

# MIJN LEVENSBLOOM



VERSIE 1: VAN SEPTEMBER TOT EN MET APRIL

Colofoon:

Afdeling Vrouwen, DSV, Zwitserland

Schrijvers: Elisabeth Bernath, Thayingen en Elsi Beer, Beringen, 1988

Bewerkt in 2008 door Denis Hochstrasser, Krattigen, Zwitserland

Vertaald en bewerkt in 2011 door Ilse Hulzinga, Kampen, Nederland

Te verkrijgen bij:

Frühstücks-Treffen von Frauen für Frauen,  
Rossbodenstr.43 CH-7000 Chur

Denise Hochstrasser, Wilerhalteweg 10, CH-3704 Krattigen, Zwitserland

Ilse Hulzinga, Zegge 40, 8265 CN Kampen

Dit materiaal is niet bestemd voor commerciële doeleinden. Alleen voor eigen gebruik, in kleine groep te gebruiken.

Eerste bijeenkomst 'Mijn levensboom'

Les 1: Kennismakingsronde



Les 2: Wonder van de Schepping

1. Voor ons liggen afbeeldingen van verschillende bomen.  
Kies er een uit en beschrijf wat je ziet. Deel je gedachten met elkaar.  
Waarom en waartoe heeft God dit wonder uit de natuur geschapen?
2. Gods scheppende hand heeft mij ook geschapen.  
Kan ik dezelfde antwoorden geven op de vragen? 'Waarom' en 'waartoe' heeft God mij geschapen?
3. Het bestaan van bomen doet ons verwonderen. Elke boom is een wonder, ook de onopvallende boom of de zwakke, kleine boom.  
David zegt in Psalm 139:14,  
'Ik dank u, want het is een wonder zoals ik ben gemaakt. Alles wat u maakt, is een wonder. Dat besef ik heel goed.'  
Kunnen we dit beamen?
4. Tot Gods grootste daden behoort de schepping van de mens. In Psalm 139:13, 14 zegt David:  
'U weefde mij in de schoot van mijn moeder, u deed mij ontstaan...'  
Ben ik werkelijk volmaakt?  
Ben ik tevreden met hoe ik er uit zie?  
Ben ik tevreden met mijn talenten/ vaardigheden?  
Ben ik tevreden met mijn levensomstandigheden?

'Ik ben volmaakt op mijn manier! Een berk is geen appelboom!'

5. In de winter, als de bomen kaal zijn, herken je de bijzonderheden van een boom het beste. Je hebt knoestige, volgroeide, harde, maar ook tere bomen.

Hoe zie ik mijzelf als ik mijzelf bekijk als een boom in de winter, zonder uiterlijkheden?

Hoe zie ik eruit? Wat is mijn karakter?

Wat zijn mijn eigenschappen? Wat vind ik goed aan/ van mijzelf?

Wat is minder goed?

6. Mijn goede eigenschappen, die God mij gegeven heeft, zijn een sieraad voor mij.

We schrijven ze op bladeren en versieren er de boom mee. Je kunt ze ook onder de boom schrijven.

7. Jesaja 64: 7

'Toch bent u onze vader, Heer. Wij zijn de klei, u bent de pottenbakker, wij allen zijn uw werk.'

Wat betekent dit vers voor mijn eigenwaarde? Wat zal ik doen met datgene wat mij niet aan mijzelf bevalt? Hoe ga ik om met vaardigheden die God mij niet gegeven heeft, maar die ik in anderen zo bewonder?

8. Zoals zachte klei nog te vormen is, zo kan ik mij ook nog laten veranderen door God. Het geeft mij moed dat hij mij aanneemt zoals ik ben. Het stemt mij ook dankbaar, want ik heb al zoveel goeds ontvangen.

1 Tessalonicenzen 5:18

'Wees onder alle omstandigheden dankbaar; dat wil God van u in Christus Jezus.'

Waar ben ik dankbaar voor?

We dragen elkaar op in gebed.



