

Inhoud

Woord vooraf	5
I. Spiritualiteit in vrije tijd	7
Wat is spiritualiteit?	9
Wat is de relatie tussen spiritualiteit en vakantie?	13
Vakantie en (vrije) tijd	15
Natuur en cultuur: vindplaatsen van spiritualiteit	18
Ontmoetingen: vindplaatsen van spiritualiteit	20
Heimwee naar God	21
De pastor als intermediair	23
Het werken met een groep	24
II. Suggesties voor activiteiten	27
1 Het maken van een vakantiemandala	29
2 Het lopen van een labyrint	33
3 Wat is jouw levensboom?	36
4 Kijken naar kunst	38
5 Kijken naar een icoon	40
6 Meditatief schilderen	45
a. Het schilderen van het scheppingsverhaal	46
b. Het schilderen van het Zonnelied	47
c. Kinderen maken een zomertafel	48
7 Bibliodrama	49
8 Wandelen in de natuur	53
a. Met al je zintuigen	53
b. Symbolen uit de natuur	54
c. Kijken naar de sterrenhemel	54
d. Verhalen of gedichten onderweg	54
9 Zoek de stilte: meditatie in de natuur	56
10 Onderweg (fiets- en autoroutes)	58
a. Kerken en/of musea	58
b. Een kruisweg volgen	58

c. Kerststallenroute	60
11 Verhalen bij het kampvuur	62
a. Instappen in het verhaal van een ander	62
b. Bijbelverhaal als spiegelverhaal	62
c. Associaties maken	63
d. Met hulp van foto's	63
e. Legenden, sprookjes, verhalen uit de omgeving	63
f. Gedichten	63
12 Lagerhuis	64
13 Muziek, film, theater	66
a. Muziek	66
b. Film, theater	66
14 Spelen	69
Literatuur	70
Bijlage 1 Het scheppingsverhaal (Genesis 1 – 2: 4a)	75
Bijlage 2 Het Zonnelied van Franciscus van Assisi	78

Woord vooraf

Dit boekje *Op adem komen: Spiritualiteit in vrije tijd* is een uitgave van de stichting Interkerkelijk Werkverband voor de Recreatie (IWR). Deze stichting wil er vooral aan bijdragen dat kerken en in het bijzonder de lokale geloofsgemeenschappen dáár present zijn waar mensen op adem komen. Zij wil een bijdrage leveren aan de omgang van mensen met God en met elkaar. Ontmoeting en zingeving spelen hierbij een belangrijke rol. En hieraan blijkt behoefte in de huidige samenleving met haar nadruk op prestatie en haast.

Het IWR is een organisatie die werkzaam is vanuit een christelijke inspiratie en een oecumenisch oriëntatie en die zo breed mogelijk gastvrijheid wil bieden aan mensen die recreëren. Deze gastvrijheid wordt geboden door tal van activiteiten, zoals vieringen, bezoekwerk, en vele speelse werkvormen. Vooral de laatste decennia gaat het daarbij om spiritualiteit. Is enerzijds het kerkbezoek enorm gedaald, anderzijds is juist de behoefte aan spiritualiteit sterk toegenomen. Mensen zijn op zoek naar nieuwe vormen van zingeving en 'zinvinding'. De eigen ervaring telt en wellicht dat dit er toe leidt dat mensen deze ervaringen met elkaar willen delen. De werkvormen die in dit boekje worden aangereikt nodigen daar in ieder geval toe uit.

Juist in vrije tijd hebben mensen de gelegenheid volop stil te staan bij natuur en cultuur. Juist in vrije tijd hebben zij tijd voor zichzelf en voor elkaar. Natuur en cultuur, alsook ontmoetingen met elkaar, kunnen vindplaatsen zijn van spiritualiteit. Pastores, maar ook jeugdwerkers, buurtwerkers en andere groepsbegeleiders, kunnen voorwaarden creëren voor deze spiritualiteit door activiteiten te ontplooien in de natuur of door juist culturele activiteiten te ontplooien zoals museumbezoek of het samen kijken naar een film. Ook kun-

nen zij activiteiten aanbieden die expliciet gericht zijn op ontmoeting, zoals verhalen vertellen bij het kampvuur of het samen picknicken na een wandeling of fietstocht.

