

Paulien Vervoorn

WANDELEN

genieten

met

GOD

UITGEVERIJ

KOK

PUUR!
IN balans

Derde druk 2017

© 2014 Uitgeverij Kok
Postbus 8049, 3503 RA Utrecht
www.kok.nl

Vormgeving: Flashworks^{nl} - Kampen

ISBN 978 90 435 2361 5
ISBN e-book 978 90 435 2362 2

NUR 707

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeleuvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Waarom & hoe

Druk pratend liepen we over het strand. Af en toe was het stil en hoorden we het gekrijs van een overvliegende zeemeeuw. Het gesprek ging over de balans tussen werk en privé. Over grenzen aangeven. Over lastige collega's. We wandelden en genoten van het strand en van het weer, terwijl het onderwerp allesbehalve relaxed was. Tussen een paar regels door zei mijn wandelgenote voorzichtig dat we misschien wel terug zouden kunnen gaan, maar daarna praatte ze weer verder. Totdat ze zich een paar minuten later van het ene op het andere moment omdraaide en vastberaden maar een tikkeltje agressief zei: 'Kunnen we nu eindelijk eens teruglopen? Ik heb het helemaal gehad!' Ik was zeer verbaasd maar genoot tegelijkertijd van deze reactie. Wat we op de heenweg besproken hadden werd op dit moment pijnlijk zichtbaar. We hadden voldoende gespreksstof voor de terugweg ... Een paar coachingsgesprekken later hoefden we maar het woord 'strandmoment' te zeggen of we wisten waar we het over hadden. Deze ene metafoor zorgde voor heel veel inzichten en veranderingen.

Ik ben ervan overtuigd dat we soms meer leren door een ervaring dan wanneer we ergens alleen lang over praten. Als je op zoek bent naar nieuwe manieren om bij jezelf naar binnen te kijken, is dit boek iets voor jou. Het staat boordevol ideeën om buiten te ontdekken wat er vanbinnen leeft. Alleen of met anderen, maar altijd samen met God. Omdat Hij ook van wandelen houdt en graag met je meeloopt.

Doeners, dromers, denkers & beslissers

Wandelen doet iets. Alsof je buiten makkelijker buiten de kaders kunt denken. Alsof je in de frisse buitenlucht de onderwerpen luchtiger kunt benaderen ... Als ik buiten ben, kom ik op adem en denk ik over andere dingen na. Ik vind inspiratie door dingen die ik zie. Ik geniet ervan om in mijn eentje mijn wandelingen te maken en ik geniet ervan om tijdens wandelingen met vriendinnen eindeloos door te praten. Misschien herken je ook wel dat je je hele flarden van gesprekken herinnert als je een specifieke locatie in gedachten neemt. Op grond van locaties en door ervaringen op te doen onthoud je makkelijker.

In dit boek staan veel opdrachten voor doeners. Ze zijn ontworpen vanuit het principe van ervaringsleren, en dat is dat je leert door te doen. Je geniet van een ervaring waarbij je vervolgens lijnen trekt naar je eigen situatie en daarop reflecteert. De echte doeners gaan nu natuurlijk meteen aan de slag met de opdrachten. Voor degenen die eerst graag willen lezen hoe je dit boek optimaal kunt gebruiken, volgt uitleg in deze 'Waarom & hoe'.

Naast doeners zijn er volgens Kolb –bekend geworden door zijn leercyclus en leerstijlen – ook dromers, denkers en beslissers. De dromers leren het liefst door te reflecteren. De denkers leren het liefst aan de hand van informatie. De beslissers leren het liefst door de informatie toe te passen. Aan iedereen is gedacht in dit boek, want uiteindelijk heb je alle stijlen of fasen nodig om verder te komen.

