

# REISGENOTEN



# OEFENINGEN

**REISGENOTEN OEFENINGEN (uit 2019-2021)**

Meer informatie & meedoen aan Reisgenoten?

[www.reisgenotenorde.nl](http://www.reisgenotenorde.nl)

## Introductie

Reisgenoten is een manier van leren geloven, hopen en liefhebben die vorm krijgt door het doen van oefeningen. Deelnemers gaan 'op reis' met een 'leefregel' van vier 'werkwoorden' of 'kernwaarden' (zie hieronder), samen met andere Reisgenoten. Reisgenoten gaat uit van een holistische benadering van leren geloven, hopen en liefhebben. Het gaat om het hele leven: het zijn in de presentie van God, het liefhebben van je naaste en het leven in gemeenschappen, het mooier maken van de wereld door recht, verbeelding en duurzaamheid, het vertellen van het grote verhaal van God en wereld en je plaats daarin innemen en het blijven leren, kritisch, creatief en een leven lang. Reisgenoten is een 'ontdekkingsreis'. Reisgenoten helpt je bij het ontdekken van je eigen gelovige identiteit en bij het volgen van Jezus.

## Reisgenootjes

De leefregel van Reisgenoten is ook toepasbaar op kinder- en jongerenwerk en in de opvoeding thuis. Daartoe zijn er bij enkele oefeningen speciale "Reisgenootjes" toegevoegd: oefeningen voor kinderen en jongeren. Samen met de "volwassen" oefeningen maakt dit Reisgenoten uitermate geschikt voor 20-50-ers en hun kinderen.

## Reisgenoten Leefregel

De leefregel van Reisgenoten bestaat op een holistische manier vijf gebieden van het leven: Zijn, Vertellen, Liefhebben, Maken en Leren. Elke regel is op drie manieren beschreven:

- Waarde: Wat is belangrijk?
- Oefenen: Wat ga je doen? Waarin / op welk gebied ga je oefenen?
- Kernwoorden: Beschrijvingen en voorbeelden (dit is verre van compleet en bedoeld ter illustratie)

## Feesten

<b>Waarde:</b> Het leven is door God gegeven en wij ontvangen het als geschenk.
<b>Oefenen in:</b> ontvankelijkheid, feesten en vieren
<b>Kernwoorden:</b> open staan luisteren, ontvangen, contemplatie, gastvrijheid, ontvangen, zie het leven waar het is, leef van wat komt, genade, feest, dankbaarheid.

## Spelen

**Waarde:** We leven in Gods verhaal en vertellen het door. Het verhaal van Jezus is het verhaal waarin je leeft. Je speelt een heilig spel.

**Oefenen in:** spelen, luisteren en vertellen

**Kernwoorden:** we vertellen dit verhaal van Gods nieuwe schepping in Christus steeds aan elkaar, we zijn een verhalen vertellende gemeenschap die met regelmaat dit verhaal vertelt, oefent, rituelen doet en spel speelt.

## Eten

**Waarde:** We leren om geliefd te zijn en lief te hebben. Verbonden aan elkaar aan tafel. En verbonden met de natuur en het leven door de maaltijd.

**Oefenen in:** geven onvoorwaardelijke liefde en leren aanvoelen wie daar ontvankelijk voor is. Leven in resonantie met de natuur en elkaar.

**Kernwoorden:** liefhebben, vergeven, aanvaarden, verbinden, natuur, duurzaam, leven, aarde, embodiment.

## Maken

**Waarde:** We zijn een onderdeel van de vernieuwende beweging van God

**Oefenen in:** het deelnemen aan het scheppen van Gods nieuwe wereld

**Kernwoorden:** maken, creëren, deelnemen, kleding, kunst, duurzaamheid, rechtvaardigheid.

## En natuurlijk een houding van Leren

**Waarde:** We weten meer niet dan wel en daarom blijven we ontdekken en omarmen het mysterie

**Oefenen in:** nieuwsgierigheid

**Kernwoorden:** wees creatief, denk kritisch, stel vragen, praat met elkaar, leer van de ander, bedien verschillende leerstijlen, zone van naaste ontwikkeling, uitdaging

## Maak je eigen pelgrimstocht (FEESTEN)

Pelgrimage is een heel oude spirituele oefening. Het is een soort reis waarbij de persoonlijke transformatie van de pelgrim centraal staat. Bekend is het gezegde: het gaat om de reis en niet om de bestemming. Veel pelgrims lopen dan ook een stuk van een tocht en zijn eigenlijk niet bezig met de eindbestemming.

Een pelgrimage hoeft natuurlijk niet naar een ver oord te gaan. Je kunt ook een stuk in je omgeving, buurt of stad lopen. Het gaat om de aandacht die je geeft aan je omgeving en wat het met jou doet.

In deze opdracht ga je zelf een mini-pelgrimage ontwerpen in je eigen omgeving. Het doel van dit ontwerp is dat je zelf creatief aan de slag gaat met verschillende onderdelen van een spirituele reis. Je gaat buiten op zoek naar objecten, kunstwerken, natuurlijke elementen of details waar je een vraag bij kunt stellen.

De vraag bij het object op de reis zorgt er voor dat er een reis “naar binnen” ontstaat. Je werkt aan je eigen spirituele ontwikkeling door levensvragen te stellen terwijl je een reis maakt.

Vorbereiding:

1. Ga kijken in je omgeving en zoek naar plekken die een symbool kunnen zijn.  
Voorbeelden:
  1. Een boom waarbij de wortels, de stam of takken, de vruchten een betekenis hebben. (geworteld zijn, vrucht dragen, verbinding tussen hemel en aarde etc)
  2. Een vervallen huis of rommelige plaats: wat is er toe aan renovatie (onrecht, gebrokenheid)
  3. Een kruispunt (keuzes maken in het leven)
  4. Een waterpartij (geloof als lopen over water, iets in het water werpen waar je afstand van wil doen)
  5. Een drukke plaats (wat is een storende afleiding in je leven, wat is je bron van onrust of chaos?)
  6. Een kunstwerk (een vraag passend bij het kunstwerk in kwestie)
  7. Een vergezicht (vraag over visie of eeuwigheid)
  8. Een hek (vraag over een blokkade of hindernis in je leven)
  9. Etc.
2. Beschrijf of je op die plaats een spirituele vraag kunt stellen of een symbolische handeling kunt doen, zoals een steentje ergens op leggen ter herinnering aan iets of iemand, het breken van een tak om ergens mee te breken, een paar minuten stilte in acht nemen, een kaars aansteken, een wens uitspreken etc.
3. Deel de plekken met iemand in de groep die ze allemaal kan verzamelen. Deze persoon tekent de route met de stadia en vragen/handeling op een A4 of in een boekje.

Tijdens de avond:

Alternatief 1: Ga de mini-pelgrimage samen met je groep of anderen te lopen. Sta stil bij alle of enkele onderdelen van de tocht.

Alternatief 2: Deel de foto's, adressen / gps-locatie en de vraag in een groepsmail of app. Kies een of meerder punten en ga individueel "op pelgrimstocht". Op de avond zelf deel je je ervaringen.

Boekentip: Heilige Onrust - Frits de Lange - over pelgrimage.  
[Hier enkele recensies.](#)

## REISGENOOTJES

Voor kinderen is het erg leuk om een mini-pelgrimstocht te maken en lopen. Ga samen met kinderen de buurt in. Spreek van te voren af waar je op gaat letten, wat je kunt gaan zien en ga daarmee in gesprek met het kind.

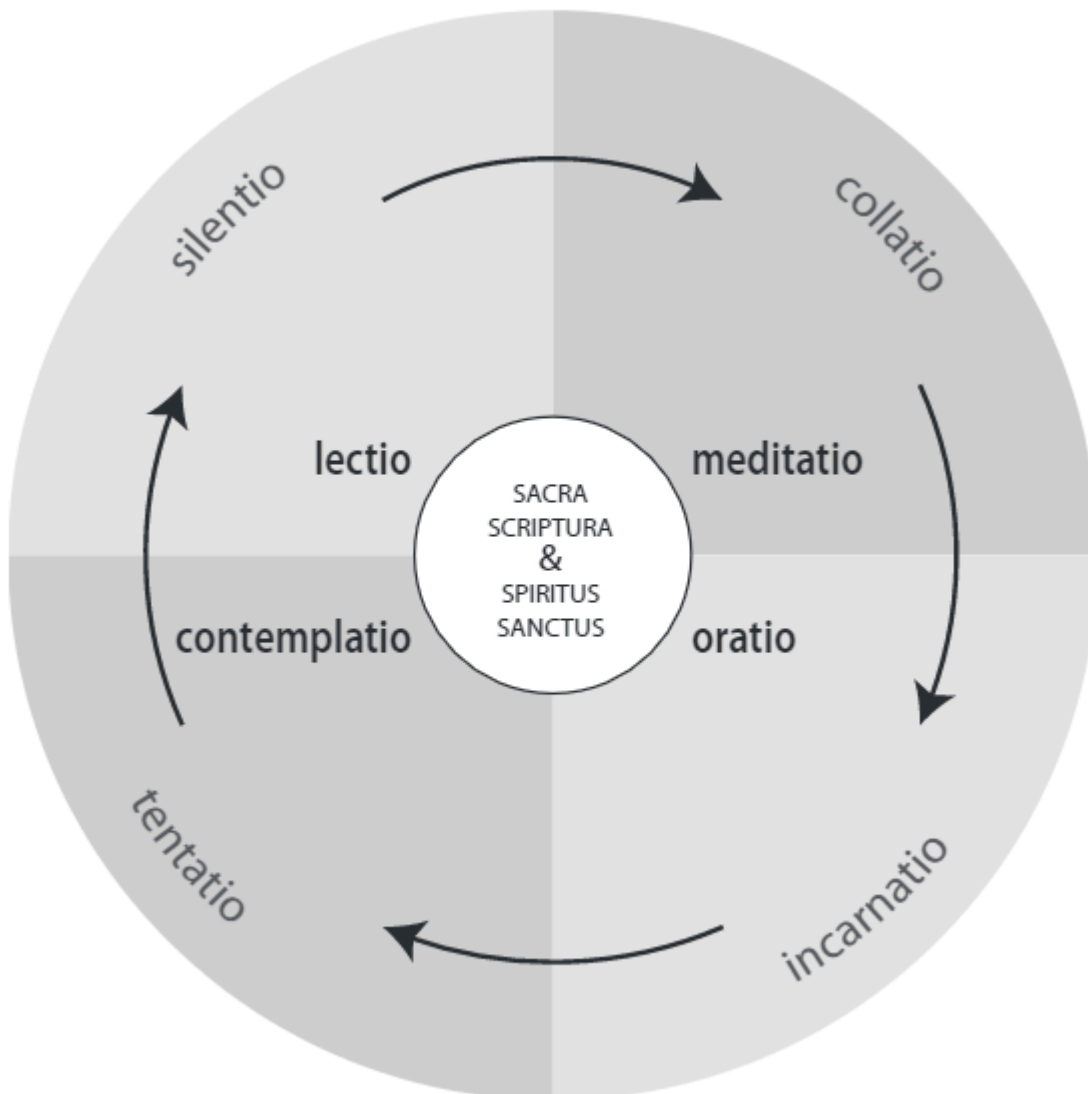
Dit lijkt een beetje op "[theologiseren met kinderen](#)". Kinderen kunnen prima vragen stellen en hun eigen spirituele weg verwoorden.

Laat kinderen tekenen/schilderij maken, materialen meenemen die ze tegenkomen. In gesprek gaan waar ze aan denken bij dat symbool.

## Oefening in Lectio Divina (FEESTEN)

Lectio Divina is een vorm van bijbellezen met wortels tot in de oude kerk. Het kenmerkt zich door een meditatieve, rustige en biddende stijl. Meestal zijn we bij het lezen van een bijbeltekst veel bezig met ons verstand door de tekst te willen uitleggen. Of we zijn gehaast omdat een bijbeltekst niet altijd makkelijk is. Of we vinden het gewoon saai.

Jos Douma, een autoriteit op het gebied van spirituele oefeningen, legt in enkele pagina's uit wat Lectio Divina is en hoe je het kunt beoefenen. Zijn onderstaande schema is daarbij handig (bron: [levenindekerk.nl](http://levenindekerk.nl))



Lectio - LEZEN: hardop lezen, schrijven, memoriseren, analyseren, uitleggen

Meditatio - OVERDENKEN: persoonlijk maken, doordringen, waar raakt dit mijn leven en dat van anderen

Oratio - BIDDEN: luisteren en antwoorden, smeken, vragen, klagen, zoeken, verlangen

Contemplatio - AANSCHOUWEN: wijsheid, stilte, liefde, gezegend worden, ziel, de glorie van de Heer

Vorbereiding:

- doe deze maand 3x een lectio divina. (kan ook na de avond)
- Meer studeren: [volg deze link.](#)

Tijdens de avond:

- Bespreek vragen over Lectio Divina. Wat is het precies?
- Wat waren onze eerste ervaringen
- Doe een Lectio Divina met een korte bijbeltekst. Deel na elke “ronde” de ervaringen in de groep.

## The Wandering Society (FEESTEN / LEREN)

Bij *wandering* (letterlijk: dwalen) gaat het om het opdoen van onverwachte en ongeplande ervaringen met als doel verwondering en (leren) openstaan voor het onbekende en toevallige. De spirituele les hiervan zit in de aandacht voor je omgeving, andere mensen en indrukken. Het mooie aan wandering is dat het heel snel een “habit” kan worden. Ook als je het niet organiseert zul je sneller open staan voor nieuwe indrukken.

### Oefening:

Bedenk voor jezelf een wandering oefening. Deze moet bestaan uit twee onderdelen: 1) toevallig gedrag (bijvoorbeeld met een dobbelsteen) en 2) aandacht voor datgene wat je tegenkomt (gebruik je zintuigen zeer goed bij alles wat je ziet, hoort, ruikt, proeft en voelt).

### Voorbeelden:

- Je gaat wandelen, de hond uitlaten of fietsen. Kies om steeds 2x linksaf en dan 2x rechtsaf te slaan. Gebruik kop/munt of een dobbelsteen om je richting te bepalen
- Ga naar een groot treinstation. Dobbel welk perron je neemt. Daarna de trein die je van dat perron pakt en als laatste het perron waar je uitstapt.
- Ga uit eten. Gooi met een dartpijl op een kaart of kies met een dobbelsteen de straat. Kies het “zoveelste” restaurant. Kijk niet op de kaart, maar laat je verrassen door de ober. Of werp een dobbelsteen en kiest dat gerecht.
- Wandering oefening door wikipedia: Kies een random artikel, prik willekeurige letters en zoek er een onderwerp bij. Ken je het onderwerp al, begin dan overnieuw. Lees op deze manier iets over 10 onderwerpen waar je nog nooit iets over wist.
- Ga naar een bibliotheek en kies verdieping of pad A, kast B, hoogte C, boek D. Lees minstens 10 bladzijden uit dat boek.

Zie ook deze website van de [Wandering Society](#). Hier worden ook suggesties gedaan voor creatieve expressies rondom Wandering.

## REISGENOOTJES

Wandering is ook erg leuk voor kinderen en tieners, de Reisgenootjes. Kinderen en tieners zijn gek op verrassing en staan vaak meer dan volwassenen op voor verrassing en verwondering. Bij oudere kinderen en tieners opletten om de smartphone thuis te laten! Smartphones zijn “killers” voor wandering.

## Deugdelijk leven (FEESTEN, LEREN)

In de katholieke kerk worden deugden onderscheiden. Een deugd is een intrinsiek gedrag wat bepaald of er goed gedrag ontstaat. Het zijn als het waren de morele wortels (deugd) voor morele vruchten (gedrag). In het katholicisme staan de zeven deugden tegenover de zeven dodelijke zonden.

Virtue	Latin	Gloss	Sin	Latin
Chastity	<i>Castitas</i>	Purity, abstinence	Lust	<i>Luxuria</i>
Temperance	<i>Temperantia</i>	Humanity, equanimity	Gluttony	<i>Gula</i>
Charity	<i>Caritas</i>	Will, benevolence, generosity, sacrifice	Greed	<i>Avaritia</i>
Diligence	<i>Industria</i>	Persistence, effortfulness, ethics	Sloth	<i>Acedia</i>
Patience	<i>Patientia</i>	Forgiveness, mercy	Wrath	<i>Ira</i>
Kindness	<i>Humanitas</i>	Satisfaction, compassion	Envy	<i>Invidia</i>
Humility	<i>Humilitas</i>	Bravery, modesty, reverence	Pride	<i>Superbia</i>

De zeven deugden bestaan uit twee delen:

- de vier klassieke of kardinale deugden van plato (verstandigheid, rechtvaardigheid, zelfbeheersing en moed)
- de drie christelijke of theologische deugden (geloof, hoop en liefde)

Bekijk [hier](#) een filmpje over de vier kardinale deugden.

Bekijk [hier](#) een filmpje over de drie theologische deugden.

Wil je meer deugden bekijken en hun uitleg, kijk dan op [deze site](#).

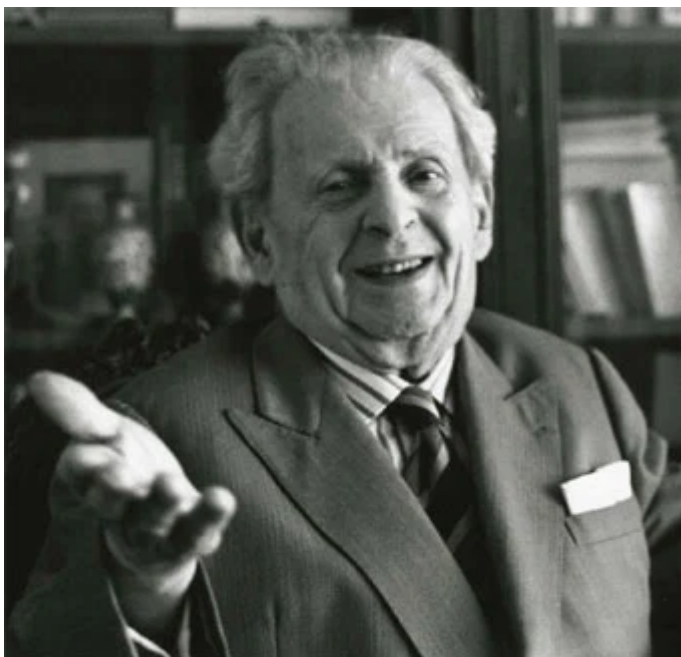
Vragen tijdens de avond:

- Welke deugden herken je bij jezelf?
- Welke deugden juist niet? Hoe zou je kunnen oefenen om deze deugden te trainen?

Oefening:

- Denk elke dag van de week na over een specifieke deugd. Probeer bij jezelf te ontdekken hoe deze deugd bij jou functioneert (of niet).

## Ontdek de Ander in de ander (ETEN)



Waarschuwing... hier volgt een filosofisch stukje tekst:

Emmanuel Levinas heeft ooit gezegd: In het gezicht van de ander zie ik het gezicht van de Ander. Je zou kunnen zeggen dat “de moderne mens” alles dacht te beheersen, door zijn denken en technologie, maar dit bleek een enorme misvatting. Je weet juist heel veel niet. Probeer je toch alles te bevatten in duidelijke eenheden, dan verval je mogelijk tot een onmenselijke ideologie. Je geeft geen gezicht meer aan mensen die je niet kent. Je kijkt hen niet meer in de ogen. Daardoor worden ze een vijand of een onmenselijk product dat we kunnen beheersen.

Volgens Levinas moet je juist de ander in ogen kijken en ontdekken dat het een mens is. Je ontdekt juist, doordat je het niet snapt, dat er veel meer is buiten jezelf dan dat er past binnen je eigen denken en bewustzijn.

In de bijbel ontdekken mensen vaak iets van God in iets wat ze niet kennen. Denk aan Abraham en zijn drie gasten. Juist door onbekende gasten gastvrij te ontvangen ontvang je engelen of God zelf. Ook Mozes ontmoet God in een vreemd verschijnsel. Jezus zegt dat je hem ontmoet in het bezoek van gevangenen of voeden van hongerigen.

Vragen:

- Hoe ziet je “bekende” wereld er uit? Wat “beheers” je met je denken en handelen? Wat probeer je veilig, comfortabel en beheersbaar te houden?
- Heb je ervaringen met de “ander”? Wanneer heb je in je leven mensen “echt in de ogen” gekeken? Wat heb je geleerd?
- Hebben andere mensen die anders waren dan jou, jou proberen te “zien”?

