



Begeleidingsmap

Komma

Komma	2
Inleiding	4
Vorbereiding	5
Doelgroep	5
Begeleiding	5
De maaltijd	6
Tijd	6
Inkleding van de ruimte	6
Materiaal	7
Avond 1. WE-time	8
Ijsbreker	8
Maaltijd	8
Impuls 1. Citaten in de ruimte	8
Doelstellingen	8
Materiaal	8
Uitwerking	8
Impuls 2. Concentrische cirkels rondom mij	9
Doelstellingen	9
Benodigdheden	9
Uitwerking	9
Afsluiter	11
Avond 2. ME-time	12
Ijsbreker – Mijn avatar	12
Maaltijd	12
Impuls 1. Leven en geleefd worden	12
Doelstellingen	12
Benodigdheden	12
Uitwerking	12
Minder geleefd worden – 5 tips	13
Impuls 2. Onderscheiden met de dobbelsteen	15
Doelstellingen	15
Benodigdheden	15
Wat is onderscheiden?	15
De Ignatiaanse terugblik aan de hand van leestekens	17
Achterafje: Het dankjewel-schriftje	19
Praktische uitwerking met de dobbelsteen	20
Afsluiter	21
Ademruimte (3 minuten)	21
Levensgebed voor jongeren	22

Avond 3 – BE-time	23
Ijsbreker – Kwaliteiten en eigenschappen	23
Maaltijd	23
Impuls 1. Fragment uit de Columbus met Wim Lybaert en Jan Kooijman	23
Doelstellingen	23
Materiaal	23
Achtergrond bij chronos, kairos en flow - Tussentijd (Caroline Pauwels)	24
Fragment uit de Columbus met Wim Lybaert en Jan Kooijman	25
Eventueel extraatje- onderbreking: Bart Peeters – In de plooi	26
Impuls 2. Lauren Daigle – You Say	28
Afsluiter	29
Eindevaluatie	30
Bijlage	31

I. Inleiding

*Altijd druk?
 Nooit tijd voor jezelf?
 Drie avonden maken we 'tijd voor tijd'.
 We nemen gas terug.
 We zetten een komma.
 We nemen tijd voor elkaar, de a/Ander en onszelf.
 We nemen tijd om te zijn.
 En misschien wel tijd voor de eeuwigheid?*

We kunnen de tijd niet uit ons leven wegdenken. Soms gaat de tijd langzaam en soms vliegt de tijd. Als iets leuk is, zouden we de tijd wel stil willen zetten, een andere keer willen we de tijd overdoen. Er zijn mooie tijden in het leven en minder mooie tijden. Steeds vaker lijkt het alsof we te weinig tijd hebben. En al helemaal geen tijd voor onszelf. Hoe gaan wij in de drukte van alledag om met tijd?

Drie avonden lang maken we **'tijd voor tijd'** en nemen we gas terug. We zetten een **'komma'**. Tegelijk zijn deze avonden een uitnodiging. **'Kom ma(ar)'** en wees welkom om samen na te denken over tijd met dat tikje meer. Iedere avond is op dezelfde manier opgebouwd. We starten met een korte ijsbreker. Vervolgens eten we samen en daarna gaan we aan de slag met het thema 'tijd' aan de hand van een of meer impulsen. We doen dat op verschillende niveaus.



1. De eerste avond staan we stil bij **'WE-time'**. We maken tijd voor elkaar, voor de a/Ander en voor de wereld. Wie zou ik zijn zonder de ander? Hoe sta ik in verbinding met de mensen die kort bij mij staan? En hoe zit dat met de mensen die verder van mij staan? Tot wat weet ik mij geroepen?
2. De tweede avond is opgebouwd rond **'ME-time'** of tijd voor mezelf. Wat is echt belangrijk? Wat is de beste weg voor mij? Leven we of worden we eerder geleefd? We staan eerst stil bij dit onderscheid. Wat speelt er zich af in mijn innerlijk? We laten ons deze avond vervolgens leiden door Ignatius van Loyola, de stichter van de Jezuïeten, en zijn kunst van het onderscheiden. Drie woorden zijn belangrijk: dank je, sorry en alsjeblief. We doen een eerste bescheiden aanzet om te leren onderscheiden aan de hand van enkele leestekens.
3. In de derde en laatste avond staat de **'BE-time'** centraal. Dat is tijd om te zijn, om te mogen zijn wie je bent, om authentiek te leven. We spelen met de spanning tussen *chronos*, de lineaire en meetbare tijd, de tijd op de klok, en *kairos* de tijd die kan stilstaan, die we uit het oog kunnen verliezen en waar we helemaal in kunnen opgaan. *Kairos* is een tijd van creativiteit, waarin ruimte ontstaat voor iets nieuws. Als wij vandaag aan 'tijd' denken, doen wij dit meestal in de geest van *chronos*. Waar zit onze *kairos*-tijd? Durven wij loslaten?

II. Voorbereiding



3 avonden met een maaltijd én inhoud? Dat vraagt best wat voorbereiding! Hieronder vind je een aantal elementen om rekening mee te houden in de voorbereiding van jullie KOMMA-bijeenkomsten.

1. Doelgroep

Deze avonden focussen specifiek op deelnemers tussen de 25 en 45 jaar. Deze leeftijdsgroep is als kerkelijke doelgroep jarenlang compleet ondervertegenwoordigd. We focussen wel op de kinderen van deze groep door vormselcatechese en voorbereiding bij de eerste communie, maar de ouders zelf moeten het vaak doen met een infoavond. Toch is deze groep, die vaak ver van de kerk staat, dikwijls heel erg op zoek naar een zingevingsaanbod en een ‘dieper’ gesprek, zonder hiervoor in de professionele hulpverlening terecht te willen komen. Waar vinden zij de tijd en de gelegenheid om nog eens stil te kunnen staan bij hun eigen leven? Waar mogen zinvragen nog gesteld worden en kan er aan ‘zielzorg’ gedaan worden zonder te psychologiseren?

Als kerkgemeenschap willen we luisteren naar de verlangens, angsten, dromen en bezorgdheden van de deelnemers, alsof het onze beste vrienden waren. De concrete mens staat hierbij centraal en wordt geëerbiedigd. Dit uitgangspunt gaat altijd voor op het binnenbrengen van eender welke theologische inhoud.

Door de leeftijdsgroep op deze manier in te perken én het aantal deelnemers te beperken, creëren we ook een bepaald exclusiviteitsgehalte. De communicatie mag dan ook van die aard zijn dat snel inschrijven de boodschap is!

In eerste instantie kan het organiserend team mensen binnen hun eigen sociale netwerk uitnodigen. Wie weet heeft iemand wel goede contacten met de oud-leiding van Chiro of Scouts die persoonlijk aangesproken kunnen worden? Ook buiten het eigen netwerk zijn er misschien geïnteresseerden, bv. ouders van de scholen in de PE, Femma-groepen,...

2. Begeleiding

De begeleider heeft een belangrijke taak in het hele proces. Hij/zij is gedurende drie avonden de moderator van het gesprek, maar tegelijk ook een bevoorrechte getuige die een inkijk krijgt in het leven van jonge mensen. Een fijngevoeligheid om diepere vragen op te merken en te kunnen exploreren is hierbij onontbeerlijk. Tegelijkertijd is de begeleider ook een deelnemer, die getuigend kan en mag spreken over het christelijk verhaal dat zijn eigen levensverhaal doorweeft.

De rol van de gespreksleider is een afgebakende rol. Hij moet zich op het gespreksgebeuren kunnen concentreren. Daarnaast is er daarom zeker en vast ook minstens één logistieke ondersteuner nodig die helpt bij de maaltijd, het afruimen,... Een derde ondersteuner of bijzitter kan ook een meerwaarde zijn om het materiaal klaar te zetten, de tijd in het oog te houden, in te spelen op onverwachte praktische zaken,...

3. De maaltijd

De maaltijd is een noodzakelijk ingrediënt van de 3 avonden. Net zoals gezinnen aan tafel 's avonds rust kunnen vinden en op verhaal mogen komen bij elkaar, willen we ook hier deze gemoedelijke, informele en vertrouwde sfeer creëren.

