



De kunst van het leven  
is thuis te zijn  
alsof men op reis is.  
Godfried Bomans

Gevraagd: lage impact man en vrouw.

Ben ik al een lage impact man?  
Ben ik al een lage impact vrouw?

Ik heb veel kansen.  
Mijn voeding.  
Mijn kleding.  
Mijn persoonlijke hygiëne.  
Mijn vervoer.  
Mijn verwarming.  
Mijn elektriciteitsverbruik.  
Mijn waterverbruik.  
Mijn papiergebruik.  
Mijn vakanties en reizen.  
Mijn cadeaus voor...  
Mijn afval.  
Mijn tuin.

Kom.  
Het is niet moeilijk.  
Ook jij kunt het.  
Een lage impact man worden.  
Een lage impact vrouw worden.  
Doe het omdat de aarde het leuk vindt.  
Doe het omdat de aarde niet boos zou worden.

Om meer zorg  
voor onze planeet aarde bidden wij:  
om oog en oor  
voor de schoonheid van de aarde,  
voor de rijkdom der aarde,  
voor de onmisbaarheid van de aarde.

Om zorg en bescherming  
van water en lucht,  
voor bomen en planten,  
van biodiversiteit en culturele verscheidenheid.

Om grenzen aan gulzigheid  
van mensen en samenlevingen,  
en van onszelf.  
Nergens meer tot onherstelbare schade aan de  
kosmos,  
nergens meer ongelijkheid in welvaart.

Om onze bekering bidden wij:  
om ommekeer tot duurzaamheid,  
tot gerechtigheid voor heel de aarde.

Hoe heilig is deze aarde?  
Er zijn twee zaken  
waarvan we dachten dat ze overbodig waren,  
maar waarvan we nu moeten toegeven  
dat ze van levensbelang zijn.

Allereerst moeten we opnieuw  
het heilige erkennen,  
wat fundamenteel neerkomt  
op het erkennen van grenzen.  
Heilig betekent:  
overschrijd deze grenzen niet.  
Het heilige woud is het woud dat zegt:  
'Kap mijn bomen niet'.  
De heilige vijver die zegt:  
'Vervuil mijn water niet'.  
Het heilige zaad dat zegt:  
'Zet geen prijs op mij,  
ik ben een geschenk'.  
Grenzen stellen aan de menselijke gulzigheid  
is zonder twijfel  
een deel van de spiritualiteit  
die we nodig hebben.  
We moeten opnieuw leren neen zeggen.

De tweede behoefte aan herbronning  
betreft het verwerpen van de scheiding  
tussen lichaam en geest.  
Die scheiding heeft immers geleid  
tot het splitsen van geest en verstand,  
waarna de geest verdween.  
Zonder deze geest  
is menselijk overleven onmogelijk.  
Zonder spiritualiteit worden we destructief,  
voor onszelf en voor anderen.  
Positief komt het neer op een houding van:  
wil je meer, neem dan minder.  
Voor zo'n houding heb je geest nodig.  
En die komt alleen voort  
uit een dieper begrip van wie je bent  
en wat het leven voor jou betekent.  
Dat betekent dus ook  
het vieren van de overvloed die aanwezig is.

Begrenzing en feestelijke beleving,  
dat zou een goede formulering zijn  
van wat ik bedoel met spiritualiteit.

In vrije tijd  
verwennen we graag onze zintuigen.  
Daaruit putten we energie om nadien,  
met vernieuwde kracht,  
de dagelijkse taken weer op te nemen.

De zomervakantie biedt tal van mogelijkheden.  
Idyllische stranden en baaien,  
azuurblauwe zeeën,  
imposante bergketens,  
eindeloze vergezichten,  
betoverende zonsondergangen  
verwonderen de ogen.

Kabbelende bergbeekjes,  
de ruisende branding,  
het gefluister van de wind in de bomen,  
de stilte ver weg van alle drukte  
animeren het oor.

Een frisse duik in het water,  
de streling van een zeebries,  
de gloed van de zon,  
ochtenddauw op je blote voeten  
kietelen de tastzin.

De geur van het bos,  
welriekende jasmijn,  
kamperfoelie en rozen,  
geurwolken van tijm en rozemarijn  
bezwangeren de reukzin.

Een fris wijntje op een terras,  
de streling van bubbels op de tong,  
barbecues,  
frisse zomerse slaatjes,  
smaakvolle exotische gerechtjes  
kruiden de smaakzin.

De zomer smaakt lekker,  
schenkt zalig genot.  
Het gebiedt tot dankbaarheid!  
Niet iedereen wordt evengoed bedeed.  
Gedeelde vreugde is dubbele vreugde!

De vakantie geeft ons ook tijd  
om samen de zintuigen te verwennen,  
om meer aandacht te hebben  
voor mensen in onze nabijheid,  
om ons belangeloos in te zetten voor anderen,  
om meer zorg te dragen voor elkaar.  
Ook dat laadt de batterijen weer op.

Geniet ervan!  
Firmin Vanspauwen

”Druk... Druk... Druk”,  
zo antwoorden we wel vaker  
als vrienden of vreemden ons vragen  
hoe het met ons gaat.  
Al staat het belangwekkend  
als je kunt zeggen  
dat je een vrij drukke agenda hebt,  
toch is dit helemaal geen leugen.  
Ons leven zit volgestouwd als een harington.  
Altijd wat te doen,  
altijd weer een verplichting.  
Zelfs veel wat we onszelf hebben opgelegd,  
is van ‘moeten’.  
Door al dat moeten  
is er heel wat dat we niet kunnen.  
En wat we niet kunnen  
omdat we zoveel moeten,  
zijn niet alleen dingen  
die we voor ons eigen plezier  
en ons eigen vermaak graag willen.  
Ook veel van wat we niet kunnen  
door de dwang van onze agenda  
zijn dingen die we zo graag zouden  
‘willen moeten’:  
vrienden en familie zien,  
gesprekken die dieper gaan  
dan: “hoe gaat het?”,  
babbels met de buur over de haag,  
een handje helpen hier en daar  
“gratis, belangeloos, voor niets”,  
zoals Dimitri van Toren zong.  
Niets moeten doen om veel te kunnen doen,  
ook dat is vakantie.  
Van het Latijnse ‘vacare’  
dat ‘openstaan’ betekent.  
Laten we daarom in de vakantie  
ook onze agenda openstaan,  
zodat de dagen ingevuld kunnen worden  
door wat we door al dat ‘moeten’; niet kunnen.

Mark Van de Voorde

God, Gij geeft ons dagen van arbeid en dagen van rust. Wij bidden u: dat wij de wereld bewonen in vrijheid en daarin uw beeld herkennen; dat wij de stad en het land liefhebben en ze beide vrijwaren voor verval; dat wij het huis liefhebben vanwaar wij uitgaan en waarheen wij terugkeren; dat wij het vreemde en het eigene waarderen, want de hele wereld is uw heerlijkheid; dat wij het hoge en het lage verzoenen, hemel en aarde, lichaam en geest, want uit de aarde zijn wij gevormd en door uw adem zijn wij bezielde; dat wij mogen leven in het broederlijk verbond met licht en water en vuur en aarde, en zo aan den lijve verlossing ervaren. God, geef ons de vrijheid om te genieten van al uw gaven en in alles dank te zeggen; zo worden wij ook voor elkaar tot genade en kracht, tot een rustplaats van geborgenheid.