



Protestantse Kerk

Loop het levensparelpad

Deze werkvorm duurt één tot anderhalf uur, afhankelijk van hoe uitgebreid u het programma wilt maken.

De levensparels zijn achttien parels aan een fairtrade armbandje, ontwikkeld door de evangelisch-lutherse bisschop Lannebö uit Zweden die Grieks-orthodoxe christenen zag bidden met een gebedsketting en zelf ook zoiets wilde ontwikkelen om met zijn gemeenteleden (oud en jong) in gesprek te gaan over de kernbegrippen van het christelijk geloof. Hij bedacht het armbandje met de achttien levensparels.

Alle parels hebben een eigen betekenis, maar ieder die ze gebruikt, voegt daar weer een eigen, nieuwe betekenis aan toe. Je kunt de levensparels gebruiken voor bezinning, om te bidden, te vieren, stil te staan en in beweging te komen.

De levensparels zijn te gebruiken door volwassenen maar zijn ook goed bruikbaar om samen met kinderen geloofsthema's te bespreken, te ervaren, te vieren en creatief te verwerken.



Nodig

Op de website van JOP (<http://jop.nl/producten/catechese/levensparels>) staan de afbeeldingen van de levensparels. Print ze uit (op A4 of A3) en lamineer ze. Het is handig om de parels te nummeren en de uitleg te koppelen aan de nummers in de hand-out die de deelnemers uitgereikt krijgen.

- | | |
|-----------------|---------------------------|
| 1 Godsparel | 9 Stilteparel |
| 2 Stilteparel | 10 en 11 Liefdesparels |
| 3 Ik-parel | 12, 13 en 14 Geheimparels |
| 4 Doopparel | 15 Nachtparel |
| 5 Stilteparel | 16 Stilteparel |
| 6 Woestijnparel | 17 Opstandingsparel |
| 7 Stilteparel | 18 Stilteparel |
| 8 Relaxparel | |

(U kunt kiezen uit een van de drie vragen/opmerkingen bij de geheimparels en de liefdesparels.)

Zorg verder voor kleine opschrijfboekjes en pennen. Print het werkblad voor iedere deelnemer uit (indien mogelijk dubbelzijdig op A5-formaat, dat is wat handzamer dan A4). Zorg voor grote vellen papier en plakband.

Vorbereiding

Leg de parels in de kerkruimte. De route moet zo liggen dat deze bij de Godsparel begint en eindigt. Denk na over de plek van de parels. De doopparel past bijvoorbeeld mooi bij het doopvont, de nachtparel bij een kruis of een Bijbel, enz.

Ga uit van ca. drie kwartier om het pad in stilte te kunnen lopen en ruimte te geven aan eigen overdenkingen. Daarna hebben de deelnemers nog een kwartier de tijd om wat op de vellen papier te schrijven.

Het programma wordt individueel gelopen. Een gezamenlijke 'nazit' is dan van belang. Als veel mensen de route willen lopen is het goed om ze in groepjes van max. vijf personen tegelijk bij verschillende parels te laten starten.

Hang in de ruimte grote vellen papier op waarop men reacties mag schrijven. Schrijf er alvast wat vragen op, zoals:

- Hoe heeft u het lopen van het levensparelpad in stilte ervaren?
- Op welke manier heeft het lopen van het pad u aan het denken gezet?
- Bij welke parel zou u zelf tekst(en) willen maken?
- Welke parel nodigt uit om te vieren en te verbinden?
- Welke parel zou u in uw gezinssituatie willen bespreken?

Zorg dat aan het eind van het pad mensen klaar zitten met koffie en/of thee (eventueel bij de verschillende vellen papier) om met de deelnemers in gesprek te gaan. Of om alleen maar koffie te drinken.

Uitleg

Geef de deelnemers van tevoren deze uitleg bij het levensparelpad.

- Loop het pad in stilte.
- Lees bij elke parel de betekenis, laat deze op je inwerken en ervaar wat dat met je doet.
- Schrijf in het kleine opschrijfboekje je gedachten op.
- In de uitleg staat bij iedere parel een nummer (correspondeert met de nummers op de parels in de kerk) en soms een bezinningsvraag.
- Je mag de vraag/vragen beantwoorden maar dat is niet noodzakelijk. Misschien komt er bij jou een andere vraag op. Schrijf die dan op.
- In de ruimte hangen grote vellen met nog een aantal vragen die je (anoniem) kunt beantwoorden of waarop je je eigen ervaringen schrijft.
- Je kunt ook reageren op wat anderen schrijven. Doe dat met een andere kleur viltstift.



1. De Godsparel

Er is een Levensbron: begin en einde van het leven die alles bij elkaar houdt, iets/iemand die de oorsprong en de bestemming is, die altijd bij ons is en over ons waakt. Niets is zinloos, alles heeft betekenis!