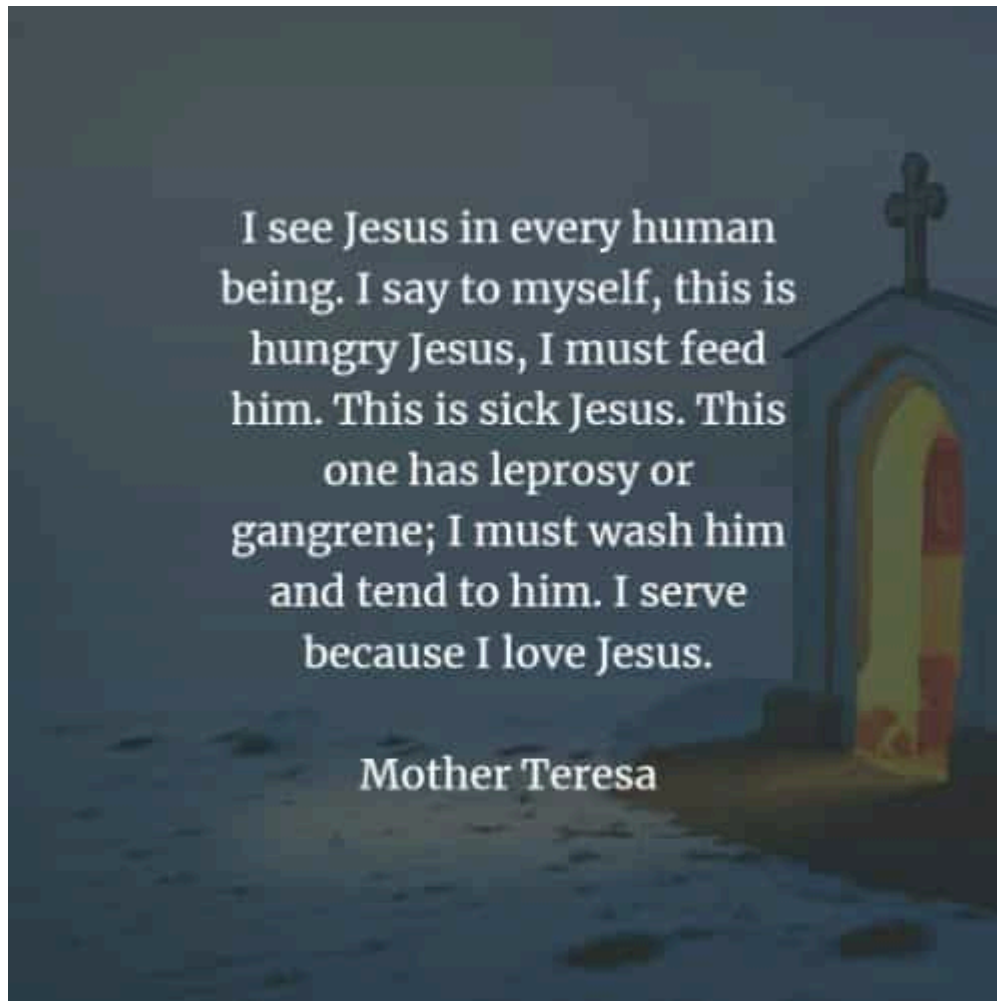
Doen:

- Lees Lev.19 vers 18
- Lees Mar.12 vers 31

- Bekijk: Een [YouTube introductie over Levinas](https://youtu.be/RaPNYQ_qdII). ([https://youtu.be/RaPNYQ\\_qdII](https://youtu.be/RaPNYQ_qdII))

Oefeningen:

- Benoem wie voor jou echt de “ander” is. Wie heb je nooit “in de ogen gekeken”?
- Ga een ontmoeting aan met een “ander”. Organiseer een ontdekking.
- Kun je ook een duurzame relatie aangaan met een ander?
- Wat leer je in de ontmoeting met de “ander” van de “Ander”? Wat heb je gezien van God of het transcendente in je ontmoeting / relatie met de “ander”.



## Spiritualiteitswijzer (FEESTEN, LEREN)

Spiritualiteit wordt heel concreet met de spiritualiteitswijzer. Het legt spiritualiteit uit in negen spirituele talen: Natuur, Zintuigen, Traditie, Denken, Enthousiasme, Zorgen, Eenvoud, Idealen, en Verdieping.

Doe [hier de spiritualiteitswijzer test](#) en ontdek je eigen spirituele taal. In deze test kun je ook bekijken of jij de spiritualiteit van hart, handen of hoofd heb.

Lees [op de website van Jos Douma](#) meer over de negen talen.

Vragen tijdens avond:

- Bespreek in de groep de resultaten van je test. Herken je de resultaten? Waar ligt je uitdaging?
- Wat kun je doen met de uitkomst van deze test? Bedenk samen of voor elkaar een concrete oefening voor de komende week.

## REISGENOOTJES

De bovenstaande oefening is goed te doen met jongeren die zelf de test in kunnen vullen.

## De Reis van de Held (SPELEN)

Joseph Campbell heeft de bekende "Hero's Journey" theorie vormgegeven. De theorie gaat over de reis die de held maakt van de bekende wereld naar de onbekende wereld en terug. De reis bestaat uit verschillende stadia en deze stadia komen voor in talloze verhalen, mythen, boeken en films. De held, de karakters in het verhaal, de stadia en gebeurtenissen zijn zogenaamde "archetypische" onderdelen uit het leven van mensen in het algemeen.

Vorbereiding: [Kijk dit](#) filmpje.

Vragen tijdens avond:

- Bijbelse Heroes on a journey: wat zie je terug van Campbell's theorie in bijbelse verhalen, wat zijn de varianten?
- Je eigen heldenreis: waar sta je zelf? Welk avontuur ga je aan? Welke stadia herken je zelf?
- Ben je als groep bezig met een avontuur? Vergelijk het bijvoorbeeld met de "Fellowship of the Ring" of andere karakters uit boeken en films.

## REISGENOOTJES

Intro over helden - wie is jouw held? Stripfiguur, Youtuber, bekend persoon?

In de bijbel vind je ook helden. Waarom is diegene een held?

Kan jij hetzelfde als de held/ heb je ook die superkracht? Welke held zou jij willen zijn en waarom?

## Hemel en Aarde (SPELEN)

In de theologie is er steeds meer aandacht voor de betekenis van hemel en aarde en vooral het feit dat dit geen twee gescheiden werelden zijn. Ook de betekenis van de tempel speelt hierin een belangrijke rol als raakpunt tussen hemel en aarde.

Vorbereiding:

- kijk [het filmpje](#) en ontdek iets nieuws.
- Wil je meer weten over Heaven & Earth, ga dan naar [de website van The Bible Project](#) over dit onderwerp.
- Download [de gratis PDF over Heaven & Earth](#).

Vragen tijdens avond:

- Hoe kijk jij aan tegen hemel? En hoe tegen de aarde? Liggen deze ver uit elkaar of juist niet?
- Hoe worden hemel en aarde bij elkaar gebracht?
- Wat is de plaats van Jezus als “tempel” in het bijbelse verhaal?
- Ben je zelf ook een tempel? Zijn jullie als groep een tempel?
- Hoe zou je een priesterlijke rol kunnen vervullen naar andere mensen of je omgeving toe?

Na de avond:

- Welke oefeningen kun je doen in je omgeving om een priesterlijke rol te vervullen?

## REISGENOOTJES (voor tieners)

Deze oefening geldt voor het eerste gedeelte van de oefening over de hemel en aarde.

- Kijk met elkaar naar het filmpje: [Hemel en aarde - Het Bijbel Project](#)
  - Wat vond je van het filmpje?
  - Wat vind je moeilijk?
- Vragen om door te vragen
  - In het filmpje wordt verteld over twee soorten tempels, weet je nog welke dat waren? (filmpje 1.55).
  - Wat is er bijzonder aan het kruis waaraan Jezus stierf? Wat betekent dat kruis? (filmpje 4.30)
- Poster maken.
- Nodig: papier, tijdschriften, schaar, lijm, pennen, potloden en stiften.
  - Maak met elkaar een hemel en aarde, met de verbinding daartussen: het kruis. Hoe ziet de hemel er volgens jou uit? Wat zie je daar allemaal? En hoe ziet de aarde eruit? Denk aan mooie dingen (natuur bv.) maar ook aan lelijke dingen (geweld bv).
- Kern jonge kids: hemel en aarde, jesus de verbinding

## Ontdek je liefdestaal (ETEN)

In 1995 schreef Gary Chapman zijn bestseller over de vijf talen van liefde.

Vorbereiding:

- Bekijk [hier](#) een introductie.
- Lees [hier](#) of [hier](#) meer over de vijf liefdestalen.
- [Doe de test](#) voor jezelf of laat iemand anders de test doen zodat je liefde geeft in de passende taal.

Op de avond:

- Deel met elkaar welke taal je hebt: Wat heb je nodig om liefde te ontvangen?
- Bespreek met elkaar welke talen anderen hebben en welke liefdestaal ze ontvangen
- Welke praktische dingen kun je doen om je liefde te tonen?

Na de avond:

- Ontdek de vijf talen van anderen en geef deze maand iemand liefde in zijn of haar taal.

Hier een [leuke animatie](#)

## REISGENOOTJES

- Hoe kun je laten zien dat je van je ouders, broer of zussen, opa's of oma's houdt?
- Bedenk voor iedere taal 1 persoon, en bedenk wat je kunt doen + voer het uit.

## Nieuwe monastiek (ETEN)

Shane Claiborne is -tegen wil en dank- het boegbeeld van de "new monastic movement" in de VS. Hij leeft "liefhebben" uit in plaatsen waar mensen leven in armoede. Hij geeft aan dat er een verschil is tussen "de juiste dingen over Jezus geloven" en "het volgen van Jezus". Dat laatste legt hij uit in de volgende video's.

Opdracht vooraf:

- bekijk de video's [dit](#) of [dit](#) filmpje.
- lees het PDF over de "12 Marks of New Monasticism" en deel een les uit de video's en PDF. Download [hier de PDF over 12 Marks of New Monasticism](#).

Tijdens de avond:

- Kies om de beurt een "Mark" en bedenk hoe je dit kunt toepassen in je eigen buurt, wijk of dorp.
- Welke "Marks" herken je niet, schuren te veel of zijn niet van toepassing?
- Welke "geloften" zou je kunnen doen naar aanleiding van deze 12 Marks?

## REISGENOOTJES

12 marks in NL

"Twaalf Marks" [https://nl.qwe.wiki/wiki/New\\_Monasticism#%22Twelve\\_Marks%22](https://nl.qwe.wiki/wiki/New_Monasticism#%22Twelve_Marks%22)

De "Twaalf Marks" van de nieuwe monachisme drukken de rode draad van vele nieuwe monastieke gemeenschappen. Deze "merken" zijn:

1. Verhuizing naar de "verlaten plaatsen van Empire" [in de marge van de samenleving]
2. Het delen van economische middelen met andere leden van de gemeenschap en de behoeftigen onder ons
3. Gastvrijheid aan de vreemdeling
4. Lament voor raciale verdeeldheid binnen de kerk en onze gemeenschappen in combinatie met de actieve streven naar een rechtvaardige verzoening
5. Humble onderwerping aan het lichaam van Christus, de Kerk
6. Opzettelijke formatie in de weg van Christus en de heerschappij van de gemeenschap in de trant van de oude noviciaat
7. Het voeden van het gewone leven onder leden van een intentionele gemeenschap
8. Ondersteuning voor celibatair singles naast monogame echtparen en hun kinderen
9. Geografische nabijheid van leden van de gemeenschap die een gemeenschappelijke regel van het leven te delen
10. Zorg voor de plot van Gods aarde aan ons gegeven, samen met de steun van onze lokale economieën
11. Vrede stichten in het midden van geweld en het oplossen van conflicten binnen de gemeenschappen langs de lijnen van Matthew 18
12. Inzet voor een gedisciplineerde contemplatief leven

<https://youtu.be/d-AsirRZttl> = Een Berg Rede van Matthijn Buwalda.

Tekst:

Gelukkig als je hart geen huis is voor je trots  
Ooit hou je de hemel in je handen  
Gelukkig als je treurt, je eigen tranen proeft  
Want ergens wacht een liefde voor een arme

Wees blij als tederheid je sterkste wapen is  
Want je zult een prachtig land ontvangen  
Gelukkig als je nooit van recht verzadigd raakt  
De honger zal je niet meer lastig vallen

Houdt moed! Houdt moed!  
Ooit komt er een dag dat God je recht doet  
Houdt moed! Houdt moed!  
Ooit komt er een dag dat God je recht doet

Gelukkig als je ook steeds je naaste ziet  
Ooit word je zelf liefdevol bekeken  
Gelukkig is het hart, zuiver, zelfs naïef  
Ooit zie jij de hemel openbreken

Wees blij als er door jou vrede wordt gesticht  
Men zal als God kind over je spreken  
Gelukkig als je lijdt voor wat waarheid is  
Ooit zal God de hemel aan je geven

Houdt moed! Houdt moed!  
Ooit komt er een dag dat God je recht doet  
Houdt moed! Houdt moed!  
Ooit komt er een dag dat God je recht doet

Houdt moed! Houdt moed!  
Ooit komt er een dag dat God je recht doet  
Houdt moed! Houdt moed!  
Ooit komt er een dag dat God je recht doet

## Everything must change (MAKEN)

Brian McLaren is een leidende stem in de innovatie kerkbeweging en neo-monastieke wereld. Zijn visie op "a new kind of christianity" is breed: van spirituele vernieuwing en theologische verdieping tot maatschappelijke verandering en politiek engagement. Zijn boek "Everything must Change" is zijn meest activistische boek. Hierin draagt hij uit dat onze wereld zich op systeemniveau in een aantal diepe crises verkeerd. Bij Reisgenoten kijken we vaak naar individuele gedragsverandering of persoonlijke verdieping, maar soms is het ook goed om de systemen en globale crises voor ogen te hebben. Daarom gaan we ons met Brian McLaren verdiepen in het grotere plaatje en de taak van "a new kind of christian" in het systeem.

### Opdracht:

- Bekijk de [kortere video](#), een samenvatting met Afrikaans muziekje er onder:
- Of de [langere toespraak](#) van Brian McLaren zelf, inclusief theologie.
- Welke lessen leer je uit de video's.
- Wat heeft de bijbel te zeggen over de "systemen" waarin we leven? Denk hierbij vooral aan de achtergrond van de bijbel zelf: de toren van babel, de slavernij in Egypte, de Babylonische ballingschap, de overheersing van het Romeinse Rijk ten tijde van Jezus.
- En wat is je rol in de systemen van vandaag?
- Hoe roept Jezus je op om in elk systeem verandering aan te brengen?

## REISGENOOTJES

### Toren van Babel

- Wat weet je over de toren van Babel?
- Toren bouwen en omgooien
- ingaan op de verschillende talen, bijv. zoek een zin op in meerdere talen. God spreekt alle talen.
- Tieners: Waarom werd de toren gebouwd? Koppelen aan nu. Evt. woordweb maken. Verdieping: Sovjet-Unie, Hitler, Mao

<https://www.youtube.com/watch?v=UYR7zQB8cz8>

KIDS : Liedjesbijbel: God spreekt elke taal <https://youtu.be/BRWaMT5IWt4>

## Streekproducten (Maken)

Er zijn allerlei redenen om gebruik te maken van streekproducten. Je steunt een lokale economie en geeft de boer of tuinder een eerlijke prijs. Je stimuleert een beter klimaat omdat je geen producten van ver weg hoeft te importeren. Ook krijg je verbinding met de natuur en agri-cultuur, je vergroot je betrokkenheid.

Opdracht voor Reisgenoten vooraf:

- Zoek een boerderij, tuinderij of landwinkel in je buurt met streekproducten en investeer in zo je omgeving. Ga bijvoorbeeld [naar deze site van Landwinkel](#).
- Een andere mogelijkheid om in de lokale boeren en tuinders te investeren is het initiatief van Jan Huijgen van de Eemlandhoeve in Bunschoten: [BB4food](#) "*BB4Food (Burgers & Boeren 4 Food) is een nationaal initiatief met als doel 100 boeren en 10.000 burgers concreet aan elkaar te verbinden, door gezonde producten aan te bieden en burgers te laten participeren in de aangesloten boerderijen. We maken dan de beweging naar een Maatschappelijk Gezond Voedselsysteem waarbij burgers, boeren, organisaties in het land en het onderwijs, samen gaan werken.*"
- Bekijk dit [filmpje](#).

Oefeningen tijdens de bijeenkomst:

- Maak een maaltijd van streekproducten
- Vertel aan elkaar waar je het hebt gevonden en wat je gerecht is
- Bespreek: wat vinden we van streekproducten?
- Bespreek: zijn goedkope producten in de keten van landbouw tot en met consumptie goed, gezond, ethisch verantwoord etc?
- Wat doet het eten van streekproducten met je spiritualiteit?

## REISGENOOTJES

Streekproducten is ook erg leuk voor kinderen en tieners, de Reisgenootjes.

## De tweede helft van je leven (Leren)

Richard Rohr beschrijft in zijn geweldige boek "Falling Upward" het verschil tussen de eerste en tweede helft van je leven. Het gaat hier niet om je leeftijd, maar om de manier waarop je leeft. Mensen in de eerste helft van hun leven zijn bezig met hun ego te bouwen, identiteit te vinden en willen graag iets presteren, kinderen grootbrengen, carrière maken of hun reputatie vestigen. Mensen in de tweede helft hebben geleerd om door falen en lijden heen een nieuwe wijsheid te vinden. Ze weten wie ze mogen zijn en kunnen geven. Ze hebben "diepe wortels" en hoeven niet meer hun ego te bouwen. Ze zijn vrij en leven voor iets wat groter is dan hun eigen belang: waar is het leven voor?

Bekijk de [korte video](#)

Of de [lange versie](#)

Vragen:

- waar sta je in je leven: eerste helft of tweede? Of op de grens?
- Falling upward: heb je lijden of een crisis wat je omhoog laat vallen?
- wat leer je van de video?

Deel je observaties!

## REISGENOOTJES

Kinderen en tieners zitten per definitie in de eerste "helft" van hun leven. Ze zijn nog bezig met het ontvouwen van hun identiteit. Ze spelen vaak nog mee in het spelletje van acceptatie en relatievorming. Ze zoeken nog naar "zichzelf".

Toch zou er waarden uit "de tweede helft" die net zo goed waardevol zijn voor jonge mensen. Maar bij jonge mensen is het verstandig om ze ook de fouten te laten maken en ze niet te behoeden voor het maken van fouten. Sommige lessen leer je pas door het hele leven af te leggen.

Vragen:

- Wat wil je later worden?
- Waarom?
- Welke talenten heb je? (Voor tieners: [bekijk het materiaal](#) van #durfte)
- Hoe ziet het perfecte leven eruit? -> [Het goede leven](#)

Waarom zou je iets goeds doen?

Bekijk [dit inspirerende filmpje](#) over de beloning van goed doen.

( <https://youtu.be/GmdIV-Snx8o> )

## Post-Kritisch Geloven (Leren)

Deze theorie gaat over de mogelijkheid om te komen te een "post-kritisch geloof". Er wordt onderscheid gemaakt tussen wat men gelooft (letterlijk en symbolische interpretatie van de bijbel) en hoe men gelooft: geloof of ongeloof (in de zin van de menselijke reactie op het verhaal: vertrouwen of commitment).

Stappen:

- Bekijk eerst [de video](#) over de PKG schaal
- Bespreek met elkaar de video. Hoe denken jullie bijvoorbeeld over de twee assen.
- Doe vervolgens [zelf de PKG test hier](#).
- Deel de uitslag met anderen in de groep of je omgeving. Geeft de uitslag van de test je nieuwe inzichten?

## REISGENOOTJES

Voor kinderen geldt dat er verschillende fases zijn in hun (spirituele) ontwikkeling.

- Bekijk als leiding de theorie van Fowler over de ["Stages of faith"](#)
- Bekijk als leiding de theorie van Kohlberg over ["Moral Development"](#)

Wat waar en niet waar is moet dus bezien worden in de context van de ontwikkelingsfase van een kind, tiener of adolescent. Let in je gesprek dus op de fase van het kind, de tiener en de fase van jezelf(!)

De overgang van de ene fase naar de andere is cruciaal. Wanneer een kind of tiener blijft "hangen" in een bepaalde fase, dan zal dit de groei in de volgende fase belemmeren of iemand loopt een veel grotere kans het geloof vaarwel te zeggen. De vragen van de volgende fase worden immers niet zo goed beantwoord door de antwoorden uit de vorige.

Vragen en opdrachten voor kinderen en jongeren:

- spel: waar of niet waar (zoek naar leuke wetenswaardigheden en geloofwaardige verzinsels): verhaal of gebeurtenis vertellen en anderen moeten raden of het waar is
- Gesprek over "waarheid". Is liefde waar ook al zie je het niet? Heeft Jezus bestaan ook al twijfel je aan wonderen? Is de wereld een schepping van God ook al weet je dat er een evolutie is geweest?

## Adem (Zijn, Vertellen)

Een krachtig beeld dat laat zien dat het leven een geschenk is, is de mens die uit stof wordt gevormd en de levensadem ingeblazen krijgt. De adem is ons zo bekend en zo dichtbij, dat we ons er vaak niet bewust van zijn hoe wonderlijk ze is. Ze vult ons lijf vult met alles wat we nodig hebben en we hoeven er niets voor te doen. Ze is ons gegeven.

Een andere kijk op de adem wordt gegeven door Rob Bell in zijn filmpje 'Breathe'. Hierin deelt hij de gedachte dat bij het in- en uitademen de naam van God (JHWH) klinkt. Als de naam van God met elke ademteug van ons wordt uitgesproken, zie de adem dan eens als gebed. Een voortdurende dankzegging aan de Gever van het leven.

*Oefening:* Bekijk het NOOMA filmpje 'Breathe' van Rob Bell:

<https://www.youtube.com/watch?v=-EFLRDNAx-Y>

Na het kijken: gebruik je adem als gebed, vijf minuten lang.

Als je begeleiding nodig hebt bij het bewust ademen, laat je dan aan de hand nemen door bijvoorbeeld deze korte ademmeditatie:

<https://www.youtube.com/watch?v=Y4e8jGjBkaQ>

## Woordloze zuchten (Zijn)

De Geest van God wordt aangeduid met het Hebreeuwse Woord 'Ruach', adem. In Romeinen 8:26 wordt geschreven: *de Geest helpt ons in onze zwakheid; wij weten immers niet wat we in ons gebed tegen God moeten zeggen. Maar de Geest zelf pleit voor ons met woordloze zuchten.*

*Nadenken:* Hoeveel gebeden waarin jij of de ander de woorden niet kon vinden, heb jij in je leven meegemaakt? Of is er vooral met volle overtuiging gesproken in gebeden?