Soms ben je misschien geneigd om een opdracht over te slaan die in eerste instantie minder goed bij je lijkt te passen. Natuurlijk heb je ook een leuke wandeling als je een op-

Waarom & hoe

dracht met ballen (wandeling 6) overslaat omdat jullie daar niet voor in de stemming zijn. Toch zijn dit vaak krachtige oefeningen waarbij je op grond van je ervaring verder kunt reflecteren op je eigen leven. Kijk maar naar Marie en Petra:

‘Dit lukt me toch nooit’, ‘Jij gaat zeker zitten kijken dat ik dit niet kan’ en ‘O, wat ben ik weer onhandig’... Het zijn zomaar wat zinnen van Marie tijdens een opdracht om zoveel mogelijk ballen in de lucht te houden. Ze pakte vragend de jongleerballen van me aan en was vervolgens vijf minuten lang mopperend bezig. Je snapt dat dit jongleerballenexperiment een metafoor bleek te zijn voor het gedrag dat ze vertoont wanneer ze onder druk staat doordat ze veel ballen in de lucht moet houden, zoals haar werk en gezin. Deze ervaring is ze niet snel vergeten!

Petra kreeg dezelfde opdracht in het bijzijn van een aantal anderen en ging meteen helemaal op in het lezen van de instructies. Zij kreeg als uitdaging om in een tweede ronde contact te maken met degenen die haar steunden. Op een heel andere manier dan bij Marie was de opdracht voor haar confronterend, omdat Petra zich realiseerde dat ze het contact met haar medemens volledig kan verliezen wanneer ze zich voor de volle 100 procent op haar taken stort. Petra ontdekte dankzij de ballen weer hoe doelgericht ze is en nam zich tegelijkertijd voor de mensen om haar heen niet uit het oog te verliezen.

Opbouw

Het boek bestaat uit twaalf wandelingen in drie delen. Ieder deel wordt ingeleid met een Bijbelstudie als warming-up op de vier wandelingen. In het eerste deel ligt

de nadruk op je relatie met God. Grote delen daarvan kun je alleen doen. Het tweede deel zoomt in op persoonlijke onderwerpen uit het dagelijks leven, waarbij je de meeste opdrachten samen met iemand anders uitvoert. In deel 3 gaat het om het samen genieten van het geloof en van vriendschap.

De wandelingen kun je afzonderlijk van elkaar gebruiken. Om snel een keuze te kunnen maken, lees je aan het begin van ieder hoofdstuk waarom & hoe je deze wandeling loopt.

Je vindt bij het 'hoe' – zo nodig – informatie over het kiezen van een locatie en een voorkeur voor een seizoen. In ieder hoofdstuk vind je variatietips en suggesties om binnen verder te gaan met het onderwerp.

Waarom zou je gaan wandelen?

- Om te onthaasten.
- Om fysiek, mentaal en geestelijk in beweging te komen.
- Omdat je door onverwachte situaties in de natuur vaak op nieuwe ideeën komt.
- Omdat beide hersenhelften worden gestimuleerd, waardoor de hersenen vastzittende patronen kunnen oplossen.
- Omdat het goed is voor je hart.
- Omdat het risico op hersenbloedingen naar beneden gaat.
- Omdat stress en neerslachtige gevoelens verminderen.
- Om te genieten van Gods schepping.
- Omdat de Bijbel heel vaak spreekt over de metafoor van het wandelen.
- Omdat je met al je zintuigen mag geloven.
- Omdat je buiten zowel letterlijk als figuurlijk meer ruimte ervaart.

Waarom & hoe

Waarom zou je gaan wandelen met God?

- Omdat je in alle rust in Zijn nabijheid mag zijn.
- Omdat Jezus vaak de stilte opzocht om in de eenzaamheid Zijn Vader te ontmoeten.
- Omdat je de vragen die in de stilte boven komen bij de Heer mag brengen.
- Omdat Hij je daartoe uitnodigt (zie Bijbelstudie 1).

Waarom zou je gaan wandelen met elkaar?

