



# BEZINNING

## Soort activiteit

Geloofsgesprek, creatieve verwerking, verhaal beluisteren, zingen, stilvallen

## Thema('s)

Onderweg zijn, ontmoetingen, dromen en spreken

## Duur

Totale duur: 70 min (Vorbereidende activiteit: 45 minuten, bezinning: 25 minuten)

## Materiaal

- Lied: De Kern van Stef Bos
- Lied: De reis van Sabien Tiels en Stef Bos
- Computer om af te spelen
- Kaars
- Lucifers
- Eventueel kussens
- Instrumentale muziek op computer, stick of op cd
- Potloden en stiften
- Camera of smartphone om filmpje op te nemen
- Bijlages: Tekst van de luisterliederen, partituren van de liedjes, denkballon op A3 en blad met megafoon op A4

## VERLOOP

Deze bezinning bestaat uit twee delen. De voorbereidende activiteit bevat een luisterlied waaruit een gesprek voortvloeit. Het gesprek wordt creatief verwerkt. Het tweede deel is de bezinning zelf. In de bezinning wordt er gebruik gemaakt van de creatieve opdracht.

## VOORBEREIDENDE ACTIVITEIT

### A) Startlied

 5 minuten

Vorbereiding: Zorg dat het lokaal rustig oogt en dat je voldoende lege ruimte hebt om in het midden een kaars te plaatsen en daarrond kussens of stoelen.

Nodig de jongeren uit om het stil te maken en in de cirkel rond de kaars te komen zitten.

Vraag één van de jongeren om de kaars aan te steken en nodig nadien alle jongeren uit om hun ogen te sluiten.

Leid de activiteit in: *We gaan nu luisteren naar een lied van Stef Bos met de titel 'De kern'. Op het einde mag je één zin uitspreken die je geraakt heeft.*

Speel het lied vervolgens af.

### De kern – Stef Bos

Leren weggaan om te blijven

Leren leven van de lucht

Geven zonder iets te krijgen

Altijd zoeken naar geluk

Wat teveel is achterlaten

En weer teruggaan naar de bron

Altijd vragen blijven stellen

Tot je niet meer weet waarom

En alles zien vergaan

En toch geloven in wat blijft

Geloven in wat blijft

Verloren lopen in verlangen

Ook al raak je alles kwijt

Open staan voor wat je bang maakt

Open staan voor wat zich sluit

In de spiegel blijven kijken En jezelf niet ontwijken

Afstand nemen, wakker blijven

In een doorgedraaide tijd

En alles zien vergaan

En toch geloven in wat blijft

Alles zien vergaan

En toch geloven in wat blijft

Want je kunt jezelf soms verliezen

In een wereld die verandert

Maar je vindt jezelf weer terug

In de ogen van een ander

Dus de schoonheid van wat vreemd is

Niet verwerpen, maar omarmen

En alles zien vergaan

Alles zien vergaan

Alles zien vergaan

En toch geloven in wat blijft

Het onverklaarbare verklaren

Lichter worden met de jaren

Tot er niets meer overblijft

Dan de kern van wat we zijn

## B) Tot gesprek komen

 10 minuten

Welke zin heeft je geraakt? Waarom?

Laat elke jongere één zin noemen en hierover kort uitleg geven.

Kies nadien hieronder enkele vragen die je wil bespreken.

- Wanneer vind je het leuk om erop uit te trekken en nieuwe mensen te ontmoeten?
- Wanneer blijf je liever knus binnen om te genieten?
- Wat kan jij aan andere mensen geven? Denk vooral aan niet-materiële zaken.
- Teruggaan naar de bron... Wat is dat voor jou?
- Durf jij onbekenden vragen stellen?
- Kan jij een voorbeeld geven van iets dat verdwijnt binnen jouw parochie of binnen de wereldkerk wat je betreurd?
- Wat zal voor jou altijd blijven bestaan in het geloof?
- Wat maakt jou soms bang?
- Wie wil jij graag 'wakker maken'?
- Heb jij jezelf al eens gezien in de ogen van de ander? Heb jij God al ontmoet in de ogen van een ander?
- Welke mensen zien wij soms te snel als 'vreemd'. Hoe zouden wij deze mensen kunnen omarmen?