Waar zit voor u het houvast?



2. De eerste Stilteparel

We leven in een wereld van snelheid, drukte, 24-uurs bereikbaarheid, beweging en lawaai. In stilte vind je rust. Kom tot rust, sluit je ogen, hoor wat in je is, hoor wat God je te zeggen heeft.



3. De Ik-parel

De Ik-parel helpt ons naar binnen te keren als de buitenwereld in duigen valt. Een korrel zand kan een parel worden. God laat ons zien dat in ieder mens omgekeerde mogelijkheden zitten. Je bent goed zoals je bent (waardevol). Met je sterke kant en met je zwakke kant ben je waardevol.

Welke parel heb jij van binnen en wil je naar buiten brengen?



4. De Doopparel

De doop is een geschenk van God en symboliseert nieuw leven. We krijgen de kracht om iedere dag opnieuw te beginnen, zoals water blijft stromen!

Waar in wil jij opnieuw beginnen?



5. De tweede Stilteparel

Je hebt stilte nodig! Kom tot rust, sluit je ogen, hoor wat in je is, hoor wat God je te zeggen heeft.



6. De Woestijnparel

Plek van ontbering, leeg, geen wens, geen verlangen, niemand om mee te praten. De woestijn helpt ons het belangrijke van het nutteloze te scheiden.

Wat hebt u nodig om wakker te worden en te gaan leven in geloof, hoop en liefde?



7. De derde Stilteparel

Je hebt stilte nodig! Kom tot rust, sluit je ogen, hoor wat in je is, hoor wat God je te zeggen heeft.



8. De Kalmteparel

De blauwe parel van de kalmte en ontspanning. Wat kun je weglaten in je drukke leven zodat je rust en kalmte kunt ervaren? Geniet van deze rustplaats, ontspan je. Het leven is goed zoals het gaat.



9. De vierde Stilteparel

Je hebt stilte nodig! Kom tot rust, sluit je ogen, hoor wat in je is, hoor wat God je te zeggen heeft.

Waar word je stil van?



10. De eerste Liefdesparel

God schenkt ons Liefde en Hij is Liefde. Neem waar en vertrouw, zet je ervoor open. De eerste parel gaat over de liefde die je mag ontvangen van God.

Waar heeft God sporen van liefde achtergelaten in jouw leven?



11. De tweede Liefdesparel

De Liefde is het grootste Geschenk. Je mag ook liefde doorgeven. Je bent als een steen die door de zon van Gods liefde wordt verwarmd.

Wie verwarm jij met jouw liefde?



12. De eerste Geheimparel

Welk geheim heb jij in jezelf opgeborgen? Ieder mens heeft geheimen waarover je niet met een ander kunt of wilt praten. Het kunnen dromen of wensen zijn, gedachten of gebeden. Schrijf je droom of wens op in je boekje. Bij het benoemen van de droom of wens breng je de vervulling dichterbij.



13. De tweede Geheimparel

Via deze Geheimparel word je uitgenodigd in stilte te bidden en je geheim bij God neer te leggen.



14. De derde Geheimparel

Ieder mens is een geheim. Vaak begrijpen we onszelf niet. Vraag God of je jezelf mag gaan begrijpen. Dat kan via bidden, mediteren of door het schrijven van een brief. Voor God hoef je je niet te verstoppen. Je kunt laten zien wie je bent en wat je voelt. God neemt je zoals je bent!



15. De Nachtparel

Angst, Nood, en Vertwijfeling. Je hebt zeker ook donkere momenten in je leven gehad. Waar is God? Waarom is er leed en nood? Waarom moeten we sterven? Het geloof geeft geen garantie dat er geen angst en nood meer zal zijn. Je wordt bij angst en nood wel gedragen, ondersteund door God.



16. De vijfde Stilteparel

Je hebt Stilte nodig! Kom tot rust, sluit je ogen, hoor wat in je is, hoor wat God je te zeggen heeft.

Moge de weg jou tegemoet komen.
Moge de wind altijd in je rug blazen.
Moge de zon je gezicht warm strelen.
Moge een zachte regen op de velden vallen.
En tot we elkaar opnieuw ontmoeten...
Moge de Allerhoogste jou bewaren in de palm van zijn hand.



17. De Opstandingsparel

De nacht is voorbij. De Opstandingsparel geeft je hoop en moed. De Opstandingsparel zegt: 'Het is toch mogelijk.' Na de nacht begint weer een nieuw leven. Stop niet daarop te hopen en daarnaar uit te kijken. Vraag God om hoop, vernieuwing en verandering.



18. De zesde Stilteparel

Waar word je stil van?



1. De Godsparel

De kring sluit zich. Je bent weer terug bij de Godsparel. God is het begin en het einde. God is met jou op weg, Hij is de Bron waar je steeds weer nieuwe kracht uit mag halen. God zegent jouw leven!