*Gesprek:* Ga als reisgenoten het gesprek aan over de ruimte die ontstaat als wij de woorden niet meer kunnen vinden. Kun je dan iets merken van de woordloze zuchten van de Geest?

*Doen:* Open het gebed met een collectieve diepe zucht, gevolgd door stilte.

## Zelfcompassie (Maken)

Het leren leven van Gods liefde is ook leren leven in *ontvankelijkheid* voor die liefde. Soms vinden we onszelf die liefde onwaardig en sluiten we onszelf ervoor af. Dan zouden we wel wat zelfcompassie kunnen gebruiken. Leven van Gods liefde is dus ook leren mild te zijn voor jezelf.

*Oefenen vooraf:* Bekijk dit filmpje van The School Of Life <https://youtu.be/-kfUE41-JFw> (nederlandse ondertiteling is beschikbaar) en doorloop de zes stappen:

- Stap 1: besef hoe moeilijk de taak is waar je voor gesteld bent
- Stap 2: ons verleden heeft ons niet volledig toegerust voor onze taak
- Stap 3: falen gebeurt vaker
- Stap 4: er bestaat zoiets als geluk, maar je kunt het niet afdwingen
- Stap 5: jouw complete waarde is niet afhankelijk van externe zaken
- Stap 6: ook dit gaat voorbij

Tijdens bijeenkomst: Neem die ene stap die bij jou het meeste losmaakte mee naar jouw volgende ontmoeting met je reisgenoten, en deel met elkaar jullie 'hobbels' richting zelfcompassie.

Deel je ervaringen met je groep.

## Klagen, Kunst & de Geest (Maken)

In deze werkvorm ga je in drie fasen laten zien hoe je het geloof in Gods mooie schepping, de aanwezigheid van het kwaad en lijden en de vernieuwing door de Geest kunt verbeelden in een kunstwerk.

Benodigdheden:

- groot karton of dik vel papier van A2 of A1
- Verf: lichte en verschillende kleuren, zwart en bruin.
- Bierviltjes (ongeveer 5-8 afhankelijk van groepsgrootte)

Fase 1: Maak samen een mooi schilderij in lichte kleuren van alle waar je blij van wordt in Gods schepping: natuur, mooie mensen, liefde, talenten, cultuur, etc.

Fase 2: Ga er met veel donkere verf: zwart en bruin door- en overheen. Dit verbeeld de wereld die kapot is gegaan, de zonde, het verlies, verdriet en lijden. Probeer hierna even stil te staan hoe het is om iets moois kapot te zien gaan.

(Voor begeleider: in deze fase willen mensen wel een inhouden: probeer meer donker in het schilderij te brengen dan je lief is.)

Fase 3: Geef iedereen een bierviltje en laat ze een mooi deel herstellen. Schilder op het bierviltje een deel van het origineel terug. Plaats het bierviltje daar waar de kapotte werkelijkheid is.

Bespreek met elkaar:

- wat is er kapot in de wereld, in je leven: klagen mag.
- de Geest wil meezuchten. God is door Jezus diep in het leiden aanwezig en ook de Geest zucht mee: Is dit voor jou een troost dat God ook mede-lijden heeft?
- God wil ook tekenen van herstel geven: afgebeeld door de bierviltjes. Zie je dit al om je heen gebeuren? Welke voorbeelden ken je of zou je graag zien?

## Guerrilla Gardening (Maken)

Op de derde dag maakt God alle bomen en planten. Wij gaan deze week de derde dag een beetje nadoen. De oefening van deze week is:

Ga in het diepste geheim op allerlei plaatsen zaadjes strooien, bloembollen of aardappels poten, bloemen of planten in de grond zetten. Maak je buurt ietsje groener! Heel veel tuinen en straten hebben veel te veel tegel en te weinig groen.

En als het mag... haal dan ook hier en daar een tegel weg en maak er een mooi plantenbakje van. Planten doen het ook goed in een sok aan het balkon of in een oude schoen! Hier is een [linkje](#) voor jongeren en guerilla gardening.

## Guerilla Gift

Het biologische leven wordt in de bijbel regelmatig gebruikt om de weg van God in de wereld te beschrijven of de weg van de gelovige in Gods wereld.

- ... Een boom die geplant is aan waterstromen
- ... Zaad dat in de aarde valt
- ... Vrucht dragen
- ... Bloeien
- ... Wortels uitslaan
- ... Bomen en planten die opeens kunnen verdorren

Opdracht: Maak een leuk pakket met iets van een plant of met zaden. Versier het pakket met een tekening of doe er een gedicht bij. Doe er een vraag bij die iets te maken heeft met het leven vanuit het beeld van een plant. Geef dit pakket weg aan iemand die je daarmee uit wil nodigen voor een gesprek over die vraag.

Wil je het nog iets spannender maken? Pay-it-forward.  
Stop in het pakket een uitnodiging voor de ontvanger om hetzelfde soort pakket weer aan iemand anders te geven. Zo ontstaat er een keten van Guerrilla Gifts.

Delen of Social media?

Soms kan het leuk zijn om zo'n keten van Guerilla Gifts terug te zien in een Social media bericht. #GuerillaGift #Reisgenoten

## Adem in, adem uit (Zijn)

God maakt de mens levend door Zijn adem in de mens te blazen. Wijze bijbeluitleggers zien onze adem als de Geest van God. De oefening van deze week is dan ook:

Adem in, adem uit.

Nog hoor ik je zeggen: maar dat doe ik toch vanzelf? Klopt! En daarom ga je er nu een paar minuten goed op letten. Adem diep en rustig in en uit. Herhaal dat een aantal keer.

De naam van God in bijbel is “Jahweh”. Sommige Joodse Rabbijnen (dat zijn een soort joodse dominees) zeggen dat in en uitademen lijkt op het noemen van Gods naam.

Adem in: “Jah”....

Adem uit: “weh”.

Probeer het maar!

## Zegen-slinger (Zijn)

En God zag dat het goed was!

De opdracht van deze week is: maak een zegen-slinger! Noem elke dag iets wat je mooi vindt of waar je dankbaar voor bent.

Maar een slinger met daarop een tekening of een woord.

De slinger vormt aan het einde van de week je zegen-slinger.

## Geheim zintuig (Leren)

Je kunt met je lichaam heel erg veel maar je gebruikt niet al je zintuigen even veel. Ga een week heel goed ruiken of heel goed voelen. De oefening van deze week is: geheim zintuig.

Welke geur of gevoel is je die week bijgebleven. Verzamel alles wat apart ruikt of apart voelt.

Doe aan het einde van de week een spel om te raden wat de ander heeft meegenomen om te ruiken of te voelen.

## Dankbaar plaatje (Zijn)

Een volwassen leven draait veel over verantwoordelijkheid dragen en nemen. Met al die dingen die geregeld en gedaan moeten worden, kunnen we het leven zomaar gaan zien als ons eigendom. Alsof we zelf aan de knoppen staan en ons alles tot in detail kunnen bepalen. Het is makkelijk te vergeten dat het leven een geschenk is.

Een goede oefening om bewust te worden van het leven als geschenk, is om achterom te kijken en te zoeken naar de mensen die jou door hun liefde hebben gevormd. Of naar een gebeurtenis die op jou een positieve impact heeft gehad. In het boek van de Psalmen staan veel teksten die opsommen hoe vaak God het volk geholpen heeft. Het met deze liederen blijven herinneren van die gebeurtenissen, hielp de mens om het leven als geschenk te blijven zien.

*Oefening:* pak een familie- of vrienden fotoboek erbij, blader er in alle rust doorheen en kies een foto uit van een persoon, een plek of een gebeurtenis die jou vult met dankbaarheid. Neem de foto mee om je dankbaarheid te delen met je reisgenoten.

## Laat je verwelkomen (Liefhebben)

In Handelingen 20 sluit Paulus zijn toespraak af met de woorden van Jezus: *'het is beter te geven dan te ontvangen'*. Als we deze woorden zouden lezen als *'het is gemakkelijker te geven dan te ontvangen'*, dan lijkt dit principe aardig ingeburgerd te zijn in onze cultuur. Het is verdraaid lastig om iets van een ander te ontvangen, vooral als er geen concrete aanleiding is (zoals een verjaardag) of als we in een kwetsbare, afhankelijke situatie zitten.

De kunst van het ontvangen is er zeker één om te leren als je gelooft dat 'genade' een kern vormt van het leven dat God ons wil geven. En een waarde als zelfredzaamheid is er ook één die op gespannen voet kan komen te staan met het evangelie. Daarom is het niet alleen goed om te blijven oefenen met 'geven', maar ook met 'ontvangen'.

*Oefening:* vraag of je deze week met iemand anders mee kunt mee eten. Dat kan gericht met een telefoontje, of via een oproep via whatsapp of social media. Ga in op de eerste uitnodiging die je krijgt en laat je verrassen over wat je zult ontvangen.

## Vriendelijk bedankt! (Liefhebben)

In zijn brief aan de Filippenzen schrijft Paulus: *‘uw vriendelijkheid zij alle mensen bekend’*. Dat is een lonkend perspectief waar je je leven omheen kan inrichten, als persoon, gezin en gemeenschap. Waar vriendelijkheid vaak wordt geassocieerd met het op straat begroeten van mensen of het aanbieden van onze hulp, zou je ook vriendelijkheid kunnen tonen door andermans hulp te accepteren.

Denk bij jezelf na over het volgende: hoe vaak heb je uit vriendelijkheid andermans hulp geweigerd? Iemand wilde je voorlaten bij de kassa, iemand bood je aan de kinderwagen uit de bus te helpen tillen. We kunnen zomaar de neiging hebben deze hulp af te slaan om de ander niet tot last te willen zijn. Maar misschien geef je de ander juist een geschenk door zijn of haar vriendelijkheid dankbaar te aanvaarden!

*Oefening:* zeg ‘ja’ tegen de eerstvolgende persoon die jou zijn/haar praktische hulp aanbiedt. Overweeg om hier een gewoonte van te maken. Is er in één week tijd niemand die jou zijn hulp aanbiedt? Stel jezelf de vraag hoe dat zou kunnen komen. Ga over je (gebrek aan) ervaringen in gesprek met je reisgenoten.

## **Bodemgeschenken (Zijn, Maken)**

Het valt bijna niet te ontkennen dat we in de afgelopen decennia vervreemd zijn geraakt van ons voedsel. Er wordt soms lacherig gedaan over kinderen die denken melk van de fabriek of de supermarkt komt in plaats van de koe. Maar de afstand tussen dat wat we eten en de oorsprong daarvan zit diep in onze cultuur.

Als je met je winkelwagen door de supermarkt loopt, dan ben je in de eerste plaats een consument die met zijn eigen geld betaalt voor het voedsel dat hij in zijn karretje laadt. Daar komt in de regel weinig afhankelijkheid, dankbaarheid of verwondering bij kijken.

### *Oefening:*

Als we onszelf willen oefenen in het leven als geschenk ontvangen, dan moeten we onszelf ook weer oefenen in ons voedsel als geschenk ontvangen. Een manier om dit te doen is door op bezoek te gaan bij een boerderij of tuinderij en daar een aantal producten te kopen. Vraag dan meteen of je mag zien waar het product groeit of leeft en hoe ervoor gezorgd wordt. Om te groeien in dankbaarheid, kun je overwegen om je voedsel standaard op deze plek te kopen.

## Oogstfeest (Zijn, Maken)

Wist je dat.. het woord 'oogst' een verbastering is van 'augustus', de oogstmaand? Op sommige plekken in ons land zijn ze er nog, de oogstfeesten in augustus. Een traditie uit vervlogen tijden, waar vaak met rijkelijk vloeiende drank en feestelijke optochten vorm aan wordt gegeven. Je kunt je afvragen wat er van de diepte en uitgelatenheid van de oorspronkelijke oogstfeesten over is, nu we voor ons voedsel minder afhankelijk zijn van de seizoenen en het weer. Je kunt je afvragen hoe lang er nog oogstfeesten zullen bestaan.

In het verhaal van de schepping van de aarde wordt bij de vierde dag (de dag dat de zon, maan en sterren worden gemaakt) gezegd '*ze moeten de seizoenen aangeven, en de dagen en de jaren*'. God geeft ons het ritme van de seizoenen, maar hoeveel van die dynamiek maken wij nog mee?

*Oefening:* Een manier om het geschenk van het ritme te ontvangen, is door seizoensgebonden te eten. Koop je voedsel bij de lokale boer of tuinderij, en je zult merken dat het aanbod beperkt is. Maar bij elke wisseling van de seizoenen (de eerste keer dat er weer komkommers of aardbeien zijn!) zul je merken dat het feest en je dankbaarheid ook groter is.

*Variant:* Organiseer in de maand augustus een feestelijke maaltijd met lokaal gekochte producten en nodig anderen uit om mee te eten. Of bereid de maaltijd samen! Kies twee of drie producten uit waar iemand iets over vertelt (nodig de boer of tuinder uit om dat te doen).

## Centering prayer (Zijn)

Misschien ben je opgegroeid met een opvatting van gebed als iets dat je aan God geeft. Je maakt tijd, je vormt woorden, je geeft aandacht. Gebed kan inderdaad een hele goede oefening zijn in het weggeven van onze vaak kostbare tijd, en daarmee een echo van de gewoonte om het eerste (en beste) van de oogst aan God te geven (vgl. Exodus 34:26). Maar naast het geven van onszelf in gebed, is gebed ook al eeuwenlang een oefening in het ontvangen van God. Gebed als moment van totale leegte, en het ontvangen van al het goede dat God ons wil geven. Eén van de manieren om dit ontvangen te oefenen, is door kennis te maken met de discipline van de *'centering prayer'*. Dit is een vorm van gebed die de nadruk legt op innerlijke stilte. In deze discipline zoekt degene die bidt op een directe manier de aanwezigheid van God, en laat elke gedachte of voorstelling die zich tijdens het bidden vormt van zich afglijden. Het doel van het bidden op die manier is om de aanwezigheid en beweging van God volledig toe te laten tijdens het gebed.

De stappen voor het oefenen met *'centering prayer'* zoals Amerikaanse monnik Thomas Keating die heeft opgesteld, zijn als volgt:

1. Kies een heilig woord dat symbool staat voor jouw intentie om je over te geven aan de aanwezigheid en beweging van God in jou. Voorbeelden daarvan kunnen zijn: Heer, vader, moeder, vertrouwen, liefde, kyrie, vrede, etc.
2. Ga comfortabel zitten met je ogen dicht, en neem vanuit de stilte het heilige woord in je gedachten.
3. Als je jezelf bewust wordt dat je gedachten afdwalen, keer rustig terug naar het heilige woord.
4. Ben je aan het einde gekomen van de (vooraf bepaalde) gebedsduur? Blijf nog een paar minuten met je ogen dicht in stilte zitten.

*Meer over Centering Prayer:*

Introductie door Thomas Keating: <https://www.youtube.com/watch?v=3IKpFHfNdnE>

Introductie op papier: <https://www.cpt.org/files/WS%20-%20Centering%20Prayer.pdf>

Uit de cursus *'Stil, mijn ziel wees stil'* van Jos Douma, een webinar over centreren en bidden: <https://www.youtube.com/watch?v=KrRJJABcO8>



## Leren dansen (Zijn)

In zijn boek *'De goddelijke dans'* gaat Richard Rohr uitgebreid in op het beeld van God als drie-eenheid als het beeld van een dans. Met het gebruik van dit beeld valt hij terug op een oude gedachte van de woenstijnvaders, die het Griekse woord *'perichoresis'* (dans) koppelden aan het beeld van God als drie-eenheid.

Vader, Zoon en Geest als deelnemers aan 'de goddelijke dans' geven zichzelf volledig aan de ander, terwijl ze zichzelf tegelijkertijd volledig openen voor het ontvangen van de ander. In die dynamiek is het bijna onmogelijk te onderscheiden wanneer geven overgaat in ontvangen en vice versa. Hoe anders (statisch, voor-wat-hoort-wat-transactioneel en berekenend) kunnen wij dat ervaren in ons leven!

God nodigt ons uit mee te dansen en daarmee ook dat punt te bereiken dat we niet langer meer bezig zijn met wanneer we geven of ontvangen. Maar je zult ergens moeten beginnen met oefenen. Je zweeft niet zomaar over die dansvloer in een perfecte choreografie. Je moet het ritme leren aanvoelen en je eigen lijf leren kennen en beheersen. Je zult op de ander afgestemd moeten raken.

### *Oefening:*

Een manier om te oefenen met 'de dans van geven en ontvangen', is om voor jezelf vijf dingen op te schrijven waar je dankbaar voor bent. Probeer concreet te zijn. Kies vervolgens één van de punten en zet deze om in een geschenk voor een ander. Voorbeeld: ik ben dankbaar voor de bloemen in mijn tuin. Ik vraag de buurvrouw of ze een kop koffie komt drinken om ervan mee te genieten. Of: ik ben dankbaar voor voldoende voedsel. Ik doe een donatie aan de voedselbank.

Net als een beginnende danser op de dansvloer zal dit in het begin misschien geforceerd aanvoelen, maar de kans is groot dat dit vanzelf een vloeiende beweging wordt.

### *Tips:*

Bekijk hier een korte serie met Richard Rohr over het boek 'De Goddelijke Dans' (The Divine Dance): <https://youtu.be/SWWaiVZA8EI>

Lees hier meer over het genoemde boek:

<https://www.kokboekencentrum.nl/boek/de-goddelijke-dans/>

Bekijk de video van Rob Bell - [Rhythm](#) - over geloof als muziek.

Bekijk The Dubliners - [Lord of the Dance](#) - over geloof als dans.

Check [hier een mooie uitleg door Reinier Sonneveld](#) op Lazarus over geloof als dans.

Bespreek met elkaar wat je hebt gezien of gelezen. Welke lessen leer je hier uit?

## Spontane actie (Liefhebben)

Je maandelijkse loon, een kado voor je verjaardag of een tekening voor moederdag ontvangen is iets heel anders dan een spontaan kado krijgen. Zonder aanleiding, zonder directe reden. Dat is het effect van 'genade'. Kijk eens wat dat met een ander doet!

*Oefening:* Koop een bos bloemen of reep chocola voor iemand uit jouw omgeving. Breng het langs en spreek je waardering voor die persoon uit. Bereid jezelf voor op hoe je wilt reageren op een reactie als 'doe niet zo gek', of 'dat is toch helemaal niet nodig'. Hoe kun je met jouw woorden (of een geschreven kaart) onderstrepen dat jouw spontane actie een teken is van het geschenk van het leven?

## Een ogenblik (Liefhebben)

Misschien kun je het jezelf nog wel voorstellen dat er een tijd was zonder smartphones met camera. Misschien kun je het jezelf moeilijker voorstellen dat er een tijd was zonder spiegels. Geen mogelijkheid om jezelf te bekijken in de badkamer of via een selfie. Geen mogelijkheid om jezelf (kritisch) te beoordelen. De enige weerspiegeling van jezelf zag je in het rimpelige water óf in de ogen van je medemens. Of, als je genoeg te besteden had, in de interpretatie van een portretschilder.

Het kan heel goed dat er in jouw leven kritische, harde blikken in de ogen van medemensen zijn geweest. Maar de kans is nog veel groter dat je die kritische, harde blik nog vaker bij jezelf aantreft. Een ander kijkt vaker met meer mildheid naar je, dan dat je dat zelf doet. Probeer in de volgende oefening via de blik van een ander naar jezelf te kijken.

*Oefening:* Vraag je partner of een goede vriend of vriendin of ze willen uitspreken of opschrijven wat ze in jou waarderen. Vraag ze of ze daar echt even in hun eentje voor willen gaan zitten, voor ze je een reactie geven. Als ze jou hun reactie geven, doe dat dan in levende lijve en kijk elkaar daarbij in de ogen. Vind je dat moeilijk? Dat is niet raar. Maar besef en/of spreek uit dat het een oefening is om te groeien in liefde, niet alleen voor de ander, maar ook voor jezelf. En daarmee voor de God die jou het leven gaf.

### **Geef de dieren namen (Maken)**

‘Onbekend maakt onbemind’: vaak binden we onszelf pas persoonlijk aan iets of iemand als we zijn naam kennen. Misschien dat God daarom de mens de opdracht gaf om de dieren een naam te geven?

*Oefening:* Versterk je band met jouw natuurlijke leefomgeving. Loop een blokje door je buurt en benoem in ieder geval vijf soorten bomen, vijf soorten bloemen of planten, vijf soorten dieren en vijf soorten insecten die je tegenkomt. Vind je het moeilijk deze te benoemen? Gebruik een app als PlantNet (planten) ObsIdentify (planten, insecten) of BirdNet (vogels) om achter de soorten te komen. (Pas op! Dit werkt verslavend!) Misschien kun je (met je kinderen) een kaart aanleggen waarop je vastlegt welke soorten je waar bent tegengekomen.

## Gedenk de sabbatdag (Zijn, Vertellen)

Het zette de toon voor de mens die de wereld mocht bewonen; de dag van rust, de Sabbat. De eerste dag die volgens het oerverhaal volgde op de schepping van de mens. Het is de vertrekpunt voor de mens om vanuit te leven. Hele hoofdstukken in de Bijbel zijn gewijd aan regelgeving rondom die dag. En misschien is onze herinnering aan 'de zondagse rustdag' ook gevuld met dingen die vooral niet mochten.

Je kunt je afvragen waarom er zoveel regels aan de Sabbat gewijd zijn. Vinden we het moeilijk om vanuit rust te leven? Is het leven van wat je wordt gegeven, zonder daarvoor te werken, zo lastig om te doen? Is dat de reden waarom de mens, met enige dwang van de door God gegeven geboden, toch die rustdag werd ingeduwd?

