*bij Open Deur mei 2025*

# **In gesprek over ‘Levensadem’**

**Om te beginnen**

‘Zolang we leven, ademen we’, is de eerste zin van dit nummer.

* Haalt u weleens bewust adem of gaat dat altijd automatisch?
* Kent u bij uzelf of bij een ander het verschijnsel ‘ademnood’? (bijvoorbeeld vanwege astma, vanwege de conditie of een benauwde situatie)
* Kunt u zich een situatie herinneren dat u letterlijk weer opademde? Welk verhaal hoort daarbij?

**‘Ademhalen, dat is toch heel gewoon?** (pag. 2-3)

Bart Niek van de Zedde vertelt over een oude dame van 103, die als devies gaf: ‘Gewoon adem blijven halen.’

* Heeft u ook zo’n levensdevies?
* Adem wordt hier in verband gebracht met Geest. Hoe ziet u dat?
* Als je de adem ergens vandaan haalt, dan is het een geschenk. Kunt u dat beamen?
* De in- en uitgaande beweging raakt aan de essentie van het leven. Het is als eb en vloed lezen we hier. Hoe zou u die twee bewegingen in uw eigen leven beschrijven?
* Mediteert u weleens en kent u hierbij het Jezusgebed?

**‘Wat geeft jou lucht?’** (pag. 4-5)

* Waar ademt u weer helemaal van op?
* Het Belmontepark in Wageningen wordt beschreven. In welk park of natuurgebied ademt u op?
* Tanja Viveen vertelt over het opgelucht zijn als een afspraak niet doorgaat. Kent u dat gevoel of overheerst dan voor u de teleurstelling?

**‘Een wervelwind als voorbode van iets nieuws’** (pag. 6-7)

* Klaas Touwen benoemt de wervelwind als voorbode van iets nieuws. Herkent u dat in uw leven of ervoer u meer de stilte voor de storm?
* Welke Bijbelse verhalen van storm kunt u zoal noemen? Kunt u daarbij ook ‘het nieuwe’ dat eruit voortkomt benoemen?
* Hoe ervaart u het beeld van God als vogel die over het water scheert? Herkent u in uw leven dat andere liefdevolle beeld van God als adelaar, die zijn jongen draagt (Exodus19:4) of dat van Jezus als hen, die haar kuikens bijeenbrengt (Matteüs 23:37)?
* Klaas Touwen laat de vertaalkeuze m.b.t. ‘dat wat de Geest van God boven de wateren doet’ aan u over. Welk beeld spreekt u het meest aan: dat van rabbi Ibn Ezra (een geweldige storm) of dat van de joodse leraar Rasji (het beeld van de broedende vogel)?
* Brrengt u de Ruach van Genesis in verband met de windvlaag op Pinksteren?

**‘Levensadem’** (pag. 10)

* Kent u het spreekwoord ‘Dat kan alleen maar als Pasen en Pinksteren op één dag vallen’? Bent u zich ervan bewust dat dit in de Bijbel al beschreven is?
* God schiep de mens en blies hem zijn levensadem in (Genesis 1). Als Jezus in Johannes 20:19 de leerlingen de levensadem inblaast, komen ze opnieuw tot leven. Wat betekent de pinkstergeest in uw geloofsleven?
* Heeft u een verhaal in uw leven waarbij u alleen maar kunt zeggen: “Die stap (of keuze) was door de Geest van God”?
* Harold Schorren spreekt over ‘het stof van onvermogen’ waaruit we met nieuwe ‘lucht’ kunnen opstaan. Welk stof van onvermogen ziet u in uw leven en/of rondom ons in onze tijd?

**‘Geïnspireerd’** (pag. 11)

Claudia Sarti spreekt over de veranderende werking van de Geest.

* Welke omvorming heeft de Geest van God in uw leven teweeggebracht?
* Hoe of waarvan kent u het begrip ‘wedergeboorte’?
* Helpen de voorbeelden van Sarti u om wedergeboorte dichter bij uw leven te brengen?
* Waarvoor heeft de Geest u doorzetting (volharding) gegeven?
* Welke ideeën en denkwijzen zouden volgens u onze tijdgeest kunnen verheffen?
* Sarti daagt ons uit om met Pinksteren stil te staan bij onze eigen roeping en kracht. Welke uitdaging ziet u voor uzelf?

**‘Wat gold voor Jezus geldt ook voor zijn leerlingen’** (pag. 12-13)

* Pinksteren: 50= 7x7+ 1. Bij het getal 8 (7+1) komt God om de hoek kijken, stelt Folly Hemrica. Heeft u iets met deze getallensymboliek?
* Pasen en Pinksteren zijn beide een oogstfeest. Oogst is wel vaker een beeld in ons geloof. Bent u daarmee opgegroeid?
* Zoals Jezus met Pasen opstond, zo mogen de leerlingen met Pinsteren opstaan. Kunt u iets met deze woorden? Waartoe mogen zij u inspireren?
* Hemrica gebruikt het beeld van de graankorrel. We kennen wat Jezus in Johannes 12 zegt over de graankorrel die sterven moet. Hemrica zet de verspreiding van de graankorrels, nl. de apostelen die de wereld ingaan, ernaast. Waar voelt u zichzelf zo’n graankorre, met andere woorden: deel van het grotere geheel?
* Voelt u zich mens met een missie in de wereld? En welke missie dan?

**‘Zonder adem geen stem** (pag. 14-15)

* Durft u solo te zingen? (waarom wel of niet?)
* Zou u lector in de kerk willen zijn?
* Wat vindt u van de missie van Jan Kortie: stembevrijding?
* Van welk oordeel of vooroordeel zou u uzelf willen bevrijden?
* Bij zingen gaat het niet om ‘zo mooi mogelijk’ maar om ‘zo waarachtig mogelijk’, zegt Willy Rullmann. Geeft deze gedachte u lucht om te zingen?
* Maakt zingen u blij? Heeft u een vermoeden waarom dat wel of niet zo is voor u?

**Om mee af te sluiten**

* Lees samen (enkele van) de gedichten op pagina 8, 9 en 15, en wees na elk gedicht een moment stil, waarbij u op uw adem let.
* Bid samen het Jezusgebed.

*Instructie voor de begeleider*

1. Zet de stoelen in een kring.
2. Zorg voor rust en instemming om dit te doen.
3. Doe enkele ontspanningsoefeningen vooraf.
4. Spreek zelf eerst de woorden zodat de aanwezigen op de eerste helft van de zin kunnen inademen en op de tweede helft uitademen. Als het ritme erin zit, kunt u het gebed verder samen hardop uitspreken.
5. Neem er ruim de tijd voor.

*Tip*

* Misschien staat het boekje ‘*Stil en Aandachtig, gids voor meditatieve omgang met God’* van Paula Cuilenburg in uw boekenkast of kunt u het ergens lenen? Daarin staan goede voorbeelden.
* Zing samen het lied 'Zolang wij ademhalen’ van Sytze de Vries. Liedboek 657.

**ds. Jacqueline Dam-Oskam, Protestantse Kerk in Nederland**

Op [theologie.nl/gesprekssuggesties](https://www.theologie.nl/gesprekssuggesties/) vindt u alle gesprekshandreikingen bij de nummers van *Open Deur* vanaf januari 2007.

[Neem een proefabonnement van drie nummers](https://www.theologie.nl/product/open-deur-proefabonnement-3x/)