Hoewel er dezer dagen veel belangstelling is voor spiritualiteit en er veel geschreven wordt over dit onderwerp, is er duidelijke behoefte aan een op de praktijk toegesneden 'handboekje'.

6 Met dit handboekje biedt het IWR een compacte en wat inhoud betreft gevarieerde handreiking voor pastores en anderen die met recreanten en toeristen allerlei activiteiten willen ontplooiën waarbij spiritualiteit een belangrijke rode draad is. Het boekje begint met een inleiding over wat spiritualiteit kan inhouden en wat spiritualiteit en vrije tijd met elkaar te maken hebben. Het tweede deel van dit boekje bevat suggesties voor activiteiten. Deze suggesties zijn gericht op de natuur of de cultuur in al hun uitingsvormen. Centraal staat de ontmoeting onderling. De activiteiten zijn meestal geschikt voor ouderen, jongeren en kinderen samen.

Wij hebben in drs. J.M. Paula van Cuilenburg, projectmedewerker voor spiritualiteit bij de Dienstenorganisatie van de Samen op Weg-kerken, een auteur gevonden die op een toegankelijke en enthousiaste manier de wensen en ideeën in woorden en werkvormen heeft uitgedrukt. Wij hopen dat de lezer met dit boekje nieuwe inspiratie opdoet om zo mensen te ondersteunen bij het vormgeven aan spiritualiteit in hun vrije tijd.

Wil Rombouts

ontwikkelaar pastoraat IWR

Utrecht, september 2003

I Spiritualiteit in vrije tijd

In dit deel gaan we nader in op spiritualiteit in vrije tijd en we spitsen dit toe op de vakantietijd, omdat dat een periode is waarin mensen bij uitstek vrije tijd hebben.

Wat heeft vakantie nu met spiritualiteit te maken? Veel! Het woord vakantie komt van het Latijnse woord 'vacare' en dat betekent 'leeg zijn', vrij zijn van. Je bent even vrij van je verplichtingen, je werk en al je dagelijkse beslommeringen. In je vakantie ben je aan het 'recreëren' en dat betekent letterlijk: her-scheppen. Je wilt op rust komen, tot jezelf komen, op adem komen. Her-scheppen heeft ook een spirituele betekenis. In de vakantie kun je meer dan anders ontvankelijk zijn voor nieuwe mogelijkheden. Her-scheppen heeft dan te maken met je eigen groei.

7

Het onderstaand gebed brengt de wens tot her-scheppen prachtig onder woorden. Het is een bewerking van Dorothee Sölle van een Amerikaans lied 'Breathe on me, Breath of God', Rev. Edwin Hatch, 1866.

Gebed om Gods adem

'Adem Gods, adem over mij
vul mij weer met leven
dat ik kan liefhebben wat jij bemint
en redden wat jij gaf

Adem Gods, blaas over mij
tot ik helemaal van jou word
tot jouw vuur brandt in mij
op de donkere aarde

Adem Gods, waai over mij
tot mijn hart zich voor jou opent
tot ik kan willen wat jij wilt
in handelen en hopen

Adem des levens, adem in mij
leer mij de lucht te delen
zoals ook het water en het brood
kom en heel de aarde'

(uit: D. Sölle en L. Schottroff, *De hemel aarden*, Nederlandse vertaling: Liesbeth Vroeren, Ten Have, Baarn 1996, p. 172)

Wat is spiritualiteit?

Voor we ingaan op de relatie tussen spiritualiteit en vakantie eerst een korte schets van wat spiritualiteit kan inhouden. Vaak is dat niet zo duidelijk. Sommige mensen zien spiritualiteit als iets zweverigs of denken bij spiritualiteit aan lectuur die ze in de boekhandel erover zien liggen, lectuur die dan bijvoorbeeld gaat over de genezende kracht van spiritualiteit met hulp van tarotkaarten of edelstenen. Bij spiritualiteit wordt soms gedacht aan de New Age-beweging, ook wel genoemd het Nieuwe Tijdsdenken. Het gaat dan om denkbeelden waarbij het accent ligt op het goede van de mens, en op Christus in jezelf. Ook gedachten over reïncarnatie horen daarbij.

