

# Gezinswandeling 'Als pelgrims de tijd beleven'

---

Slechts **enkele begeleiders en een rugzak met zeven voorwerpen** zijn nodig om deze tocht van een tweetal uren te organiseren in een rustige, landelijke of bosrijke omgeving.

## 0. Inleiding, bij het vertrek

Vandaag gaan we ons inleven in het pelgrim-zijn.

*(Vraag aan de kinderen) Een pelgrim... wat is dat? (even laten vertellen)*

In ieder geval:

een pelgrim stapt een tijdje uit 'de gewone wereld' met zijn jagen en haasten en beleeft de tijd op een andere manier.

Je kan dat ervaren op een lange pelgrimstocht,

maar ook gewoon tijdens een korte pelgrimswandeling, zoals wij nu gaan doen.

We beginnen eraan!

We nemen onze rugzak. Onderweg zijn er zeven haltes.

Dan nemen we telkens uit onze rugzak een voorwerp, dat ons iets vertelt over 'als pelgrims de tijd beleven'.

En daar hoort ook telkens een spel of een opdracht bij voor de kinderen.

## 1. Symbool 'schoen' ➡ pelgrimeren = tijd om te vertragen

### \* Een verhaal

Een opperhoofd van de indianen moest naar de hoofdstad voor een conferentie over de toekomst van zijn stam. Hij reisde voor het eerst met de trein. Zijn leven lang had hij zich enkel te voet of met zijn paard verplaatst. Maar nu moest hij dus de trein nemen om in de hoofdstad te geraken. Toen hij uit de trein stapte, ging hij op de grond zitten en keerde zich in zichzelf. De andere reizigers vroegen hem: "Wat doe je nu?"

Hij zei: "Mijn lichaam is nu hier in de stad, maar mijn ziel is nog niet aangekomen. Die trein reist veel te snel. Mijn ziel gaat te voet".

### \* Duiding voor de volwassenen

- In al ons haastig-zijn dreigen we onze ziel te verliezen; we doen wat we moeten doen, maar kunnen we onze ziel nog erin leggen?

Uitgewerkt door de [werkgroep Pelgrimspastoraal Bisdom Hasselt](#)  
 voor de interdiocesane familiedag 'FAMILY TIME'  
 van 4 oktober 2015 in en rond de abdij van Averbode.

- Stappen, te voet gaan, ... is een trage manier van zich voortbewegen; een pelgrimstocht of pelgrimswandeling helpt ons om het contact met onze ziel te versterken.

\* **Opdracht voor de kinderen**

*(de volwassenen mogen natuurlijk meedoen)*

- Verplaatsing tot bij de volgende opdracht (of alleszins een eindje): processie van Echternach (twee stappen vooruit en één achteruit); heel rustig en traag!

## 2. Symbool 'vuilzak' ➡ pelgrimeren = tijd om los te laten

\* **Duiding**

Als je plaats wilt hebben voor iets nieuws, moet je eerst opruimen, het overbodige achterlaten, ...

\* **Een tekst voor de volwassenen**

Als je kijkt zoals je altijd hebt gekeken,  
blijf je zien wat je altijd hebt gezien.

Als je ziet wat je altijd hebt gezien,  
blijf je denken wat je altijd hebt gedacht.

Als je blijft denken wat je altijd hebt gedacht,  
blijf je doen wat je altijd hebt gedaan.

Als je blijft doen wat je altijd hebt gedaan,  
blijft je overkomen wat je altijd overkomt ...

\* **Opdracht voor onderweg** (voor de kinderen en de volwassenen)

- Welke kleine en grote zorgen zitten er allemaal in ons hoofd?
- (Als het een beetje waait): laat de wind door je hoofd waaien en alle zorgen meenemen.
- Adem diep in, hou je adem even vast, en blaas bij het uitademen ook je zorgen weg.

## 3. Symbool 'oordopjes' ➡ pelgrimeren = tijd voor stilte

\* **Duiding**

- Wij zeggen: "Laten we het eens stil maken"; eigenlijk is dat verkeerd.
- De stilte is de oorspronkelijke toestand; en wij maken de stilte kapot met lawaai en drukte.
- Het is beter te zeggen: "Laten we de stilte binnenstappen"...

Uitgewerkt door de [werkgroep Pelgrimspastoraal Bisdom Hasselt](#)  
voor de interdiocesane familiedag 'FAMILY TIME'  
van 4 oktober 2015 in en rond de abdij van Averbode.

\* **Spel**

- We gaan dat samen doen: 'de stilte binnenstappen', gedurende één minuut.  
We zetten symbolisch een stap naar voren (binnenstappen in...).
- Extra voor de kinderen: als je denkt dat die ene minuut voorbij is, zet je terug een stap naar achter.
- Wie er het dichtstbij is (exact 1 minuut), mag rondgaan met een zak snoepjes (zit ook in de rugzak).