De impulsen zijn opgebouwd rond 3 gangen: een aperitief, een hoofdmaaltijd en een dessert. Iemand kan gevraagd worden om te koken, de verschillende gerechten kunnen binnen een team verdeeld worden of misschien is er wel een goede traiteur in de buurt die voor lekkers kan zorgen. Vergeet niet op voorhand aan de deelnemers te vragen of er allergieën of speciale dieetwensen zijn.

Spreek op voorhand goed door wie de kosten zal dragen voor de maaltijd en de benodigdheden. Sommige 'oudere' mensen van de gemeenschap willen misschien wel peter of meter worden van het project en helpen bij de bereiding en om de onkosten te dragen? Misschien kiest een parochie of PE om zelf alle kosten te dragen. Sowieso is het te verantwoorden om géén financiële bijdrage te vragen van de deelnemers zelf, aangezien het een doelstelling is om hen in onze gemeenschap een warm welkom te geven en hen uit te nodigen aan onze tafel als vrienden. Een financiële drempel zou een deelname in de weg kunnen staan.

4. Tijd

Hierboven werd reeds vermeld dat we een stukje op weg willen gaan met de deelnemers, hen willen leren kennen en beluisteren. Dit gebeurt niet door middel van een éénmalige bijeenkomst. Geef daarom bij de uitnodiging reeds aan dat het gaat om een reeks van 3 avonden, waarbij het de bedoeling is dat iedereen ook bij alle bijeenkomsten aanwezig is.

We denken dat het goed is om tijdig te starten met de bijeenkomst, bv. rond 19 uur. De doelgroep bestaat uit werkende mensen die de volgende dag ook weer fris en fruitig op hun werkplek verwacht worden. We hebben bewust geen tijdsduur toegevoegd bij de uitwerking van de avonden. De avond mag lopen zoals die loopt. Sommige impulsen kunnen meer gespreksstof opleveren dan andere en ook niet alle impulsen moeten aan bod komen.

5. Inkleding van de ruimte

Idealiter vinden de bijeenkomsten plaats in huiselijke sfeer, of in een ruimte die een gezellige sfeer oproept. Per bijeenkomst zullen er een aantal tips staan om ook in de ruimte visuele prikkels aan te brengen die gelinkt zijn aan het thema.

III. Materiaal

Voor een televisie/scherm en muziekbox moet zelf gezorgd worden. De rest van het materiaal kan ontleend worden in de docdienst van het PIC.

Avond 1	Avond 2	Avond 3
<ul style="list-style-type: none"> ● Naamkaartjes ● Dilemmakaartjes ● Citatenkaartjes ● Matroesjkapoppetjes ● A3-blad met concentrische cirkels ● Post-its ● Foto's (wereld) ● Filmpje 'Mayfly' 	<ul style="list-style-type: none"> ● Tafelloper ● Kaartjes 'leven' en 'geleefd worden' ● Placemat met leestekens ● Dobbelsteen ● Kaartjes tips om te leven ● Kaartjes met leestekens ● 6 houdertjes ● Boekje over onderscheiding ● Televisie/scherm ● PPT over onderscheiding 	<ul style="list-style-type: none"> ● PPT over chronos, kairos en flow ● Kaartjes met kwaliteiten ● Foto adelaar ● Foto gekooid dier ● Placemat ● Televisie/scherm ● Muziekbox ● Fragment Columbus ● Fragment Sound of Music ● Lied 'You say' - Lauren Daigle ● Lied 'In de plooi' - Bart Peeters

IV. Avond 1. WE-time

Tijd voor elkaar, tijd voor de a/Ander, tijd voor de wereld

“En alles staat met alles in verbinding. In een cirkel, een oneindig groot verband” (Pocahontas)

In deze eerste avond maken we tijd voor **WE-time**. Dat is tijd voor elkaar, voor de a/Ander en voor de wereld. Wie zou ik zijn zonder de ander? Hoe sta ik in verbinding met de mensen die kort bij mij staan? En hoe zit dat met de mensen die verder van mij staan? Tot wat weet ik mij geroepen?

A. Ijsbreker

De deelnemers worden uitgenodigd om te speeddaten met een aantal **dilemmakaartjes**. Die keuzes zijn heel persoonlijk, maar vertellen tegelijk ook iets over je als kennismaking. Je moet altijd één van de twee opties kiezen.

- Naamstickers
- Materiaal: Kaartjes in de *Komma*-lay-out met dilemma's

B. Maaltijd

- Bij het begin van de maaltijd: kennismakingsronde (Wat willen de deelnemers over zichzelf vertellen?)
- Placemat met concentrische cirkels

C. Impuls 1. Citaten in de ruimte

Wees jezelf. Die reist het langst met jou mee.

Doelstellingen

- De deelnemers maken aan de hand van citaten kennis met het centrale thema van de drie avonden.
- De deelnemers verkennen bij zichzelf en elkaar associaties tussen citaten en noties van de eigen identiteit.
- De deelnemers kunnen zich verhouden tot citaten met een spirituele grondslag en komen zo op het spoor van hun eigen spiritualiteit.

Materiaal

- Kaartjes in de *Komma*-lay-out met verschillende citaten

Uitwerking

- Verspreid de citaten vooraf in de ruimte.
- Laat de deelnemers rondlopen met deze vraag in het achterhoofd: welk citaat spreekt jou het meeste aan en waarom?
- Nodig hen uit om met elkaar uit te wisselen. Doe dat vervolgens met de hele groep.

D. Impuls 2. Concentrische cirkels rondom mij

Wiens mening doet er voor mij toe?

Doelstellingen

- De deelnemers denken na over hun verbondenheid met anderen.
- De deelnemers brengen onder woorden wie voor hen betekenisvolle 'anderen' zijn.
- De deelnemers denken na over wie voor hen rolmodellen zijn en met wie ze zichzelf graag identificeren (en met wie niet).
- De deelnemers denken na over hun betrokkenheid op de wereld en de 'ander' ver van huis.
- De deelnemers realiseren dat de persoon die zij zijn, onlosmakelijk verbonden is met zoveel anderen rondom hen.

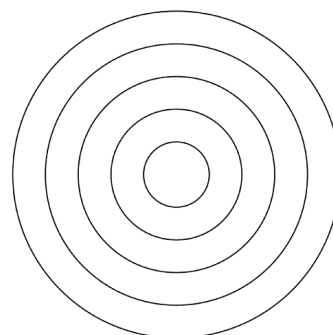
Benodigheden

- Matroesjka-poppetjes
- Groot blad met concentrische cirkels

Uitwerking

(De gespreksleider haalt de Matroesjka's uit elkaar tijdens de uitleg en zet ze vervolgens op de cirkels).

Iedereen kent deze Matroesjka-poppetjes. In elk popje, zit een nieuw popje. Je kan de poppetjes één voor één uitpakken en naast elkaar zetten, van klein naar groot. Wanneer je dat doet en goed kijkt, dan zie je dat geen enkel popje er hetzelfde uitziet, ook al lijken ze wel op elkaar.



Ik (kern)

Het kleinste popje is de kern. Ik zet het helemaal centraal in de cirkel. Vaak ziet dit popje eruit als een kindje of een baby'tje. Laten we nu eens stellen dat jij dat kindje bent. Jij, in je 'puurste', meest wezenlijke vorm. Alle laagjes die dan bovenop jou komen, zijn steeds groter wordende stukjes 'wij': je gezin of familie, je vrienden en collega's, de mensen naar wie je opkijkt op sociale media of mensen die dezelfde politieke kleur hebben als jou, de ander, misschien ver weg, die je niet ziet maar met wie jij je toch verbonden voelt. Het zijn allemaal steeds grotere groepen 'wij', die het kleine poppetje in het midden mee bepalen.

Wie zijn nu die 'wij' waar jij je allemaal mee verbonden voelt? Hiervoor gaan we stapje voor stapje de cirkel groter later worden en kijken wie je daar tegenkomt.

Wij 1: familie, geliefden (cirkel 1)

Wie zou ik zijn zonder de ander?

Een sterke persoonlijke band verbind je met de mensen uit deze cirkel. Het gaat om je gezin: je ouders, broers & zussen, eventueel je kinderen,...

- Stel dat je jouw gezin, familie, evt. jullie als koppel zou moeten voorstellen aan iemand die jullie nog niet kent. Wat zou je dan zeggen? Wat typeert jullie?
- Heb je gewoontes of karaktertrekken die erg bepaald zijn door je kerngezin? Hoop je deze terug te zien in jouw kinderen later of liever niet?
- Speelt de aan- of afwezigheid van tijd een rol in jullie relatie?