### Les 3: Herfst: Vruchtbrengen

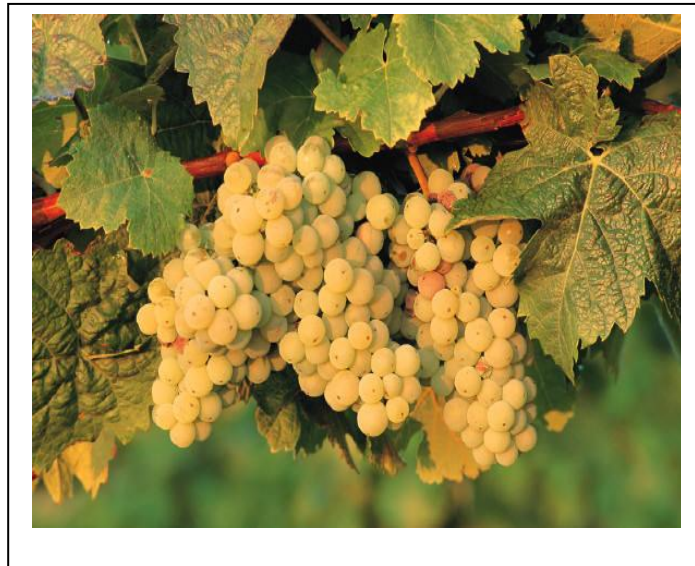


1. Voor ons liggen twee schalen.  
De ene is rijkelijk gevuld met geurende vruchten.  
In de andere liggen kleurige herfstbladeren, verdorde bladeren en dor gras. We nemen het in ons op en laten een tijd lang onze gedachten hierover gaan. Dan kiezen we een vrucht of een voorwerp en laten de anderen delen in onze gedachten.
2. Twee tegengestelde maar toch bij elkaar horende kanten van de herfst hebben ons bezig gehouden:  
  
Oogst- vruchten, overvloed, genot  
Dood- loslaten, verdriet, sterven  
  
Laten we eerst eens kijken naar de kant die vreugde en genot brengt. Wat is een vrucht, welke functie heeft het?
3. Wat betekent het voor de mens om vrucht te dragen?
4. Zijn naastenliefde en sociale vaardigheden 'oerbehoefden' van de mens? We vergelijken de grote wereldreligies met het Christendom. Hoe zien zij de rol van naastenliefde?  
  
Wat houdt naastenliefde voor jou in?
5. Het streven in de Westerse wereld naar sociale gerechtigheid heeft zijn oorsprong in de leer van Jezus Christus. Jezus zegt in Johannes 15:5,  
'Ik ben de wijnstok en jullie zijn de ranken. Als iemand in mij blijft en ik in hem, zal hij veel vrucht dragen. Maar zonder mij kun je niets doen.'
  
Ik kan toch ook mijn leven inzetten voor anderen, zonder in Jezus te geloven? Hoe denken we daarover?6. Volgens het getuigenis van de Bijbel is God de Gever van alle vrucht, ook de menselijke. In de Galatenbrief (5: 22) staat: 'Maar de vrucht van de Geest is liefde, vreugde en vrede, geduld, vriendelijkheid en goedheid, geloof.'  
Kan ik de vruchten die hier genoemd worden in het begrip 'naastenliefde' samenvatten?

7. Wat is het verschil tussen mensen die sociaal begaan zijn en al hun krachten inzetten voor de medemens en christenen die zich laten leiden door God?
8. Vrucht in bijbelse zin is een geschenk van God, dat ons innerlijk veranderd. Het is zijn werk, om dat wat hij begonnen is in ons te vervolmaken. Benoem de vruchten uit de Galatenbrief die op jou van toepassing zijn.

Johannes 15:1,2

'Ik ben de ware wijnstok en mijn Vader is de wijnbouwer. 2 Iedere rank aan mij die geen vrucht draagt snijdt hij weg, en iedere rank die wel vrucht draagt snoeit hij bij, opdat hij meer vruchten draagt.'



## Les 4: Herfst (vervolg), Dood/ Vergankelijkheid

1. Stel je eens een grauwe, nevelige herfstdag voor.  
Wat roept dit beeld bij je op?
2. Hoe kunnen we met deze dag omgaan, zonder dat we ons verliezen in troosteloosheid?