In dit boekje ligt de nadruk op bijbels georiënteerde spiritualiteit, op een spiritualiteit die in de christelijke traditie reeds een lange geschiedenis heeft.

9

In het woord spiritualiteit zit het woord 'spiritus' en dat is het Latijnse woord voor 'geest'. Spiritualiteit wil dan zoiets zeggen als: de Geest van God is aanwezig. De Geest Gods die over de wateren zweeft, zoals Genesis 1: 1 vermeldt (daar staat het Hebreeuwse woord *ru'ach*, dat 'geest, wind, adem' betekent).

Spiritualiteit heeft in de bijbel oude papieren. Aan de hand van *bijbelse kernwoorden* zullen we daar een doorkijkje van geven.

Scheppen – Bevrijden

God schiep de wereld en de mens door scheiding te maken in de chaos. Genesis 1 vertelt daarover. De mens is geschapen naar Gods beeld en heeft de opdracht eveneens scheiding te maken tussen chaos en ordening, tussen dood en leven (Genesis 1: 26). Het gaat om het maken van fundamentele keuzes. Mensen worden telkens weer in de bijbel-

verhalen door God aangesproken, van hen wordt een antwoord verwacht.

In Exodus staan de bijbelverhalen van de uittocht uit Egypte, van Gods bevrijdend handelen. In het Nieuwe Testament kun je lezen over het doen en laten van Jezus, zijn leven, sterven en opstanding. Jezus' leven kan een voorbeeld tot navolging zijn.

Verbond – Koninkrijk Gods

10

Een belangrijk bijbels kernwoord is het woord verbond. De Tien Woorden (de Tien Geboden, Exodus 20: 1 – 17), gegeven op de Sinai, zijn tot op de dag van vandaag een waardevol richtsnoer in het leven. Mensen zijn Gods partner in het verbond. Het Koninkrijk Gods ligt in het verlengde van Gods verbond met mensen. Het is een perspectief waarnaar je je als mens kunt richten, en waaraan je als mens, als Gods verbondspartner, kunt werken.

Het gaan van een weg

Het woord weg is een oerbeeld voor de weg die mensen in hun leven gaan. Het is een beeld voor je persoonlijke levensweg, maar ook van de weg van mensen als collectivum: de geschiedenis als weg. Mensen komen ergens vandaan en gaan ergens naartoe. Het woord weg komt ook in de bijbel veelvuldig voor. Denk aan Abraham die op weg gaat naar een onbekend land (Genesis 12: 1 – 9) en aan Jezus die zelf een weg ten leven is.

Het woord weg speelt ook een rol bij de talloze pelgrimages die mensen maken. In letterlijke zin naar bijvoorbeeld Santiago de Compostela (Spanje) of naar Iona (Schotland). Maar ook figuurlijk: de geestelijke reis die je in je leven maakt via vele bochten en hobbels op je weg, soms begeleid door gidsen op je pad, zoals een betekenisvolle persoon, een inspirerend boek of een belangrijk ritueel. Het gaan van de weg is een beeld voor geestelijke groei. De bestemming en

de weg daar naartoe bepalen samen de keuzes die je telkens weer te maken hebt.

Bij spiritualiteit gaat het om het gaan van een weg, waarbij het tevens gaat om als Gods verbondspartner scheppend en bevrijdend werkzaam te zijn. Deze weg wordt gaan-de-weg afgelegd. De reis gaat voorwaarts, maar soms is het nodig een stap terug te doen of een omweg te maken alvorens verder te gaan. En dan kan het gebeuren dat je gaandeweg ontdekt dat je niet alleen bent: God trekt met je mee. Vergelijk het volgende (wellicht bekende) beeld:

‘Ik zie voor me het strand langs de eindeloze zee. Ik zie mijn eigen voetstappen, en ik kan me vertwijfeld afvragen waar God is in mijn leven, waar God is wanneer ik het moeilijk heb. En dan kan me overkomen dat ik voel dat God me draagt, en dat die voetsporen de sporen van God zijn ...’

Dit doet denken aan de ervaring van Mozes bij het brandende braambos (Exodus 3), waarbij Mozes God ervaart als ‘Ik zal er zijn’. God is een mysterie, ongrijpbaar ook. Anderzijds is het God die met ons meetrekt. God is met mensen onderweg, de geschiedenis door.

