

Handleiding: Samen Luisteren

Bijbelse toelichting, draaiboek en praktische tips bij de spiekbrief en het meeneemkaartje

Voor gespreksleiders en gastheren of gastvrouwen van een (F)Luisterhuis pop-up moment. Dit is de verdieping achter de spiekbrief. Lees deze handleiding vooraf een keer door en gebruik tijdens het moment zelf alleen de spiekbrief.

Wat zit er in dit pakket

- De spiekbrief (één A4): de kaart die je er als gespreksleider bij houdt tijdens het moment zelf.
- Het meeneemkaartje: een klein kaartje dat je aan iedereen meegeeft, met ruimte om de eigen stap op te schrijven.
- Deze handleiding: de Bijbelse onderbouwing, een compleet draaiboek en praktische tips.

Het hart erachter

(F)Luisterhuis is een moment van samen luisteren. Geen lange uitleg vooraf, geen ingewikkeld schema. Binnen ongeveer tien minuten leer je een groep, klein of groot, hoe ze kunnen ontvangen van God, het kunnen toetsen, het kunnen delen en er samen een stap in kunnen zetten.

Iedereen kan dit. Je hoeft geen ervaring te hebben met het horen van Gods stem. Je vraagt, je wordt stil, je schrijft op wat er komt. De stappen erna helpen je om daar op een gezonde, veilige manier mee om te gaan.

Het kader: de wil van Jezus die we al kennen

Voordat we gaan luisteren naar wat God vandaag wil zeggen, staan we eerst stil bij wat Hij al gezegd heeft. Jezus heeft Zijn opdracht aan ons niet verborgen. Een groot deel van Zijn wil ligt al vast in de Bijbel, en daar hoeven we geen aparte indruk voor te ontvangen.

Elke indruk toetsen we eerst aan dit kader. Past het bij wat Jezus al gezegd heeft? Dan is het waarschijnlijk van Hem. Gaat het daartegen in, bijvoorbeeld omdat het iemand kleineert of liefde in de weg staat, dan is het geen woord van God, hoe overtuigend het ook voelt.

Wat we al weten van Jezus

Punt	Wat het inhoudt	Bijbeltekst (HSV)
Ga en verkondig	Ga de wereld in, maak alle volken tot leerlingen en vertel	Matteüs 28:19-20;

Punt	Wat het inhoudt	Bijbeltekst (HSV)
	het goede nieuws door.	Marcus 16:15
Heb lief	Heb God lief boven alles en je naaste als jezelf. Dat is het grootste gebod.	Matteüs 22:37-39
Heb elkaar lief	Heb elkaar lief zoals Jezus ons heeft liefgehad.	Johannes 13:34-35
Geef en zorg	Geef te eten aan wie honger heeft, te drinken aan wie dorst heeft, kleding aan wie naakt is. Vang de vreemdeling op. Bezoek de zieke en de gevangene.	Matteüs 25:35-36
Kom op voor de kwetsbare	Kom op voor wie kwetsbaar is, zoals wezen en weduwen.	Jakobus 1:27

Dit is geen volledige lijst van alles wat de Bijbel leert. Het is het eerste, meest bekende kader waar elke indruk doorheen mag. Twijfel je? Ga terug naar deze vijf punten.

De vijf stappen uitgelegd

Hieronder staat bij elke stap de kerngedachte, de Bijbelse basis en wat je er tijdens het moment praktisch mee doet. De Bijbelteksten zijn hier samengevat weergegeven; controleer de precieze bewoording zelf in de HSV voordat je ze letterlijk citeert.

STAP 1 ONTVANGEN

Ontvangen begint met stilte. Je vraagt God waar Hij je hart naartoe wil laten gaan: een naam, een gezicht, een situatie, een woord of een stuk Bijbeltekst. Je hoeft niets te forceren. Je schrijft gewoon op wat er komt.

Bijbelse basis

- **1 Samuel 3:9-10:** Samuel vraagt God om te spreken, omdat hij wil luisteren. Die open, verwachtingsvolle houding is het begin van ontvangen.
- **Habakuk 2:1:** De profeet gaat bewust op de uitkijk staan om te horen wat God zegt. Ontvangen vraagt aandacht, geen toeval.
- **Jesaja 30:21:** God belooft een stem te laten horen die de weg wijst, ook al is die vaak zacht.