(Niet iedere deelnemer zal zo tevreden zijn met het kerngezin waar hij/zij uitkomt. Wanneer je voelt dat mensen hier liever niet over spreken, respecteer dat dan en ga iets sneller door naar de volgende cirkel.)

Wij 2: vrienden, kennissen en collega's (cirkel 2)

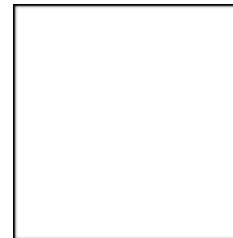
*Wie behoort tot mijn zelfgekozen
'inner-circle'?*

De tweede cirkel is al meteen een veel grotere cirkel. 'Wij', dat zijn ook de mensen met wie jij je verbindt door je werk, door gemeenschappelijke interesses, een gemeenschappelijke levensstijl,...

Deze groep is vaak uitgebreid en heeft een grote invloed op jou. In deze groep zitten mensen met wie we (moeten) samenwerken, uitgaan, waar we een verleden mee delen... We laten ons regelmatig leiden door wat deze mensen denken. Soms lijkt het alsof we de neiging hebben om onszelf te laten definiëren door wat iedereen denkt. Een verkeerde opmerking of slechte feedback, kan ons uren slaap kosten. Toch kan je jezelf eens de vraag stellen welke meningen voor jou er écht toe doen en welke eigenlijk niet.

Schrijf de namen van de mensen wier mening jij belangrijk vindt in dit kleine vierkantje (gespreksleider deelt kleine papiertjes uit):

Het vierkantje is zo klein, omdat het je dwingt om af te strepen. De mensen op dit lijstje moeten geen jaknikkers zijn. Het zijn mensen bij wie jij je kwetsbaar durft opstellen en van wie jij weet dat ze eerlijk zijn tegen jou en van jou houden met al jouw imperfecties.



- Wat leer je uit het proces om de juiste namen in het vierkantje te krijgen?
- Vouw dit papiertje op en steek het in jouw portefeuille. Haal het opnieuw boven wanneer de mening van iemand die niet in je vierkantje staat je slaap opnieuw dreigt over te nemen.

Wij 3: influencers in mijn leven (cirkel 3)

Met wie identificeer jij je? Wie volg je?

De derde cirkel bestaat uit mensen die jij niet persoonlijk kent, maar waar je je toch mee verbonden voelt.

Ga even naar je Instagram-account (of een andere account op de sociale media):

- Wie volg je? Wat trekt jou aan in deze mensen?
- Welke organisaties volg je? Waarom?

Wij 4: de wereld (cirkel 4)

*Hoe verhoud ik mij tot de wereld?
Wie zijn 'WIJ'? Wie staat er tegenover die
'WIJ'? Met wie identificeer jij je totaal niet?*

De vierde cirkel bestaat uit een fotoronde. Op de foto's zijn (wereld)gebeurtenissen te zien: bosbranden, armoede in Vlaanderen, hongerstakers, vluchtelingen, klimaatmars, droogte in Afrika, dierenmishandeling,...

- Kies 1 foto die je raakt of appelleert. Belangt hetgeen je ziet jou aan? Word je hier geraakt in je 'wij'-gevoel of is het toch iets anders dat speelt?
- Kan je onder woorden brengen wat dat is?

Deze oefening leert ons hoezeer we in ons hele zijn bepaalt worden door de mensen die ons omringen en door wie we ons willen laten omringen.

E. Afsluiter

We sluiten af met een klein ritueel: er wordt een kaarsje aangestoken bij een icoon en/of natuurbeeld. We tonen het filmpje van [Mayfly](#).

Voordat de deelnemers naar huis vertrekken, krijgen ze de vraag om de volgende avond een avatar mee te brengen die hen typeert.

V. Avond 2. ME-time

Tijd voor mezelf

“Zelfkennis is het begin van alle wijsheid” (Socrates)

De tweede avond is opgebouwd rond **‘ME-time’** of tijd voor mezelf. ME-time... tijd voor jezelf nemen... Al te vaak geven we dit als goed advies mee aan vrienden en familie, maar maken we zelf wel eens bewust tijd voor onszelf? Leven we of worden we eerder geleefd? We staan eerst stil bij dit onderscheid.

Wat is echt belangrijk? Wat is de beste weg voor mij? Wat speelt er zich af in mijn innerlijk? We laten ons deze avond vervolgens leiden door Ignatius van Loyola, de stichter van de Jezuiten, en zijn kunst van het onderscheiden. Drie woorden zijn belangrijk: dank je, sorry en alsjeblief. We doen een eerste bescheiden aanzet om te leren onderscheiden aan de hand van enkele leestekens.

A. Ijsbreker – Mijn avatar

De vorige avond kregen de deelnemers ‘huiswerk’ mee. Ze moesten een avatar meebrengen, iets wat hen typeert. Zij laten zien wat ze meegebracht hebben en vertellen waarom ze dit kozen en wat het over hen zegt.

B. Maaltijd

- Lange tafelloper tussen twee lijnen: leven en geleefd worden.
- Placemat met leestekens

C. Impuls 1. Leven en geleefd worden

Doelstellingen

- De deelnemers staan bewust stil bij hun eigen leven.
- De deelnemers worden zich bewust van het onderscheid tussen leven en geleefd worden.
- De deelnemers reflecteren over hoe ze weer ruimte kunnen maken voor de dingen die ze belangrijk vinden.

Benodigdheden

- Tafelloper met twee uitersten: leven en geleefd worden.
- Avatar (brengen de deelnemers zelf mee)
- Dobbelsteen

Uitwerking

Op de tafel ligt een tafelloper. Aan de ene kant staat een foto met *leven*, aan de andere kant een foto met *geleefd worden*. Enkele vragen vergezellen deze impuls:

- *Wat is voor jou het verschil tussen leven en geleefd worden?*
- *Kan je zelf 2 voorbeelden bedenken, terugblikkend op de afgelopen week/maand, waarin je het gevoel had dat je leefde of dat je geleefd werd?*
- *Waar positioneer je jezelf momenteel op deze lijn? Zet je avatar daar neer.*

Het gevoel dat je geleefd wordt is niet leuk. Het geeft je het gevoel dat je zelf geen controle over je leven hebt. Je leven wordt als het ware bijna letterlijk voor je ingericht, zonder dat jij actief kunt bepalen waar je tijd en energie naar toe gaat.

Er zijn verschillende dingen die het gevoel van 'geleefd worden' bij je kunnen veroorzaken. Bijvoorbeeld:

- Een drukke job
- Je gezin en kinderen die veel tijd opeisen
- (Te) veel engagements
- Een te volle agenda
- Geen 'neen' kunnen zeggen
- Te veel verwachtingen
- ...

Je hebt jezelf nu op de lijn gepositioneerd van leven en geleefd worden...

- Welke dingen in je leven zorgen ervoor dat jij het gevoel hebt dat je geleefd wordt?
- Wat zijn één of meerdere belangrijke oorzaken?

Hoezeer het in onze maatschappij soms ook lijkt dat hoe drukker je bent, hoe beter (want hoe succesvoller?), toch is dit niet het geval. 'Druk zijn' is géén statussymbool. Al te snel wordt het druk hebben immers het 'té' druk hebben. De balans van je leven helt dan over naar de 'geleefd worden'-kant. Je hebt dan vaak geen tijd meer voor dingen die je eigenlijk écht belangrijk vindt en dit gaat ten koste van je geluk en je gezondheid.

Het is daarom niet slecht om hier even bij stil te staan, een stapje terug te doen en te reflecteren over hoe je weer ruimte kan maken voor de dingen die je belangrijk vindt. Of met andere woorden, *hoe zorg je ervoor dat je minder geleefd wordt?*

Minder geleefd worden – 5 tips

We geven jullie 5 tips mee om in je achterhoofd te houden als je minder geleefd wil worden. Uiteraard zijn er nog veel meer, maar misschien zijn ze een eerste aanzet tot een 'geleefder leven'.

De deelnemers gooien om de beurt met de dobbelsteen. Op de dobbelsteen staan de 5 tips in de vorm van tekeningen. De gespreksleider vertelt eerst wat de tip is en geeft dan de deelnemer de kans om iets te vertellen over hoe hij de dip beleeft:

- Pas je dit al toe in je leven?
- Zo ja, waar? Zo neen, waar of wanneer zou je dit willen toepassen?