3. Gedachten van Phil Bosmans:  
*'Waarom wordt er in onze tijd  
zo angstvallig gezwegen over de dood?  
De dood heeft ons zoveel te leren.'*

-Wat heeft het ons te leren?-

*'Je ziet alles heel anders en veel beter  
Door de ogen die geweend hebben.'*

- Hebben jullie hier ervaring mee?-

4. Hoe lukt het me om met 'lijden' en 'dood' om te gaan?  
Hoe denk ik over deze onderwerpen?

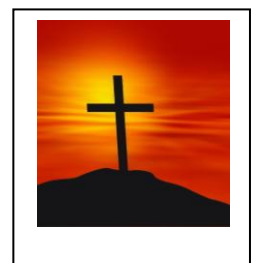
5. David zegt in Psalm 145:14,

*'Een steun is de HEER voor wie is gevallen,  
wie gebukt gaat richt hij op.'*

Wil ik me in deze handen van God laten vallen?

6. Johannes 11:25

*'Maar Jezus zei: 'Ik ben de opstanding en het leven.  
Wie in mij gelooft zal leven, ook wanneer hij sterft.'*





## Les 5: Wortels

1. Voor ons ligt een afbeelding van een schitterende 'zomerboom' en hiernaast zien jullie een klein, jong boompje dat uit de aarde is getrokken.  
Welke gedachten roepen beide afbeeldingen bij je op?



2. Wat heeft het boompje nodig om zo sterk en mooi te worden als de 'zomerboom'?
3. Wat is de invloed van rots, zand en goede aarde op de groei van een boom?

Rots:

Zand:

Goede Aarde:

4. Wat is de symbolische betekenis van aarde, bodem en fundament in het leven van de mens?  
Wat geeft mij houvast in het leven?
5. Om te gedijen heeft een boom mineralen, water en licht nodig.  
Welk 'voedsel' heb ik nodig?
6. In Jeremia 17:7, 8 staat:

'Gezegend wie op de HEER vertrouwt,  
wiens toeverlaat de HEER is.  
8 Hij is als een boom geplant aan water,  
zijn wortels reiken tot in de rivier.  
Hij merkt de komst van de hitte niet op,  
zijn bladeren blijven altijd groen.  
Tijden van droogte deren hem niet,  
steeds weer draagt hij vrucht.'

Wat betekent het voor mij om op de Heer te vertrouwen?

Welke betekenis hebben hitte en droogte in figuurlijke zin?

7. De boom moet wortels ontwikkelen: veel, fijne en dikke, in de diepte en breedte om voedsel op te kunnen nemen.  
Hoe kan ik dit gegeven betrekken om mijzelf en op mijn leven?

8. Johannes 7:37

'Op de laatste dag, het hoogtepunt van het feest, stond Jezus in de tempel, en hij riep: 'Laat wie dorst heeft bij mij komen en drinken!

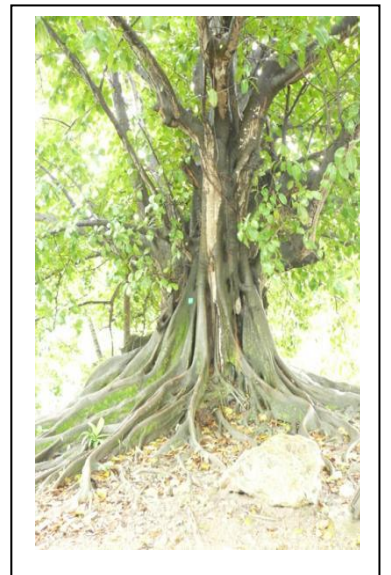
Wat wil Jezus hiermee zeggen?

9. We lezen samen Psalm 1:1-3

'Gelukkig de mens  
die niet meegaat met wie kwaad doen,  
die de weg van zondaars niet betreedt,  
bij spotters niet aan tafel zit,  
2 maar vreugde vindt in de wet van de HEER  
en zich verdiept in zijn wet, dag en nacht.  
3 Hij zal zijn als een boom,  
geplant aan stromend water.  
Op tijd draagt hij vrucht,  
zijn bladeren verdorren niet.  
Alles wat hij doet komt tot bloei.'

