

## Waar voed je je mee?

### Inhoud:

1. Tuin als metafoor
2. Ter inspiratie: woorden en beelden uit de christelijke/katholieke traditie
3. Individuele opdracht
4. Opdracht voor drietallen

### 1. Tuin als metafoor

#### Vorbereiden

niet alles is leuk om te doen

Waarden zijn mooi, de praktijk is weerbarstig. Mooie momenten vinden plaats in een goede routine van alledag. Routine klinkt saai, maar geeft ook een bedding waarin mooie momenten zich kunnen ontwikkelen.

Het is net als bij een tuin. Spitten, stenen verwijderen, aarde opgooien, mesten, snoeien, harken, zijn doorgaans geen activiteiten waar we bijzonder blij van worden. Maar het legt wel een goede basis voor een mooie tuin.

Wat versta jij onder 'spitten, stenen verwijderen, aarde opgooien, mesten, snoeien, harken' als het gaat om het inloophuis?

Of anders gesteld: Wat zijn voor jou de basale activiteiten die gedaan moeten worden binnen een inloophuis, alvorens er sprake kan zijn van 'een mooi moment'?

Wat zou jouw bijdrage daaraan kunnen zijn?

#### Warmte

Wat is de katalysator?

In het voorjaar komt de tuin –na de koude winterperiode- weer tot leven. De zon breekt door, het wordt warmer. De kracht van de zon maakt dat de eerste tekenen van het 'nieuwe' zichtbaar worden. De groei wordt geactiveerd. Bolletjes komen boven de grond uit, de eerste bloesem laat zich zien, planten en bomen tooien zich in jong groen. Genieten!

In de tuin geven zonlicht en warmte de aanzet voor de ontwikkeling van de bollen en planten in de tuin.

Wat zie jij als de 'katalysator', de motor die alles in werking stelt, in het inloophuis?  
Wat zou jouw bijdrage daaraan kunnen zijn?

## Een dikke oogst?

het ontluikende  
beschermen

Tegelijkertijd is het nieuwe ook bijzonder kwetsbaar. Een nachtje vorst maakt veel kapot. Ook slakken of een paar honden die door hun baasjes voor een plasje buiten de deur gezet worden, kunnen behoorlijke schade aanrichten. Als er een tijd geen regen valt, kunnen de planten verdorren of klein blijven. De planten water geven, helpt. Er zijn heel wat uurtjes werk voor nodig om bloemen en planten tot hun volle wasdom te laten komen.

Je zou kunnen zeggen dat de 'mooie momenten', de 'oogst' vormen van het inloophuis. Wat is er voor nodig om het mooie te beschermen, van water te voorzien (als dat nodig is), zodat het 'vol' tot ontwikkeling kan komen? Wat zou jouw bijdrage daar aan kunnen zijn?

## 2. Ter inspiratie: woorden en beelden uit de christelijke traditie

Veel inloophuizen die bij Netwerk Dak aangesloten zijn, zijn vanuit kerken opgestart. De christelijke/katholieke traditie is een goede voedingsbodem geweest voor het ontstaan van inloophuizen. Welke elementen heeft deze traditie in zich? Hieronder tref je een aantal elementen uit die traditie, zonder te pretenderen daarin volledig te zijn.

Lees ze eens door. Is er iets bij dat je inspireert?

### In de voetsporen van...

Jezus als  
voorbeeld

Voor Jezus was geen plek in de herberg, toen hij geboren werd. Later reisde hij veel en heeft hij zowel gastvrijheid als verwerping ondervonden<sup>1</sup>. Hij, die door mensen verworpen werd, verwelkomt andere verworpenen. Iemand zei: 'Hij is Gods reizende heer des huizes, die elke Israëliet uitnodigt aan het banket van het koninkrijk.'

Hij roept anderen op om hetzelfde te doen.

'Wanneer u een maaltijd aanbiedt of een feestmaal geeft, vraag dan niet uw vrienden, uw broers, uw verwanten of uw rijke burens, in de verwachting dat zij u op hun beurt zullen uitnodigen om iets terug te doen. Wanneer u mensen ontvangt, nodig dan armen, kreupelen, verlamden en blinden uit.'<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Robert Vosloo, 'Engelen als gasten? Christelijke gastvrijheid'. Boekencentrum, 2006, p 78 en 79.

<sup>2</sup> Uit het boek Lucas, hoofdstuk 14, verzen 12b en 13. De Nieuwe Bijbelvertaling, © Nederlands Bijbelgenootschap 2004/2007.