1. Je hoeft niet druk te zijn

Deze allereerste tip is meer een '*mind-shift*'. Wees je bewust van het feit dat je niet druk hoeft te zijn.

Altijd maar in de weer zijn zonder moment van rust is niet normaal. Misschien denk je van wel, maar het is het niet. Je lichaam en geest hebben momenten van rust en ontspanning nodig om te kunnen herstellen, in balans te blijven en optimaal te kunnen functioneren.



2. Durf 'nee' te zeggen

Geen 'nee' durven zeggen is een killer voor je agenda. Het slokt al je tijd op zonder dat je aan het besteden bent aan de dingen die je echt belangrijk vindt.

Ook al wil je nog zo graag andere mensen helpen, soms is het oké om eerst voor jezelf te zorgen. Je kunt er niet altijd zijn voor anderen. Durf dus ook eens nee te zeggen. Bescherm je eigen tijd.

3. Val stil

- **Maak je hoofd leeg (mediteer)**

Het gevoel van geleefd worden is stressvol. Daarom is het heerlijk om elke dag even een aantal minuten te mediteren. Mediteren kalmeert je geest, helpt tegen stress, verbetert je focus en helpt je om gelukkiger te zijn.

- **Bidden**

Bidden is letterlijk stilvallen. Bidden doe je nooit alleen, maar altijd in de veronderstelling dat God luistert naar je vragen, verzuchtingen of de dingen waar je dankbaar voor bent.



4. Plan 'me-time' in



Wanneer je het druk hebt, vergeet je vaak jezelf. Hierdoor kun je er niet zo'n gezonde levensstijl op na houden. Gevolg is dat je weinig beweegt, niet gezond eet en niet in balans bent.

Je kunt dit voorkomen door tijd voor jezelf (me-time) in je agenda te zetten. Klinkt vreemd, maar het werkt wel. Zo zorg je ervoor dat je geen andere dingen inroostert op dat tijdstip.

Belangrijk is wel dat je deze tijd ook beschermt. Dus hou je aan je afspraak met jezelf.

5. Reflecteer

Neem regelmatig de tijd om eens te reflecteren op je leven. Stel jezelf de volgende vragen:

- Hoe voel ik me?
- Waar gaat mijn tijd naar toe?
- Welke dingen vind ik belangrijk in het leven?
- Doe ik dingen waar ik gelukkig van word?
- Neem ik genoeg tijd voor mezelf?
- Leef ik iedere dag bewust?



Geef eerlijk antwoord op deze vragen. Zijn er dingen die je liever ander zou zien? Hoe zou je een eerste stap kunnen zetten om aanpassingen te doen in de goede richting?

Wanneer alle deelnemers aan het woord geweest zijn over één van de tips, ga je door naar een volgende impuls. Misschien moet je af en toe eens 'foetelen' met de dobbelsteen wanneer iedereen steeds weer dezelfde tip gooit.

D. Impuls 2. Onderscheiden met de dobbelsteen

Doelstellingen

- De deelnemers maken op een laagdrempelige manier kennis met het proces van Ignatiaanse onderscheiding.
- De deelnemers denken na over hun eigen leven.
- De deelnemers leren het belang inzien van de drie woorden dank je, sorry en alsjeblief.
- De deelnemers brengen onder woorden waar zij dankbaar voor zijn, waarvoor zij sorry willen zeggen en wat zij willen vragen.
- De deelnemers maken kennis met het dankbaarheidsboekje.

Benodigheden

- Televisie/scherm om enkele kerngedachten (PowerPoint) te projecteren tijdens de korte uiteenzetting: 1 kernzin per symbool
- Dobbelsteen
- Boekje met uitleg voor deelnemers voor achteraf

Wat is onderscheiden?

Onderscheiden wil zeggen dat je op zoek gaat naar de beste weg voor jou in de diepere lagen van je hart. Wat is echt belangrijk? Door welke gevoelens laat ik mij leiden in mijn beslissingen? Kan ik die gevoelens benoemen en vertrouwen? Onderscheiden is niet eenvoudig. Het is niet alleen een opdracht van het **hart**. Ook het **verstand** en de **wil** zijn belangrijk bij het nemen van beslissingen. Het is een subtiel **evenwicht tussen deze drie menselijke vermogens**. Het is zoals varen met een zeilboot op een groot water bij stevige wind. Het succes van de vaart hangt af van de wind (hart), de zeiler (verstand) en het roer.



Onderscheiden is niet nieuw. **Ignatius van Loyola** (°1491), de stichter van de Jezuïetenorde, wordt beschouwd als de grootste specialist ooit inzake onderscheiding. Hij heeft de onderscheiding niet uitgevonden, maar heeft ze in zekere zin **gesystematiseerd**. Mensen onderscheiden al duizenden jaren lang, zowel gelovige als niet gelovige mensen. Voor christenen betekent onderscheiden dat zij hun oren te luister leggen bij Jezus. Hij is de leermeester bij uitstek van de liefde en dus van een authentiek (gevoels)leven.

Onderscheiding staat of valt met **het vermogen te luisteren naar wat er zich afspeelt in je innerlijk**. Bij de meeste mensen is dat niet aangeboren. Ignatius reikt een eenvoudige manier aan om dat te doen: de **ignatiaanse terugblik**. Christenen kunnen dit doen in aanwezigheid van en samen met God. Dan wordt de ignatiaanse terugblik **levensgebed**¹.

Op deze avond doen we een eerste bescheiden aanzet om te leren onderscheiden aan de hand van enkele **leestekens**. Onderscheiden vraagt **tijd en geduld**. Het is niet zomaar één druk op de knop. Er zijn **vier aandachtspunten**² die kunnen helpen.

¹ <http://www.startdestilte.be/levensgebed/index.html>

² Overgenomen uit: N. Sintobin, *Vertrouw op je gevoel. Keuzes leren maken met Ignatius van Loyola*, Utrecht, Kok; Tielt, Lannoo, 2021, p. 29-48.

1. Loslaten: de uitdaging van de innerlijke beschikbaarheid

Onderscheiden vraagt om los te laten en de bereidheid niet vooraf te weten waar je gaat uitkomen. Het vraagt dat je de spontane reflex tot controleren en zelf in handen te nemen even durft **los te laten**. Gehechtheden kunnen je onvrij maken. *Voor de christen betekent dit te vertrouwen in Gods goedheid en liefde.*



2. De vreugde als kompas

De mens die zijn plaats heeft gevonden in het leven en die doet waar hij voor is gemaakt, zal steeds op de een of andere manier **vreugde** ervaren. *Christenen geloven dat de mens gemaakt is om te leven in vreugde.* Een van de uitdagingen van de onderscheiding is om steeds weer in contact te komen en te blijven met die inwendige vreugde, met positieve gevoelens als blijheid, vertrouwen, rust...

In onze voel-je-goed-cultuur is weinig plaats voor onaangename gevoelens. Je moet vooral veel en voortdurend genieten. En toch bestaan negatieve gevoelens nu eenmaal. En soms hebben we ook de neiging om erin te blijven hangen, zodat het verlangen naar vreugde zelfs ondergesneeuwd geraakt. Ignatius adviseert om aan de slag te gaan met die negatieve gevoelens en proberen te achterhalen waar ze vandaan komen en wat je eraan kunt doen. Als je daar meer duidelijkheid over hebt, kan je proberen om die negatieve gevoelens los te laten en opnieuw aansluiting te vinden bij de vreugde. Bij onderscheiding staat dus **de zoektocht naar positieve gevoelens voorop**. Het is echter geen doel op zich. De positiviteit wijst het spoor naar meer en authentieker leven. En als je daarnaar zoekt, krijg je de vreugde er zomaar bij.



3. Steeds opnieuw

Onderscheiden is een wijze van in het leven staan. Het is nooit af. De kunst van het onderscheiden kan **steeds opnieuw verfijnd worden**. Dat verklaart waarom onderscheidend in het leven staan niet meteen een garantie is voor voortdurende rust. Wie zich spiegelt aan de volheid van leven van Jezus, stoot telkens weer op allerhande haken en ogen in de eigen leefwijze. En dat is confronterend en gaat gepaard met een flinke dosis weerstand. Gewoonten en gehechtheden loslaten die je onvrij maken kan letterlijk verscheurend zijn. De afwezigheid van dergelijke groeipijnen is trouwens niet noodzakelijk een goed teken: worsteling is de prijs die je betaalt voor groei.