- Omdat wandelen een ontspannen manier is om van elkaars aanwezigheid te genieten.
- Omdat het verbondenheid geeft om je tempo op elkaar af te stemmen.
- Omdat het verbondenheid geeft om dezelfde ervaringen te delen; om letterlijk met elkaar mee te lopen.
- Omdat je elkaar niet de hele tijd hoeft aan te kijken.
- Omdat er op een natuurlijke manier stiltes vallen.
- Omdat je buiten vaak luchtiger met elkaar omgaat.
- Omdat de metaforen voor het oprapen liggen. Metaforen nodigen uit tot gesprek, omdat ieder haar eigen associaties heeft.
- Omdat je ervaringen die je op een specifieke locatie hebt opgedaan beter onthoudt.

Hoe kies je een locatie?

- Bij de wandelingen staat soms een voorkeur aangegeven voor een bepaalde locatie. Als dat niet zo is, kun je zelf iets kiezen. Het is over het algemeen fijn als er afwisseling in de wandeling zit.
- Kies rustige plekken voor stilteopdrachten.

- Kun je makkelijk ergens verzamelen als je met een groep gaat? Zijn er horecagelegenheden onderweg? Nee? Geef door dat mensen toiletpapier meenemen. Dat levert vast weer leuke gesprekken op in het kader van 'ervaringsleren'.
- Maak de route niet te lang. Met een groep (en met opdrachten die tijd kosten) duurt de wandeling bijna twee keer zo lang als wanneer je de wandeling alleen voorloopt. Probeer vooral als het koud is de pas erin te houden.

Hoe ben je een goede gids?

- Ben jij de enige die dit boek heeft? Vertel niet alles van tevoren, zodat de opdrachten verrassend blijven.
- Neem voor iedereen pen en papier mee zodat men kan schrijven.
- Laat bij sommige opdrachten een paar antwoorden uit de groep komen voordat je de opdracht individueel of in tweetallen laat uitvoeren. Veel mensen vinden het prettig even een paar voorbeelden gehoord te hebben én voor jezelf is het een check om te kijken of je de opdracht helder genoeg uitgelegd hebt.

Hoe ga je om met wisselende weersomstandigheden?

- Als je zoals ik in ervaringsleren gelooft, kun je vanuit iedere ervaring lijnen trekken naar je eigen situatie en daarop reflecteren. Als iemand bijvoorbeeld om de paar minuten roept dat ze zo geniet van de zonnestrallen die op haar huid tintelen, kun je vragen welke genietmomenten ze nog meer creëert.
- Het kan trouwens extra spannend zijn om te kijken wat er gebeurt als jullie in de regen gaan lopen. Wie is de opti-

mist? Wie wordt chagrijnig? Laat je dus niet al te snel door het weer tegenhouden ...

Hoe combineer je de wandelingen?

- Soms staat aangegeven hoe je wandelopdrachten met elkaar kunt combineren. Opdrachten uit wandeling 1 kun je laten terugkomen als je meer rust wilt in andere wandelingen. De meeste wandelingen beginnen overigens met een rustige opdracht.
- Bij wandeling 12 staan allerlei opdrachten die je ook als losse opdrachten kunt gebruiken.
- Daarnaast zijn er opdrachten die je bij meerdere thema's kunt laten terugkomen.
- In opdracht 2 wandeling 4 positioneer je je bij het water. Het water staat dan symbool voor Christus. Je kunt deze watermetafoor ook integreren in wandelingen met andere thema's.
- Als het water staat voor je thuis voelen in het woord, waar sta jij dan (vgl. Ef. 5:24 t/m 27)?
- Als het water staat voor de Heilige Geest, waar sta jij dan? Met je enkels in het water? Tot je knieën, tot je heupen of ga je zwemmen (zie Ez. 47)? Loop op een zomerse dag met elkaar het water in en maak je keuze. Wil je graag zwemmen? Sluit af door dat met elkaar te doen.
- Als het water staat voor de manier waarop jij betrokken bent bij (vul maar in), waar sta jij dan?

Nog een rijtje met voorbeelden van opdrachten om vaker toe te passen:

- Neem allemaal een Bijbeltekst mee over ...

