

# Liturgiesuggesties

## Open Deur januari 2016

### Viering of kerkdienst met het thema: Veerkracht

#### **Bijbellezing:** Genesis 39:1-20

Sluit aan bij 'Toppen en dalen' (Open Deur, p. 12,13)

Het bijbelfragment is maar een deel van het verhaal. Vertel de voorgeschiedenis en het vervolg eromheen.

#### **Liederen die hierbij passen:**

Jozef gaat de vreemde wegen (Zingend Geloven 6,54)

Hij wandelt in zijn koningsjas (Zingend Geloven 7,38)

Ik droomde een droom (Zingend Geloven, 7,39)

Dan nog (Verzameld Liedboek 190)

Maak ons uw liefde, God (Tussentijds 79)

Steun in de rug (Nieuw Liedboek 785)

De Heer heeft naar mij omgezien (Nieuw Liedboek 804)

Wek uw kracht (Verzameld Liedboek 220)

Als Daniël tussen de leeuwen (Zingend Geloven 2,153)

Ik ben in mijn hof gekomen (Tussentijds 77)

#### **Activiteit**

Nodig: ballonnen (liefst allemaal van één model en grootte)

Deel de ballonnen uit en geef de volgende opdrachten, vragen en toelichtingen.

1. Blaas de ballon een heel klein stukje op. Dit gaat waarschijnlijk zwaar. Hoe komt dat?
2. Laat de ballon leeglopen. Rek de lege ballon op en voel hoe hij terugveert. Het is een en al veerkracht.
3. Zet de ballon opnieuw van binnenuit onder druk door hem op te blazen. Dit keer gaat het waarschijnlijk makkelijker dan de eerste keer. Hoe komt dat?
4. Blaas de ballon zo ver mogelijk op. Ga tot het uiterste.
  - Het kan zijn dat je ballon knapt. Dan ben je te ver gegaan.
  - Je manier van blazen is van invloed op wat de ballon kan hebben. Met een voorzichtige buikademhaling, alsof je een 'H' fluistert, geef je de ballon meer rek en veerkracht, dan wanneer je met een harde, hoge ademhaling, met een 'F', de lucht in de ballon perst. Laat een deel van de aanwezigen hun ballon met buikademhaling (H) opblazen en een ander deel met hoge, harde ademstoten (F).
5. Leg een knoopje als je ballon vol is. Test nu van buitenaf de veerkracht door er op verschillende manieren druk op uit te oefenen. De ballon hoeft niet kapot, maar als dat toch gebeurt is het niet erg. (Maar voor punt 6 zijn nog wel een paar hele, gebruikte ballonnen nodig.)

Waar ligt de grens? Maakt het uit waarmee en hoe je druk uitoefent? Is er verschil in veerkracht tussen de H-ballonnen en de F-ballonnen?
6. Als de ballon nog heel is: haal het knoopje eruit en laat hem leeglopen. Wat zijn de verschillen met de oorspronkelijke, nog ongeblazen ballon? En wat merk je als je deze ballon opnieuw opblaast?
7. Wat kunnen deze ballonnen ons leren over onze eigen veerkracht, als individueel mens of als groep?

## Muziek

Gloria Gaynor: [I will survive](#)

## Gedicht

Arm en ellendig ben ik.

Laat in de avond bonk ik op je luiken,  
ik ben vriend, ik verlaat me op jou.  
En ook alle volgende dagen  
reken ik op je.

Ik wil leven in vreugde, verhef mijn hart,  
Jij hebt de naam goed te zijn  
voor iedereen die je aanklampt  
op de dag van zijn vernedering.

Goden zwijgen in alle talen,  
geven geen krimp, jij wel.  
Leer mij de weg van jouw Thora –  
richt mijn hart, maak mij vroom.

Dank voor je vriendschap  
die wijd om mij heen staat,  
dat je uit de afgrond opraapt  
mijn rondslingerende ziel.

Geen geweldenaar  
heeft mij overmachtigd,  
jij bent een gouden schild.

Verschijn me. Doe mij  
wat in de wereld niet kan:  
dat ik, de zoon van je slavin,  
jou mag omhelzen.

*Bij Psalm 86  
Huub Oosterhuis  
In: 150 Psalmen vrij*

## Citaat

‘Voor een moedig man zijn geluk en pech als zijn rechter en zijn linkerhand. Hij gebruikt ze beide.’  
*Catharina van Siena*

## Zegen

De Heer is voor u  
om u de juiste weg te wijzen.  
De Heer is achter u

om u in de armen te sluiten.  
De Heer is onder u  
om u op te vangen  
wanneer u dreigt te vallen.  
De Heer is in u  
om u te troosten.  
De Heer omgeeft u  
als een beschermende muur  
wanneer anderen over u vallen.  
De Heer is boven u  
om u te zegenen.  
Zo zegene u God,  
vandaag, morgen,  
en tot in der eeuwen  
der eeuwen.

Amen.