Praktisch, tijdens het moment

Word twee minuten stil. Vraag God aan wie of wat je moet denken. Schrijf op wat er komt, ook als het klein of onzeker aanvoelt.

STAP 2 TOETSEN

Niet alles wat in je opkomt, is automatisch van God. Toetsen betekent zorgvuldig omgaan met wat je ontvangt. De eerste en belangrijkste vraag is of het past binnen het kader van Jezus' opdracht hierboven. Daarna kijk je of het je in je hart rust geeft.

Bijbelse basis

- **1 Tessalonicenzen 5:19-21:** Doof de Geest niet, maar onderzoek alles en houd vast aan wat goed is.
- **1 Johannes 4:1:** Niet elke geest is uit God. Toetsen hoort bij het volgen van Jezus, het is geen gebrek aan geloof.
- **1 Korinthe 14:3:** Wat van God komt, bouwt op, troost en bemoedigt. Breekt een indruk af of maakt hij vooral bang of klein, dan is dat een waarschuwingssignaal.

Praktisch, tijdens het moment

Stel jezelf twee vragen. Past dit bij wat Jezus al gezegd heeft: liefhebben, verkondigen, geven, bezoeken? En geeft dit rust in mijn hart? Bij twijfel, deel het gewoon en laat de groep meekijken.

STAP 3 DELEN

Wat je ontvangt, is vaak niet alleen voor jezelf bedoeld. Door het te delen, geef je de groep de kans om mee te bidden en mee te kijken. Dat maakt het samen sterker en veiliger.

Bijbelse basis

- **Prediker 4:9-10:** Twee zijn beter dan één, want ze hebben baat bij elkaars werk. Samen sta je sterker dan alleen.
- **Jakobus 5:16:** Wees eerlijk naar elkaar en bid voor elkaar. Eerlijk delen en samen bidden horen bij elkaar.
- **Handelingen 2:42:** De eerste gemeente leefde van onderwijs, gemeenschap en gebed samen.

Praktisch, tijdens het moment

Deel in korte tijd wat je ontving. Bid er meteen samen voor. Niemand hoeft het uit te leggen of te verdedigen.

STAP 4 SURFEN

Surfen is meebewegen. Net als een golf beweegt de Heilige Geest, en surfen betekent dat je een klein stapje zet in plaats van er alleen maar over na te denken. Het hoeft geen groot plan te zijn. Één concrete actie is genoeg.

Bijbelse basis

- **Johannes 3:8:** De wind waait waarheen hij wil. Zo werkt de Geest: je merkt de beweging vooral als je meegaat.
- **Matteüs 14:28-29:** Petrus stapt uit de boot en loopt op het water naar Jezus toe. Geloof wordt zichtbaar in een stap, niet alleen in een gedachte.
- **Ezechiël 47:3-5:** Het water wordt steeds dieper, van enkeldiep tot een rivier om in te zwemmen. Stap voor stap ga je dieper.

Praktisch, tijdens het moment

Bedenk één klein, concreet stapje, voor nu, deze week of deze maand. Zeg het hardop, zodat het ook echt gebeurt.

STAP 5 LANDEN

Na de beweging komt de rust. Landen betekent dat je niet blijft hangen in actie of spanning, maar bewust stopt en het bij God legt. Dat getuigt van vertrouwen.

Bijbelse basis

- **Matteüs 11:28-29:** Kom naar Mij, Ik zal je rust geven. Rust is een uitnodiging, geen prestatie.
- **Hebreeën 4:9-11:** Er blijft een sabbatsrust over voor wie bij God hoort.
- **Psalm 23:2:** Hij laat je rusten in groene weiden en voert je aan rustig water.

Praktisch, tijdens het moment

Word een moment stil. Adem rustig uit. Sluit af met een kort dankgebed, alleen of samen.

Voorbeeld uit de praktijk

Stel: tijdens het ontvangen moet je denken aan iemand die het moeilijk heeft. Je bidt ervoor en luistert. Je ontvangt een concreet beeld of gevoel bij die persoon.

Je toetst het: past dit bij Jezus' opdracht om lief te hebben en te geven? Ja. Geeft het rust? Ja.

Je deelt het kort met de groep. Jullie bidden er direct samen voor.