4. Samen met een gids

Onderscheiden is **strikt persoonlijk**. Iemand anders kan het niet doen in jouw plaats. Toch kan het weldaad zijn als je bij je onderscheiding af en toe beroep kunt doen op een **gids of vertrouwenspersoon**, iemand die respectvol naar je luistert en je af en toe een vraag stelt of een suggestie doet. Alleen al het mogen uitspreken (of uitschrijven) van wat er in je omgaat kan helpen om scherper te krijgen wat zich afspeelt in je ziel. Wat brengen de feiten in je hart teweeg? Welke gevoelsbewegingen veroorzaken ze en hoe evolueren die? Een gids kan je ook helpen om je persoonlijke onderscheiding te toetsen aan de onderscheidingservaring van de ruimere mensengemeenschap.



De Ignatiaanse terugblik aan de hand van leestekens³

Je kan terugblikken op de voorbije dag of week, of op een bijzondere ervaring of project, op een relatie of nog een ander aspect van je leven. Vijf minuten kunnen volstaan, maar je kan er ook een kwartier, een halfuur of nog langer voor uittrekken. Ignatius bedacht de afzonderlijke elementen van de ignatiaanse terugblik niet, maar wel de volgorde. En die kan samengevat worden in drie woorden: **dank, sorry en alsjeblieft**. Wij koppelen die drie woorden aan een **aantal leestekens**.

Terugblikken kan in jezelf, op papier of in gesprek met iemand anders.

1. Bij het begin: Stil worden

Luisteren naar je binnenkant is niet makkelijk en zeker niet als het gaat over bewust worden van je gevoelens. Bij het begin van het terugblikken is het daarom goed even tijd te nemen om **stil te vallen**, tot **rust** te komen en zo proberen af te dalen tot op het niveau van je diepere gevoelens. Christenen kunnen God vragen dat Hij hen helpt bij deze terugblik. Meer in het bijzonder kunnen ze vragen dat Hij hen erop attent maakt waar hun hart bijzonder geraakt werd. Zo kan terugblikken gebed worden.

2. Danken – Dank

Welk moment of welke gebeurtenis verdiende vandaag een uitroepteken?

*Wat heeft in jouw hart tijdens de voorbije dag of week een blij gevoel nagelaten?
Waar ben je dankbaar voor? Is er iets waarvoor je je partner, kinderen of ouders
vandaag uitdrukkelijk wil bedanken?*



Ga op zoek naar wat je **vreugde, rust, vertrouwen of andere positieve gevoelens**⁴ heeft gegeven. Het hoeft niet te gaan over grote pieken. Eenvoudige strelingen van het hart zijn ook belangrijk. Richt je liever op de gevoelens zelf dan op de feiten die ze veroorzaakt hebben. Zo kunnen ook nieuwe, voorheen onbekende ervaringen in de kijker komen of ervaringen waarvan je spontaan niet zou gedacht hebben dat ze een goede nasmaak kunnen nalaten.

Positieve gevoelens kunnen gelinkt zijn aan heel verschillende ervaringen: een bepaalde houding op het werk of op school, een uitspraak van iemand, een lied dat je hoorde, een religieuze ervaring, een kunstwerk dat je zag, een daad van genegenheid tussen mensen in de bus waar je getuige van was, de rust die je overviel toen de muziek onverwacht stopte, een vriendelijke verkoper in de winkel of de ober in een restaurant, de vreugde in de ogen van je (groot)moeder toen je haar een onverwacht bezoek bracht, het zien van een bloem...

Mogelijk voel je hierbij **dankbaarheid** in je opkomen. Voor de christen kan dit een bijzondere betekenis hebben. Je dankt immers niet jezelf. Wel datgene of diegene die aan de oorsprong ligt van het goede dat je overkomen is. Voor de christen is dat uiteindelijk steeds God.



Misschien komen er eerst andere gebeurtenissen in je op: dank, maar ...

De meeste mensen hebben de spontane reflex om bij het terugblikken te beginnen met het negatieve. Ignatius vraagt echter uitdrukkelijk te starten met het positieve. Zo kan je

³ Overgenomen uit: N. Sintobin, *Vertrouw op je gevoel. Keuzes leren maken met Ignatius van Loyola*, Utrecht, Kok; Tielt, Lannoo, 2021, p. 79-84.

⁴ **Positieve gevoelens** zijn gevoelens als: vertrouwen, rust, dankbaarheid, liefde, blijheid, vreugde, verlangen, kracht, energie, opgewektheid, zekerheid, smaak, vrede, rust, zachtheid, passie, vurigheid, gedrevenheid, gedragenheid, ruimte, verbondenheid, openheid, interesse, vervulling. Je kan ook iets voelen op het niveau van je meer intellectuele ervaring: voelen dat je een antwoord krijgt, dat je geest zich opent, dat de stukken van de puzzel in elkaar vallen, of dat je eindelijk ziet of snapt waar het over gaat.

je geleidelijk aan meer bewust worden van de aanwezigheid van leven en licht in je bestaan. Je groeit in vertrouwen en dankbaarheid. Naarmate dat bewustzijn groeit, wordt het makkelijker en zinvoller de negatieve gevoelens te onderzoeken. Meer licht leidt tot minder schaduw.

3. Vragen om vergeving – Sorry

Achter welke gebeurtenis of achter welk moment wil je een punt zetten?

Welke gebeurtenis of welk moment riep voor jou vandaag een vraagteken op?

Wat liep er minder goed? Waar wil je sorry voor zeggen tegenover je partner, je familie en tegenover God? Waarin wil je veranderen?



Het danken komt eerst en is het belangrijkste. Heb je tijd over, dan kan je overgaan naar het tweede deel. De groeiende dankbaarheid maakt het makkelijker (want minder bedreigend) om nu **de schaduwzone van je leven** te verkennen. Waar of wanneer voelde je je droef, boos, bitter, wantrouwend, lusteloos enz.?⁵

Ook hier is het zinvol om te proberen je eerst bewust te worden van de gevoelens en pas in tweede instantie te zien welke feiten daartoe geleid hebben. Vaak hebben die feiten, in zoverre ze van jou afhangen, te maken met de een of andere vorm van weigering ja te zeggen aan het leven en de liefde in de brede zin van het woord. Mogelijk voel je voor het een of het ander spijt en verlang je te vragen om vergeving.



Negatieve gevoelens kunnen gelinkt zijn aan heel verschillende ervaringen: het voortdurend kijken naar je smartphone tijdens een gesprek, je soms overmatig drankgebruik, het ongeduld waarmee je je dochtertje deze avond in bed hebt gedropt, je ergernis tijdens het verkeer in de ochtendspits, de toon waarop je antwoord gaf aan je zoon of je collega, de sfeer de laatste tijd op het werk, je hevigheid als je met vrienden discussieert over politiek, je argwanende houding bij het verdelen van de

erfenis van je ouders enz.

4. Kijken naar morgen – Alsjeblieft

Wat als je na vandaag een dubbele punt of een komma zet?

Wat volgt er dan (morgen, volgende maand, over vijf jaar...)?

Is er iets dat ik wil vragen of doen? Wat wil je zelf aanpakken? Waar vraag je steun voor?



Heb je nog tijd over, kijk dan slot naar de **toekomst**. Door het danken en het vragen om vergeving groeit je inzicht in wat zich in het diepste van je leven afspeelt: leven en dood, licht en duisternis, aanwezigheid en afwezigheid. Wat doe je met die inzichten? Mogelijk kan je er een **aandachtspunt of voornemen** uit destilleren waar je de komende tijd werk van wilt maken. Hoe concreter het voornemen, hoe beter. Zowel de inzichten voortkomend uit het danken als die uit van het vragen om vergeving kunnen dienen als vertrekpunt.

