**‘Dag van de Spiritualiteit’ 2 oktober 2022**

****

~ **Door het water** ~

“Hoe kunnen we dat wat sommigen van ons beleven in een klooster, overbrengen naar onze eigen leefsituatie?” Dat valt niet mee, want wij kiezen voor een ander leven… En toch proberen we met de jaarlijkse ‘Dag van de Spiritualiteit’, uitgaande van de Raad van Kerken Burgum, een vorm te bieden van afgebakende tijd en plaats, voor stilte, inkeer en bezinning, naar een vorm die mogelijk is in ons bestaan en in ons dorp.

Het blijkt soms dat wij een dergelijke plek van stilte en meditatie in ons leven moeten organiseren om er toe te komen. Hoe kunnen wij als plaatselijke kerken die rustplek bieden? Wij zijn deel van een samenleving waar mensen zoeken naar nieuwe vormen om hun geloven in, en zoeken naar God, naar rust en inspiratie, vorm te geven. Met een dag als deze willen wij de kerkruimte, de Kruiskerk, ter beschikking stellen om op een andere manier je er even terug te kunnen trekken.

***Water….*** Dit jaar gingen we als werkgroep met het thema ‘Water’ aan de slag. ‘Water’ komen we op vele plekken in de bijbel tegen. Water in den beginne, water van de doop, ontmoeting bij de bron, lopen over het water-vertrouwen, gedragen door het water-boot. Maar ook vandaag de dag zijn er (bedevaarts)plekken die mensen bezoeken om kracht en heil bij, als reiniging of genezing van, het water op die plek; Dokkum, Heiloo, Lourdes om enkele te noemen.

Er is heel wat voorbij gekomen, maar telkens kwamen we weer terug waar we in januari mee begonnen; de twee kanten van water en hoe verhoud zich dat met onszelf. Eigenlijk het mysterie wat we ieder jaar met Pasen weer mogen vieren.

Eb en Vloed

Licht en Donker

Leven en Dood

Op de ‘Dag van de Spiritualiteit’ willen we graag iets van die weg met elkaar delen: In vieren, verbeelding en klank.

Rondom het thema zijn er drie gebedsdiensten en diverse werkvormen. De werkvormen en de inspiratieteksten (in het boekje) kunnen een (hulp)middel zijn om je te verdiepen dan wel op een andere manier, dan tijdens een viering, met het thema bezig te zijn. Tijdens het middagprogramma wordt het water in ons zelf in beweging gezet door klankschalen in de vorm van een klankreis. Want het gaat deze dag niet om ´navelstaren´, maar om vanuit de ‘stilte´ en ‘ontmoeting met God´ inspiratie te vinden voor ons leven van alledag.

**Klankreis: Ons lichaam bestaat voor circa 70% uit water. Door het aanslaan van klankschalen die trilling geven, wordt het water in je in beweging gezet. Net als wanneer je een steentje in het water gooit en er golfjes ontstaan.** Omdat het lichaam voor 70% uit water bestaat is het een goede geleider van het geluid en heeft een groot bereik. Door deze resonantie kun je rust ervaren, maar de een is hier gevoeliger voor dan de ander. Met het gegeven, ‘we bestaan voor 70% uit water’, gaan we vanmiddag een klankreis maken.

Een klankreis is een geleide fantasie waarbij je zintuigen geprikkeld worden. Klankschalen, gong en andere instrumenten bevorderen de ontspanning en geven het verhaal kleur. De aandacht tijdens een klankreis lijkt op wat er gebeurt tijdens meditatie. Het thema van deze klankreis is *‘Contact met je Bron’*. Je gaat lekker liggen of zitten, sluit je ogen en hoort prachtige klanken. Jij hoeft helemaal niets te doen. Je zinkt heerlijk weg in je binnenwereld waar je contact kunt maken met je Bron.

*(****!!!*** *Het is handig om een deken (warm vest)/ kussen mee te brengen voor de klankreis. In de kerk zijn matjes voor wie erbij wil liggen. Een matje is voor je eigen comfort maar u mag ook gerust op een stoel zitten. De deken of warm vest is fijn omdat je een uurtje stil ligt of zit. De meeste mensen koelen dan af* ***!!!****)*

De ‘Dag van de Spiritualiteit’ nodigt uit om stil te worden, te ontmoeten en te mediteren op verschillende manieren en vormen. Naast de werkvormen kunt u ook brieven schrijven voor Amnesty International. U kunt de gehele dag, met uitzondering gedurende de klankreis, de kerk voor langer of kortere tijd binnenlopen.

We willen u/jou uitdagen om je te laten inspireren en met het thema ‘Water’ aan de slag te gaan, mee **‘*door het water’*** te gaan. Wees welkom!

**De Kruiskerk: Gebedsdiensten/Programma:**

09.30-10.30 uur Ochtendgebed: ds. Reinier Tuitman en het Liturgiekoor o.l.v. Keimpe v.d Meer

12.30-13.00 uur Middaggebed: Lineke Hansma, Anja Haenen en Gretha Koopmans

14.00-15.00 uur Klankreis ‘Contact met je Bron’ o.l.v. Sylvia Zijlstra, Klankpraktijk Sneek

16.30-17.30 uur Avondgebed: De Werkgroep; Anja, Boukje, Gretha, Lineke,

Reinier, Tiety en het St. Maartenskoor o.l.v. Luuk de Vries

**Let op: Gedurende de klankreis gaat de deur even helemaal dicht om de reis niet te verstoren!**