Toch is God niet altijd te ervaren. Ook kun je je eigen leven als dor ervaren, opgedroogd en zonder betekenis. Vertwijfeling kan de overhand hebben. Ook die ervaring hoort bij het gaan van je levensweg!

Beleving, aandacht en betrokkenheid

Binnen de rooms-katholieke kerk is spiritualiteit een gangbaar woord voor geloofsbeleving. In de protestantse kerken gebruikte men daar eerst andere woorden voor zoals bevestigelijkheid, omgang met God of vroomheid. Langzamerhand wordt ook binnen deze kerken het woord spiritualiteit voor geloofsbeleving gebruikt.

Bij spiritualiteit gaat het onder meer om ‘met aandacht in het leven staan’. Ontdekken dat het gewone bijzonder kan zijn. Ontmoetingen met mensen, met de natuur, ervaringen met kunst of muziek – ze kunnen alle vindplaatsen zijn van God,

van datgene wat de direct waarneembare wereld overstijgt. Daarnaast gaat het bij spiritualiteit om actief betrokken te zijn op datgene wat op je afkomt. Om zorg voor de naaste omgeving bijvoorbeeld.

Heen- en terugreis

Je zou kunnen zeggen: spiritualiteit is een heenreis en een terugreis. Een heenreis naar binnen naar je eigen innerlijkheid. Maar ook een terugreis. Een reis naar buiten, de wereld in. Bij die reis naar buiten ben je betrokken op andere mensen. Daar gaat het ook om de verantwoordelijkheid voor je werk en voor je medemens. Deze heen- en terugreis wisselen elkaar af.

12

In de bijbel zie je deze heen en weer gaande beweging van binnen naar buiten, en omgekeerd, ook. Je ziet herhaaldelijk dat mensen zich terugtrekken om tot zichzelf te komen, om tot God te komen. Om opnieuw ontvankelijk te worden voor wat God van hen persoonlijk vraagt. Om hun eigen spirituele weg te leren gaan. Een voorbeeld hiervan is Mozes, die de berg de Sinai opgaat om zijn opdracht van de Eeuwige te horen. Hij komt terug met de twee stenen tafelen met daarop de Tien Woorden, de Tien Geboden (Exodus 19 en 20). Een ander voorbeeld is Hanna die haar kind Samuël aan God afstaat en zo haar eigen spirituele weg gaat (1 Samuël 1 en 2: 1 – 10).

Wat is de relatie tussen spiritualiteit en vakantie?

Vakantie is een periode op je levensweg. Juist in de vakantie, in vrije tijd, kun je oog krijgen voor de schepping, voor de natuur, voor de mensen om je heen en voor jezelf. Je hebt er meer aandacht en tijd voor. Hier spelen de begrippen 'leeg zijn', 'op adem komen' en 'her-scheppen'.

Leeg zijn

Je zou kunnen zeggen: tijdens de vakantie ligt bij spiritualiteit (om het bovenstaande beeld van de heen- en terugreis te gebruiken) het accent op de heenreis: je hoeft even helemaal niets. Je mag je helemaal 'leeg maken'.

Het woord vakantie komt, zoals gezegd, van het Latijnse woord 'vacare' en betekent letterlijk 'leeg zijn'. Vacare is ook 'vrij zijn van' en 'vrij zijn voor'. Bij vakantie ben je vrij *van* je werk, van je verplichtingen, van je agenda. Door vrij te zijn *van* heb je tijd om vrij te zijn *voor*. De begrippen 'vrij zijn van' en 'vrij zijn voor' geven aan dat je tijd kunt ordenen, hetgeen ruimte kan bieden voor verwondering, ontmoeting en zingeving.

13

Op adem komen

Tijdens je vakantie kun je helemaal tot rust komen, op adem komen. En dan kun je eerder open zijn voor andere mensen om je heen en voor de omgeving. Je wordt ontvankelijk. Je kunt je zintuigen nog meer gebruiken en zo oog krijgen voor het bijzondere om je heen. Voor het wonder? Of met de woorden van het bovenstaand gebed: 'Adem Gods vul mij weer met leven.' Onze adem en Gods adem kunnen dan in elkaar overvloeien.