Je kunt je voornemen je collega's vriendelijk te groeten, ook al heb je een ochtendhumeur, 's avonds op weg naar huis de radio één kwartier uitlaten om



⁵ **Negatieve gevoelens** zijn bitterheid, droefheid, hardheid, ineenkrimpen, afkeer, koudheid, verstoordheid, ongemak, kwelling, frustratie, wantrouwen, angst, jaloersheid, cynisme, ergernis, neerslachtigheid, ongedurigheid, leegte, apathie, verlorenheid, lauwheid, lusteloosheid, neerslachtigheid, luiheid. Ook negatieve gevoelens kunnen zich uiten op een verstandelijk niveau. Dan kan het bijvoorbeeld gaan over verwarring, verstrooiing of niet begrijpen.

wat te kunnen terugblikken op de werkdag, systematisch een verhaal vertellen als het jouw beurt is om je dochtertje in bed te leggen, op zoek gaan naar ander werk, je excuses aanbieden aan je buurman voor je lompe gedrag, de Facebook- of Instagram-app verwijderen van je smartphone, vaker op bezoek gaan bij je (groot)ouders.

Het is misschien verleidelijk maar ook weinig vruchtbaar veel tegelijk te willen veranderen. Beperk je liever tot **een of twee aandachtspunten**. Groeien doet een mens maar **stapje voor stapje**. Als christen kun je aan het eind van het levensgebed dit aandachtspunt aanbieden aan God. Je kunt Hem ook vragen om bijzondere kracht hiervoor.

5. Tot slot

De ignatiaanse terugblik wordt echt zinvol als je het **regelmatig** doet. **Oefening baart kunst**. Dat geldt ook voor het innerlijk leven. Door regelmatig te reflecteren op je ervaring ga je je inwendige gevoelens verfijnen. Naarmate die meer getraind worden, kun je ook de nauwelijks waarneembare gevoelsbewegingen onderscheiden. De kleine correcties of bijsturingen in je gewone leven die zij suggereren maken het mogelijk telkens weer een stapje vooruit te zetten.

Getuige hiervan is het volgende blogje. Lees het voor als afsluiter van dit onderdeel:

Achterafje: Het dankjewel-schriftje⁶

Heb je nog iets leuks gezien?'

Het is een gewone vraag geworden, 's avonds, op de bedrand bij mijn dochter. We hebben allebei een 'dankjewel-schriftje'. Je zou het een soort van dagboek kunnen noemen, of een gebed.

We lijsten er geschenken in op, ongeveer drie per dag. De geur van versgebakken brood. Goede babbel met buurvrouw. Geslaagde vormingsdag. En soms lezen we elkaar er 's avonds uit voor. Slappe lach bij de badminton. Leuk kaartje van Sofie. Nagellak gevonden, precies in de kleur die ik zocht – net in promotie! Hoe langer we het doen, hoe vindingrijker we worden. Een dikke hommelkoningin in de leeuwenbekjes. Man deelt broodje met een duif (gezien vanuit treinraampje). Eerste keer na de winter de was buiten opgehangen.

We ontdekken oude en nieuwe geschenken, grappige en ontroerende geschenken, geschenken voor ons hoofd, hart en handen, geschenken voor al onze zintuigen. We komen tot de conclusie dat zelfs een saaie, grijze dag zoveel geschenken bevat dat het wel Kerstmis lijkt. We vragen ons af of we zelfs geschenken zouden kunnen vinden op een dag die pijn doet.

We geven ze nummers, 301, 302, 303, ... en verwonderen ons over de veelheid. Elke dag gaan we op jacht naar sporen van schoonheid, goedheid, liefde. Elke dag worden we betere spoorzoekers. En soms vragen we ons af, of het niet net omgekeerd is: dat we zelf gezocht worden door iemand met 1001 geschenken. En dat we gevonden worden, precies op het moment dat we die geschenken openmaken. De zachtheid van een versleten jeansbroek. Samen ontbijten. Een spiksplinternieuwe dag, zomaar.

- Wat treft je in dit blogje?
- Voor welke drie dingen wil je vandaag 'dank je wel' zeggen? Wat heeft je vandaag blij gemaakt?
- Waar werd je de afgelopen maand warm van?




⁶ <https://www.kerknet.be/trouwen-voor-de-kerk/inspiratie/dank-je-wel-het-spijt-me-alsjeblijft>

Tip: Je kan op het einde van de avond de deelnemers eventueel een dankbaarheidsboekje meegeven.

Praktische uitwerking met de dobbelsteen

- Laat de deelnemers om de beurt gooien
- Kleine dobbelsteen
- Grote foam dobbelsteen

1		<p>Danken – Dank je wel</p> <p><i>Welk moment of welke gebeurtenis verdiende vandaag een uitroepeten?</i></p>
2		<p>Danken – Dank je wel</p> <p><i>Wat heeft in jouw hart tijdens de voorbije dag of week een blij gevoel nagelaten? Waar ben je dankbaar voor? Is er iets waarvoor je je partner, kinderen of ouders vandaag uitdrukkelijk wil bedanken?</i></p>
3		<p>Vragen om vergeving - Sorry</p> <p><i>Achter welke gebeurtenis of achter welk moment wil je een punt zetten?</i></p>
4		<p>Vragen om vergeving - Sorry</p> <p><i>Wat liep er minder goed? Waar wil je sorry voor zeggen tegenover je partner, je familie en misschien tegenover God? Waarin wil je veranderen?</i></p>
5		<p>Kijken naar morgen – Alsjeblieft</p> <p><i>Wat als je na vandaag een dubbele punt zou kunnen zetten? Wat volgt er dan (morgen, volgende maand, over vijf jaar...)?</i></p>
6		<p>Kijken naar morgen – Alsjeblieft</p> <p><i>Is er iets dat ik wil vragen of doen? Wat wil je zelf aanpakken? Waar vraag je steun voor?</i></p>

E. Afsluiter

Deze avond kan op twee manieren afgesloten worden. Je kiest voor de meditatieoefening 'Ademruimte' of voor het 'levensgebed voor jongeren'.

a. Ademruimte (3 minuten)⁷

We sluiten de avond af door even letterlijk stil te vallen en een korte meditatieoefening te doen van 3 minuten: de drie minuten ademruimte. Je kan de tekst hieronder zelf voorlezen met een rustig achtergrondmuziekje of je gebruikt de link onderaan deze pagina om de meditatie te laten afspelen op Spotify:

We beginnen door rechtop te komen zitten, een wakkere houding, maar toch ontspannen.

Eventueel kun je je ogen sluiten.

Breng dan je aandacht naar jouw ervaring van dit moment.

Je scant zo eens rond in jouw ervaring: wat voel je in je lichaam?

Zijn er bepaalde lichamelijke gewaarwordingen die je opvallen, op de voorgrond staan, aangenaam of onaangenaam...

Kan je bepaalde specifieke gevoelens, emoties opmerken...

Hoe is jouw energie op dit moment?

En welke gedachten zijn er op dit moment?

En nu we zo eens breed hebben opgenomen wat er in onze ervaring speelt, verzamelen we de aandacht en richten we die op de ademhaling.

We gaan de ademhaling helemaal volgen, begin tot eind, voel de beweging die de ademhaling teweeg brengt in je lichaam.

...

En dan breiden we nu onze aandacht weer uit

van de ademhaling naar het hele lichaam:

je houding... gezicht... je lichaam als geheel...

En dan mag je van hieruit rustig je ogen weer openen.

Misschien kan je een beetje van deze aandacht voor jezelf,

voor je levenswereld, je ademhaling, je lichaam,

meenemen in de rest van de dag.

Ik wens je verder een mooi einde van de dag en een zalige nacht.

⁷ Bron: <https://open.spotify.com/episode/2o5sexjRYZhptWxBuAxx9W?si=c3a379f93c9c4ecb>

b. Levensgebed voor jongeren

<https://biddenonderweg.org/speler/uitgelicht/2263>

Neem even de tijd om tot rust te komen.
 Ontspan jezelf, wees even gewoon aanwezig bij jezelf,
 en zo mogelijk ook bij God. Hij houdt van jou, ook op dit ogenblik.
 Gun jezelf enkele minuten van rust en inkeer.
 Misschien helpt het je om je ogen te sluiten.
 Luister naar de geluiden om je heen. Probeer ze allen te horen, een voor een.

...

Wat is het beste dat je vandaag hebt meegemaakt?
 Wat heeft je blij gemaakt, of gewoon rustig?
 Misschien iets heel eenvoudigs, of iets groots.
 Word je bewust van dat moment.
 Bekijk het opnieuw. Raak het aan.
 Hoor het. Smaak of ruik het opnieuw. Voel het.
 Wat het ook moge zijn, wil je God ervoor danken?