Kolossenzen 2:7

'Blijf in hem geworteld en gegrondvest,  
houd vast aan het geloof dat u geleerd is  
en wees vervuld van dankbaarheid'.

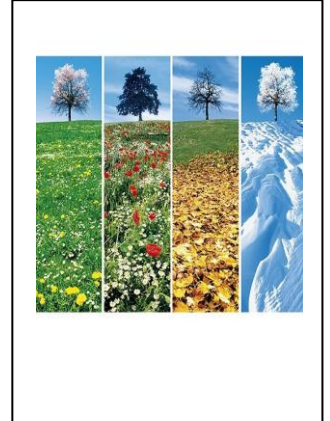


## les 6: Wintertijd

1. We bekijken de vier seizoenen op afbeeldingen.  
Wat spreekt ons aan in deze cyclus?

Hier past Psalm 104:24 bij:

`Hoe talrijk zijn uw werken, HEER.  
Alles hebt u met wijsheid gemaakt,  
vol van uw schepselen is de aarde.'



2. Welke rol spelen de bomen voor ons in:
  - Het voorjaar
  - De zomer
  - De Herfst en
  - De Winter?
3. Hoe beïnvloeden de seizoenen ons leven?
4. Wat betekenen deze tijden in overdrachtelijke zin voor ons?
5. Wat is de betekenis van de volgende tekst:

Job 14:1,2,

`Een mens, geboren uit een vrouw –  
kort zijn zijn dagen, doordrenkt van onrust.  
2 Als een bloem ontluikt hij en verwelkt,  
hij vlucht als een schaduw en houdt geen stand.'

Wat roept dit vers bij mij op?

6. In de Bijbel vinden wij het volgende vers: Efeziërs 5:16, 17,

`Gebruik uw dagen goed, want we leven in een slechte tijd.  
17 Wees niet onverstandig, maar probeer te begrijpen wat de  
Heer wil.'

Wat betekent het voor mij? Wat is Gods wil voor mij?

7. Gods wil begrijpen, onze relatie met hem overdenken en naar hem luisteren. Daar hebben we stilte voor nodig. God weet dat wij stilte nodig hebben, dat de natuur stilte en rust nodig heeft. De winter is een van die momenten waarin God ons tot rust wil laten komen.

Wat ervaar ik als ik kijk naar deze stralende, heldere en ijskoude winterfoto? Wanneer en hoe vind ik zo'n rustmoment?



8. Niet elke winterdag is zo mooi als Op deze foto.  
Stel je eens een grauwe, duistere Winterdag voor met vieze sneeuw.  
Welk gevoel roept dat bij je op?

9. Wat gebeurt er in een boom in de tijd tussen troosteloosheid en stralend licht?

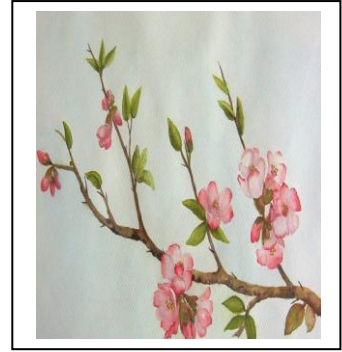
10. Wanneer ik dit gebeuren op mijzelf betrek, wat kan het dan voor mij betekenen?

11. David zegt in Psalm 62:2

'Alleen bij God vindt mijn ziel haar rust,  
van hem komt mijn redding.'

Wat gebeurt er wanneer ik voor God stil word en mijn leven overdenk?

## Les 7: Voorjaar



1. We vergelijken een 'wintertak' met een bloesemtak.  
Wat spreekt mij hierbij aan?
  2. We blijven niet bij een enkele tak stilstaan, maar we stellen ons nu een schitterende voorjaarsdag voor.  
Wat betekent zo'n dag voor mij?
  3. Voorjaar- tijd van de hoop- tijd van ontwakend leven!  
Wat verwacht ik van de tijd die komt, wat verwacht ik voor mijn leven?
  4. In de Bijbel wordt het woord 'hoop' vaak gebruikt.  
In Psalm 31:25 staat:  
  
'Allen die uw hoop vestigt op de HEER:  
wees sterk en houd moed.'  
  