Her-scheppen

Recreëren is her-scheppen. Wanneer je tot rust komt, heb je vaak eerder in de gaten wat belangrijk in het leven is en wat niet. Waar je je eerst druk over maakte, kun je nu relativëren. Je kunt prioriteiten bijstellen. Wat je eerst niet zo belangrijk vond, kun je nu als waardevol ervaren. Dit is een vorm van scheppen: je krijgt meer zicht op wat je, bijvoorbeeld na je vakantie, te doen staat. Wat van waarde is. Dit her-scheppen is te zien als een groeien naar het beeld Gods, zoals de mens volgens de schepping bedoeld is (Genesis 1: 26).

Vakantie en (vrije) tijd

In de vakantie heb je tijd voor jezelf. Voor rust en ontspanning. Om te genieten en om te ontmoeten. Je bent vrij van je werk of in ieder geval van je dagelijkse beslommeringen, en dan ben je vrij vóór iets anders. In de vakantie beleef je tijd anders dan wanneer je niet op vakantie bent. Maar wat is 'tijd' eigenlijk en heeft tijd met spiritualiteit te maken?

Het leven van mensen is bepaald door tijd: jaar, maand, week, dag, uur, minuut, seconde. Mensen hebben deze tijd zelf gecreëerd. Klokkentijd is iets wat mensen ingesteld hebben om het dagelijks leven te ordenen, en heeft vaak de associatie van ergens op tijd moeten zijn, van haast. Naast deze klokkentijd is er de beleving van tijd. Deze beleving is gekoppeld aan ervaringen met tijd. Op een bus wachten kan in de beleving heel lang duren, terwijl het qua klokkentijd kort kan zijn. De beleving van tijd verschilt per mens, per cultuur en per geloofstraditie. Zo wordt in Afrika de tijd anders beleefd dan in onze jachtige samenleving, waar alles op afspraak moet gebeuren.

15

In de vakantie kan de klokkentijd enigszins naar de achtergrond geschoven worden en kun je tijd intenser gaan beleven door met aandacht en met al je zintuigen te genieten van elkaar, van de natuur en van al wat je tijdens je vakantie tegenkomt.

Tijd kun je zowel cyclisch als lineair beleven:

Vroeger was de tijd geordend naar het ritme van de natuur: de zon die 's ochtends opkomt en 's avonds weer ondergaat, en de wisseling van de seizoenen. De tijdsbeleving die daarbij hoort, is *cyclisch*, dat wil zeggen in een cirkelgang komen alle tijdsperioden weer terug. Dag en nacht wisselen elkaar af, en de lente wordt gevolgd door de zomer, door de herfst,

door de winter, etcetera. In de vroegere agrarische samenleving overheerste deze cyclische tijdsbeleving. In de moderne tijd, die in West-Europa reeds met de opkomst van de steden (ongeveer 1100 na Christus) begonnen is, overheerst een *lineaire* tijdsbeleving. Dat wil zeggen een beleving van tijd waarbij het leven en de geschiedenis in een rechte lijn lopen van een begin naar een toekomstig einde.

De *lineaire* tijdsbeleving tref je al in de bijbelse tijd aan. Zo ging Abraham op weg, een onzekere toekomst tegemoet. Dit vanuit de verwachting van het beloofde land. In Genesis 12: 1 staat: 'De Here nu zei tot Abram: Ga uit uw land en uit uw maagschap en uit uws vaders huis naar het land, dat Ik u wijzen zal.' Het 'nu' staat in het perspectief van een 'later'.

- 16 In de vakantie kun je het cyclische aspect van tijd nadrukkelijker beleven: de seizoenen van de dag (morgen, middag, avond en nacht) vallen meer op. De sterren aan de hemel kun je zien, alsook de opgaande en de ondergaande zon. Tegelijkertijd werkt het lineaire aspect, vaak onbewust, door. Je kunt gaandeweg, juist doordat je tot rust komt, het inzicht krijgen hoe je verder in je leven wilt. Hoe jouw levensweg er verder uit kan zien.