Toen het volk van Israël in de woestijn zes dagen lang het brood uit de hemel mocht verzamelen, mochten ze dat voor één dag doen, anders bedierf het. Op de Sabbat kwam er geen manna uit de hemel, ze aten dat wat de dag ervoor was verzameld. Een uitzondering op de regel van bederf (exodus 16:24). Ze deden die dag niets, en ze hadden genoeg.

Toen de Israëlieten niet langer nomaden waren, maar zich als landbouwers hadden gevestigd, bleef de Sabbat een richtinggevend principe. Zo was elk zevende jaar een Sabbatsjaar: de akker bleef onbebouwd, schulden werden kwijtgescholden en slaven bevrijd. Armen, vreemdelingen en dieren van het veld leefden van de opbrengst van het land.

*Oefening:* Neem een voorwerp uit de ruimte waarin jullie zijn, en plaats deze in jullie midden. Dit voorwerp staat voor 'Sabbat'. Bedenk vier vragen die Sabbat ons zou willen stellen over haar aan- of afwezigheid in ons leven of onze maatschappij. Bedenk drie verwijten die ze ons zou kunnen maken. Bedenk twee dingen die ze ons zou gunnen. Bedenk ten slotte één opdracht die ze ons als uitnodiging zou kunnen geven. Voer samen deze opdracht uit.

## Drinkwater (Maken)

Het is één van de dingen die misschien wel het meest voor lief wordt genomen in ons leven: drinkwater. De alledaagsheid van het opendraaien van een kraan, en dat daar zomaar schoon en zuiver water uitkomt, doet ons zomaar vergeten hoe bijzonder het is. Niet langer hoeven we putten te slaan en daaruit water te scheppen. Niet langer worden we ziek door vervuiling van het water dat we tot ons nemen. Drinkwater is een groot geschenk, waar we het zicht op zijn verloren. En daarom gaan we er soms ook zo slordig mee om. Nu de zomers in Nederland steeds heter en droger zijn, maken de waterbedrijven ons meer bewust van hoe we ons drinkwater zouden moeten koesteren. Dat we er zuinig op moeten zijn, en manieren moeten vinden om het waar mogelijk te sparen. En zo krijgen we meer oog voor het geschenk van één van de meest normale dingen in ons leven.

*Oefeningen (heel goed te combineren):*

*Variant 1:* vraag of je (samen) langs mag gaan bij een waterzuivering om uitleg te krijgen over het proces waarmee ons drinkwater wordt gemaakt.

*Variant 2:* Als je deze nog niet hebt, schaf een goede, duurzame drinkfles aan. Water uit de supermarkt legt een onnodige druk op onze planeet. Ons drinkwater is uitstekend, en met een goede fles kun je daar altijd en overal van genieten.

*Variant 3:* Als je deze nog niet hebt, schaf een regenton aan, of verzin andere manieren om regenwater op te vangen. Dat kan bijvoorbeeld ook met losse emmers die je op een rijtje onder een schuin afdak plaatst. Spaar zo het kostbare drinkwater voor waar het voor bedoeld is: drinken.

*Variant 4:* steun één van de vele drinkwater projecten die mensen op andere delen van de wereld ook toegang willen geven tot schoon drinkwater. Denk aan bijvoorbeeld 'Dopper in Nepal' (<https://dopper.com/nl/projecten/dopper-in-nepal>) of EARTH Water (<https://earthwater.nl/nl-nl>)

*Variant 5:* Als je drinkt, drink een week lang alleen maar kraanwater. Ervaar de zuiverende werking ervan op je lichaam en geest. Zeg bij elke keer dat je de kraan open draait een dankgebed waarin je God dankt voor het water dat Hij aan ons heeft gegeven.

## Herontdekking van het grote verhaal (Vertellen)

In onze cultuur zijn we het niet gewend om ons leven te beschouwen als onderdeel van een groter verhaal. Het kleine verhaal van het individu en zijn al dan niet succesvolle levensloop, lijkt het enige te zijn dat verteld wordt. Ook onder christenen is het grote verhaal soms zomaar ingeruild voor het kleine verhaal van de persoonlijke redding en spiritualiteit.

Maar de taal én de samenhang van de Bijbel spreekt over een groter verhaal. Er is een lijn, een rode draad, een plan, een stuwende kracht die een richting heeft. Ook kun je er niet omheen dat het grote verhaal van de Bijbel op gespannen voet staat met de grote verhalen van andere volken, culturen en afgoden.

Ook al wordt 'het grote verhaal' in deze tijd niet meer door iedereen gezien en als richtinggevend ervaren, we leven allemaal in een verhaal. Of we het nu zien of niet. Ook als we zeggen 'niet gelovig' te zijn: ieder mens heeft een bepaalde opvatting over de werkelijkheid of de zin van het leven - actief zelf gevormd of passief overgenomen. En we worden meer dan we zelf beseffen, gevormd door het grote verhaal van onze cultuur en tijdgeest. Daarom is het is goed om je bewust te worden van de invloed van 'het grote verhaal' op jouw richting, jouw plannen, jouw keuzes.

*Oefening:* Schrijf in grove stroken op wat volgens jou 'het grote verhaal' van onze hedendaagse cultuur is. Wat zie je om je heen (en in jezelf) over wat mensen geloven over hoe de werkelijkheid in elkaar zit of wat de zin van het leven is? Denk niet te snel genuanceerd, dan kan later nog wel. Een groot verhaal mag met grote woorden verteld worden, en mag scherpte en absurditeit hebben. Schrijf daarna op wat je ziet van de impact van dit grote verhaal op jouw leven en de mensen om je heen. Bedenk tot slot of je wel eens merkt dat er conflicterende verhalen spelen in jouw leven. Een kenmerk daarvan is dat je twijfelt over wat wijsheid is in jouw plannen en keuzes. Ga met je reisgenoten hierover in gesprek.

## Het grote verhaal van de Bijbel (Vertellen)

In 2014 bundelden twee Amerikaanse jonge mannen hun krachten bij elkaar om samen The BibleProject te lanceren. De één is een gepassioneerde bijbelstudiebol, de ander een groot talent op het gebied van visuele storytelling. Vandaag de dag is BibleProject uitgegroeid tot een animatiestudio waar korte, volledig geanimeerde bijbelvideo's en andere hulpmiddelen te vinden zijn. Hun missie: het bijbelse verhaal toegankelijk te maken voor iedereen, overal.

De visie van het BibleProject op de Bijbel is doordrenkt van het idee dat er in deze bundel van zeer verschillende boeken één verhaal te ontdekken is.

*“Veel mensen hebben de Bijbel verkeerd begrepen als ze denken dat het een collectie van inspirerende quotes of een goddelijke handleiding is die uit de hemel is komen vallen.”* schrijven ze op hun website (<https://bibleproject.com/>)

Met hun video's willen ze de aandacht van mensen uit verschillende tradities, culturen en kerken trekken, en die aandacht richten op de eenheid van de bijbelse boodschap. Ondertussen zijn veel van hun filmpjes ook in het Nederlands te bekijken.

*Oefening:* Bekijk op YouTube het filmpje Het Bijbel Project: Het verhaal van de Bijbel. <https://youtu.be/OL4HM3w4-Vo>.

## Kruispunt (Vertellen)

In de Bijbel Project video 'Het verhaal van de Bijbel' (<https://youtu.be/Ol4HM3w4-Vo>) wordt een kruispunt voorgesteld waar de mens een keuze heeft om “*verder te leven in hoe het altijd gegaan is, of het lef te hebben een nieuwe weg in te slaan.*” Dit schetst een contrastrijk beeld van leven en dood, goed en kwaad, zegen en vloek dat op meerdere plekken in de Bijbel ook wordt geschetst. We beleven de werkelijkheid niet altijd als zo zwart-wit, maar ieder van ons kan zich vast momenten voor de geest halen waarom je daadwerkelijk op zo'n kruispunt stond, en het gewicht van de impact van je keuzes op je schouders kon voelen.

*Oefening:* Op welk punt in je leven heb jij het idee op dit kruispunt te staan? En zie je ook kruispunten als je kijkt naar onze samenleving, of de thema's die wereldwijd spelen? Denk er over na en ga erover in gesprek met je reisgenoten.

*Variant:* Schrijf een 'gebed bij het kruispunt'. Vraag God wat je nodig hebt om een nieuwe weg in te slaan of bij te dragen aan een grotere beweging van genezing en vernieuwing. Bij de reisgenoten-ontmoeting ontsteekt iedereen een kaars en leest zijn/haar gebed daarbij voor.

## Maak het klein (Vertellen)

Hoe klein kun je een groot verhaal of een grote overtuiging maken? Hoe puntig zou je het kunnen stellen, als je een statement zou moeten maken?

*Oefening 1:* stel dat je gedwongen zou worden een tattoo te laten zetten waarin je met taal, beeld of symboliek jouw diepste overtuiging in zou moeten uitdrukken, hoe zou deze er uit zien? Maak een ontwerp op een A4 en deel deze met je reisgenoten.

*Oefening 2:* een bekende oefening om grote verhalen klein te maken, is het schrijven van een zogenaamde 'elevator pitch'. Je bent enthousiast over een idee, een product over het evangelie en brengt enkele minuten door met iemand in een lift; hoe heb jij jouw enthousiasme in die korte tijd aan hem of haar overgebracht? Welke woorden heb je gebruikt? Schrijf jouw elevator pitch, bijvoorbeeld over het evangelie.

## Onderdompeling (Vertellen)

Als je een tijdje achter elkaar in een boek leest, word je sneller in beslag genomen door het verhaal dan als je af en toe een kleiner stukje leest. En toch zijn we gewend om op die manier de Bijbel te lezen. Als het gaat om het leven in het grote verhaal van God-en-de-mensen, is het daarom een mooie oefening om ook eens je vast te bijten in één van de bijbelboeken. Kun jij hierin de samenhang met de jou andere bekende bijbelverhalen terugzien?

*Oefening:* Lees in een week een heel bijbelboek naar keuze, bij voorkeur één met een verhalend karakter. Kies er één die past bij het kerkelijk jaar, één waar je nog zelden in gelezen hebt, één waar je interesse naar uitgaat of één die aansluit bij de actualiteit. Je kunt natuurlijk ook iemand anders voor je laten kiezen. Denk na of en op welke manier je 'het grote verhaal' hierin hebt teruggezien, en deel je gedachten en ideeën met je reisgenoten.

## Spoorzoeken (Vertellen)

Als je jezelf onderdeel weet van een groter verhaal, dan weet je dat jouw eigen kijk en ideeën volop bij mogen dragen, ook al vertellen ze niet het hele verhaal. Om het besef te voeden dat jouw kijk op de werkelijkheid en God maar beperkt is, is het goed om ook eens bij een ander in de keuken te kijken. Als je ontvankelijk en nieuwsgierig bent, zou je zomaar nieuwe sporen kunnen ontdekken van de manier waarop God beweegt in onze wereld. Een rijke ervaring!

*Oefening:* bezoek samen met je reisgenoten een viering van een andere christelijke traditie. Denk aan een katholieke mis (als je protestants bent), een anglicaanse dienst of oosters orthodoxe viering. Hoe heb je Gods verhaal in die ervaring ontdekt? Ga er met elkaar over in gesprek tijdens een aansluitende maaltijd.

## Redemptive Analogies (Vertellen, Leren)

In 1962 vertrok missionaris Don Richardson met zijn vrouw en zeven maand oude baby naar wat toen Nederlands-Nieuw-Guinea heette. Hij ging leven te midden van de Sawi stam, die er om bekend stonden kannibalistische koppensnellers te zijn. In hun nieuwe thuis in de jungle besloot Don zich toe te leggen op het leren van de inheemse Sawi taal, een complexe taal. Maar hij kreeg het in de vingers dankzij een strak regime van 8 - 10 uur oefenen per dag. Al dit harde werken deed hij om de dorpingen te helpen om de Jezus uit de Bijbel te leren begrijpen. Maar de culturele barrières leken te groot om zijn boodschap over te brengen.

Toen Don Richardson zich verdiepte in de taal en cultuur van de mensen met wie hij leefde, werd hij zich bewust van de grote kloof tussen zijn christelijke wereldbeeld en dat van de Sawi. Judas, bijvoorbeeld, was in hun ogen een de held, en Jezus de verliezer die het verdiende uitgelachen te worden. Uiteindelijk ontdekte Richardson iets in het leven van de Sawi dat het verhaal van Jezus in één keer in een heel ander licht voor ze zou plaatsen. Dat was het concept van het 'vredeskind': Als stammen in staat van oorlog met elkaar verkeerden, en één van de stamhoofden besloot dat het tijd was om vrede te sluiten, werd er een kind van deze stam naar de andere vijandige stam gebracht. Terwijl hij dit gebruik observeerde, schreef Richardson: 'als een man zelfs zijn eigen zoon aan zijn vijanden zou geven, dan moet die man wel te vertrouwen zijn'.

En zo ontwikkelde Richardson dankzij het verhaal van het vredeskind het concept 'Redemptive Analogies'. Verhalen die vertellen over verlossing, verzoening en herstel. Klassieke 'redemptive analogies' uit de literatuur- en filmwereld zijn bijvoorbeeld The Lord of The Rings trilogie, Narnia of The Matrix.

*Oefening:* elke reisgenoot kiest één film die voor hem/haar het grote verhaal van verlossing vertelt. Verzamel de titels, en plan voor elk komend kwartaal een filmavond in. Op de betreffende avond leidt degene die de film heeft aangedragen deze in, achteraf volgt een bespreking.

## Sedermaaltijd (Liefhebben, Vertellen)

Lichamelijke handelingen en zintuiglijke prikkels helpen ons het verhaal in herinnering en levend te houden. Een lange tijd is in de westerse (protestantse) kerk geen oog geweest voor de belangrijke rol van het lichaam en onze zintuigen als het gaat om het leven en omarmen van ons geloof. Hier valt nog veel over te (her)ontdekken!

*Oefening:* Een manier om die zintuigen weer volop in te zetten, is het beleggen van een Sedermaaltijd of Pesachmaaltijd. Dit is de maaltijd die de Joden op het hoogtepunt van het hun bevrijdingsfeest Pesach tot zich nemen. Elk ingrediënt van de maaltijd heeft een uitgesproken smaak; zoet, bitter, fris - en staat symbool voor een gebeurtenis in het verhaal van de uittocht uit Egypte (zoals het geslachte lam, de platte broden en de wijn die symbool staat voor het bloed op de deurposten.) Met Pasen is een mooi moment om zo'n maaltijd te organiseren, maar het kan ook heel goed op een ander moment.

Lees hier hoe je een Sedermaaltijd of Pesachmaaltijd kunt organiseren. Ook erg leuk om met kinderen te doen!

<https://www.mijnkerk.nl/kind/diy-met-kliederkerk-maak-zelf-een-pesachmaal>

## Bidden met je lijf (Zijn)

Een lichamelijke houding die onlosmakelijk met het bidden is verbonden is het knielen. Eeuwenlang knielen er al mensen op de grond om hun afhankelijkheid en kleinheid ten opzichte van God uit te drukken met hun lijf. Binnen een aantal christelijke tradities is het knielen nog steeds onderdeel van de liturgie, en ook binnen de Islam neemt het knielen een belangrijke plaats in in het doen van hun gebeden.

Van de stichter van de orde der Dominicanen Dominicus Guzmán is bekend dat hij met negen lichamelijke houdingen zijn gebed vorm gaf. Diep buigen, plat op de grond liggen, zelfkastijding, knielen, armen spreiden zijn een paar voorbeelden. Hoewel een enkele houding ons zal vervreemden, zouden we ons door Dominicus kunnen laten inspireren om ons gebedsleven met lichamelijke te verrijken. Lees hier over de negen gebedshoudingen van Dominicus:

<https://dominicanen.nl/2011/04/bidden-met-lijf-en-leden-2/>

*Nadenken:* Als je bidt, welke houding neem jij dan meestal aan? Wat is bepalend voor welke houding je aanneemt? Gewenning, praktische redenen, of gewoon wat uitkomt? Kniel jij nog wel eens?

*Oefening:* Wat gebeurt er met je gebed en met je ervaring van dat gebed als je twee van de negen gebedshoudingen van Dominicus aanneemt? Probeer het uit!

## Avondmaal vieren (Liefhebben, Vertellen)

Een iets uitgekledede Pesachmaaltijd, is het avondmaal dat Jezus heeft ingesteld. Brood en wijn vertellen zijn verhaal van lijden en sterven. Het uitdelen daarvan vertelt het verhaal van het geschenk dat hij ons daarmee heeft gegeven en blijft geven. Voor veel mensen die gewend zijn regelmatig een kerk te bezoeken, is het vieren van het avondmaal een terugkerend ritueel. Mogelijk word je elke keer weer geraakt door de eenvoud van het ritueel. Maar het is ook mogelijk dat het leven er een beetje uit is weggesijpeld. Daarom zijn er ook vandaag de dag kunstenaars en creatievelingen die nieuwe woorden en vormen zoeken voor de omkleiding van het delen van de krachtige symbolen van brood en wijn.

*Oefening:* beleg samen met je reisgenoten een maaltijd waar het delen van brood en wijn een onderdeel van vormt. Het is goed om voor het vieren van het avondmaal een kleine liturgie op te stellen. Denk aan liederen om samen te zingen (of te luisteren), een gebed om uit te spreken of een Bijbeltekst om voor te lezen. Hieronder vind je bronnen om inspiratie bij op te doen.

*Variant:* In Den Haag werd een nieuw ritueel rondom eten, breken en delen bedacht: de Tafel van Hoop. Ontwikkelaar Stek Den Haag schreef een handleiding voor het beleggen van zo'n Tafel van Hoop. Zeer de moeite waard! Je vindt het hier:  
<https://tafelvanhoop.nl/>

Muziek:

Jesus Christ, Bread of Life (Taizé) - [https://www.youtube.com/watch?v=m6N\\_QxNTGOc](https://www.youtube.com/watch?v=m6N_QxNTGOc)

Samen eten wij (Sela) - <https://www.youtube.com/watch?v=bOdm8Lm3I>

Voor ieder van ons een plaats aan de tafel Lied 388 - <https://youtu.be/94FJqFhfj6g>

Brood van het Leven (Trinity) - <https://youtu.be/Da3PYmtml8o>

Voor jongeren:

<https://jongprotestant.protestantsekerk.nl/programma/programma-avondmaal/>

## Pelgrimswandeling (Zijn)

Er is in de Bijbelse verhalen wat afgewandeld. Meestal niet recreatief en als ontspanning, zoals wij het wandelen zien, maar als enige manier om een lange reis te maken. De Joden trokken al wandelend door de woestijn, op weg naar het beloofde land. Eenmaal gesetteld in dat land, moest regelmatig een groep ballingen gedwongen te voet naar een ander land. Maar ook in tijden van vrede en voorspoed, trok het Joodse volk met hoogtijdagen massaal te voet naar de heilige stad om hun feesten te vieren. Onderweg werden er pelgrimslieiden gezongen, en de aanblik van de eindbestemming moet menig hart hebben doen opspringen. In onze cultuur en geloofsbeleving neemt de wandeling lang niet zo'n grote plaats in.

Stichting Pelgrimswegen en Voetpaden schrijft op haar website:

*“Al wandelend ben je intenser met de mensen en dingen bezig, die je onderweg ontmoet. Wandelen maakt beschouwingen in je wakker, die in het drukke leven van alledag niet gauw naar boven zullen komen. (...) In zijn boek 'Naar het land dat ik U wijzen zal' zegt Herman Andriessen daarover het volgende: In de pelgrimtocht wordt in het klein de grote levensweg gegaan, met zijn opgang en neergang, met zijn rustige perioden en zijn crisis, met het zoeken van de weg en verdwalen. Op de pelgrims- en levensweg vinden onverwachte en beslissende ontmoetingen plaats.”*

Oefenen: wandel samen een (stukje van een) bestaande pelgrimsroute en bepaal op welke bijzondere plekken jullie stil blijven staan om je te verdiepen in de geschiedenis of het verhaal van die plek. Bepaal ook welk gedeelte van de wandeling in stilte wordt gelopen. Er zijn online veel pelgrimsroutes te vinden, hier een greep uit het aanbod: <https://www.pelgriminlimburg.nl/>, <https://walkofwisdom.org/>, <http://www.pieterpad.nl/>, <http://www.dewandelmaat.nl/>, <https://www.wandelzoekpagina.nl/pelgrimstochten>

## Verhalen vertellen (Vertellen)

Misschien kwam het door de komst van de televisie, of de radio. Misschien is de trend nog eerder gezet bij het uitvinden van de boekdrukkunst. De uren waarmee we onze vrije tijd vullen zijn steeds meer ingenomen door verhalen die via een boek, scherm of luidspreker tot ons komen.

Waar in eerdere tijdperken de verhalen van het volk of de religie mondeling werden doorverteld, vaak in de avond bij het vuur, zijn wij misschien de kunst van het 'live' verhalen vertellen en aanhoren verleerd. Een verre echo daarvan is misschien nog te vinden in dat wat we 'borrelpraat' noemen; sterke verhalen, die met elk glas bier of wijn sterker worden. Maar dit is een enigszins schrale variant op hoe heerlijk het is om in gezelschap van een goede verteller en een goed verhaal te zijn.

In een tijdperk dat vooral wordt gekenmerkt door digitale communicatie (die geen verhalen vertelt maar snippers van opinies en doorkijkjes in particuliere levens geeft) kunnen we onbewust de vertelkunst behoorlijk missen. Een goed verhaal is weldadig voor je, vooral als je er echt voor gaat zitten en er samen naar luistert.