## C) Creatieve verwerking

 30 minuten

Leid de creatieve verwerking in:

*Met Filippus willen we dit jaar proberen om kansen te zien waar ons geloof ook iets kan gaan betekenen voor anderen. Het vraagt natuurlijk durf om vanuit onze binnenkant te spreken, maar als we ermee naar buiten durven komen, kunnen er nieuwe tochtgenoten het avontuur ontdekken van het leven als christenen. Van zwijgen en stilzitten krijgt niemand een boeiend leven. Een nieuwe wereld begint met wie binnenstebuiten durft leven en gaat delen wat in zijn of haar hart leeft!*

*We gaan dieper in op de vraag: Wat is jouw bron? Wat is volgens jou de kern van het geloof? Welke droom heb jij en durf jij die droom uit te spreken/ te verkondigen/te getuigen?*

*Denk nu even na over jouw droom voor deze wereld en schrijf deze in de grote denkballon. (zie bijlage 1 op A3) Als jij één boodschap zou mogen verkondigen door een luidspreker die heel de wereld hoort, wat zou dat dan zijn? Elke jongere krijgt een eigen blad met een megafoon om deze boodschap op een mooie manier op het blad te schrijven. Ze gebruiken hiervoor mooie grote letters die ze inkleuren, versieren... (zie bijlage 2 op A4). Schrijf deze boodschap naast de megafoon. Je krijgt 25 minuten om er iets moois van te maken.*

### Optioneel:

Je maakt een filmpje waarin elke jongere om de beurt voor de camera verschijnt met zijn/haar blad naast het gezicht zodat het lijkt dat de megafoon naast hun mond staat.



Ter inspiratie kan je een stukje uit de beroemde uitspraak van Martin Luther King lezen:  
It is a dream deeply rooted in the American dream. I have a dream that one day this nation will rise up and live out the true meaning of its creed: **"We hold these truths to be self-evident, that all men are created equal."**

Vertaling:

Het is een droom die diep geworteld is in de Amerikaanse droom. Ik droom ervan dat deze natie op een dag zal opstaan en de ware betekenis van haar geloofsovertuiging zal uitdragen: **"Wij beschouwen deze waarheid als vanzelfsprekend, dat alle mensen gelijk zijn geschapen."**

## BEZINNING

### A) INLEIDENDE TEKST

 2 minuten

Kies een van onderstaande tekstjes om het bezinningsmoment mee te starten.

#### Leven

als ik vreugde voel dan straal ik  
dan laat ik los en verdwaal ik

als ik hoop heb dan droom ik  
dan geloof en overstoom ik

als ik berusting voel dan laat ik  
dan begrijp ik en versta ik

als ik vecht dan streef ik  
dan zet ik door en overleef ik

als ik verdriet voel dan verdwijnt ik  
dan is het leven soms te pijnlijk

als ik lief heb dan sjans ik  
dan vlieg ik en dan dans ik

als ik iets kan voelen, dan besta ik  
ik grijp het leven, daar ga ik!

Vera schrijft puur

#### Onderweg

Onderweg  
vanwaar ik kom  
naarwaar ik ga  
is geen weg bereid  
geen pad  
en zelfs geen spoor.  
Dat viel te vrezen.  
Onderweg  
van hier naar daar  
is alles onvoorspelbaar.  
Alleen de twijfel niet.  
Ik kan hem ruiken.  
Wat was en wat komt  
omhelzen mekaar  
als oude bekenden.  
Gelukkig ben ik onderweg.  
Onderweg ben ik gelukkig.  
Onderweg  
vanwaar ik ben  
naarwaar ik ga  
is één zaak zeker:  
aan het eind gekomen  
van de reis  
zal ik vernemen  
vanwaar ik kom.

Paul Cox

#### Ontmoeting

'k ontmoet soms mensen  
die mij hevig inspireren  
niet door een zware diepdoordachte filosofie  
maar wat zonlicht op hun kaken  
kan mij diep vanbinnen raken  
of de sterke blik die 'k in hun ogen zie

Toon Hermans

#### Dromen

Omdat ik het wil	Omdat ik het zal
Omdat ik het kan	Omdat ik het ga
letwat impulsief	Eerst dromen dromen
Of met een strak plan	En ze dan achterna

## B) VERHAAL



Dit is een verhaal van een Kerkvader uit de Koptisch-orthodoxe kerk, Amba Bishoi. Er wordt verteld dat hij Jezus altijd zag en met hem sprak. Op een keer vroegen zijn leerlingen hem: “Maar waarom jij alleen? Waarom vraag je niet aan Jezus om ook een keer met ons te spreken? Waarom vraag je niet aan Jezus om ook ons een keer te ontmoeten?” Hij antwoordde: “Ik zal het Hem vragen”. Hij heeft het aan Jezus gevraagd en Jezus heeft gezegd: “Goed, die dag op dat uur zal ik je leerlingen ontmoeten”. Amba Bishoi deelde deze afspraak aan zijn leerlingen mee: “Kijk, Jezus heeft deze ontmoeting aanvaard, dus op die dag op dat uur...”.

Je kunt je voorstellen hoe iedereen opgewonden was; iedereen wilde naar die plaats gaan. Iedereen zocht de mooiste kleren uit en kleepte zich zo goed mogelijk om Jezus te ontmoeten. Iedereen ging op weg om Hem te ontmoeten. Langs de weg stond er een oude man. Hij vroeg aan de eerste monnik: “Neem me mee, ik ben moe, wil je me helpen?” En deze zei: “Op dit moment heb ik te veel haast, je zult zien dat er iemand anders komt”. En weg was hij. “Neem je me mee?”, vroeg hij ook aan de volgende. Ze hadden allemaal het goede excuus dat ze geen tijd hadden, want ze moesten meteen voortgaan; Jezus stond op hen te wachten en een oponthoud konden ze zich niet permitteren. De laatste die voorbij kwam was Amba Bishoi. Die had medelijden met deze oude man. Hij nam hem op de rug en ging verder.

*(Laat hier 10 seconden stilte)*

Toen hij zijn broeders terugzag, was hij de enige die de afspraak met Jezus niet had gemist.

We nemen nu even een moment van stilte om voor onszelf stil te staan bij deze twee vragen:

- Heb jij ooit al een bijzondere ontmoeting gehad. Een ontmoeting waarin je Jezus herkende misschien?
- Wanneer heb je zelf teveel haast en minder oog voor de ander gehad?

Er klinkt instrumentale muziek. Elke jongere wordt uitgenodigd om zijn/haar blad met de boodschap voor de wereld vooraan te leggen. Wie wil mag de boodschap ook luidop lezen.

## C) ZINGEN



Voorstel: Voel je er iets voor

Als je dit lied minder goed kent, zijn er ook nog deze alternatieven:

- Lied 1: Companions on the journey
- Lied 2: Door de wereld gaat een woord
- Lied 3: Heer, u bent mijn leven
- Lied 4: Wie wil leven moet zich geven

## D) OPTIONEEL: GEBED



Lieve God,


Wil jij ons helpen om...

...onze dromen na te jagen.

...op te staan en niet in de zetel te blijven zitten.

...de kern van ons geloof om te zetten in daden.  
...andere mensen te helpen.  
...te geloven in wat blijft.  
...onzelf te zien in de ogen van de ander.  
...te omarmen wat vreemd is.  
...te durven vallen en weer door te gaan.  
...ons hart te volgen en lief te hebben.  
...te spreken over onze verlangens en over Jou.  
Bedankt voor Jouw hulp en vertrouwen elke dag weer opnieuw.  
Amen

## E) AFSLUITEND LUISTERLIED

 5 minuten

### De reis van Sabien Tiels en Stef bos.

De reis is nog maar net begonnen  
De horizon nog mijlenver  
Er is nog zoveel te ontdekken  
Zoveel grenzen niet verlegd  
Dus zoek een weg  
En durf te vallen  
Wees niet bang  
Voor de storm  
Volg je hart  
Ga recht door zee  
Het maakt niet uit waarheen  
Als je maar hebt lief gehad  
Als je maar je leven durft te delen  
Als je maar hebt lief gehad  
En als je alles wat je hebt maar hebt gegeven

Volg je hart  
Ga recht door zee  
Het maakt niet uit waarheen  
Als je maar hebt lief gehad  
Als je maar je leven durft te delen  
Als je maar hebt lief gehad  
En als je alles wat je hebt maar hebt gegeven  
Spring in de tijd en durf te stromen  
Wees niet bang  
Voor Hemel en Hel  
Ga voluit en leef je dromen  
Dat is het enige dat telt  
Als je maar hebt lief gehad  
En als je maar je leven durft te delen  
Als je maar hebt lief gehad  
En alles alles wat je hebt maar hebt gegeven

De reis is nog maar net begonnen  
De haven is nog steeds in zicht  
Ik ben nog hier om je vast te houden  
Als je dwaalt in het donker geef ik licht  
Zoek een weg durf te vallen  
Wees niet bang voor de storm