...

Laat dat gevoel van dankbaarheid uitstralen over je hele dag.
 Vraag om Gods zachte licht,
 zodat je beter kan zien wat hij vandaag bij jou in beweging bracht,
 van de morgen tot de avond, ook 's nachts, in je dromen.

...

Heb je nog wat tijd over?
 Kijk dan ook wat je teleurstelde.
 De kansen tot leven waar je aan voorbij ging.
 Iets wat je verdrietig of boos maakte.
 Iets wat jij deed, of wat een ander jou deed.
 Misschien voel je ergens spijt over, en wil je God vergeving vragen.

...

Je hebt nu je dag doorlopen.
 Je bent blijven stilstaan bij de redenen tot dankbaarheid.
 Ook bij je verdriet of spijt.
 Spreek nu tot slot tot God, zoals je spreekt tot een vriend of een vriendin.
 Waar wil je kracht voor vragen?
 Vraag Hem je bij te staan, voor iets dat je bijzonder ter harte gaat, om zo,
 dit levensgebed, af te sluiten.

VI. Avond 3 – BE-time

Tijd om te zijn/ZIJN
Tijd om te mogen zijn wie je bent
Tijd om authentiek te leven

“Denk niet links, denk niet rechts, denk na” (Siri – Apple)

Vanavond staat BE-time centraal. Dat is tijd om te zijn, om te mogen zijn wie je bent, om authentiek te leven. We spelen met de spanning tussen *chronos*, de lineaire en meetbare tijd, de tijd op de klok, en *kairos* de tijd die kan stilstaan, die we uit het oog kunnen verliezen en waar we helemaal in kunnen opgaan. *Kairos* is een tijd van creativiteit, waarin ruimte ontstaat voor iets nieuws. Als wij vandaag aan ‘tijd’ denken, doen wij dit meestal in de geest van *chronos*. Waar zit onze *kairos*-tijd? Durven wij loslaten?

A. Ijsbreker – Kwaliteiten en eigenschappen

Bij de voorstelling op de eerste avond lag de klemtoon waarschijnlijk vooral op **wat je doet**: je werk, je hobby's... Bij dit rondje is het anders. Er liggen kaartjes met **kwaliteiten/eigenschappen** op tafel die verder gaan dan wat je doet. Ze peilen naar **wie je bent**. Elke deelnemer kiest 1 kwaliteit die hem of haar typeert en stelt zich op die manier voor aan de anderen.

B. Maaltijd

Materiaal

- Blauwe Kaartjes met kwaliteiten/eigenschappen
- Foto van een gekooid jachtluipaard
- Foto van een vrij vliegende adelaar
- Placemat

C. Impuls 1. Fragment uit de Columbus met Wim Lybaert en Jan Kooijman

Doelstellingen

- De deelnemers staan stil bij verschillende percepties van tijd: *chronos*, *kairos* en *flow*.
- De deelnemers passen deze concepten toe op hun eigen leven.
- De deelnemers denken na over wat loslaten voor hen betekent.

Materiaal

- Televisie/scherm om de filmpjes en enkele kerngedachten (PowerPoint) te projecteren tijdens de korte uiteenzetting.
- Draagbare box om de muziek af te spelen
- Foto van een gekooid jachtluipaard
- Foto van een vrij vliegende adelaar

Achtergrond bij chronos, kairos en flow - Tussentijd (Caroline Pauwels)⁸

Het moet vreselijk zijn om jaar in jaar uit werk te doen dat je als sleur, als een beproeving ervaart. Om altijd weer uit te kijken naar het weekend, naar de jaarlijkse vakantie. Die vrije tijd moet dan compenseren wat je tijdens de werkweek mist. Dan moet met volle teugen worden genoten, moet van alles worden beleefd en moet het allemaal perfect zijn. Stressen, om daarna weer het dagelijkse gareel op te nemen. Treurig.

Chronos

De Nederlandse filosofe Joke Hermsen herinnert ons aan het onderscheid dat de oude Grieken maakten tussen *chronos* en *kairos*. **Chronos** was de god van de **kloktijd**, die de uren telt en daarmee orde en structuur in de wereld aanbrengt, maar ons ook het patroon van de eeuwige herhaling van hetzelfde oplegt. Hij vertegenwoordigt, zoals Hermsen schrijft, 'de praktische tijd waarmee we de wereld inrichten, afspraken maken en agenda's bijhouden'.



Kairos was de god van het **geschikte moment**, van de tijd die ertoe doet, die kansen biedt of een doorbraak creëert. Hij vertegenwoordigt 'al die bevlogen momenten van schoonheid, inzicht en daadkracht die het leven bijzonder maken'.



Chronos staat voor de kwantitatieve, lineaire tijd van de herhaling, *kairos* voor het kwalitatieve moment dat voor verandering kan zorgen.

Na het werk en in de vakantie maken we plaats voor de dingen die kleur en inhoud aan het leven geven. Maar ook dan halen we weer de agenda's en de lijstjes boven

Vandaag hebben we de neiging *kairos* te verbannen naar het rijk van de vrije tijd. Na het werk en in de vakantie maken we plaats voor de dingen die kleur en inhoud aan het leven geven. Maar ook dan halen we weer de agenda's en de lijstjes boven. En dat gaat ten koste van datgene waar het net om gaat: openstaan voor wat niet in te plannen valt, opgaan in het moment zelf.

Flow

Als je er het werk van de Amerikaanse psycholoog Mihaly Csikszentmihalyi bij haalt, dan stel je overigens vast dat *chronos* en *kairos* niet samenvallen met respectievelijk werktijd en vrije tijd. Csikszentmihalyi, die lezers graag meegeeft dat je zijn naam uitspreekt als 'chick-sent-me-high-ee', populariseerde het concept '**flow**', de mentale toestand waarin we volledig opgaan in onze bezigheden.

Flow ervaar je wanneer je de klok uit het oog verliest. Wanneer je zo opgaat in wat dan ook dat je verrast opkijkt als je vaststelt dat het inmiddels een stuk later is geworden dan je dacht. De ene keer ervaar je die flow op het werk, als je de tanden kunt zetten in iets wat een uitdaging vormt, maar dat ook binnen je mogelijkheden ligt. De andere keer tijdens een flinke fietstocht of als je thuis een precisiewerkje uitvoert of een nieuw muziekstuk instudeert.



Hard en veel werken hoeft flow niet in de weg te staan; vrije tijd kan behoorlijk vervelend of stresserend zijn. Het gaat erom je open te stellen voor de **tussentijd**, voor het ongeplande, voor opgaan in het moment.

⁸ Bron: <https://www.tijd.be/opinie/column/tussentijd/9916637.html>.

Opmerkelijk is overigens dat de factoren die flow in de weg staan grotendeels identiek zijn aan deze die de collega's in bovenvermeld tijdsbestedingsonderzoek aanweezen als de oorzaak van eventuele ontevredenheid.

Meer *kairos*, meer tussentijd en meer flow, dus. Het hele jaar door. Op vakantie, maar net zo goed op het werk.

Geniet ervan. Dat ga ik ook doen.

Fragment uit de Columbus met Wim Lybaert en Jan Kooijman

Jan Kooijman nodigt Wim Lybaert uit in een van de vele wijde **Franse landschappen** om een moderne dans te **improviseren** en alles los te laten. "Beweeg maar hoe jij de muziek aanvoelt", stelde Kooijman Wim gerust en de twee dansten er op los. Lybaert liet zich gaan en genoot zichtbaar met volle teugen van het moment.

- Fragment: *The Sound of Music*
- Fragment: De Columbus

Dit fragment is een mooie illustratie van onze **kairos-tijd**. Het gaat om authentiek leven en leren loslaten.

- Herken je dit?
- Zou jij dat durven?
- Welke voorwaarden zijn er nodig om je zo te kunnen laten gaan?
- Wat doet dat met jou?
- Is dit dan het moment om echt te zijn wie je bent?
- Durf jij alles loslaten op bepaalde momenten? Wanneer?
- Wat is voor jou ultieme vrijheid?
- Wanneer is de laatste keer dat je iets impulsief gedaan hebt?
- Wat is voor jou een *kairos*-moment?