*Oefening:* Organiseer een ouderwetse kampvuuravond waarin het delen van verhalen de belangrijkste activiteit is. Dit kunnen sterke familie verhalen zijn, volksverhalen of streekverhalen. Ook kun je je favoriete fabel of legende kiezen, of een gebeurtenis uit de geschiedenis. Natuurlijk kun je ook je favoriete bijbelverhaal kiezen. Bereid jezelf voor en geef jezelf de kans om te oefenen in het verhalen vertellen. Dat betekent dat je niet meteen hoeft uit te blinken, wees je ervan bewust dat het meer dan logisch is dat we onze weg hierin te zoeken hebben. En hebben jullie als Reisgenoten een rasechte verteller in jullie midden? Maak er gebruik van, geniet ervan!

## Eeuwig duurt zijn trouw (Zijn)

Onze cultuur is behoorlijk bedreven in het vooruit kijken. We zijn goed in het stellen van doelen, behalen van targets en formuleren van ambities. Zelfontplooiing en persoonlijke ontwikkeling staan hoog op de agenda op vrijwel elke school. Ook lijken we te geloven dat alles met het jaar beter wordt. We roepen: *'hallo, het is het jaar zoveel hoor!'*, als we geconfronteerd worden met volgens ons achterlijke praktijken of opinies. C.S. Lewis noemt dit soort denken 'chronologisch snobisme'. Alsof er in het verleden niets goeds te vinden is.

De Psalmen denken daar anders over. In het verleden is ontzettend veel goeds te vinden. Psalm 136 is één van de psalmen waar bij het terugkijken een opsomming wordt gegeven van alle grote dingen die God voor het volk van Israël heeft gedaan. In die psalm kun je er niet omheen waar het volk al die dingen aan te danken heeft: de trouw van God.

Misschien hoop je op de trouw van God als je kijkt naar de toekomst. Maar je kunt die trouw soms bijna vastpakken als je *terugkijkt* op je leven. Neem daar de tijd voor, en speur naar de gebeurtenissen in jouw leven waarvan je dat refrein gaat meezingen: eeuwig duurt zijn trouw!

*Oefening:* schrijf je eigen versie van Psalm 136 waar je de gebeurtenissen die daar opgesomd zijn vervangt door gebeurtenissen uit je eigen leven. Als je je daar vrij in voelt, deel de psalm met je reisgenoten.

*Variant:* schrijf je eigen spirituele autobiografie rondom het thema 'de trouw van God'. Bedenk eerst voor jezelf wat trouw precies betekent, voor je het gaat proberen te ontdekken in je eigen verhaal.

*Tip:* Psalmen voor Nu heeft een prachtige uitvoering van psalm 136 gemaakt. Beluister deze voorafgaand of na het uitvoeren van de oefening: <https://youtu.be/4GhovSO05iY>

## Zoals ook wij vergeven (Liefhebben)

Leren mild te zijn voor je eigen feilbaarheid, helpt je ook mild te zijn voor andermans feilbaarheid. Ontsnappen aan de populaire methode van vooral veel nadruk leggen op je kracht en successen, geeft je de vrijheid om ook de ander lief te hebben ondanks al zijn fouten. Misschien dat dit de dynamiek is van het gebed; *en vergeef ons onze schulden, zoals ook wij vergeven onze schuldenaren*. Het creëert een open ruimte waarin de liefde kan groeien.

*Oefening:* Oefen jezelf in het vergeven van de ander, te beginnen met kleine irritaties of verwijten. Bemerkt wanneer je deze krijgt, en stel jezelf de vraag welk effect het verwijt of de irritatie zou hebben op het gedrag van de ander.

Gooi het eens over de boeg van de mildheid; zet een kop thee of koffie voor de ander zodra je merkt dat je je irriteert. Ga deze samen in rust opdrinken. Is de ergernis daarna weg? Mooi! Is deze er nog steeds? Plan een moment van gesprek in om het hier in rust en mildheid over te hebben.

## Kleingeld (Liefhebben)

Lees de Pop-UpGedachte van Rikko Voorberg op platform Lazarus:

<https://www.lazarus.nl/artikel/2020/06/lazarus-staat-op-vrijdag-5-juni> In deze tekst lees je het verhaal van de Joodse man die altijd kleingeld op zak heeft. Een fragment:

*“Tijdens een training die ik volgde in Londen, ontmoette ik een grote Joodse man. Geweldige vent, grote baard, dikke lach. In zijn broekzak rammelde altijd muntgeld. Het is mijn opdracht om mensen op straat die erom vragen iets te geven, zei hij lachend. Dus alles onder de 5 pond gaat in mijn broekzak. Straatmuzikanten, bedelaars, wie dan ook wat vraagt, ik grabbel in mijn broekzak en wat er boven komt is voor diegene. En weet wat je wat ik er eigenlijk mee koop? De mogelijkheid om iemand in de ogen te kijken, een lach te delen, een naam te vragen soms en even contact te maken.”*

*Oefening:* volg het voorbeeld van de Joodse man voor een maand. Kijk of het mogelijk is om contact te maken, al is het maar een beetje. Bespreek aan het einde van de maand met je reisgenoten je ervaringen.

## Kind in het midden (Liefhebben)

*“De mensen probeerden kinderen bij hem te brengen om ze door hem te laten aanraken, maar de leerlingen berispten hen. Toen Jezus dat zag, wond hij zich erover op en zei tegen hen: ‘Laat de kinderen bij me komen, houd ze niet tegen, want het koninkrijk van God behoort toe aan wie is zoals zij. Ik verzeker jullie: wie niet als een kind openstaat voor het koninkrijk van God, zal er zeker niet binnengaan.’ Hij nam de kinderen in zijn armen en zegende hen door hun de handen op te leggen.”* (het evangelie volgens Marcus, hoofdstuk 10)

Dit verhaal is zo bekend dat het het risico loopt om als cliché gezien te worden. Maar de schaamte die de leerlingen van Jezus gevoeld moeten hebben (of de verontwaardiging, het onbegrip, de gêne?) zou ook ons deel kunnen zijn als we kritisch naar onszelf kijken. Want hoe kijken wij primair naar (onze) kinderen; als mensen die nog een hoop moeten leren, of mensen die óns iets heel kernachtigs kunnen leren?

*Oefening:* Jezus plaatste een kind in het midden van zijn groep leerlingen als voorbeeld van hoe een bewoner van het Koninkrijk is. Ga een dag of een paar uur met een kind op pad (je eigen of die van een vriend- of familielid) en zet je ogen en oren open voor wat het kind jou leert over liefde, contact en ‘het koninkrijk’. Bedank het kind voor de tijd die je met hem/haar door mocht brengen, en deel de les(sen) die je leerde met zijn/haar ouders en je reisgenoten.

## Gods liefde herkennen (Liefhebben)

In de eerste brief van Johannes hoofdstuk 4 schrijft Johannes uitgebreid over hoe de liefde van God intiem verweven is met ons vermogen om lief te hebben. Hij schrijft onder andere: *‘laten wij elkaar liefhebben, want de liefde komt uit God voort.’* En: *‘wij hebben lief omdat God ons het eerst heeft liefgehad’.*

Als wij willen groeien in liefde voor elkaar, dan zijn we afhankelijk van de liefde van God. Deze staat aan het begin. Het is aan ons om die liefde te beantwoorden en eruit te putten. En als de liefde van God een gegeven is, en niet afhankelijk van onze liefde, dan kun je jezelf oefenen in het gaan ontdekken en zien van die liefde. Kijk om je heen, waar herken je Gods liefde aan? Misschien vind je haar op plekken waar je het niet had verwacht!

*Oefenen:* Bezoek samen met je reisgenoten een ontmoetingsplek van een gemeenschap ‘buiten je bubbel’. Denk aan een moskee, een hindoe-tempel, de kerk voor de atheïsten (<https://www.meetup.com/nl-NL/Amsterdam-Atheists/>), een voetbalkantine. Kies een gemeenschap bij jullie in de buurt/stad. Stel jezelf bij het bezoeken en ontmoeten de vraag hoe je kunt zien of merken dat God hen liefheeft. Deel je ervaringen met je reisgenoten.

## Voedselbank (Maken)

Als we het hebben over liefde en hoe dat eruit kan zien, dan zouden we er zomaar een zoet suikerhartjesverhaal van kunnen maken. Dit is een manier om de liefde makkelijk te maken, volgens Brené Brown: *'Because that's who we are as people, we're gonna make it easy'*. Maar dan komt Jezus, en Hij zegt: ik ben liefde. Ik breng tijd door met de mensen met wie jullie niet willen praten. Ik hou van de mensen waar niemand van houdt. Ik voed de mensen waar niemand voor zorgt. Bekijk de korte video waarin ze deze gedachte uiteenzet: [https://www.youtube.com/watch?v=SOLI\\_2-DKvw](https://www.youtube.com/watch?v=SOLI_2-DKvw)

In Johannes 13:35 zegt Jezus dat zijn leerlingen te herkennen zijn aan hun liefde. Maar hoe ziet liefde eruit? Maken wij het onszelf makkelijk als het gaat om de liefde, zoals Brené Brown zegt? Of volgen we het voorbeeld van Jezus, die verregaand heeft laten zien wat de liefde mag kosten?

*Oefenen:* Vraag de lokale voedselbank of ze hulp kunnen gebruiken. Verken de mogelijkheden voor een eenmalige actie, of structurele hulp vanuit jullie Reisgenoten-groep. Vraag ook of ze iemand kennen die met jullie in gesprek wil gaan vanuit zijn/haar ervaring met armoede. Nodig diegene uit voor jullie volgende Reisgenoten ontmoeting, kook een feestmaal en leer van hem/haar hoe je kunt liefhebben en delen.

## Een rijke dis (Liefhebben, Maken)

“Het is een droge, hete dag in de woestijn van Mamre. Een oude man zit bij de opening van zijn tent die is opgezet in de schaduw van een eik. Zijn vrouw Sara is in de tent, om te schuilen voor de hitte van de middagzon. Ze is niet gelukkig, ze is ouder dan honderd jaar en ze is onvruchtbaar. Haar dienstmeid Hagar, is jonger, aantrekkelijker dan zij en bovendien vruchtbaar. Een rivaal. Abraham is in gedachten verzonken, over zijn ongelukkige vrouw, over de toekomst van zijn volk. Plotseling flitst er een schaduw over de zonovergoten grond voor hem. Hij kijkt op en ziet vreemde mannen voor hem staan. Hij is vervuld van angst. Waarom zijn ze gekomen, vraagt hij zich af. Om hem te vermoorden? Er zijn er drie van hen, en hij heeft twee vrouwen te beschermen, zijn eigen vrouw en zijn dienstmeid. Maar in plaats van een wapen te grijpen of zichzelf terug te trekken in zijn tent, ziet hij zichzelf spoeden naar de vreemdelingen. Hij groet hen, buigt zich voorover tot de grond en nodigt ze uit voor een maaltijd.”

*Uit het boek *Anatheism* van Richard Kearney*

Filosoof Richard Kearney kwam bij het lezen van de bijbelverhalen, waaronder dit verhaal van Abraham, tot de conclusie dat God zichzelf via de vreemdeling steeds opnieuw laat kennen. Hij schreef er het boek *Anatheism* over: ana-theos, God opnieuw.

Als je het zo bekijkt, dan kan het gebrek aan de vreemdeling in ons midden ons beeld van God tot stolling of stilstand komen. Volgens Kearney hebben we de vreemdeling nodig om God steeds opnieuw te leren kennen.

*Oefening:* Vanuit het besef dat de liefde kan groeien als we samenleven met hen die anders zijn dan ‘wij’ (‘het is makkelijk je vrienden lief te hebben’..) kunnen jullie bewust op zoek gaan naar mensen die je nog niet kent, mensen met een andere achtergrond of cultuur dan de dominante cultuur van de gemeenschap. Spreken jullie elkaars taal niet of slecht? Begin met de taal die iedereen spreekt; een heerlijke maaltijd. Houd daarbij rekening met religieuze restricties voor bepaalde ingrediënten. Om te beginnen kun je starten met één ‘rijke dis’ per kwartaal die bewust is ingericht op het ontmoeten van etnische of culturele minderheden. Hoe laat God zichzelf opnieuw aan jou kennen in deze ontmoeting?

*Leestip:* Lees op Lazarus een blog over het denken van filosoof Richard Kearney:

<https://www.lazarus.nl/artikel/2018/05/de-vreemdeling-is-de-kans-op-een-nieuwe-openbaring-van-god>

## Omapost (Maken, Liefhebben)

Amerikaanse onderzoeksjournalist Dan Buettner deed jarenlang onderzoek in de zogenaamde 'Blauwe Zones' van de wereld. Dit zijn gebieden waar de bevolking bovengemiddeld lang leeft in goede gezondheid. Met zijn onderzoek in deze gebieden, die over de hele wereld verspreid zijn, stelde Buettner zichzelf de vraag wat deze gebieden met elkaar gemeen hadden. Het antwoord op die vraag zou inzicht kunnen geven in wat een mens nodig heeft om op een gezonde manier een hoge leeftijd te bereiken. Twee overeenkomsten waren dat de ouderen in die gebieden besef van zin en waarde hebben. In de betreffende gebieden groeit je waarde met de jaren, in plaats van dat je overbodig raakt. Ook hebben de ouderen daar elke dag een reden om op te staan, omdat ze volwaardig onderdeel uitmaken van een gemeenschap.

We kunnen onszelf afvragen wat hiervan terug te vinden is in onze eigen samenleving. In tegenstelling tot de wijsheid van de ouderdom, lijkt onze cultuur vooral de energie en onbezonnenheid van de jeugd te verheerlijken. En op welke manier leveren ouderen nog een wezenlijke bijdrage aan onze maatschappij? Dat is een grote vraag, maar er zijn nu al kleine dingen te doen.

De Groningse Wilbert van de Kamp (zelfverklaard 'praktivist') bedacht bijvoorbeeld Omapost, een website waar je eenvoudig een kaartje kan sturen naar je oma (of opa). Omapost (<https://www.omapost.nl/>) wil op deze manier eenzaamheid onder ouderen tegengaan. Het lost het culturele probleem van de afstand tussen de oudere en jongere generatie niet in één klap op, maar het is een 'praktivistische' stap in de goede richting.

Oefening: stuur via Omapost een kaartje naar je opa, oma, of laat je kinderen dit doen.

Tip: bekijk de TED-talk van Dan Buettner over de Blauwe Zones:

<https://youtu.be/ff40YiMmVkU>

## Maak iets moois (Maken)

Als we iemand een kado willen geven, weten we al gauw de weg te vinden naar de winkel waar dat kado gekocht kan worden. Maar soms zijn de mooiste kado's juist die dingen waar iemand tijd en aandacht in heeft gestoken. Deze kado's zijn persoonlijk, vertellen een verhaal en spreken daarmee nog meer waardering uit voor degene die het ontvangt. Het is een teken van liefde als je tijd maakt iets voor een ander te maken.

*Oefening:* bedenk aan de hand van de verjaardagskalender of bepaalde mijlpalen die er aan komen, wie je in het komende half jaar een door jou gemaakt persoonlijk kado wil geven. Dat kan een creatieve creatie zijn (een tekening, schilderij, handwerk), maar ook een geschreven brief of een gedicht. Brouw een biertje voor de ander, of maak potten jam van de bessen uit je tuin. Je kunt de persoon die je een kado wilt geven ook uitnodigen voor een heerlijke maaltijd en eventueel de menukaart meegeven als aandenken. Wat je ook doet, neem er de tijd voor. Je zult merken dat je veel plezier beleeft aan het vooruitzicht je kado te overhandigen. En als het moment daar is; geniet van de reactie van de ontvanger en ontvang dat als zijn kado aan jou.

## Is ook jullie bloei (Vertellen, Zijn)

Eén van de opdrachten die God via de profeet Jeremia aan de Joodse ballingen in Babel geeft, is: *'leg tuinen aan en eet van de opbrengst'* (Jeremia 29:5). En: *'bid tot de HEER voor de stad waarheen ik jullie weggevoerd heb en zet je in voor haar bloei, want de bloei van de stad is ook jullie bloei'* (Jeremia 29:7). Als onze geloofsbelijdenis is: 'we zijn onderdeel van de vernieuwende beweging van God', dan is dit een tekst die ons veel over die beweging leert.

Een kenmerk van Gods vernieuwende beweging is dat het erkent dat onze bloei als individu of groep innig verstrengeld is met de bloei van onze omgeving. In Gods vernieuwende beweging zijn we geen op zichzelf staand individu, maar zijn we met elkaar vergroeid.

*Oefening:* Bedenk en beschrijf voor jezelf hoe of wanneer je deze 'vergroeidheid' ervaart. Wanneer merk je dat jouw bloei ook de bloei is van je omgeving, en wanneer andersom? En kun je dezelfde vraag beantwoorden als het gaat om dorheid? Wissel jullie gedachten met elkaar uit.

## Leg tuinen aan (Maken)

In het Bijbelse oerverhaal over het ontstaan van de aarde, werd de mens gevormd uit aarde en geplaatst in een tuin. Hij kreeg de opdracht om de tuin te bewerken en erover te waken. Het spreekt boekdelen dat de opgestane Jezus een wandeling door een tuin maakt, en door de door verdriet verscheurde Maria voor tuinman werd aangezien. Er is iets met mensen en tuinen.

Onze band met en kennis van de aardbodem is in de afgelopen decennia van massaproductie en industrialisatie behoorlijk achteruit gegaan. Hoewel onze magen hierdoor gevoed zijn (ook niet onbelangrijk!) heeft dit misschien een grotere impact op ons totale welzijn dan we beseffen.

De Britse auteur Sue Stuart - Smith tekent in het boek 'The well gardened mind' (vertaald in het Nederlands als 'Tuinieren voor de geest') verschillende indrukwekkende verhalen op van de therapeutische werking van het tuinieren op mensen met die worstelen met stress, depressie, trauma en verslaving. Van oorlogsveteranen tot criminelen, stadse yuppen tot gepensioneerden; ze ondergaan allemaal op wonderlijke manier de helende kracht van de natuur.

En er valt ook zoveel te leren van de tuin! De groei en bloei van gewassen is bijvoorbeeld van veel dingen afhankelijk. Een zaadje alleen geeft nog geen garantie voor vrucht. Wat is de kwaliteit van de bodem? Wat doet het weer? Welke zorg is nodig? Welke functies hebben andere planten en dieren in het geheel? Zoveel te ontdekken als het gaat om hoe alles in ons bestaan met elkaar verbonden is.

*Oefening:* Zorg ervoor dat jullie je voor zo'n twee maanden in de groei- en bloeiperiode (grofweg mei t/m oktober) kunnen verbinden aan een (moes)tuin of tuinderij. Doe het werk dat nodig is, in toerbeurt of samen, en eet samen van de opbrengst. Deel met je reisgenoten de lessen die je leerde en de rijkdom en het herstel die je vond in de tuin.

## Kleed u in de liefde (Liefhebben, Maken)

Heeft kleding nog iets te maken met het body geven aan geloof? Of is het slechts een hobby van 'hier beneden' en heeft het met 'op aarde zoals in de hemel' niet veel te maken? Wat kan kleding met heiligheid te maken hebben?

In het visioen van Johannes dragen de mensen in de 'onafzienbare menigte' witte kleding die gewassen is in het bloed van het Lam (Openbaring 7). Ze keren in dat hemelse visioen niet terug naar de paradijselijke naaktheid, zoals bij ons alleen een baby deze nog kent.

In zijn brief aan de Kolossenzen geeft Paulus zijn lezers de opdracht zich te 'kleden in de liefde' (Hoofdstuk 3:14). Lees voor de context en je eigen verrijking het hele hoofdstuk (of de hele brief). De opdracht je te kleden in de liefde, heeft natuurlijk niet alleen te maken met onze letterlijke kleding. Maar het staat er zeker niet los van, zeker in een tijd waarin er een hoop liefdeloosheid voor mens en planeet kan zitten in het productieproces van onze kleding.

*Oefening:* Probeer bij de kleding die je op dit moment aan hebt te achterhalen waarvan, waar en onder welke omstandigheden het is gemaakt. Verdiep je in het materiaal; wat is het, hoe wordt het geproduceerd? Verdiep je in de winkel waar je de kleding kocht: hoe hoog staat bij hun inkoopproces de liefde voor mens en planeet in hun vaandel?

*Tip:* Er zijn meerdere websites die je hierbij kunnen helpen. Denk aan [check.goedewaar.nl](http://check.goedewaar.nl), [keurmerkenwijzer.nl](http://keurmerkenwijzer.nl), [fairwear.org](http://fairwear.org), of lees het boek 'Dit is een goede gids' van Marieke Eyskoot. Deel je bevindingen met je reisgenoten en wissel goede tips met elkaar uit.

## De straat op (Maken)

Eens in de zoveel tijd komen mensen letterlijk in beweging om op te roepen tot verandering, vernieuwing en het doorbreken van onrechtvaardige systemen. Vaak gaan ze dan de straat op en maken via protestborden en het scanderen van leuzen duidelijk waar ze tegen (of juist voor) zijn. Het is iets om dankbaar voor te zijn dat het recht om te demonstreren is vastgelegd in de Nederlandse grondwet. Dit recht om in opstand te komen tegen de manier waarop er in een land geregeerd wordt, kan heel goed een verre echo zijn van de rol van de profeten in de Bijbelse verhalen. Waar het voor veel volken heel normaal was dat de koning een God gelijk was (bijvoorbeeld bij de Egyptenaren) hadden de koningen in de Bijbel rekenschap af te leggen aan God zelf. Via de profeten liet God de koning weten dat hij onrechtvaardig had gehandeld en zich moest bekeren. Zo zou je kunnen zeggen dat het recht om te protesteren (of te profeteren) ook was vastgelegd in de goddelijke grondwet.