\* **Een getuigenis**

Een pelgrim vertelt:

“Onderweg naar Santiago heb ik ervaren hoe intens stilte kan zijn en op je kan inwerken. Ik ging alleen op pad, liet me omringen door de stilte om te horen wat ik denk en dacht.”

En deze pelgrim schrijft daarbij dit gedichtje:

“Ik loop hier zonder woorden,  
ik bid hier zonder woorden,  
ik bid hier met mijn voeten  
die steeds maar roepen  
dat ze lopen moeten” ...

\* **Opdracht voor onderweg**

- Bij de verplaatsing naar de volgende halte, spelen we de wandelvariant van “1-2-3 piano”. Iemand loopt voorop; de anderen vertrekken met 20 m achterstand en proberen – zonder gehoord te worden – dichterbij te komen en de voorloper op de rug te tikken. De voorloper mag zich alleen omdraaien als hij iets hoort. Als hij dan iemand ziet bewegen moet die achteruit naar de laatste plaats.
- Wie erin slaagt om de voorloper aan te tikken, wordt de voorloper bij het volgende spel.

## 4. Symbool 'bril' ✎ pelgrimeren = tijd om te verwonderen

\* **Duiding**

Als je vertraagt, loslaat en verstilt, kan je ook op een andere manier kijken. Je kan opnieuw het wonder zien.

\* **Verhaal**

Een meisje begon vol goede moed aan de beklimming van een berg. Ze wilde alles zien en genieten van elke bocht en elk uitzicht. Na 50

meterkwam ze al voor een splitsing. Wat nu? Als ze koos voor het linkerspad, dan miste ze alle dingen die ze zou zien als ze voor het rechterpad koos. Eerst was ze ontgoocheld en dan boos, maar kiezen moest ze wel, want anders kwam ze niet vooruit. Ze koos dan maar de weg naar rechts. 100 meter verder na een scherpe bocht stond ze plots op een kruispunt. Ze kon nu 3 kanten uit, want terugkeren deed ze niet. Mopperend koos ze de weg rechtdoor en tijdens het stappen bleef ze maar denken aan al die dingen en uitzichten die ze niet zou zien.

Toen ze eindelijk bovenkwam en stil keek naar het prachtige panorama, moest ze glimlachen. Pas nu zag ze hoe mooi de beklimming wel was. Nu zag ze de mooie keien van de kleine waterval aan de splitsing van de weg. Wat verder aan het kruispunt zag ze hoe mooi groen de kruin van de oude boom was. De bloemen langs de weg leken van hieruit wel een bloemenlint.

Toen de zon rood begon te kleuren aan de horizon, ging het meisje terug naar huis. Nu zag ze al die mooie dingen langs de weg... want ze had ze gezien van bovenuit.

\* **Opdracht voor onderweg**

- We gaan één voor één al onze zintuigen gebruiken om ons te laten raken door het wonder van de natuur.
- Ogen (50 m in stilte stappen): wat heb je gezien?
- Oren (50 m in stilte stappen): wat heb je gehoord?
- Neus (50 m in stilte stappen): wat heb je geroken?
- Eventueel ook: Tastzin: voel eens aan een boom, of aan mos, ...*
- Eventueel ook: Smaak: laat je ouders je iets geven om te proeven ...*

## 5. Symbool 'koord' ➡ pelgrimeren = tijd om te ontmoeten

\* **Duiding**

- Eén van de fijnste dingen van het 'op weg gaan' is dat je nieuwe mensen ontmoet.
- Bovendien heb je op een tocht of een wandeling vaak ook de tijd om iemand écht te ontmoeten.
- Want ontmoeten is méér dan iemand tegenkomen of gewoon bij elkaar zijn.
- Als je elkaar echt ontmoet, dan groeien er vriendschapsbanden, en dat maakt je veel sterker in het leven.

\* **Opdracht voor de kinderen**

- Raap allemaal een tak op ...  
 probeer die tak te breken ...  
 dat is gemakkelijk!  
 Zo gaat het als je alleen staat in het leven.
- Raap nog eens allemaal een tak op.  
 We brengen al die takken samen en binden ze stevig aan elkaar  
 (koord in rugzak). Wil iemand proberen om deze bundel takken te  
 breken? Het zal niet gaan ...  
 Zo gaat het als mensen elkaar ontmoeten en zich aan elkaar  
 verbinden: dan staan ze veel sterker in het leven!