Een drempel over

Het beleven van tijd hier en nu kan moeilijk zijn. Wanneer je met vakantie gaat, kan het soms lastig zijn je zorgen of je werk opzij te zetten en je over te geven aan rust en ontspanning. Wil Derkse onderscheidt in zijn boek *Een levensregel voor beginners: Benedictijnse spiritualiteit voor het dagelijks leven* (Tielt 2002, p. 103 e.v.) een aantal aspecten bij het omgaan met tijd, dat ook bij het vieren van vakantie van toepassing is:

- 1 De kunst van het beginnen.
Werkelijk beginnen is moeilijk. Vaak is het moeilijk aan het begin van je vakantie je werk of je andere bezigheden los te laten. In gedachten ben je er nog mee bezig.
- 2 De kunst van het ophouden.
Beginnen is moeilijk, maar ophouden ook. Aan het einde van de vakantie kan het moeilijk zijn de overgang naar het gewone dagelijkse (werk)ritme te maken.
- 3 De kunst van de juiste houding tussen het beginnen en het ophouden.
Het gaat om de goede houding waarmee je in een bepaalde periode staat. Om aandacht voor het hier en nu. Om ontvankelijk te zijn voor 'bronnen van waarde'. Dat je niet herkauwt op wat geweest is, of je zorgen maakt voor wat komen gaat.

Je bewust worden van deze drie aspecten kan helpen op een ontspannen manier vakantie te vieren.

Natuur en cultuur: vindplaatsen van spiritualiteit

Bronnen van waarde

In de vakantie kom je meer dan anders in aanraking met natuur en cultuur. Je trekt erop uit, je maakt wandelingen, je bezoekt een museum of je gaat een kerk binnen. In de vakantie heb je daar ook de tijd en de aandacht voor. De natuur en de cultuur, met hun vele uitingsvormen, bieden mogelijkheden om zogenoemde bronnen van waarde te ontdekken.

Natuur

18

De natuur met al haar schoonheid kan een bron van waarde en een vindplaats voor spiritualiteit zijn. Vooral als je er ontvankelijk voor bent. Dit wil zeggen dat je oog hebt voor het schijnbaar vanzelfsprekende. Het wonder om je heen waarnemen: de vogel in de wei, de bloeiende rozentak of een enorm gebergte.

Je kunt je verbonden voelen met het leven om je heen. Ook



de stilte van de natuur kan je overweldigen. En dan kun je soms de aanwezigheid van God voelen, de aanwezigheid van de adem van de Geest van God, die alles leven doet. Overigens heeft de natuur ook een keerzijde. De natuur kan de mens letterlijk overweldigen. Natuurrampen zijn daar een duidelijk voorbeeld van. De natuur kan je ook een spiegel voorhouden: hoe beheren wij als mens de natuur? Gaan we er goed mee om? Bij het genieten van de natuur kun je ook je verantwoordelijkheid voor de natuur voelen.

Cultuur

Ook in de cultuur zijn bronnen van waarde, vindplaatsen van spiritualiteit. Het beluisteren van mooie muziek, het kijken naar een schilderij, het lezen van een gedicht: ze kunnen je intens raken. Soms zo diep en indringend dat je de verbinding legt met je geloof.

19

Ook de cultuur heeft een keerzijde. Het is niet alleen maar verrijkend wat een mens maakt. Mensen doen elkaar, om maar een voorbeeld te noemen, geweld aan. Ook dat is te zien. Oorlogsgeweld laat zijn sporen na. Cultuur kan ook de natuur verdringen. Asfaltwegen zijn daar een duidelijk voorbeeld van.

Ontmoetingen: vindplaatsen van spiritualiteit

Ook ontmoetingen met andere mensen kunnen bronnen van waarde, vindplaatsen van spiritualiteit zijn. Bij deze ontmoetingen kunnen mensen zich openstellen voor elkaar, naar elkaar luisteren, en elkaar hun eigen verhalen vertellen. Bij die ontmoetingen kan het gaan om alledaagse dingen, maar ook om gebeurtenissen in je leven die van grote betekenis zijn (geweest). Als mensen zich aan elkaar toevertrouwen kan er herkenning ontstaan. Bij zo'n ontmoeting mag je even meelopen met het levensverhaal van iemand anders. En dat levensverhaal is een aaneenschakeling van vele ervaringen, die iemand in de loop van haar of zijn leven heeft opgedaan: fijne gebeurtenissen, maar ook breukpunten die een grote verandering in haar of zijn leven brachten. Ervaringen van 'zin' en 'zin-loosheid'.