## Worden als een bron waarvan het water nooit opdroogt

De leefregel die de christelijke/katholieke traditie voorhoudt is God liefhebben boven alles en de naaste als jezelf. Een concrete invulling van dit laatste is: een ander behandelen zoals je zelf behandeld wilt worden.<sup>3</sup>

Het mysterie van de paradox:  
Als je jezelf loslaat, dan vind je jezelf.

De richting die deze traditie wijst is: van je af. Als je je hart richt op God en op de mensen om je heen, dan word je gelukkig. Levend in een tijd, waarin zelfontplooiing een groot goed is, hebben wij moeite om dit te verstaan. De christelijke traditie wijst op een andere weg om je talenten tot ontplooiing te brengen, dan die wij gewend zijn, namelijk jezelf loslaten om jezelf juist te vinden. Niemand weet hoe dit precies werkt. Wel zijn er teksten die deze richting opwijzen.

1. 'Als een graankorrel niet in de aarde valt en sterft, blijft het één graankorrel, maar wanneer hij sterft draagt hij veel vrucht.'<sup>4</sup>
2. In de volgende tekst worden sterke beloften gedaan aan diegenen, die oog hebben voor de armen.

'Is dit niet het vasten dat ik verkies:  
misdadige ketenen losmaken,  
de banden van het juk ontbinden,  
de verdrukten bevrijden,  
en ieder juk breken?

Is het niet: je brood delen met de hongerige,  
onderdak bieden aan armen zonder huis,  
iemand kleden die naakt rondloopt,  
je bekommeren om je medemensen?

*Dan* breekt je licht door als de dageraad,  
je zult voorspoedig herstellen.  
Je gerechtigheid gaat voor je uit,  
de majesteit van de Heer vormt je achterhoede.

*Dan* geeft de Heer antwoord als je roept;  
als je om hulp schreeuwt, zegt hij: 'Hier ben ik.'  
Wanneer je het juk van de onderdrukking uitbant,  
de beschuldigende vinger en de kwaadsprekerij,  
wanneer je de hongerige schenkt  
wat je zelf nodig hebt  
en de verdrukte gul onthaalt,

*dan* zal je licht in het donker schijnen,  
je duisternis wordt als het licht van het middaguur.  
De Heer zal je voortdurend leiden,  
hij zal je verkwikken in dorre streken,  
hij maakt je botten sterk en krachtig.  
Je zult zijn als een goed bevloeiende tuin,  
als een bron waarvan het water nooit opdroogt.<sup>5</sup>

<sup>3</sup> Uit het boek Matteüs, hoofdstuk 7, vers 12. De Nieuwe Bijbelvertaling, © Nederlands Bijbelgenootschap 2004/2007.

<sup>4</sup> Uit boek Johannes, hoofdstuk 12, vers 24, De Nieuwe Bijbelvertaling, © Nederlands Bijbelgenootschap 2004/2007.

<sup>5</sup> Uit het boek Jesaja, hoofdstuk 58, verzen 6-11, De Nieuwe Bijbelvertaling, © Nederlands Bijbelgenootschap 2004/2007.

## Augustinus en Benedictus

Kerkvader Augustinus (354–430) ziet in gastvrijheid een mysterievol geheim en plaats van godservaring<sup>6</sup>. Daarmee bedoelt hij dat je door het beoefenen van gastvrijheid God kunt ervaren. Het dragende fundament daarvoor is

Gastvrijheid:  
elke gast  
ontvangen als  
Christus

'Want ik had honger en jullie gaven mij te eten, ik had dorst en jullie gaven mij te drinken. Ik was een vreemdeling, en jullie namen mij op, ik was naakt, en jullie kleedden mij. Ik was ziek en jullie bezochten mij, ik zat gevangen en jullie kwamen naar mij toe.'<sup>7</sup>

De heilige Benedictus (480-547) schrijft in deze lijn zijn Regel voor het kloosterleven:

'Alle gasten die aankomen  
moeten worden ontvangen als Christus zelf'

De benedictijnse gastvrijheid staat open voor allen en sluit in principe niemand buiten. Er wordt gehandeld zonder aanzien des persoons. Van de gasten wordt gezegd dat zij moeten worden 'opgenomen'. Dat is meer dan alleen onderdak verlenen en verzorging bieden. Het gaat om het alomvattend 'aannemen', dat verwijst naar een verantwoordelijke omgang met en aanvaarding van de mens zoals hij is.<sup>8</sup>

## Enthousiast blijven

Geestkracht

Een synoniem voor enthousiast is geestdriftig, ofwel gedreven door de geest. Hoe blijf je enthousiast? Volgens de christelijke/katholieke traditie hebben mensen de keuze om zich te laten leiden door de Geest van God, die in mensen een vrucht laat groeien, zoals liefde, vreugde en vrede, geduld, vriendelijkheid en goedheid, geloof, zachtmoedigheid, zelfbeheersing. Wanneer mensen ervoor kiezen om het goede te doen, zorgt de Geest voor blijvende kracht (geestkracht).