Lees ook Psalm 33:22:  
  
'Schenk ons uw trouw, HEER,  
op u is al onze hoop gevestigd.'
- Hoe doe ik dit in de praktijk?
5. Hoop en Leven zijn met elkaar verbonden.  
Wat betekent leven voor mij?

*Wij hebben de  
mogelijkheid om ons  
leven vorm te geven.*

6. In het Johannesevangelie staat (14:6):  
'Jezus zei: 'Ik ben de weg, de waarheid en het leven.  
Niemand kan bij de Vader komen dan door mij.'

Hoe ziet de weg er voor mij uit?  
Wat wil Jezus hiermee zeggen?

7. Johannes 11:25,26:

'Maar Jezus zei: 'Ik ben de opstanding en het leven. Wie in mij gelooft zal leven, ook wanneer hij strft,26 en ieder die leeft en in mij gelooft zal nooit sterven. Geloof je dat?

Geloof ik in eeuwig leven, wat versta ik daaronder?

8. We gaan nog even terug naar de tak met bloesems.  
Waar is het leven van een boom afhankelijk van?  
Wat kan hij zelf daaraan bijdragen?

9. Hoe zit het met ons?  
Hebben wij ons leven in de hand?  
Hoe kunnen wij ons leven beïnvloeden?

10. Wij hebben de mogelijkheid om ons leven vorm te geven, veranderingen aan te brengen waar wij dat nodig vinden. De Bijbel vertelt ons waar we moeten beginnen met deze veranderingen.

Lucas 12:31

'Zoek liever zijn koninkrijk, en die andere  
Dingen zullen je erbij gegeven worden.'

Hoe denk ik hierover?



## Les 8: Zomer

1. Binnenkort zullen de laatste bloesems van de bomen vallen. Hier worden wij niet verdrietig van, het stemt ons zelfs blij. Het is een aankondiging van een nieuw seizoen: de zomer!



Welke gedachten roept deze 'bloesemverliezende boom' bij ons op?

2. Eén aspect van de zomer is de overvloed. Laten we eens kijken naar het volgende verhaal:

De familie zit aan tafel. De kinderen zijn blij en opgewonden, want vader heeft kersen beloofd. Hartelijk wordt hij bij binnenkomst begroet. Stralend houdt hij 2 kersen in de lucht. Alom heerst een grote teleurstelling. Dan gaat de telefoon. Een oom nodigt de familie uit om zijn kersenboom leeg te komen plukken. Eerste reactie van een van de kinderen: 'Hoera, nu kunnen we plukken tot we genoeg hebben!' Een twee kind zegt: 'Nee hoor, ik ga dat niet doen. Van kersenplukken krijg je vieze vingers, ik vind het trouwens veel te warm en het is ook nog eens gevaarlijk op de ladder!'



Wat vind ik van dit verhaal?

3. In Johannes 10:10 zegt Jezus:

'Een dief komt alleen om te roven, te slachten en te vernietigen, maar ik ben gekomen om hun het leven te geven in al zijn volheid.'

Hoe zie ik dit?

*Ik sta voor  
jouw deur en  
ik klop*

4. Openbaring 3:20

'Ik sta voor de deur en kloep aan. Als iemand mijn stem hoort en de deur opent, zal ik binnenkomen, en we zullen samen eten, ik met hem en hij met mij.'

'we zullen samen eten' (in andere vertalingen staat 'feestmaal' gebruiken).

Is dit hetzelfde als 'in overvloed leven'?

Wat betekent het voor mij om die deur te openen?

5. De meeste mensen ontkennen niet dat er een God is. Maar ze laten hem toch 'figuurlijk' voor de deur staan. Net als in het verhaal van punt 2 valt ons 'overvloed' niet zomaar in de schoot. Wat moet ik doen als Jezus mij deze overvloed aanbiedt?