*Oefening:* Heb jij wel eens een demonstratie meegemaakt? Waarom was jij daarbij, wat deed het jou en (hoe) bracht het verandering? Heb je er nooit één meegemaakt? Kijk of je er een kunt bijwonen, los van of je het doel van de demonstratie deelt. Houd (samen) in de gaten wanneer er één is, kijk mee, loop mee en onderga de energie van mensen die beseffen dat ze van invloed kunnen zijn op de samenleving en de loop van de geschiedenis. Sta open voor wat ze jou daarmee kunnen leren en meegeven. Doe dit samen en deel de ervaring met je reisgenoten.

## Good old spreekbeurt (Maken, Leren)

Misschien vond je het vreselijk en had je er weken van tevoren buikpijn van. Misschien vond je het fantastisch en heeft het je liefde voor onderzoeken, verdiepen en leren groter gemaakt. Hoe dan ook was het een berucht fenomeen op de basisschool: de spreekbeurt. Het mooie aan een spreekbeurt is dat je je een tijd lang verdiept in één onderwerp met het oog om daarover te vertellen en andere kinderen iets te leren. En als toeschouwer is het leuk om een ander enthousiast te zien over een onderwerp waar je je zelf misschien nooit in had verdiept. Daarom is het misschien een gemis dat de spreekbeurt voor de meeste van ons uit ons leven is verdwenen. Tijd om het fenomeen nieuw leven in te blazen! En met het oog op het ontdekken van de vernieuwende beweging van God in ons leven, richten we ons op de vele vernieuwingsbewegingen die er zijn (geweest).

*Oefening:* Verdiep je in een hedendaagse vernieuwingsbeweging of één uit de geschiedenis. Stem af wie welke kiest, en deel in max. 10 minuten bij wijze van een good old mini-spreekbeurt wat je over de vernieuwingsbeweging hebt ontdekt. Gebruik naast woorden ook (bewegende) beelden.

Voorbeelden van vernieuwings- of hervormingsbewegingen zijn:

- De vernieuwing die de Orde van Cluny in de tiende eeuw heeft gebracht. In het engels veel over te dingen onder '*Cluniac Reform*'. Zie ook Gregoriaanse hervorming.
- De Pinksterbeweging aan het begin van de twintigste eeuw
- De eerste feministische golf (1870 - 1920)
- De Afro-Amerikaanse burgerrechtenbeweging
- De Indiase onafhankelijkheidsstrijd
- Het Baha'i-geloof als beweging van eenheid tussen de wereldgodsdiensten
- Extinction rebellion

## Trouw in het kleine (Liefhebben, Zijn)

Van veel grootse daden van mensen kun je zeggen dat die in hun leven klein zijn begonnen. De mensen die echt een verschil hebben gemaakt, maakten dat verschil al heel lang en heel consequent in het klein. David versloeg de reus met de methode die hij dagelijks toepaste in zijn zorg voor de kudde. Als het gaat om de vernieuwende beweging van God, is één van de kenmerken dat deze alleen tot stand komt door dagelijkse trouw daaraan, tot in de kleinste details. Ook details waar geen eer aan te behalen is. Je leest dit principe ook terug in de woorden van Jezus, opgeschreven door o.a. Lucas (16:10): *wie betrouwbaar is in het geringste, is ook betrouwbaar als het om veel gaat, en wie oneerlijk is in het geringste, is ook oneerlijk als het om veel gaat*. Het wassen van de voeten van zijn leerlingen was een vernederende, onbeduidende daad waar weinig eer aan te behalen viel, integendeel. Maar toch was dit in het klein wat Jezus tot in het extreme van zijn dood aan het kruis ook deed. En dit was de weg die Hem naar de heerlijkheid en gerechtigheid van zijn opstanding leidde.

*Oefening:* ontdek wat vandaag het kleinste ding is dat je kunt doen (of laten) waarin je trouw bent aan het Leven, aan de Liefde, aan de vernieuwende beweging van God. Herhaal deze oefening om te groeien in jouw trouw aan/in het kleine.

## Opruimactie (Opruimactie)

Eén van de dingen die je kunt doen om je liefde voor een plek en de mensen die daar wonen te tonen, is door op te ruimen. Ook als het niet jouw troep is, ook als jij dat daar niet hebt laten slingeren. Het heeft effect op de manier waarop we naar de wereld kijken, als er zooi ligt. En ook al voelt het als één van de meest zinloze dingen om te doen (want morgen ligt het er weer), het geeft een signaal van het soort hoop en liefde dat taai en trouw is. Mogelijk wekt het nieuwsgierigheid onder de mensen die je bezig zien. Mogelijk gaan ze met je mee doen in deze vernieuwende beweging van God in onze directe leefomgeving.

*Oefening:* kies als reisgenoten een bepaald gebied in jullie stad of dorp, en ga zwerfvuil opruimen. Bij instellingen van de gemeente kun je vaak knijpstokken en vuilniszakken krijgen. Wees nog uitbundiger met je actie, en zaai meteen wilde bloemen (in een seizoen dat zich daarvoor leent). Zet je in voor de bloei van je stad!

## Een verhaal van hoop en vernieuwing (Liefhebben, Maken)

De Palestijnse Daoud Nassar is bedrijfskundige, landbouwer en Lutheraans vredesactivist. Hij is daarnaast oprichter en directeur van het vredesproject 'Tent of Nations'. Zijn familieverhaal en manier van leven zijn buitengewoon inspirerend als we iets willen leren over de vernieuwende beweging van God richting een nieuwe wereld.

In de korte documentaire 'we refuse to be enemies' vertelt Daoud over hoe de olijfboom voor hem symbool staat voor hoop:

*“als we een olijfboom planten, geloven we in de toekomst. De eerste olijven kunnen pas na tien jaar geoogst worden. Als je dus een olijfboom plant, geloof je dat deze boom vrucht zal dragen. Niet morgen al, maar tien of vijftien jaar later. Dit is de hoop waaruit we leven”.*

Zie dit niet aan als slechts een poëtische metafoor. Al meerdere keren is geprobeerd om zijn land, al sinds 1916 wettelijk in bezit van zijn familie, te confisqueren. Daarbij zijn ooit 250 van zijn olijfbomen omgehaald om plek te maken voor een Israëliische nederzetting. Door dit conflict is zijn boerderij afgesloten van water en elektriciteit, en is ook de toegangsweg naar de boerderij met grote rotsblokken letterlijk geblokkeerd. In dit alles hebben Daoud en zijn familie een beslissing gemaakt: *we weigeren vijanden te zijn.*

*Oefening:* Bekijk samen zijn indrukwekkende verhaal via [https://youtu.be/rPVARK1V\\_hA](https://youtu.be/rPVARK1V_hA) en bedenk hoe jullie als reisgenoten in jullie eigen context vrede en gerechtigheid kunnen najagen.

*Variant:* Bekijk via de website van de Vrienden Tent of Nations hoe jullie je kunnen verbinden aan dit vredesproject. Zie <https://www.tentofnations.nl/>

Bespreek met elkaar de geleerde lessen.

## Encyclopedie van het niet-weten (Leren)

Het is één van de mooie en unieke dingen van de mens; zijn drang om nieuwe dingen te leren en te ontdekken. Dankzij deze drang heeft de wereld zich ontwikkeld tot de plek die het nu is. Een plek waar je verdovingen kunt krijgen in de tandartsstoel of operatietafel. Een plek waar we op grote afstand met elkaar kunnen communiceren. Een plek met minder zieken en hongerigen dan ooit. De menselijke honger naar kennis is er één om te koesteren.

Toch kunnen we hier ook in doorslaan, als we denken alle kennis in pacht te hebben. Dit veroorzaakt verveling, hoogmoedigheid, betweterigheid of dogmatische dichtgetimmerdheid. Het is heel gezond om altijd reserve te houden voor dat wat we níet weten. Want er is altijd nog meer te ontdekken en te leren. Dit houdt ons nederig, nieuwsgierig én in beweging!

*Oefening:* om onszelf te herinneren aan alles wat we niet weten, maken we een alternatieve encyclopedie: een mini-encyclopedie van het mysterie. Verzamel woorden, fenomenen of gebeurtenissen uit jouw leven of de wereldgeschiedenis waar je helemaal niets van begrijpt. Waarom zijn ze er, waarom is dit ooit gebeurd? Regel een map met insteekvellen, en wijd eens in de zoveel tijd een mooie pagina aan een onverklaarbaarheid waar jij op bent gestuit. Kijk eens hoe dik jullie 'm samen kunnen maken! Misschien kan de encyclopedie een tastbare herinnering aan alles wat we *niet weten* in jullie midden zijn, als jullie elkaar als reisgenoten ontmoeten.

## Laat de stilte meepraten (Leren, Liefhebben)

Filosoof en auteur van het boek 'Socrates op Sneakers' Elke Wiss, schrijft op haar website:

*“De voorbeelden van een genuanceerd gesprek in de media zijn er bijna niet. De toon is fel, de teksten scherp, de zendtijd kort, de focus op entertainment hoog. We gaan zo op in discussie en debat, dat we aan het eind van de rit nog steviger in onze eigen overtuigingen zijn ingegraven. De dialoog onderscheidt zich van de discussie door niet de ander te willen overtuigen van jouw gelijk, maar door een gelijkwaardig onderzoek aan te gaan over datgene waarover geen gelijk te behalen is. Voor een goede dialoog is suddertijd nodig. Net als een portie rust, een vleugje traag tempo, een theelepels stilte, wezenlijke vragen en een flinke scheut ‘niet-weten’”.*

Zij stelt dat de wereld genoeg opiniemakers heeft. Er moeten meer vragenstellers komen. Voor een goede vraag heb je tijd nodig, en stilte om na te kunnen denken. De kunst van het vragen stellen kun je gelukkig heel goed oefenen.

*Oefening:* Deel de groep op in tweetallen en pak een voorpagina-kop van de krant van die dag. Stel de ander een vraag hierover. Neem samen 30 seconden pauze voor dat de ander een reactie op die vraag geeft. Neem weer 30 seconden pauze voor de ander jou een wedervraag stelt. Herhaal tot de oefening over is. Reflecteer op de vraag of de pauze van invloed is geweest op je vragen en antwoorden. Besef dat je altijd kunt zeggen, ook buiten deze oefening om: ‘laat me daar even over nadenken’.

## Leermeesters zijn dichterbij dan je denkt (Leren)

Het lijkt alsof het weer in opkomst is; de liefde voor het ambacht. Na eeuwen in de ban te zijn geweest van de fabriek, lijkt het alsof meer mensen ook graag zelf een ambacht willen beheersen. De aandacht voor het koken, creatief creëren, tuinieren en een eindeloze lijst do-it-yourself-ideeën op een platform als Pinterest wijzen op de behoefte van de mens om met zijn handen iets te maken. Of je verdiepen in één bepaald onderwerp, het beheersen van een muziekinstrument of leren van een nieuwe taal; het kan je een flinke energieboost geven! En het mooie is; je hoeft vaak niet ver te zoeken om iets nieuws te leren. Leermeesters zijn dichterbij dan je denkt en vaak gul om hun kennis en kunde met jou te delen.

*Oefening:* Wat zou je nog eens willen leren? Wil je een vaardigheid ontwikkelen, een ambacht leren of meer kennis krijgen over een bepaald onderwerp? Er is altijd iemand in jouw Reisgenoten-groep die jou iets kan leren. Vraag diegene of je eens langs kunt komen om iets te leren of ergens mee te oefenen. Ga naar huis als een rijker mens dankzij de kennis en talenten van de ander.

## De schoonheid van het mysterie (Zijn, Leren)

Als je oog gaat krijgen voor de dingen die onverklaarbaar of niet te bevatten zijn, dan ga je ook de grenzen en beperkingen van de taal ontdekken. Woorden zijn voor ons een belangrijke *tool* om te vatten wat we zien en meemaken. Maar soms kan het een hele verademing zijn om de ruimte van de taal van de beelden of muziek te ervaren. Zonder al te veel woorden, geven zij uiting aan de dingen die soms niet gezegd kunnen worden.

*Oefening:* Breng een kunstwerk in, een videoclip of een lied/muziekstuk die voor jou iets van het grote mysterie van het leven weerspiegelt. Iets van God. Iets van het geheim van het leven, van schoonheid, van onpeilbare diepte. Neem, verspreid over de Reisgenoten-bijeenkomsten, de tijd om deze met elkaar te delen in wat je kunt dopen tot 'het moment van het mysterie'.

*Variant:* het kan ook heel mooi zijn om samen als Reisgenoten een expositie in een museum of een concert te bezoeken. Deel met elkaar datgene dat jullie het meest geraakt heeft in wat je hebt gezien of gehoord.

## Een psalm 8 meditatie (Zijn, Leren)

Eén van de psalmen die misschien het meest verwondering ademt, is psalm 8. David beschrijft daar hoe de sterrenhemel hem versteld doet staan van het feit dat God zich bekommert om de mens. Hij verliest zichzelf bijna in zijn gevoel van nietigheid, om erachter te komen dat, ondanks dat, God zich verbindt aan de mens.

Ook vandaag nog heeft de sterrenhemel de potentie om ons klein te maken. Hetzelfde beruchte effect hebben de bergen op ons, vooral als je gewend bent te leven in een vlak land als Nederland. Of kijk eens wat er met je gebeurt als je over het strand loopt bij een stormachtige wind. Voel jezelf krimpen bij zoveel macht. Het kan beangstigend zijn, maar het kan ook een diepe heilzame werking op ons hebben. Want, inderdaad, wie zijn we nu eigenlijk? Hoe bevrijdend is het om te beseffen dat we kleine mensen zijn in een enorm heelal en een enorme tijdspanne?

*Oefeningen (heel goed samen te combineren):*

*Variant 1:* ga tijdens een heldere nacht samen onder de sterrenhemel zitten, en houd een 'psalm 8 meditatie'. Eén van jullie leest de psalm voor, en samen nemen jullie - net als David - de tijd om de grootsheid van de sterrenhemel op jullie in te laten werken.

*Variant 2:* Bekijk samen de prachtige meditatie 'Vapor' van The Liturgists, en voel je klein worden: <https://vimeo.com/97785829>

*Variant 3:* Er zijn verschillende apps (zoals 'Skymap') te downloaden waar je het 'sterren kijken' naar een hoger level mee kunt tillen. Laat je duizelen door de info die zij je geven over het universum.

## Contemplatie (Zijn)

Lees het verhaal van Henri Nouwen:

Een eenvoudige man uit een Frans dorpje ging elke middag rond een uur of vijf naar het plaatselijke kerkje, waar ook Henri Nouwen wel eens wat tijd doorbracht. Deze man ging dan op de voorste bank zitten tegenover de crucifix die daar hing, beeld van de gekruisigde Christus. Hij zat daar een half uur en deed niets. Na dat halve uur vertrok hij weer. Dit maakte Henri Nouwen nieuwsgierig. Op een goede dag vroeg hij, nadat de man het kerkje uit was gekomen: 'Wat doet u daar nu eigenlijk? Het lijkt wel alsof u niks doet.' En de man antwoordde: 'Hij - en de man doelde op de gekruisigde Christus van de crucifix - Hij kijkt naar mij, en ik kijk naar hem. En dat is genoeg.'

'Hij kijkt naar mij en ik kijk naar hem.' In een andere versie van het verhaal zegt de man: 'Ik kijk naar hem, en hij kijkt naar mij, en we vertellen elkaar dat we elkaar liefhebben.' Dat is contemplatie: alleen maar stil zijn, tot rust komen, niks doen, niks moeten en je bewust worden van Gods genadige en liefdevolle aanwezigheid.

Open staan voor het mysterie zouden we zomaar kunnen verwarren met blijven hangen in onwetendheid. Steeds maar zeggen dat je het niet weet en nooit zult weten zou vaagheid, onverschilligheid en vrijblijvendheid kunnen veroorzaken. En dit zijn meestal niet de dingen die de mens in beweging houden. Je bent dan niet langer een reisgenoot, je bent een bewoner van het land van 'het zal wel'. Waarom zou je nog op reis gaan als er niets te ontdekken is?

Het mysterie van God is dan misschien niet te vatten, we kunnen ons er wel degelijk toe verhouden. Er zijn verschillende manieren om ons te oefenen in het zoeken naar deze verhouding, contemplatie is er één van.

Het belangrijkste kenmerk van contemplatie is de stilte. Stilte betekent niet alleen het gebrek aan geluid, maar ook het gebrek aan steeds nieuwe input en prikkels. Het betekent dingen laten bezinken. Denk aan water waar continu een waterval op neer klettert. Je hebt geen zicht op wat er in dat water leeft en beweegt. Alleen als het water stilstaat, kun je het bezinksel onderzoeken. In stilte bij God zijn helpt je open te staan voor Zijn aanwezigheid bij alles wat in jou leeft. Ook datgene waar je bang voor bent, waar je je voor schaamt. Of de vreugde of het verlangen waar je het zicht op was kwijtgeraakt.

*Oefening:* kies ervoor om een 'contemplatieve week' te houden. Deze organiseer je door je een week lang niet bezig te houden met bijvoorbeeld social media en het nieuws. Kies ervoor geen nieuwe input te ontvangen, en breng elke dag een kwartier, in stilte, tijd met God door. Datgene dat zich als 'bezinksel' aan je zal laten zien, laat dat ook aan God zien en vraag om Zijn aanwezigheid daarin.

*Tip:* bekijk, voor inspiratie voorafgaand aan je contemplatieve week, de website [www.contemplatio.nl](http://www.contemplatio.nl). Daar vind je de mensen en de ideeën achter de 'contemplatieve vernieuwingsbeweging' in Nederland.

## Getijdengebed (Zijn)

In vele geloofstradities kent men het getijdengebed. Wikipedia zegt er het volgende over: Het Getijdengebed (lat. Liturgia horarum ook bekend als getijden, koorgebed, heilig officie, uren, horologium (in de oosterse en orthodoxe kerken) of breviergebed) is het dagelijkse officiële publieke gebed van de Rooms-Katholieke Kerk. Het is een canonieke verplichting voor monniken, monialen en geestelijken met hogere wijdingen. Het getijdengebed fungeert als antwoord op de vraag van Jezus Christus aan zijn leerlingen om zonder ophouden te bidden. Het gebed bestaat uit de 150 psalmen aangevuld met hymnen, kantiëken en lezingen. Het kan worden teruggevoerd op het dagelijkse joodse gebed en is ook bij andere christelijke kerken bewaard gebleven.

Oefening:

**Ga deze maand experimenteren met een morgen- of avondgebed.**

Dit kan door een boek te kopen waarin de getijden-teksten worden uitgeschreven. Hier enkele tips:

[Bid, Luister, Leef - Rick Timmermans](#)

[Mijn getijdegebed - Elise Lengkeek](#)

[Common Prayer - Shane Claiborne](#)

Of zoek een getijdengebed online, meer info [hier](#), en [hier](#).

## Gebed variatie (Zijn)

In deze oefening gaan we enkele vormen van gebed bekijken.

1) Zegenbedes uit de monastieke traditie. In verschillende monastieke tradities zijn er verschillende gebeden doorgegeven. Het is de vraag of ze echt teruggaan op de grondlegger zelf, maar dat doet niets af aan de waarde van de tekst. Gebruik de tekst van bijvoorbeeld St Patrick of Franciscus in een persoonlijk ochtend- of avondgebed. Of lees het voor in een groep. Het kan je spirituele leven verdiepen door niet zelf woorden te hoeven verzinnen, maar meedoen in de liturgie die eeuwen oud is!

Opdracht: [zoek uit deze link](#) een inspirerend gebed en maak het je eigen.

2) Gebed als het vragen om een mogelijkheid die God schept. In de film Evan Almighty zijn twee scènes waarin gebed centraal staat. Het "gebed" van Evan en een antwoord van God aan de Evans vrouw. Wat leer je uit het antwoord van God en zie je dit terug in je eigen leven?

Evans "[gebed](#)" & Gods [antwoord](#)

## Feest (Zijn)

Een van de minst gewaardeerde spirituele oefeningen van "zijn" is het feest. Misschien komt het door cultuur waarin feest werd gezien als "werelds" of zelfs "zondig". Volgens de Amerikaanse theoloog Harvey Cox is feest een van de belangrijkste momenten van het ervaren van God midden in onze werkelijkheid.

Om dit te snappen moet je begrijpen dat bij de ervaring van God als feest er twee lijnen bij elkaar komen: de hemel komt op aarde en dit betekent in religieuze termen: God zegt "ja!" tegen de werkelijkheid, tegen onze wereld, ons leven, onszelf. De tweede lijn is dat het verleden en de toekomst samenvallen in het nu. Waar we vandaan komen, onze geschiedenis, overwinningen en falen, goede en slechte herinneringen, maar ook onze verwachtingen of vrees, hoop of wanhoop, visie of uitzichtloosheid... God zegt eerst "ja!" tegen het heden.

Daarom vier je een bevrijdingsfeest, een geboortedag of oud en nieuw. Of een feest om je bestaan te vieren of een gebeurtenis. Er is een overgangsmoment van het ene naar het andere. De werkelijkheid is of wordt anders. Het feest zelf is echt even stilstaan. Je hoeft even niets te worden, je mag zijn in het moment. Je hoeft je leven of je wereld niet te veranderen zijn wie je bent met de mensen zoals ze zijn. De gekke buurman, je gecompliceerde vriend en je altijd fijne familie.

Opdracht: **Vier een feest** met het bovenstaande in gedachte. Let daarbij op drie aspecten van feestvieren. Ken je deze nog niet, ga er dan mee oefenen!