\* **Opdracht voor onderweg, voor de kinderen**

- We leggen de koord (zachte koord, ± 10 m lang) op de grond.  
 We draaien er lusjes in en de kinderen mogen erin gaan staan.  
 We nemen de koord vast, houden ze op de hoogte van onze middel  
 en gaan zo samen op weg.
- Aandacht voor elkaar: zorg dat iedereen mee kan en dat niemand  
 zich pijn doet.

\* **Opdracht voor onderweg, voor de volwassenen**

- Stap een eindje samen op met iemand uit de groep, die je (nog) niet  
 kent.

## 6. Symbool 'kaars' ✚ pelgrimeren = tijd om te vertrouwen

\* **Een verhaal**

Er was brand uitgebroken in een flatgebouw. Zo snel mogelijk werden alle mensen in veiligheid gebracht. De vlammen sloegen langs alle kanten uit het gebouw. Toen zagen de mensen opeens een jongetje staan aan het raam van de derde verdieping. Maar de traphal was al een laaiende vuurpoel ... De vader van het kind stond op straat en keek naar boven. "Spring, spring! Snel, spring!" riep hij wanhopig. Het kind antwoordde: "Papa, ik weet niet waar je bent. Ik zie je niet. Ik kan niet springen" ... Toen zette de vader alles op het spel. Hij riep: "Jij ziet mij niet, maar ik zie jou. Vertrouw me: spring!" ... Het kind sprong en werd door de brandweer met een zeil opgevangen.

\* **Duiding**

- Die vader uit het verhaal is een mooi beeld voor God. Ook God zegt tot ons: "Jij ziet mij niet, maar ik zie jou. Vertrouw me: spring!"
- In het gewone leven houden we alles graag onder controle. Op een pelgrimstocht kan je dat niet. Maar net zo komt er ruimte om op vele manieren te ervaren dat het leven goed is, dat alles goed komt, dat er veel goede mensen zijn. Dat helpt ons groeien in vertrouwen, ook in de grote Gever van alle leven.

\* **Opdracht voor onderweg**

- De kinderen houden de ogen dicht en de ouders leiden hen veilig verder.
- Lukt het om de ogen werkelijk gesloten te houden? Is ons vertrouwen groot genoeg?

## 7. Symbool 'rugzak' pelgrimeren = tijd om te vinden

\* **Duiding**

- Aan het einde van onze tocht is onze rugzak zo goed als leeg. Alles wat erin zat, hebben we gebruikt.
- En toch is onze rugzak nu eigenlijk ook opnieuw 'goed gevuld', met alle fijne dingen die we onderweg hebben gedaan, met de deugddoende gesprekken en de leuke ontmoetingen, en met hopelijk weer een beetje inspiratie en nieuwe moed.

\* **Een laatste verhaal**

Er was eens een kleine jongen die graag God wilde ontmoeten. Hij dacht dat die weg naar God wel eens heel lang kon zijn. Dus pakte hij zijn rugzak, stopte er enkele flesjes water en een paar chocoladerepen in, en ging op stap.

Na een halfuurtje stappen kwam hij in een park. Daar zag hij een oud mannetje op een bank. Hij keek naar de duiven die de broodkruimels oppikten die hij voor hen op de grond gooide. De kleine jongen ging bij de man op de bank zitten en deed zijn rugzak open. Toen hij een flesje water wilde drinken, ontmoette zijn blik die van de oude man. Dus pakte hij een chocoladereep en gaf die aan de man.

Dankbaar nam die de zoetheid aan en glimlachte daarbij. De jongen vond het een heel mooie glimlach en gaf de man ook een flesje water. De man glimlachte weer, nog mooier dan eerst.

De kleine jongen vond het prachtig. Zo zaten die twee een hele tijd op de bank in het park en aten met elkaar de chocoladerepen en dronken water, maar geen van beiden zei een woord. Toen de rugzak helemaal leeg was, besloot de jongen terug naar huis te gaan. Na enkele stappen stopte hij, keerde terug naar de oude man en gaf hem een dikke knuffel. De man glimlachte weer heel gelukkig.

Toen hij thuiskwam zag zijn moeder de vreugde op het gezicht van haar zoon en vroeg: "Wat heb je vandaag voor leuks gedaan dat je zo vrolijk kijkt?" En de kleine jongen zei: "Ik heb vandaag met God gegeten en hij heeft een heel mooie glimlach!"

Ook de oude man ging naar huis. Zijn zoon vroeg waarom hij er zo blij uitzag. En hij antwoordde hem: "Ik heb vandaag met God gegeten en hij is veel jonger dan ik had gedacht."

Moraal van het verhaal: we moeten het niet te ver zoeken om God te ontmoeten.

\* **Als afsluiting: deelmoment**

Wat draag jij vanuit onze pelgrimswandeling in je rugzak mee naar huis?