Even verwijzen naar de **foto's** op de tafel met het gekooide jachtluipaard en de vrije adelaar:

- Wat zeggen de voorbeelden die in je op kwamen over hoe en wanneer je deze momenten beleeft?
- Wanneer je over dit thema nadenkt... voel je je dan in het algemeen het meest verwant met de opgesloten tijger of met de vrije adelaar?

Het lijkt wel of we die *kairos*-momenten het vaakste mogen meemaken in onze vrije tijd: op vakantie, in het weekend,... op momenten dat er meer vrijheid is om te doen wat we willen.

- Hoe haal/houd je die dimensie binnen in je dagelijkse leven?

Daarnaast is het intussen ook wel duidelijk dat *Kairos* een zekere vrijheid veronderstelt, het gevoel te mogen zijn wie je bent, je niet opgesloten te weten, en van daaruit 'waarachtig' te leven 'living your true life', zoals Glennon Doyle het schrijft in haar boek ongetemd leven.

In het eerste hoofdstuk vergelijkt de schrijfster de hedendaagse vrouw met een jachtluipaard dat ze zag tijdens een bezoek aan de dierentuin. Het dier rent daar iedere dag hetzelfde rondje, puur voor het amusement van de bezoekers. Vanachter de hekken van het verblijf toekijkend, daalt het bij Glennon in dat ze hier naar een wild roofdier aan het kijken is. Een dier wiens verwoestende kracht, snelheid en souplesse aan banden wordt gelegd door de limieten van haar kooi.

Wat volgt zijn anekdotes, metaforen en gebeurtenissen uit het leven van de schrijfster zelf waarin ze vertelt hoe zij in haar eigen leven 'gekooid' werd door de boodschappen van de maatschappij, de

verwachtingen van mensen om haar heen en uiteindelijk haar eigen overtuigingen. We spreken hier over verslaving, depressie, wat het is om een 'goede vrouw en echtgenote' te zijn; niet de minste kooien! Door het boek heen vertelt ze hoe ze hieruit heeft weten te breken en hoe ze is gaan leven vanuit een waarachtig leven (living your true life): een vrij, onbezonnen en krachtig leven waarin je weet wie je bent en waar je voor staat. Een leven waarin jouw kooi open staat. Waarin je er achter komt dat de deur nooit op slot is geweest.

- *Kijk eens naar jouw leven en de kooien die jou opsluiten of dat zouden kunnen...*
- *Voel jij je zoals het opgesloten jachtluipaard, of zoals de vrije adelaar, die zijn vleugels mag uitspreiden en mag drijven op de wind?*

Eventueel extraatje- onderbreking: Bart Peeters – In de plooi

Net als je denkt het loopt gesmeerd
En gaat er op de valreep iets verkeerd
En door de verhoging van de stress en van de druk
Trap je dieper in je eigen ongeluk

En je zegt weet ik veel
Als ik bluf en een beetje poker speel
Gaat het goed maar dat is niet zo zo blijkt
Omdat je levensloop een pechstrook lijkt

Tot je op een mooie dag
Bij je zelf denkt iedereen mag
Op z'n stomme kop gaan staan
Ze kunnen me niks maken

Refrein:

Want plots valt alles in de plooi
En lijkt het leven mooi en zelfs bijzonder
Plots valt alles op z'n plaats
Draait niks nog tegendraads
Het is een wonder

En je bent in de waan
Had ik dit of dat maar zus of zo gedaan
Dan had het leven er heel anders uitgezien
En een beetje levenslustiger misschien

Maar gezeik over gelijk
Brenge zelden zoden aan de dijk
En red de wereld zelden van de ondergang
Want kijk je terug dan had dat allemaal geen belang

Tot je op een mooie dag
Bij je zelf denkt iedereen mag
Op z'n stomme kop gaan staan
Ze kunnen me niks maken

Refrein herhalen

Tussenspel

Omdat je op een mooie dag
Bij je zelf dacht iedereen mag
Op z'n stomme kop gaan staan
Want ik heb ondertussen
Van het leven zelf geleerd
Dat je beter niks forceert
Ze kunnen allemaal voortaan mijn kloten kussen

Refrein
En plots valt alles in de plooi
En lijkt het leven mooi
En niet neurotisch
Plots ben je een projectiel
Waarvan je eigen ziel zelf de piloot is

D. Impuls 2. Lauren Daigle – You Say

In het fragment van Columbus dat we daarnet zagen, voelden we hoe Wim Lybaert zich kon **overgeven aan het moment**. Het zal zeker meegespeeld hebben dat hij zich veilig genoeg voelde om dit te kunnen doen: bij Jan, maar ook bij zijn cameraploeg die de improvisatie filmde. Je kan je maar overgeven, als je vertrouwen voelt, als je weet dat je aanvaard wordt zoals je bent.

Dit lied van Lauren Daigle gaat over mogen zijn wie je bent, ondanks je beperktheden, over jezelf (stuntelend) overgeven aan een ander. Daigle zegt zelf het volgende over dit lied: “Toen ik *You Say* schreef, voelde ik me behoorlijk verward. Als er van alle kanten aan mij getrokken wordt, en ik het succes ook zo weer kwijt kan raken, waar ligt dan mijn zekerheid? Waar ben ik in gegrond?”

Samen met songwriter Jason Ingram en drummer Paul Mabury beschreef ze haar **innerlijke strijd** in het lied *You Say*. Het mondde uit in een lied over **haar identiteit in God**. “Het is een reminder dat wanneer ik me zwak of onzeker voel, Gods waarheid juist precies het tegenovergestelde zegt. Als ik zwak ben, is Hij sterk,” vertelt Lauren over het verhaal achter *You Say*. Zelf zegt ze nog: “Ik wil mensen doen leven met de hoop die vanzelf komt als je omhoog kijkt”.

I keep fighting voices in my mind that say I'm not enough
Every single lie that tells me I will never measure up

Am I more than just the sum of every high and every low
Remind me once again just who I am because I need to know
Ooh-oh

You say I am loved when I can't feel a thing
You say I am strong when I think I am weak
And you say I am held when I am falling short
And when I don't belong, oh You say I am Yours
And I believe (I)
Oh, I believe (I)
What You say of me (I)
I believe

The only thing that matters now is everything You think of me
In You I find my worth, in You I find my identity
Ooh-oh

You say I am loved when I can't feel a thing
You say I am strong when I think I am weak
And you say I am held when I am falling short
When I don't belong, oh You say I am Yours
And I believe (I)
Oh, I believe (I)
What You say of me (I)
Oh, I believe

Taking all I have, and now I'm laying it at Your feet
You have every failure, God, You have every victory
Ooh-oh

You say I am loved when I can't feel a thing
You say I am strong when I think I am weak
You say I am held when I am falling short

When I don't belong, oh You say I am Yours
 And I believe (I)
 Oh, I believe (I)
 What You say of me (I)
 I believe

Oh, I believe (I)
 Yes, I believe (I)
 What You say of me (I)
 I believe

- *Welke zin/woorden spreken je aan?*
- *Herken jij het gevoel van te mogen zijn wie je bent? Van graag gezien te worden, met (of misschien ondanks) je beperktheid?*
- *Als mensen staan we in verbinding met elkaar (cf. avond 1). Leert dit lied iets over die verbinding?*
- *“Het lied leert ons dat God met andere ogen naar je kijkt, voorbij jouw negatief zelfbeeld.”
 Wat vind je van deze stelling?⁹*

E. Afsluiter

- 5 minuten in stilte met gedempt licht: gewoon zijn wie je bent, bij jezelf zijn, thuiskomen bij jezelf, bij God,...

⁹ Ook op YouTube putten veel luisteraars hoop uit haar muziek: onder de video staan duizenden reacties die beschrijven wat het lied met hen gedaan heeft. Op momenten van depressie, verdriet en gevoelens van minderwaardigheid herinnert *You Say* hen eraan dat God met andere ogen naar ze kijkt.” (<https://visie.eo.nl/artikel/2018/11/het-verhaal-achter-you-say-van-lauren-daigle>)

VII. Eindevaluatie

Toets even mondeling bij de deelnemers hoe ze de afgelopen bijeenkomsten ervaren hebben aan de hand van de volgende vragen:

- *Is er iets veranderd voor jou in de voorbije weken?*
- *Was de komma een komma voor jou? Is er een voor en na?*

