

## Hoe doe je mee met een Emmaüswandeling?

We willen graag een mooie vorm introduceren om een gesprek van hart tot hart met een ander te hebben, ook passend bij deze tijd van coronamaatregelen: 'De Emmaüswandeling'.

### De Emmaüswandeling:

De Emmaüswandeling is voortgekomen vanuit het verhaal uit Lucas 24:13-35, waar wordt verteld over 2 leerlingen van Jezus die op weg zijn naar Emmaüs.

Bij een Emmaüswandeling maken 2 personen een wandeling met elkaar. Tijdens deze wandeling is er ruimte voor stilte, gesprek en gebed, in aanwezigheid van Jezus.

### Wat ga je doen?

- Maak een wandel-afspraken met degene met wie je de Emmaüswandeling gaat doen.
- Voorafgaand aan de wandeling lees je een bijbelgedeelte of luister je een Podcast, bijvoorbeeld van [ds. Chiel en ds. Simon](#).
- Tijdens de Emmaüswandeling ga je met z'n tweeën in gesprek om elkaar wederzijds te beluisteren en te bevragen. Wees daarin 'nieuwsgierig' naar wat de ander bezig houdt, vooral maar niet uitsluitend als het gaat om leven met God.
- Je loopt eerst (minimaal) een kwartier in stilte samen op, waarbij je aandacht hebt voor de omgeving (de wind door de bomen, een vogel die fluit, een kind dat speelt), je voelt, ruikt, hoort, ziet. Je stelt je ook open voor wat er in jezelf leeft, in eigen hart, in eigen gedachten.
- Net als de Emmaüsgangers word je je bewust dat je daar niet zomaar met z'n tweeën loopt. Jezus zelf met je op. In de stilte kan het ineens gaan over hoop en teleurstelling (vers 18, 21), over passie en verlangen (vers 32). Stel jezelf naar aanleiding van de podcast de vragen:
  - *Wat raakte mij in de bijbeltekst?*
  - *Waar zou ik graag met de ander over door willen praten?*
  - *Wat betekent de inhoud van de bijbeltekst voor mijn dagelijks leven?*
  - *Wat raakt er aan mijn verlangen, waar ligt mijn verlangen?*
- Na de tijd van stilte (minimaal een kwartier!) deelt de eerste van jullie al wandelend, waar je je bewust van werd aan gewaarwording, gevoelens en gedachten. Er mag zeker ook stilte zijn.
- Degene die luistert mag alleen vragen stellen over dat wat nog niet duidelijk is of dat waar je een verdiepende vraag bij hebt.
  - *Je interpreteert niet, (be)oordeelt niet en vertelt geen eigen verhaal.*
  - *Je luistert de ander uit door hem/haar uit te nodigen verder te vertellen.*
- Na 15 tot 20 minuten wissel je van rol: de eerste verteller luistert en de eerste luisteraar vertelt.
- Bid tenslotte kort voor elkaar en zegen elkaar.

We wensen jullie een gezegende wandeling in de nabijheid van Jezus.