Jezus zegt over deze Geest:

'Rivieren van levend water zullen stromen uit het hart van wie in mij gelooft,' zo zegt de Schrift.' Hiermee doelde hij op de Geest die zij die in hem geloofden zouden ontvangen'.

## God roept je te voorschijn

Hooglied bezingt de liefde tussen man en vrouw. Je kunt het ook lezen als metafoor voor de liefde van God voor ons. Hij roept ons te voorschijn. Zo mogen wij op onze beurt andere mensen te voorschijn roepen.

<sup>6</sup> Henry Vesseur, 'Christus zelf als gast ontvangen. Benedictijnse gastvrijheid' in het boek 'Ontvangen. De religieuze bronnen van onze gastvrijheid.' Valkhof Pers, 2011, p.55.

<sup>7</sup> Uit het boek Matteüs, hoofdstuk 25, vers 35. De Nieuwe Bijbelvertaling, © Nederlands Bijbelgenootschap 2004/2007.

<sup>8</sup> Henry Vesseur, 'Christus zelf als gast ontvangen. Benedictijnse gastvrijheid' in het boek 'Ontvangen. De religieuze bronnen van onze gastvrijheid.' Valkhof Pers, 2011, p.56.

Mooi mens,  
laat je zien!

'Sta op, vriendin!  
Mooi meisje, kom!  
Kijk! De winter is voorbij,  
voorbij zijn de regens, weggegaan.  
De bloemen zijn verschenen op het veld,  
nu breekt de zangtijd aan,  
het koeren van de duif klinkt op het land.  
De vijgenboom is al vol vruchten,  
de wijnstok rankt en geurt.

Sta op, vriendin,  
Mooi meisje, kom!  
Mijn duif in de rotskloof,  
verscholen in de bergwand,  
laat mij je gezicht zien,  
laat mij luisteren naar je stem,  
want je stem is zo lieflijk,  
je gezicht zo bekoorlijk.<sup>9</sup>

Ik ben er bij

De naam van God in het Oude Testament is JHWH. Die naam is voor de joden een onuitsprekelijke naam. Het betekent: Ik ben, die Ik ben of Ik ben er bij. Het is de naam van God als bondgenoot. Ik ga met jullie mee. Ik ben bij jullie.

Zoals God er voor ons wil zijn, zo mogen wij er zijn voor anderen.

### 3. Individuele opdracht

Naast de mooie momenten, zijn er ook minder leuke momenten in het inloophuis. Een saai klusje, dat gedaan moet worden, lelijke opmerkingen, agressie in jezelf of bij anderen.

1. Waar haal je de inspiratie vandaan om door te gaan, juist als het moeilijk is of het werk tegenzit?
2. Waar voed jij je mee? Of anders gesteld: Hoe versterk jij het goede in jezelf?
3. Lees bovenstaande elementen uit de christelijke/ katholieke traditie eens door. Is er iets bij dat jou inspireert en bemoedigt voor het werk dat je doet in het inloophuis?
4. Welke andere bronnen, teksten, liederen, gedichten inspireren jou bij het werk dat je doet?
5. Wat doe je als je 'er doorheen' zit?

## 4. Opdracht voor drietallen

Deze opdracht heeft verschillende doelen.

1. Je gaat elkaar tevoorschijn luisteren (je hart op de ander richten, actief luisteren, open vragen stellen).
2. Je helpt een ander zicht te krijgen op de vraag: waar voed je je mee? Welke rol spelen woorden en beelden daarin? Uit welke bron komen deze?
3. Om de beurt ervaar je hoe het is om aandacht te krijgen, hoe het is als mensen naar je luisteren.

Het drietal bestaat uit A, B en C.

A vertelt 7 minuten

B luistert en stelt veel open vragen

C kijkt hoe het gesprek zich ontwikkelt. Wat kun je vertellen over het energieniveau? Hoe komt dat?

Na 7 minuten vertellen C en B in 3 minuten tijd in eigen woorden aan A wat zij gezien en gehoord hebben.

**Hoe heeft A de onverdeelde aandacht ervaren?**

Na in totaal 10 minuten (7 minuten plus 3 minuten) draaien de rollen.

B vertelt 7 minuten

C luistert en stelt veel open vragen

A kijkt hoe het gesprek zich ontwikkelt.

Enz.