1) **Je feest is overdadig!** Overdrijf in je gedrag, verkleedpartij, dans, drank en eten. Geef geld uit, verbouw de boel en maak je geen zorgen over de rommel, het uitzinnige gedrag of de niet-normale uitingen. Test: Als een feest braaf in een kringetje op stoelen met koffie en een gesprek is, dan doe je eigenlijk iets niet goed.

2) **Je feest zegt ergens "Ja!" tegen.** Je feest is niet zomaar voor de lol op vrijdagavond omdat je toch niets te doen hebt. Je viert het leven, de vriendschap, een diploma of nieuwe baan. Of je viert ondanks het leven en deelt in het feest de hoop en vriendschap ondanks moeilijke omstandigheden.

3) **Je feest kent het karakter van "nevenschikking".** Het is niet zoals andere momenten maar echt anders. Het is er ook niet elk weekend, maar uitzonderlijk. Het schept echt een contrast met het normale ritme van het leven. Iedereen mag ook weten: het is een speciaal moment.

Leestip: Het Narrenfeest - Harvey Cox (vaak nog tweedehands verkrijgbaar)

Oefening: Organiseer samen een feest rondom iets wat jullie kunnen vieren. Bekijk daarbij bewust de bovenstaande theorie en pas dit toe. Laat tijdens het feest de theorie natuurlijk zoveel mogelijk los.

Let tijdens het feest veel meer op het toelaten van: gevoel, ritme, overdaad, lichaam, zintuigen! En minder op: moraal, regels, ratio.

## Wie was Jezus? (Vertellen)

In de theologie is er de laatste jaren veel bekend geworden over de historische Jezus. De kennis uit het jodendom uit de eerste eeuw heeft ons namelijk heel veel achtergrondinformatie gegeven over de tijd van het nieuwe testament. We kunnen nu veel beter begrijpen wie Jezus was in zijn historische context.

En dit begrip over Jezus kan nogal wat impact hebben op je geloof. Sommigen spreken zelf van een paradigmawisseling of een nieuwe bekering. Een van de meest invloedrijke nieuw testamentici is N.T. Wright. Hij heeft een aantal lezingen gegeven (en heel veel boeken geschreven over de historische Jezus). Hieronder vier beroemde lezingen.

Opdracht: luister minimaal de eerste lezing.

1. [Jesus and the Kingdom](#)
2. [Jesus and God](#)
3. [Jesus and the Cross](#)
4. [Jesus and the World's true light](#)

Boekentip: Re:Mission door Andrew Perriman. Zie [hier een samenvatting](#).

## Diversiteit (Liefhebben)

Ga als reisgenoot je eigen buurt in kaart brengen wat betreft de diversiteit. Door goed te kijken en te luisteren is het mogelijk een meer liefdevol persoon te worden. Ontdek welke verschillen er zijn: oud of jong, rijk of arm, culturele of religieuze achtergrond. In deze oefening hoef je nog niets te doen met je observaties. Het gaat om het kijken en luisteren naar de mensen in je buurt.

Er zijn ook digitale middelen om je buurt beter te leren kennen. Op [deze website van het CBS](#) kun je kijken hoe jouw buurt er uit ziet op de volgende factoren: bevolkingsdichtheid, saldo binnenlandse migratie, waar de meeste kinderen en jongeren wonen, eenpersoonshuishoudens, westerse allochtonen, WOZ waarde huizen, afstand kinderdagverblijf en school, bodemgebruik en de omgevingsadressendichtheid (dichtheid van activiteiten in een buurt).

Boekentip: Why Did Jesus, Moses, the Buddha and Mohammed Cross the Road? - Brian McLaren  
[Kijk dit.](#)

## Gastvrijheid (Liefhebben)

Bekijk de volgende video over de theologische betekenis van gastvrijheid waarin Norman Wirzba uitlegt dat God de wereld gemaakt heeft vanuit zijn eigen gastvrijheid. Een wereld waarin voor alles en iedereen kan worden wie zijn. Dit geeft ons de verantwoordelijkheid om te kijken naar het leven als geheel en mensen in het bijzonder: wat hebben ze nodig en hoe kan ik in hun behoefte voorzien. Door onze gastvrijheid oefenen we in het worden van echte mensen.

Bekijk [dit](#) filmpje.

Vragen voor Reisgenoten:

- Wat leer je van de video?
- Hoe zou je de boodschap toe kunnen passen?

Opdracht:

- oefen in gastvrijheid door een maaltijd aan te bieden aan iemand buiten je vriendenkring.

Tip:

Lees deze blog over [het zijn van een Gast](#).

## #backtosender (Maken)

Om serieus werk te maken van een schonere wereld moet er soms eerst iets veranderen in het systeem. Zo is er in Nederland nog geen statiegeld op blikjes. Veel mensen gooien ze vaak in de natuur. Behalve dat dit een morele of pedagogische oorzaak heeft (normaal doe je dat niet!) is er ook de mogelijkheid om een psychologische of economische prikkel te geven in de vorm van statiegeld.

In de actie #backtosender ga je op zoek naar blikjes die zijn weggegooid in je eigen omgeving. Daarmee maak je je eigen omgeving schoon. Maar ook is het mogelijk de producent op een ludieke manier onder "druk" te zetten om statiegeld in te voeren op blikjes.

**Uitdaging: verzamel blikjes uit je eigen omgeving en stuur er enkele terug naar de producent of winkel.**

Lees [hier meer over deze actie](#)

Lees [hier veel gratis antwoordnummer](#) voor het versturen van je blikjes.

## Leren door kunst (Leren)

Art-based learning is een nieuwe manier van leren; één waarbij kunst centraal staat als hulpbron in jouw eigen leerproces. Normaal gesproken leer je over kunst, bij art-based learning gaat het juist om het leren van een kunstwerk. Kunst kan zo een kennisbron zijn om antwoorden te vinden op voor jou belangrijke (levens-) vragen. Datgene wat je leert is dus heel persoonlijk en afhankelijk van de vraag die je jezelf stelt voorafgaand aan het bezoeken van een tentoonstelling of bekijken van een kunstobject.

De art-based learning methodiek is ontwikkeld door Lutters (2012). De vier stappen (voor een bezoek aan een museum of tentoonstelling) staan hieronder beschreven.

### 1 STEL EEN RELEVANTE VRAAG - 5 minuten

Bedenk een vraag die voor jou op dit moment belangrijk is. Dat kan een persoonlijke vraag zijn, maar ook een vraag die gaat over je toekomstige rol als docent of over hoe het onderwijs van de toekomst eruit zou kunnen zien.

### 2 ZOEK EEN KUNSTWERK DAT JE AANSPREEKT - 15 rondlooptijd + 15 minuten kijktijd

Loop door de tentoonstelling en kies intuïtief één kunstwerk uit als sprekend object. Laat vervolgens het kunstwerk op je inwerken. Nog niet teveel nadenken, maar vooral je zintuigen openstellen. Wat zie je? Wat hoor je? Wat ruik je? Wat gebeurt er met je? Je laat het kunstwerk aan het woord.

### 3 VERBEELD DE MOGELIJKE WERELD 15 minuten

Geef jezelf carte blanche om met het kunstwerk en je verbeelding aan de haal te gaan. Je mag je door je eigen fantasie en het kunstwerk laten meeslepen. Het is de bedoeling om te gaan associëren. Waar denk je nog meer allemaal aan? Welke ideeën komen er bij je op? Welke herinneringen? Je gaat in dialoog met het kunstwerk. Voel je vrij om je gedachten te noteren, schetsen te maken, (details) te fotograferen, etc.

### 4 VERTEL EEN VERHAAL 5 minuten per persoon

Je bent nu toe aan het vertellen van je verhaal. Zoek 1 of 2 andere studenten op en bespreek je ervaringen met hen. Het vertellen is in zichzelf een analyse- en reflectieproces. Er ontstaat betekenis en begrip, wat leidt tot een eigen verhaal, nieuwe kennis en een voorlopig antwoord op de door jou geformuleerde vraag. Deel en luister.

Meer informatie: zie [dit artikel voor het onderwijs](#).

Boekentip: Voorbij de kunst - Jobbe Holtes, Yotka Kroeze

## Karaktervorming & Persoonlijkheid (Leren)

Leren over je eigen karakter is een manier om jezelf te leren kennen en om te kijken hoe je functioneert in verschillende omstandigheden. Daarnaast is het ook mogelijk om je karakter te vormen. Karaktervorming is voor Reisgenoten een diepe les: het blijft je bij in allerlei veranderende omstandigheden en fases in je leven.

Opdracht:

- [Bestudeer de BIG 5 op de site van depsycholoog.nl](#)
- welke karaktereigenschappen heb je
- formuleer een oefening om een karaktereigenschap te verdiepen
- bekijk [dit filmpje](#)

Hoe we leren heeft veel te maken met onze persoonlijkheid. De bekende MBTI test is een heel aardige manier om je persoonlijkheid onder woorden te brengen.

[Doe hier de test.](#)

Deel met elkaar de uitslag van de persoonlijkheidstest en wat je herkent of juist niet.

## Kerk als oefenplaats (Liefhebben, Leren)

De boodschap van Jezus is niet: "ga van deze aarde naar de hemel na je dood", maar "het koninkrijk van god is nabij, bekeer je en volg mij". Het goede nieuws is dus dat de hemel op aarde komt en in het hier en nu zijn plaats inneemt. Het lastige deel komt nu: wij zijn onderdeel van dit verhaal. Wij zijn de inwoners van die hemel op aarde. En dat worden we niet vanzelf.

Je zou eigenlijk kunnen stellen dat datgene wat we "kerk" noemen niet gaat om een club van volmaakte mensen die de waarheid in pacht hebben, maar een oefenplaats van gebroken mensen die op zoek gaan naar het goede leven. Jezus volgen wil zeggen: ga deel uitmaken van zo'n oefenplaats en ontdek steeds meer dat je genade nodig hebt voor jezelf en je omgang met anderen.

In deze challenge gaan we bewust onze omgeving zien als oefenplaats in echt mens worden.

- 1) Kies een plaats waar je deze maand gaat oefenen. Deze plaats mag geen comfort-zone zijn, maar moet bestaan uit mensen met verschillen, problemen, irritante eigenschappen, etc. Misschien ontdek je zelfs een club met volmaakte mensen en bij jij de irritante factor met problemen en val je op doordat je anders bent. De plaats kan een kerk zijn met lastige mensen (of een lastige jij), een buurt, een school, werkplek, vereniging, etc.
- 2) Ga aan een eigenschap van jezelf werken om te oefenen in echt mens worden. In eerste instantie werk je aan jezelf, je eigen tekortkomingen of karaktereigenschappen. Begin met "er zijn" voor anderen, luisteren, meedoen, je open stellen voor andermans mening, etc. Ga er van uit dat je altijd iets kunt leren van een ander.
- 3) Probeer in tweede instantie iets te brengen: geef hulp, bouw aan vrede of begrip. Ga er vanuit dat je geen volmaakte oefenplaats kunt scheppen, maar misschien wel iets achterlaten van wat je "zegen" zou kunnen noemen. Lukt er niets... dan is het altijd mogelijk om de mensen of situatie in stilte te zegenen, hen het beste toe te wensen.

## Creativiteit (Maken)

"Maken" is niet alleen het mooier maken van de wereld door recht of duurzaamheid, maar ook door het maken van kunst of het gebruik van creatieve vermogens. In deze challenge gaan we een klein kunstwerk maken.

Opdracht: Maak iets moois waar je zelf blij van wordt en deel dit op een niet digitale manier met iemand anders. Denk bijvoorbeeld aan:

- een (bestaand) gedicht in mooie letters opschrijven (*handletteren*),
- een bos bloemen in een vaas schikken,
- een kussenhoes maken van losse lapjes stof,
- een foto maken,
- de aankleding van een feestje verzorgen,
- een rekje maken om spullen op te zetten, etc.

Ter inspiratie... [Slinkachu](#)

## Verbeelding (Maken, Leren)

De Amerikaanse oud-testamenicus Walter Brueggemann houdt een pleidooi voor "Subversive Imagination" of "Reimagination van onze wereld". We gaan als Reisgenoten een oefening doen in bijbelse verbeelding. Belangrijke opmerking vooraf: verbeelding of imagination is geen on-echtheid. Het is de wereld of ons leven zien zoals het moet zijn of bedoeld is. En er is continu verbeelding aan de gang, ook door krachten die tegen het goede leven ingaan of een donkere kracht dienen.

Oefening: Ga verbeelden aan de hand van de volgende stappen:

1) Wat is de dominante verbeelding van onze tijd? Denk aan: consumptie als weg tot geluk, veiligheid door geweld en uitsluiting, rijkdom als voorwaarde voor succes, schoonheid in bepaalde idealen, burgerlijk gedrag of "normaal" als een soort norm. Wat klopt er niet aan deze verbeelding en hoe kun je het ontmantelen?

2) Hoe zie de verbeelding er uit in de bijbel. Lees profetische teksten over een wereld of mens zoals God deze voor zich ziet. (Bijvoorbeeld uit het boek Jesaja)

3) Kijk nu zelf naar je eigen wereld: hoe kun je de wereld om je zien zoals God deze zou zien? Hoe zie je het goddelijke in andere mensen, hoe zie je heelheid of rechtvaardigheid in situaties waar deze nog niet is?

Vervolgens zou je iets kunnen doen, maar dat is niet de stap in deze oefening. Dit komt wel weer bij "maken" of "liefhebben" in andere challenges. Hou het vooral bij de verbeelding.

Ter inspiratie een [video](#) van Walter Brueggemann.

## Gebedshoekje (Zijn )

In veel oude christelijke tradities en andere godsdiensten zoals de islam en het hindoeïsme is het gebruikelijk om in je huis een hoekje in te richten voor gebed en meditatie.

Aandacht, stilte en spiritualiteit mogen best een eigen fysieke plek in huis hebben.

Deze plek kun je gebruiken voor:

- vaste momenten op de dag voor meditatie
- aandacht voor geliefden, overledenen, mensen of zaken die je zorg of juist dankbaarheid hebben
- hoekje voor een morgen- of avondgebed, bijbellezen of stilte

Je kunt een [klein hoekje inrichten](#) met een kaars, foto's, een icoon, een crucifix, een bloem of plant. Gebruik eventueel een knielbankje of kussen/kleed.

Ook is het aan te raden gebruik te maken van geuren: wierook of essentiële oliën.

Ook voor kinderen is het goed om te zien dat er in huis ruimte is voor geloof en spiritualiteit. Neem je kinderen mee in je eigen spirituele reis. Laat ze meebidden en een kaarsje branden.

Als je toch aan het nadenken bent over de inrichting en het gebruik van je huis... maak dan gelijk werk van beeldschermen. Veel huizen worden volledig gedomineerd door grote TV schermen. Deze trekken alle aandacht naar alle bewoners in huis. Maak van je huis opnieuw een plek van rust en aandacht voor elkaar. Verban de beeldschermen naar een aparte ruimte of een klein formaat met koptelefoon.

## Groen huis (Maken )

Geloof in de schepping betekent dat de nieuwe schepping altijd doorgaat. Wij mensen worden in Gods verhaal meegenomen om deze wereld te helpen vernieuwen. Toch is het soms gemakkelijk om je tuin vol tegels te storten en je huis vol elektronica. Dat kan natuurlijk ook anders.

Er zijn veel voordelen aan meer groen in en om je huis.

- Het is gezond voor jezelf en je gezin.
- Het stimuleer biodiversiteit.
- Het helpt (in de tuin) met de regulatie van regenwater en hitte.
- Het brengt jezelf en je gezin meer in contact met het leven, de natuur.
- Kinderen leren de waarde van de natuur in de directe omgeving.

Hier enkele tips:

- Het is hip om je huis op een creatieve manier te vullen met planten. Denk aan de urban jungle. Kijk [hier](#) of [hier](#) voor inspiratie. Koop [een boek](#) of zoek op instagram.
- Zorg dat je tuin zo vrij mogelijk is van tegels of beton. Begin in ieder geval met enkele tegels er uit. [Hier enkele tips](#).
- Bouw een bijenhotel, een wormennest of een vogelhuis.
- Bouw een mini moestuin of makkelijke moestuin. Hier een voorbeeld van een [vierkante meter moestuin](#).

## Vergeef ons onze schulden (Maken, Leren)

Heel lang hebben we in het christendom gedacht dat de het beroemde gebed van Jezus - vergeef ons onze schulden - ging om a) de schuld die je hebt tegenover God vanwege je zonden of zondige natuur b) morele schulden die tussen jou en God instonden. Vergeving was dan meestal een voorwaarde om in de hemel te komen in het leven na de dood.

In de tijd van de bijbel was Jezus (en zijn joodse tijdgenoten) gericht op het leven hier en nu. “Laat uw wil worden gedaan, *op aarde*, zoals in de hemel.”. Als Jezus bidt om de komst van het Koninkrijk dan ging het om het heden, niet om een verre toekomst. Ook was de komst van het Koninkrijk van God een zaak van politiek (wie heeft de macht, hoe wordt deze uitgeoefend en hoe wordt de macht ontnomen van de machthebbers) en een zaak van economie. In de tijd van Jezus leefden de mensen in die armoede en er waren allerlei manieren om mensen in diepe schuld te houden.

De wet van Mozes geeft duidelijk aan dat het verboden is om mensen tot slaaf te maken of afhankelijk van schulden. Het jubeljaar (het 7e sabbatsjaar) was zelfs bedoeld om alle schulden te “vergeven”. Toch waren er in Jezus dagen speciale rechtbanken waarbij schuldeisers hun schuld konden overboeken zodat ze in het jubeljaar geen schuldenaars hadden. Daarna kregen ze hun te innen schuld weer terug en zaten de schuldenaar weer 50 jaar vast aan hun “eigenaren”.

Jezus verkondigt dus een nieuw jubeljaar als hij in het onze Vader bidt: Vergeef ons onze schulden. Het griekse woord voor schulden (*aphiēmi*) duidt meestal ook op economische schulden. Jezus roept dus op om schulden te (laten) vergeven.

In onze complexe financiële maatschappij zijn er ook veel schuldproducten. Schuld is zelfs “booming business” voor de financiële sector. Een huis kopen kan meestal alleen met een stevige hypotheek.

Oefeningen / bespreking:

- Bespreek met elkaar de betekenis van schuld en vergeving in economische zin, zoals het staat in het Onze Vader.
- Bespreek hoe onze financieel-economische wereld omgaat met schulden en wat onze eigen rol hierin is.
- Onderzoek wat er gebeurt met je hypotheek. Waarin investeren de bank je maandelijkse hypotheekbedrag? Welke alternatieven zijn er?
- Hoe zou je om kunnen gaan met financiële schuld aangaan, aflossen, kwijtschelden?
- Kun je jezelf of andere mensen helpen die vast zitten in diepe schulden? Kijk bijvoorbeeld bij [Schuldhulpmaatje](#).

## Kringloop (Maken )

Als je gaat verhuizen of iets nieuws wil kopen voor de inrichting van je huis kies dan een keer niet voor nieuw maar ga langs een kringloopwinkel of zoek op marktplaats.

In de keten van productie zit vaak een “wegwerpmentaliteit” ingebakken. Slechte nieuwe producten gaan vaak minder lang mee dan goede tweede hands. Ook is het natuurlijk een soort spel om in de kringloop voor een prikkie heel leuk meubels, lampen of kastjes te scoren.

Zeker voor een starter en een student is een woning boulevard onnodig. 2e hands is veel leuker!

Kijk [hier](#) voor enkele tips!

## Identiteit & test (Introductie)

Wat gebeurt er nou precies als je geloof begint te schuiven? Wat doet dat dan met je identiteit, waar hoor je nog bij?

*“Ik ontdek een nieuwe manier van geloven, maar weet niet hoe ik dit handen en voeten kan geven. Vroeger was het duidelijk waar ik bij hoorde. Een kerk met een duidelijke leer en vaste groep gelovigen. Nu ben ik op zoek naar wie ik ben en waar ik bij wil horen. Graag wil ik de wereld een beetje mooier maken. Maar waar kan ik een bron van inspiratie vinden om dit vol te houden?”*

Het zijn een paar opmerkingen die ik de afgelopen tijd hoorde tijdens gesprekken. Ik ontdekte dat veel gelovigen hun *commitment* kwijtraken aan de kerk of zelfs hun geloof omdat ze een heldere en sterke geloofsleer verloren hebben. De term ‘glijdende schaal’ is een bekend verschijnsel bij mensen die ruimte zoeken voor een te strak geloof. De theorie van de Canadese psycholoog James Marcia maakte mij echter duidelijk dat het zoeken van ruimte heel iets anders is dan het verliezen van *commitment*. Die twee hoeven niet per se samen te gaan. Sterker nog, er ontstaat juist een nieuwe vorm van geloven als je je inzet, je toewijding kunt vinden in die ruimte, in die open identiteit. En dat is precies wat ik probeer te bereiken met Reisgenoten.

Hier het schema van Marcia:

	Veel Exploratie (of crisis)	Weinig Exploratie (of crisis)
Veel Commitment	<b>Identity Achievement:</b> Ontwikkeling van een interne identiteit tegen druk van buitenaf. Op basis van commitment en exploratie.	<b>Foreclosure:</b> wel commitment aan (moeten) gaan zonder exploratie van alternatieven..
Weinig Commitment	<b>Moratorium:</b> Open en actief onderzoek naar alternatieven, maar nog geen keuze, investering of commitment. Zit nog in crisis.	<b>Identity Diffusion:</b> Geen exploratie, maar ook geen druk van crisis. Ook geen keuze of investering. Kan ontaarden in negatieve identiteit.