- Maak een foto die symbool staat voor ...
- Bid aan de hand van beelden die je ziet.
- Neem iets mee uit de natuur dat symbool staat voor ...
- Loop in stilte met een thema in gedachten en kijk welke associaties je hebt naar aanleiding van wat je ziet.
- Ga op een bankje zitten en overdenk wat er net besproken is. Wat wil je onthouden?
- Let ook op specifieke metaforen tijdens jouw wandeling. Staan er tien kliko's naast elkaar? Gebruik ze als beeld om ergens afstand van te nemen, etc.

Neem een pen en een fototoestel mee en...

... wandel & geniet!

Paulien

P.S. Waar zij staat, kan uiteraard ook hij gelezen worden.

Wandelen & God

Tijdens het schrijven van dit boek kijken een paar neefjes nauwlettend over mijn schouder mee. Ze willen van alles weten over de inhoud van mijn boek en laten zich niet tegenhouden als ik vertel dat het eigenlijk geen kinderboek is, maar een boek voor volwassen vrouwen. In Jip-en-Janneketaal leg ik uit dat ik twaalf wandelingen beschrijf zodat je met God en met je vriendinnen kunt wandelen. Als ik zeg dat God van wandelen houdt, haakt een van mijn neefjes af. Hij zoekt steun bij zijn vader door hem met grote ogen vragend aan te kijken: 'Dat kan niet, hè, pap? God kan toch niet wandelen?!' Tsja, wat zeg je dan? Ik heb hem maar niet uitgelegd dat God wel voeten heeft, maar anders dan wij. Want Hij is God en wij zijn mensen. En natuurlijk kan God wandelen, maar anders dan wij, want Hij is God en wij zijn mensen. Om het nog ingewikkelder te maken, had ik nog iets kunnen vertellen over de *perichorèsis*, een uitdrukking die betrekking heeft op de goddelijke 'dans' van de Drie-eenheid. Wat ik echter vooral benadrukt heb, is dat je – net zoals je gezellig met iemand gaat wandelen – ook gezellig met de Here God kunt praten. Hij bleef me een beetje verbaasd en verdwaasd aankijken. En eigenlijk is het ook iets om je intens over te verbazen. Hoe bijzonder is het dat de heilige God met jou en mij wil wandelen!

Sommige thema's zie je door de hele Bijbel heen. In Genesis 1 lezen we bijvoorbeeld dat de mens over de aarde moet heersen en in Openbaring 22 zien we dat we als koningen mogen heersen tot in eeuwigheid. Van begin tot eind lezen we in de Bijbel hoe dit heersen terugkomt. We kunnen daar-

uit concluderen hoe belangrijk het is om Jezus als Koning te zien met wie we samen mogen regeren. Als een rode draad door de Bijbel heen zien we het Koninkrijk van God. Bij het thema 'Wandelen & God' zien we iets vergelijkbaars.

Genesis & Openbaring

Het thema 'Wandelen & God' komt weliswaar niet in het eerste en in het laatste hoofdstuk van de Bijbel terug, maar het scheelt niet heel veel. In het derde hoofdstuk van Genesis staat geschreven dat God wandelt in de hof van Eden (Gen. 3:8) en in het een-na-laatste hoofdstuk van de Bijbel zien we dat de naties die zalig worden, in het licht van het nieuwe Jeruzalem zullen wandelen (Op. 21:24). In beide verzen gaat het over God die ervan houdt om met mensen te communiceren. In Genesis 1 lezen we dat Hij de dieren zegent, maar bij Adam en Eva een stap verder gaat door hen persoonlijk aan te spreken. Zelfs na de zondeval zoekt God hen op en spreekt Hij hen aan. Adam en Eva hoorden zijn stem toen Hij in de hof wandelde (Gen. 3:8). Ze schaamden zich dit keer echter heel erg en durfden niet meer met Hem te wandelen. Ze verborgen zich. De wandeling met God was beëindigd. De tocht die zo mooi had kunnen worden, wordt rigoureuus afgelast. En toch pakt God de draad weer op. We kennen het verhaal en zien soms nauwelijks meer hoe bijzonder het is. Soms zou ik me net zoals mijn neefje willen verbazen over hoe het afloopt. Ik zou wel even toeschouwer willen zijn om te zien hoe God van dierenhuiden kleden maakt om de schaamte van Adam en Eva te bedekken (Gen. 3:21). Ik wil er wel getuige van zijn hoe God een dier doodt en bloed laat vloeien om zo het allereerste offer te brengen dat heen wijst naar de Here Jezus. Ik zou op dat

Wandelen & God

moment misschien al bijna een 'En zij leefden nog lang en gelukkig' willen uitroepen. Maar ze leefden niet zo lang als oorspronkelijk de bedoeling was en ook niet zo gelukkig als God bedacht had. En toch laat God de mens niet meteen doelloos rondwalen.