Je surft: je bedenkt een klein stapje, bijvoorbeeld die persoon vandaag nog een berichtje sturen of langsgaan, en je zegt dat hardop in de groep.

Je landt: je wordt stil, dankt God en legt de uitkomst bij Hem neer.

Dit is precies hoe het moment normaal verloopt. Klein, concreet en samen.

Draaiboek: minuut voor minuut

Dit draaiboek gaat uit van ongeveer tien minuten met een groep. Pas de tijden gerust aan de groep aan.

Tijd	Stap	Wat je als gespreksleider doet
0.00 - 1.00	Welkom	Heet de groep welkom en leg in het kort uit wat er gaat gebeuren. De spiekbrief ligt erbij.
1.00 - 3.00	Ontvangen	Vraag om stilte. Geef ruimte om te bidden en op te schrijven wat er komt.
3.00 - 4.30	Toetsen	Loop hardop de twee toetsvragen langs: past het bij Jezus' opdracht, en geeft het rust?
4.30 - 6.30	Delen	Laat de groep in tweetallen of een kleine kring kort delen. Bid er meteen samen voor.
6.30 - 8.00	Surfen	Vraag naar één concreet stapje per persoon. Laat iedereen dat hardop benoemen.
8.00 - 9.30	Landen	Sluit af met stilte en een kort, gezamenlijk dankgebed.
9.30 - 10.00	Afsluiting	Bedank de groep en geef eventueel het meeneemkaartje mee.

Wat heb je nodig

- Een rustige plek waar mensen kort stil kunnen zijn.
- Pen en papier voor iedereen, of gebruik het meeneemkaartje met de schrijfruimte erop.
- Een exemplaar van de spiekbrief voor jezelf als gespreksleider.
- Een meeneemkaartje per deelnemer.
- Iets om de tijd in de gaten te houden. Een timer op je telefoon is genoeg.

Facilitatietips

- Houd het klein en simpel. Je hoeft niets te bewijzen of uit te leggen.
- Geef ruimte voor stilte. Tien seconden stilte voelt lang, maar is precies genoeg.
- Ontvangt iemand niets? Dat mag. Nodig diegene uit om gewoon te bidden voor een ander in de groep.
- Bij een grote groep werk je in tweetallen of kleine kringen van drie tot vier mensen.
- Komt er iets naar boven dat gevoelig is of niet past bij het kader? Bevestig de persoon, leg rustig uit dat het niet past bij wat we al van Jezus weten, en ga verder.
- Jij hoeft niet alle antwoorden te hebben. Je begeleidt het proces, God doet de rest.

Veelgestelde vragen

Wat als ik niets ontvang?

Dat is niet erg. Blijf gewoon stil en bid voor iemand anders in de groep, of luister mee met wat een ander deelt.

Wat als een indruk niet past bij het kader?

Dan laat je die indruk los. Een indruk die ingaat tegen liefhebben, verkondigen of geven is geen woord van God, ook al voelt die sterk.

Moet dit met dezelfde groep, of kan het ook met vreemden?

Beide kan. De stappen werken net zo goed bij mensen die elkaar niet kennen, zolang er een sfeer van veiligheid is.

Kan ik dit ook alleen doen?

Ja. Sla dan de deel-stap over, of deel het later met iemand die je vertrouwt.

Hoe vaak kun je dit doen?

Zo vaak als je wilt. Het is bedoeld als herhaalbaar ritme, niet als eenmalige activiteit.

Slotwoord

Dit is vooral een korte, praktische oefening in luisteren. Hoe vaker je het doet, hoe gewoner het wordt om samen op God te letten, binnen de kaders die Hij al gegeven heeft. Je hoeft het niet perfect te doen. Je mag gewoon beginnen.

Over (F)luister Nederland

God spreekt. Vandaag nog. Samen luisteren naar Gods fluisteringen.

(F)luister Nederland werkt vanuit vier pijlers: informeren, activeren, bemoedigen en samenwerken. We geven het gratis magazine Fluister uit, organiseren workshops en Lanceeravonden, bieden gratis Fluister Coaching via wimkamphorst.nl en werken aan een online Bijbel.

- Website: fluisternederland.nl
- E-mail: info@fluisternederland.nl
- Instagram en Facebook: [@fluisternederland.nl](https://www.instagram.com/fluisternederland.nl)
- ANBI, KvK 89710991