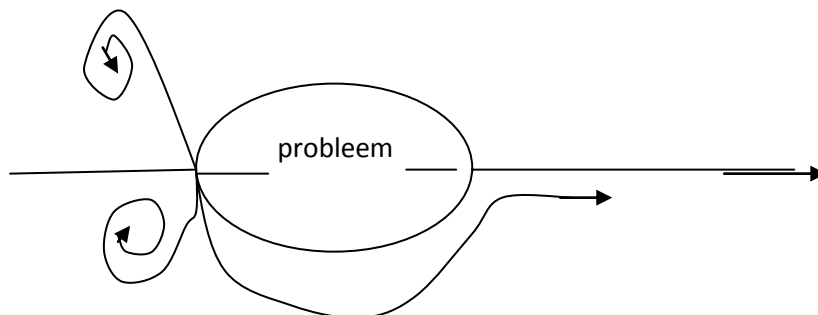
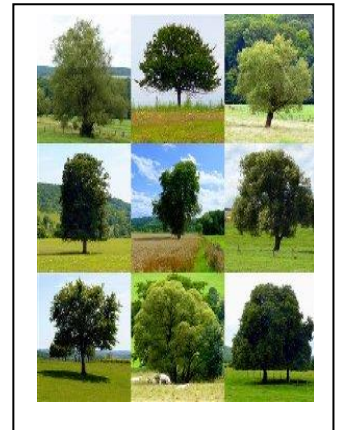
## Les 9: Zomer, groei (vervolg)

1. Sinds enige weken genieten we van het heerlijke zomerweer. We wensen dat deze mooie dagen nog lang niet voorbij zijn. Wat zeggen de volgende spreekwoorden over deze onbezorgde perioden in ons leven?

'Niets is erger te verdragen, dan een rij van goede dagen.'

'De zon scheidt niets dan woestijnen.'

2. Bekijken we nogmaals onze zomerboom met zijn prachtige 'kleed'. Hoe is deze weelde ontstaan?
3. Hoe kan ik deze ontwikkeling op de mens toepassen?
4. Als ik door problemen en moeilijkheden groei, dan wil ik ze eenmaal onder ogen komen. Welke problemen baren mij zorgen?
5. Mijn problemen herken ik, maar hoe kan ik daardoor groeien? Alleen problemen die ik herken en accepteer, kan ik aanpakken en oplossen.



6. In de Romeinenbrief (8:28) staat:

'En wij weten dat voor wie God liefhebben, voor wie volgens zijn voornemen geroepen zijn, alles bijdraagt aan het goede.'

Als het klopt laat God problemen in mijn leven toe, om mij te laten groeien.

Herinner ik me een probleem in mijn leven waarvan ik achteraf merkte dat het mij meer heeft opgeleverd?

Bij welke problemen vind ik het moeilijk om de bijbelse belofte te geloven?

7. We bespreken een actueel, herkenbaar probleem en zoeken naar oplossingsmogelijkheden.

8. Ik zie niet altijd oplossingen voor mijn problemen.

9. Bij welke moeilijkheden besluit ik op God te vertrouwen en daarvoor dankbaar te zijn?

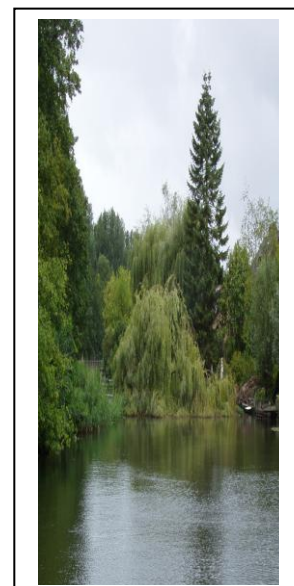
Jeremia 17:7,8

'Gezegend wie op de Heer vertrouwt,  
Wiens toeverlaat de Heer is.

8 Hij is als een boom geplant aan water,  
zijn wortels reiken tot in de rivier.

Hij merkt de komst van de hitte niet op,  
zijn bladeren blijven altijd groen.

Tijden van droogte deren hem niet,  
Steeds weer draagt hij vrucht.'



## Les 10: Creatieve bijeenkomst

Als invulling kan gekozen worden voor iets creatiefs: iets knutselen met elkaar of bakken, koken, een wandeling maken.

Rond het thema 'levensboom' is van alles te bedenken.

Evaluatie van de bijeenkomsten:

- Wat neem je mee aan goede ervaringen?
- Wat kon beter?
- Waar heb je een volgende keer behoefte aan?
- Noem onderwerpen waar jij het graag met andere vrouwen over wilt hebben: