

Christelijke spiritualiteit 4e etappe Blijham - Smeerling Camino Westerwolde Noord.

Elf Pelgrimssleutels helpen je iets te ontsluiten waar je nog geen toegang toe hebt. De onderstaande 11 sleutels helpen je onderweg met het pelgrimeren.

1. Vertragen

Vertragen is je tempo van leven dusdanig verminderen dat het dichterbij een natuurlijke, menselijke maat komt te liggen. Je kunt ervaren dat onderweg zijn totaal anders is dan het gewone leven. Er ontstaat ruimte, leegte, tijd en rust voor wat zich dan bij jou aandient. Vertragen is juist niet doorhollen in een onnatuurlijk tempo en je laten bepalen door de waan van de dag en van jouw omgeving.

2. Vereenvoudigen

Door het verminderen van het aantal stimuli en de monotone cadans van het lopen, ga je gaandeweg terug naar de elementaire zaken en kom je toe aan de wezenlijke dingen. Je leven neemt (tijdelijk) in complexiteit af, je krijgt oog voor de omgeving, je gaat aandachtiger waarnemen, je gaat open voor wat zich aandient. Je groeit in ontvankelijkheid en in het besef van jouw afhankelijkheid

3. Verdichten

Gaandeweg ontstaat meer en meer ruimte voor jezelf en voor reflectie op jezelf. Je komt toe aan vragen en komt op lagen waar je anders aan voorbij leeft. Je staat stil bij jouw levensweg tot nu toe. Gebeurtenissen uit het verleden worden herkauwd en krijgen een plek. Je komt daardoor (mogelijk) tot inzichten die je anders waarschijnlijk (nog) niet bereikt zou hebben.

4. Loslaten

Door niet langer vast te houden aan je controlebehoefte en je planning kom je open te staan voor wat zich aandient in het hier en het nu. Je komt tot het besef dat je niet alles in de hand kunt hebben en houden, en dat het ook niet nodig is. Loslaten is niet alles onder controle willen hebben en willen plannen.

5. Verstillen

De stilte bewust toelaten en aandachtig zijn voor wat zich daarin bij jou aandient. Verstillen is niet de drukte, de herrie en de verstrooiing opzoeken om jezelf te ontlopen.

6. Verwondering

Een gemoedstoestand van ontvankelijkheid voor datgene wat zich aandient dat je niet of anders had verwacht. Je krijgt oog voor het wonder van de schepping, de goedheid en gastvrijheid van mensen en je ontdekt hoe weinig je nodig hebt om gelukkig te zijn. Je beseft dat het op jou toekomt, jou toevalt. Verwondering is niet alles wat zich aandient als vanzelfsprekend ervaren.

Opdracht: Pluk eens een paardenbloem of andere plant of onkruid en probeer het aandachtig te bestuderen en daarna te verwonderen over de schoonheid, complexiteit. Wat valt je op als je terugkijkt op deze opdracht.

7. Verbondenheid

De ervaring of het gevoel op een diepere laag betrokken te zijn bij de natuur, bij mensen, jezelf en/of God, de Schepper. Je beseft onderdeel van een groter geheel te zijn. Verbondenheid is je niet los voelen van datgene en degenen die om je heen zijn.

8. Vertrouwen

Het geloof in de Schepper en in jezelf dat gaandeweg groeit. Er ontstaat geleidelijk een basisvertrouwen, een diep besef dat God goed is.

9. Verbeelding

Gevoelens en ervaringen kun je omschrijven in beeldende taal. Het zintuiglijke wordt ervaren en wordt omgezet in beelden of roept beelden op. Je kunt je identificeren met een bepaald beeld.

Opdracht: Kies een bijbels beeld wat je erg aan spreekt.

10. Symbolen en rituelen

Symbolen zijn uiterlijke kenmerken die het zinnebeeld vormen van het als pelgrim onderweg zijn. Rituelen zijn de vaste handelingen en patronen tijdens het onderweg zijn als pelgrim. Bepaal voor u zelf of u nadruk wilt leggen op eigen rituelen of meer wilt voegen naar wat zich aandient onderweg. Religieuze rituelen duiden op verbondenheid met datgene wat niet te benoemen is. Het aansteken van een kaarsje is een belangrijk ritueel te zijn.

11. Een ontmoeting met God

Iets van God ervaren op een bepaalde plaats, op een bepaald moment, onderweg of in jezelf. Het ervaren kan ook bestaan uit het besef dat God een ongrijpbaar mysterie is. De omstandigheden waaronder dit gebeurt, komen hieronder aan de orde. Dat kan voor iedereen heel verschillend zijn.

Vraag. Op welke wijze heb je iets van God ervaren onderweg.

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • in de schepping, in de natuur, in een mooi landschap • in Bijbelse beelden die door de natuur worden • in kapelletjes, kerken, kathedralen en • in de kerken • in een heel diep thuisgevoel • in de lichtval in kerken en monumenten • tijdens vieringen • in de stilte • in religieuze afbeeldingen, muziek • in rituele handelingen: zegen, gebedsritme, • in het besef dat God een ongrijpbaar mysterie is dat niet met menselijke woorden is te vatten. | <ul style="list-style-type: none"> aansteken kaarsjes • in het besef dat Hij meegaat tijdens de tocht • in ontmoetingen met mensen • in ervaren gastvrijheid • in jezelf • • • • |
|---|---|