God komt (het kan van alles zijn, bijvoorbeeld je huissleutels, mobiel, een fotootje uit je portemonnee, enz.). Als iedereen dit gedaan heeft, draai je de muziek langzaam weg en begint de stilte.

Slow reading

Wees 20 minuten stil waarin iedereen zich met behulp van de bladwijzer bezint op zijn eigen bijbeltekst. Eventueel kunnen mensen zich hiervoor ook verspreiden door het gebouw en een rustig plekje opzoeken. Spreek in dat geval af hoe laat ze terug zijn.

Afronding

Zet na 20 minuten muziek op om van de stilte weer over te gaan naar het groepsproces. Luister bijvoorbeeld naar het lied 'In deze stilte' van Sela ([Sela - In deze stilte - YouTube](#)) of 'O Lord hear my prayer' van Taizé ([O Lord hear my prayer / Taize - YouTube](#)).

Delen

Bespreek (eventueel in kleine groepjes): Hoe was dit om te doen? Wat heeft je geraakt? Kun je hier thuis of in je kring wat mee? Hoe kan deze vorm van meditatie jou helpen in je leven met God?