God & mensen

Ondanks de verstoorde wandeling van God met Adam en Eva pakt Hij bij Henoch al snel de draad weer op. We lezen van Henoch dat Hij wandelt met God (Gen. 5:22 en 24). Zijn leven wordt gestempeld door zijn nauwe verbondenheid met God. Een hoofdstuk later springt Noach eruit. Hij is een rechtvaardig en oprecht man onder zijn tijdgenoten en ook hij wandelt met God (Gen. 6:9). Zijn hele doen en laten, zijn hele handel en wandel zijn afgestemd op God. Hij stond op vertrouwelijke voet met God (Groot Nieuws Bijbel) en we zien dat God dan zijn plannen aan Noach kan onthullen.

Als je een preek hoort over het wandelen met God, hoor je waarschijnlijk al snel hoe *jij* net als Henoch en Noach tijd met Hem door kunt brengen, hoe *jij* kunt bidden, hoe heilig *jij* moet zijn in heel je doen en laten en hoe jij in je hele handel en wandel open moet staan voor de kracht van de Geest. En dat is ook allemaal waar. De Bijbel staat vol met zulke opdrachten. Het is bijvoorbeeld de bedoeling dat we wandelen in zijn wet en voor zijn aangezicht (vgl. 2 Kron. 6:16). We weten dat God van ons vraagt om ootmoedig te wandelen met onze God (Micha 6:8). De doop vraagt dat we in een nieuw leven wandelen (Rom. 6:4). We moeten wandelen naar de Geest (Rom. 8:1), wandelen door geloof en niet door aanschouwen (2 Kor. 5:7) en zo kunnen we nog wel even doorgaan als we tenminste de SV, NBG of HSV

gebruiken. De NBV heeft namelijk veel van deze uitdrukkingen over wandelen vervangen door algemenere woorden als 'leven leiden', etc.

Maar voordat we in een aantal wandelingen nadenken over onze verantwoordelijkheid, wil ik graag met je stilstaan bij het feit dat *God* er behoefte aan heeft om tijd met ons door te brengen, omdat *Hij* wil spreken en omdat *Hij* in alle heiligheid met jou en mij mee wil lopen. Hij kiest er steeds voor om samen te wandelen. Hij belooft het volk Israël zelfs: *'Ik zal in uw midden wandelen. Ik zal u tot een God zijn en u zult Mij tot een volk zijn'* (Lev. 26:12).

- God houdt ervan om in nauwe verbondenheid met ons te leven. Hij heeft hoge idealen wat betreft Zijn wandelplannen met ons:
- Net zoals je bij wandelen een gezamenlijk doel hebt, wil God zijn doelen delen.
- Net zoals je bij wandelen geniet van elkaars aanwezigheid, wil God genieten van onze aanwezigheid.
- Net zoals je bij wandelen geniet van de omgeving, wil God ons laten mee genieten van Zijn kijk op mensen, op de wereld en op de geschiedenis, op het verleden en de toekomst.

God & dansen

De Cappadocische kerkvader Gregorius van Nazianze (4e eeuw) bedacht de uitdrukking *'perichorèsis'* wat letterlijk zoiets als dans betekent (denk maar aan het woord choreografie). De Vader, de Zoon en de Geest dansen als het ware met elkaar en de mens wordt uitgenodigd in de kring om deel te nemen aan deze goddelijke dans. We worden opgenomen in de volmaakte eenheid en liefde van Vader, Zoon en Geest.