### Wat betekent dat voor je geloofsidentiteit?

Als je dat toepast op geloofsidentiteiten maakt dat een enorm verschil. In het verkrijgen van een geloofsidentiteit zijn er veel mensen met een vage identiteit (rechtsonder). Je probeert en onderzoekt weinig tot niets. Dit werkt prima zolang je identiteit niet op de proef wordt gesteld. Maar bij een het opvoeden van kinderen, het krijgen van een *midlife crisis*, een persoonlijk drama of tegenslag heb je geen richting. Je weet niet wie je bent, wat je moet doen of waar je bij hoort. Groepen zonder identiteit geven dan geen richting. Je ervaart zinloosheid en raakt in een schadelijke crisis. ‘Ik heb geen geloof, god of kerk nodig, het leven gaat prima’, werkt vaak zolang het leven goed gaat.

Andere mensen hebben een eenduidige sterke identiteit vanwege binding aan een traditie, dogma's of leefstijl binnen een kerk of religieuze groep. De antwoorden zijn duidelijk, vragen worden niet gesteld. Je leefstijl wordt voorgeschreven en je committeert je aan de groepsidentiteit.

Binnen deze groep is het goed en de buitenwereld is slecht, zondig of gevaarlijk. Je wordt aangemoedigd om binnen te blijven, want buiten is het gevaarlijk. Mensen van buiten moeten aangemoedigd worden binnen te komen door hen bekend te maken met de waarheid die alleen binnen is te vinden. Binnen zijn ook duidelijke *lifestyle* richtlijnen over bijvoorbeeld seksualiteit of ethische kwesties. Ongeschreven tradities en stijlen maken de identiteit helemaal af.

### Wanneer ontstaat er dan een crisis?

Deze gesloten identiteit werkt goed, zolang je niet gaat exploreren of geen behoefte hebt aan nuances, discussie, vrijheid, diversiteit of vragen. Als je baat hebt bij stabiliteit. 'Onze kerk is de ware' en 'Volg onze cursus' werken prima zolang eenduidigheid gewenst is.

Als mensen uit die gesloten identiteit toch gaan verkennen of exploreren, komen ze in een identiteitscrisis. Je weet niet meer wie je bent want er zijn opeens zo veel mogelijkheden. Sommige mensen hebben nooit verkend en hadden een vage identiteit. Nu hebben ze opeens heel veel mogelijke identiteiten. Je wereld was duidelijk en de richting helder. Je wist bij wie je hoorde en vooral bij wie je niet hoorde. Nu zijn er opeens andere ideeën over de verhouding religie en wetenschap, over seksualiteit en relaties, over bijbelinterpretaties, over wat wel en niet mag. Nu ontdek je opeens nieuwe waarden als duurzaamheid of gerechtigheid waarvoor vroeger geen aandacht mocht of kon zijn.

Je paradigma gaat verschuiven. Dit voelt eerst als het verlies van *commitment*: de spreekwoordelijke glijdende schaal van veel naar weinig *commitment*: je verliest binding met mensen in de gesloten identiteit. Het gaat knellen en je verlangt naar ruimte.

Exploratie is echter niet hetzelfde als verlies aan *commitment*. Hoewel dit verloren kan gaan, maakt het wel uit of je wel of niet exploreert. Exploreren kan namelijk een stap zijn naar een nieuw *commitment* en dus persoonlijke groei, uitdaging en een engagement met de wereld om je heen. Verlies aan *commitment* zonder exploratie kan leiden tot verlies aan geloof of definitieve kerkverlating.

### Open vs. gesloten geloven

Op de kerkelijke kaart zijn reformatorische, evangelisch of strikt traditionele kerken sterk in hun gesloten identiteit. Toetreding kan door evangelisatie en de Alpha cursus. Groeiende zomerconferenties met krachtige sprekers en duidelijke liederen bevestigen de identiteit.

Vrijzinnige kerken zijn weer goed in het waarderen van diversiteit en het stellen van vragen. Ze doen niet aan evangelisatie, maar organiseren avonden over zingeving. Juist het ontbreken van dogmatische of traditionele eenduidigheid schept ruimte voor dialoog en ontmoeting. Het nadeel is dat er daardoor moeilijk een gezamenlijke identiteit kan ontstaan. Je bent immers zo verschillend. Het opvoeden van kinderen en het zoeken naar duidelijkheid op momenten dat dat wel nodig is blijkt lastiger. Kerken binnen de open identiteit dreigen nogal eens te vergrijzen en initiatieven zijn kwetsbaar.

### **Commitment ondanks diversiteit en vragen**

Een levende identiteit (linksboven in het schema) is dus de grote uitdaging. Is het mogelijk om een *commitment* aan te gaan met veel exploratie? Is groepsvorming met *commitment* aan elkaar ook mogelijk bij een grotere diversiteit en veel vragen? Is het na het verkennen van vele wegen toch mogelijk om een handelingsrichting te kiezen?

Dat is wat ik probeer uit te zoeken met Reisgenoten. Je committeert je bij Reisgenoten aan een groep mensen met dezelfde vijf leefregels. Deze leefregels zijn echter niet af en vormen samen een paradoxale eenheid. De onderlinge oefeningen die voortkomen uit de leefregels dagen elkaar uit. Je blijft elkaar bevragen en geeft geen gesloten of eenduidige antwoorden. Toch probeer je wel verschillende richtingen uit, je gaat een *commitment* voor langere tijd aan om zo te kunnen ontdekken of het bepaalt wie je bent of bij wie je hoort en wat je kunt doen.

Omdat de groep zich in dezelfde ruimte bevindt met dezelfde uitdagingen en vijf waardegebieden gaan ze op hoofdlijnen mee in dezelfde oefening en groei je naar elkaar toe. Reisgenoten kent daardoor een duidelijk ander *commitment*, dan de gesloten identiteit. Het is een *commitment* aan exploratie en openheid, maar wel met intentie om dit samen te doen, van elkaar te leren, dichterbij elkaar te komen en elkaar niet los te laten ondanks het ontbreken van duidelijke muren.

### **Test Identiteit (James Marcia)**

Met de simpele onderstaande test kun je kijken waar je jezelf plaats in het kwadrant van James Marcia.

Ik vind het prettig als ik in een groep ben waar iedereen mijn overtuigingen deelt.

- 1) Geldt grotendeels voor mij - Geef B 3 punten, Geef D 3 punten
- 2) Geldt beetje voor mij - Geef B 2 punten, Geef D 2 punten, Geef A 1 punt, Geef C 1 punt
- 3) Geldt minder voor mij - Geef B 1 punt, Geef D 1 punt, Geef A 2 punten, Geef C 2 punten
- 4) Geldt grotendeels niet voor mij - Geen A 3 punten, Geef C 3 punten

Ik wordt blij van een grote verscheidenheid aan culturen en opvattingen.

- 1) Geldt grotendeels voor mij - Geen A 3 punten, Geef C 3 punten
- 2) Geldt beetje voor mij - Geef B 1 punt, Geef D 1 punt, Geef A 2 punten, Geef C 2 punten
- 3) Geldt minder voor mij - Geef B 2 punten, Geef D 2 punten, Geef A 1 punt, Geef C 1 punt
- 4) Geldt grotendeels niet voor mij - Geef B 3 punten, Geef D 3 punten

Ik wil graag alle opties openhouden en wil zal me niet snel ergens aan binden.

- 1) Geldt grotendeels voor mij - Geef C 3 punten, Geef D 3 punten
- 2) Geldt beetje voor mij - Geef C 2 punten, Geef D 2 punten, Geef A 1 punt, Geef B 1 punt
- 3) Geldt minder voor mij - Geef C 1 punt, Geef D 1 punt, Geef A 2 punten, Geef B 2 punten
- 4) Geldt grotendeels niet voor mij - Geef A 3 punten, Geef B 3 punten

Ik wil graag ergens voor gaan en daar mijn tijd, energie en geld op inzetten.

- 1) Geldt grotendeels voor mij - Geef A 3 punten, Geef B 3 punten
- 2) Geldt beetje voor mij - Geef A 2 punten, Geef B 2 punten, Geef C 1 punt, Geef D 1 punt
- 3) Geldt minder voor mij - Geef A 1 punt, Geef B 1 punt, Geef C 2 punten, Geef D 2 punten
- 4) Geldt grotendeels niet voor mij - Geef C 3 punten, Geef D 3 punten

Liever een Alphacursus met overtuiging dan een gesprek over zingeving met een open houding.

- 1) Geldt grotendeels voor mij - Geef B 3 punten
- 2) Geldt beetje voor mij - Geef B 2 punten, Geef C 1 punt
- 3) Geldt minder voor mij - Geef B 1 punt, Geef C 2 punten
- 4) Geldt grotendeels niet voor mij - Geef C 3 punten

Liever leren van mensen die anders zijn & denken in plaats van evangelisatie en bekering.

- 1) Geldt grotendeels voor mij - Geef C 3 punten
- 2) Geldt beetje voor mij - Geef C 2 punten, Geef B 1 punt
- 3) Geldt minder voor mij - Geef C 1 punt, Geef B 2 punten
- 4) Geldt grotendeels niet voor mij - Geef B 3 punten

Liever een leven met inzet voor betekenis en waardevolle relaties dan leven als consument.

- 1) Geldt grotendeels voor mij - Geef A 3 punten
- 2) Geldt beetje voor mij - Geef A 2 punten, Geef D 1 punt
- 3) Geldt minder voor mij - Geef A 1 punt, Geef D 2 punten
- 4) Geldt grotendeels niet voor mij - Geef D 3 punten

Liever genieten van mijn leven en een goed gevoel dan leven voor noden van anderen.

- 1) Geldt grotendeels voor mij - Geef D 3 punten
- 2) Geldt beetje voor mij - Geef D 2 punten, Geef A 1 punt
- 3) Geldt minder voor mij - Geef D 1 punt, Geef A 2 punten
- 4) Geldt grotendeels niet voor mij - Geef A 3 punten

## Antwoordblad

vraag	A	B	C	D
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
TOTAAL				

Plaats je punten in het kwadrant:

A		B
= IA		= F
-----		
= M		= ID
C		D

	Wel Exploratie (of crisis)	Geen Exploratie (of crisis)
Wel Commitment	<b>Identity Achievement:</b> Ontwikkeling van een interne identiteit tegen druk van buitenaf. Op basis van commitment en exploratie.	<b>Foreclosure:</b> wel commitment aan (moeten) gaan zonder exploratie van alternatieven..
Geen Commitment	<b>Moratorium:</b> Open en actief onderzoek naar alternatieven, maar nog geen keuze, investering of commitment. Zit nog in crisis.	<b>Identity Diffusion:</b> Geen exploratie, maar ook geen druk van crisis. Ook geen keuze of investering. Kan ontaarden in negatieve identiteit.

Opdracht:

Besprek met elkaar je uitslag. Waar zit je nu en waar zou je graag willen zitten?

## Klagen, Kunst & de Geest (Maken)

In deze werkvorm ga je in drie fasen laten zien hoe je het geloof in Gods mooie schepping, de aanwezigheid van het kwaad en lijden en de vernieuwing door de Geest kunt verbeelden in een kunstwerk.

Benodigdheden:

- groot karton of dik vel papier van A2 of A1
- Verf: lichte en verschillende kleuren, zwart en bruin.
- Bierviltjes (ongeveer 5-8 afhankelijk van groepsgrootte)

Fase 1: Maak samen een mooi schilderij in lichte kleuren van alle waar je blij van wordt in Gods schepping: natuur, mooie mensen, liefde, talenten, cultuur, etc.

Fase 2: Ga er met veel donkere verf: zwart en bruin door- en overheen. Dit verbeeld de wereld die kapot is gegaan, de zonde, het verlies, verdriet en lijden. Probeer hierna even stil te staan hoe het is om iets moois kapot te zien gaan.

(Voor begeleider: in deze fase willen mensen wel een inhouden: probeer meer donker in het schilderij te brengen dan je lief is.)

Fase 3: Geef iedereen een bierviltje en laat ze een mooi deel herstellen. Schilder op het bierviltje een deel van het origineel terug. Plaats het bierviltje daar waar de kapotte werkelijkheid is.

Bespreek met elkaar:

- wat is er kapot in de wereld, in je leven: klagen mag.
- de Geest wil mee zuchten. God is door Jezus diep in het leiden aanwezig en ook de Geest zucht mee: Is dit voor jou een troost dat God ook mede-lijden heeft?
- God wil ook tekenen van herstel geven: afgebeeld door de bierviltjes. Zie je dit al om je heen gebeuren? Welke voorbeelden ken je of zou je graag zien?

## Survival kerk - deel 1 (Leren, Vertellen)

### Plaatsbepaling en richting

Deze oefening vindt plaats in de nacht en gaat over verschillende manieren om je plaats te bepalen en richting te vinden in het donker. Dit is op zichzelf natuurlijk een leuke oefening, zeker ook voor kinderen en jongeren.

Ontdek verschillende manieren om je plaats te bepalen:

- hemellichamen
- kompas
- kaart
- coördinaten
- herkenning
- moderne technologie zoals GPS (en onze afhankelijkheid daarvan)
- etc.

Laat deelnemers een route maken naar een bepaalde bestemming en maak gebruik van verschillende plaatsbepalingen.

Vragen daarbij:

- Hoe bepalen we onze plaats in het leven.
- Hoe kan Gods verhaal onze plaats bepalen? Waar zijn wij in Gods verhaal?
- Welke richting loop je? Waarom?
- Wat is je doel? Is er een doel nodig? Mis je een doel of richting?

## Survival kerk - deel 2 (Leren, Vertellen)

### Onderdak maken

In deze survival oefening gaan we samen werken aan het maken van onderdak. Onderdak en warmte horen bij de meest essentiële onderdelen van overleven. Het gaat hierbij om beschutting, het belang ervan ten opzichte van vuur, water en eten, de keuze van een plek in verband met de aanwezigheid van takken en bodembedekkers.

Oefening: ga in de natuur werken aan een onderdak.

Spirituele metafoor:

Het belang van een veilige plek is essentieel bij het overleven (een van de vier basiselementen om te overleven).

Lees 1 Kon 17:2-4. Dat gaat over het krijgen van een veilige plek in de natuur vanwege dreiging. Gaat over veiligheid, en over water en brood.

Hoe zou Elia zich gevoeld hebben? Hoe zou jij je voelen? Zou jij je daar veilig voelen? Waarom wel? Waarom niet? Wat heb jij nodig om je ergens (echt) veilig te voelen?

Vragen:

- Wat is voor jullie een “veilige plek”?
- Welke onderdelen heb je nodig in het leven om te overleven op een “veilige plek?”
- Hoe kunnen jullie als Reisgenoten daar meer vorm aan geven?

## Survival kerk - deel 3 (Leren, Vertellen)

### Vuur maken en maaltijd maken

Ontdek dat vuur een belangrijk onderdeel is van overleven. Maar hoe maak je eigenlijk vuur?

#### Oefening:

- Probeer enkele manieren uit om vuur te maken. Ga eerst op zoek naar droog gras, dennentakjes, berkenbast of hars.
- Ga oefenen om dit materiaal aan te steken met firestriker.
- Kook daarna iets op je zelfgemaakte vuurplaats.

#### Spirituele vragen:

- Wat zet jou in vuur en vlam? Waar ben je enthousiast over?
- Welke (bijbel) verhalen spreken je aan?
- Wat schuurt en in je leven, in de groep of kerk? Veroorzaakt deze wrijving goede hitte of dooft het juist het vuur?
- Waardoor ontstaat er in je leven of in de kerk juist geen vuur?

## Nachtkerk (Leren, Vertellen)

### Oefening:

Maak een nachtwandeling met symboliek van de nacht. In de nacht zijn veel mogelijkheden voor symboliek, gesprek en viering. Neem een tijd om stil in de nacht te wandelen, te zitten en wacht een tijdje met praten en de onderstaande vragen.

In het tweede deel van de nachtwandeling kun je een aantal vragen bespreken. Hier volgen enkele suggesties:

- De nacht als metafoor voor twijfel, vragen en moeite: de nacht van de ziel. Maar misschien ook over het kwaad en duisternis. Wat is de betekenis van lichtpuntjes in de nacht van de ziel of bij het kwaad? Welke momenten of perioden van de “nacht van de ziel” ken jij of heb je gekend?
- De sterren en de maan: Wat is de verbinding tussen hemel en aarde, wat is tijd en wat is eeuwigheid? Liggen hemel en aarde in spiritueel opzicht ver uit elkaar? Zijn ze een?
- Hoe denk je over de oorsprong van het leven, de nietigheid van het bestaan in een onmetelijk groot heelal? Of juist over de macht van de mens om met technologie de maan te bezoeken en satellieten in een baan om de aarde te krijgen?
- Viering van de zonsopgang: denk aan de opstanding, nieuwe leven, vergeving, schepping, het licht. Zoek bijbelteksten over het licht, de baan van de zon in de Psalmen, de opstanding van Jezus in de tuin, etc.

## Kunst (MAKEN / LEREN)

### 1) Rndom kunst

- als kerk x-aantal kunstwerken selecteren rondom thema (preek) en bijv. op padlet plaatsen (let op: altijd met bronvermelding i.v.m. beeldrecht).  
Opdracht: kies het kunstwerk wat voor jou het beste past bij het thema en geef op de padlet in een comment onder het kunstwerk aan waarom dit kunstwerk voor jou het beste past. Dit kan ook met muziek (welk lied of muziekstuk past voor jou bij het thema) of met gedichten.
- Eén kunstwerk kiezen bij een thema (preek) en daar d.m.v. de vragen *Wat zie je? En waaraan zie je dat?* verder op doordenken en dit met elkaar delen. Gaat hierbij niet om het goede antwoord vinden, maar om kijken en associëren.

<https://www.artway.eu/content.php?id=9&lang=nl&type=3>

### 2) Zelf verbeelden bij een thema

Schrijf een gedicht, maak een handlettering, teken / knutsel kaart, doosje of miniboekje waarin jouw gedachten bij een thema (preek) in naar voren komen. En deel dit met elkaar op padlet / facebook of ander medium.

Zelf miniboekje maken van 1 A4:

<https://www.youtube.com/watch?v=qFsZ1ttJcq8>

Bookboxes in lucifersdoosje / leporello in lucifersdoosje

- <http://www.boekendingen.nl/wp-nieuws/?p=2933>
- doosje [hier](#)
- leporello [hier](#)

Art journal [ideas](#)

Art journal [bible](#)

kunstwerk in [luciferdoosje](#)

## Digital Detox (Leren, Zijn)

Wie kent het niet? Nog even je telefoon checken. Zijn er nieuwe berichten? Heeft iemand gereageerd op een phone, filmpje, blog of bericht? Ik ken het maar al te goed. Kan ik daar mee omgaan? Of moet ik stoppen? Is het een vlucht voor een wereld die toch zal blijven trekken? Of ben ik een smartphone-junk en moet ik afkicken?

Als ik in een lange rij voor de kassa sta, in een pauze moet surveilleren in de gang of een ander “leeg” moment heb, dan is het zo makkelijk om “tijd te doden” met een blik op de newsfeed. En dan de onrust van het lezen van berichten waar ik me aan erger. Daar moet ik op reageren of minstens laten zien dat het anders kan. Of je bent boos omdat je iets overkomt. Even je frustratie op de social media knallen. Lekker boos zijn.

Deze oefening heet “Digital Detox” en draait om het afkicken van je smartphone verslaving.

Daar zijn vele mogelijkheden voor.

Lees [dit artikel in Trouw](#) over een digitale vakantie.

Oefening & tips:

- Leg je telefoon, tablet of laptop niet in de buurt in de omgang met andere mensen. Test je eigen digitale gedrag. Het is echt niet OK om op je telefoon te kijken als je in gezelschap bent. Doe je dat wel? Dan moet je detoxen!
- Maak je iets moois mee... in een concert, in de natuur, in een museum, tijdens een mooi moment. Maak dan geen foto of film, maar geniet van het moment zonder smartphone. Denk niet dat je het kunt vastleggen of delen. Doe je dat wel, dan ben je verslaafd aan social media en moet je detoxen.
- Voor de smartphone... installeer een detox app. Neem ‘Forest’, een app waarmee je je concentratievermogen traint door een virtuele boom te planten. Het idee is simpel: bij het opstarten van de app geef je aan hoelang je je wilt focussen. Vervolgens kies je een plantensoort en druk je op start. Zolang je jouw scherm niet aanraakt, blijft de plant groeien. Gluur je toch even op je mobiel, dan dood je de plant en moet je opnieuw beginnen. In een overzicht wordt bijgehouden hoe groot het bos is dat je hebt aangelegd.
- Ook lollig is ‘ShutApp - Digital Detox’. Met die functie kun je vrienden of familieleden uitdagen om hun iPhone voor een bepaalde ingestelde tijd links te laten liggen. Pakt iemand toch zijn telefoon voordat de timer bleep, dan wordt iedereen daarvan op de hoogte gesteld.
- Om de strijd met jezelf aan te binden, kun je ook ‘Flipd’ downloaden. De ‘Full Lock’ modus van die app is niet te omzeilen en schakelt alle functies van je telefoon voor een bepaalde tijd volledig uit, op enkele uitzonderingen na zoals bellen en sms’en.
- Gebruik of koop een dumbphone. Denk aan [PUNKT](#) of [The Minimal Phone](#)
- Laat je smartphone regelmatig thuis of uitstaan. Spannend!
- Tijd om van een of meer social media of te stappen? Je kunt er voor kiezen om langere tijd niet meer actief te zijn op een social medium.
- Investeer in analoge en “real life” media en ontmoetingen. Schrijf eens een brief, spreek af in het echte leven!