

5 Suggesties voor een gebedsmoment

(Breng mee: Evangelie, Z.J., liedopname ev. CD en CD-speler)

5.1 Beluister het lied van Passe-Partout: De doodge woonste dingen die brengen mij tot zingen. Je kan het downloaden op https://www.youtube.com/watch?v=ZZd3LxeV4s&list=RDvZZd3LxeV4s&start_dio=1&t=19.

5.2 Evangelielezing: Uit de Bergrede Mt. 6, 25-34.

5.3 Gebed (aansluitend bij het 'nieuwe' jaar) – kan samen gebeden worden.

Gij die de hartslag van het leven zijt,
de adem die ons spreken doet
en bron van onze liefde:
wij danken U
dat Gij ons tot hertoe hebt willen
dragen;
wij danken U voor alle goede dagen
die ons hart blij en hoopvol begroette;
wij danken U ook voor de moeilijke
en donkere dagen
waarin wij moesten zoeken
naar de sporen van uw aanwezigheid.

Hier zijn wij met onze goede wil
en onze tekorten
onze zelfoverschatting en
kleinmoedigheid,
ons wantrouwen en kleine geloof
en vragen U
om ons ook het komende jaar
voor lief te nemen;
dat wij mogen ervaren
dat Gij met ons wilt zijn
zoals Gij gelooft hebt.

Zegen dit nieuwe jaar met de
vruchten van de Geest:
liefde, vreugde, vrede,
geduld, vriendelijkheid,
goedheid, trouw,
zachtheid en ingetogenheid
opdat onze oude aarde nieuw wordt
en mensen
er hoopvol kunnen bestaan
in verbondenheid met elkaar,
in gehechtheid aan U
die ons tijd en adem geeft
en kracht om op te staan,
die elke dag uw licht
over ons doet opgaan
om ons te verwarmen
en gaande te houden,
totdat wij eenmaal zelf komen
in het licht
waarin wij U zullen zien en groeten
en leven ten volle!

Vriendelijk licht,
leid ons, beschijn ons,
heb ons lief in eeuwigheid. Amen.
(Naar Henk Jongerius)

5.4 Zing tot slot het lied uit Z.J. nr. 722 Wees niet bezorgd, heeft Hij gezegd (op de cd van DDW 6, nr. 19)
of Z.J. 514 Zolang er mensen zijn op aarde (op de cd van DDW2, nr. 7 te vinden).

Aan- en opmerkingen aan guido.debonnet@skynet.be

Bijlage bij Adem-Tocht januari 2020

Simple Life – soberheid en eenvoud

Ria Grommen

1 Samenvatting van de tekst

a Simple life is een **nieuwe hype** ontstaan na een tv-uitzending in Amerika waarbij twee rijke 'sterren' een tijdlang zonder luxe moesten leven. Velen volgden hen in hun verlangen om de trend van 'steeds meer' om te buigen in: behoud enkel wat je echt nodig hebt en schrap alles wat je geen voldoening geeft. Het kapitalisme heeft in het westen onstilbare verlangens gewekt in de mens. Nu komt de ontzuivering: we werden er niet gelukkiger van, integendeel. Vandaar **een grondige ommekeer**: 'small is beautiful': we kiezen voor simply life. Het is geen doel op zichzelf, maar een weg om ruimte te scheppen voor wat belangrijk is in het leven. Het zal ook het klimaat ten goede komen en het sluit aan bij heel wat Bijbelse levenswijsheden.

Ook **bij senioren** is de drukte erin geschoten. De overvolle agenda laat onvrede na. Soms is reizen, op restaurant gaan, ... er alleen om te kunnen stoefen bij anderen. Ook wij ondergaan dus de (on)bewuste invloed van media en maatschappelijke prestatieverwachtingen.

Vandaar het **verlangen naar eenvoud en soberheid**. Het evangelie benadrukt telkens weer: bevrijd je van ijdele gehechtheden en richt je op wat duurzaam is. In de woestijn heeft Jezus zijn diepste roeping ontdekt, wars van rijkdom, eer en macht. Onze diepste geluk is 'er mogen zijn' en je door mensen en door God onvoorwaardelijk 'geliefd weten zoals je bent'.

B Wat houdt dit in?

Het gewone herwaarderen door eenvoud (consumptie inperken) en soberheid (niet uit zijn op 'top'prestaties): de eenvoudigste dingen herwaarderen zoals ze zijn en niet zoals ze zouden moeten zijn. De realiteit is beperkt, maar tegelijk bevat ze een schat aan rijkdom. Tel dus maar de zegeningen van elke dag! Deel ze met anderen. Wijd je toe aan de dagdaagse taken die je te doen hebt. Daarbij hoef je niet van alles te ontzeggen, maar zoek waar je hart behoefte aan heeft.

Versnippering en schone schijn vermijden is wezenlijk voor 'simply life'. De kern ervan is dat je authentiek blijft in alle kringen waarin je je beweegt, temidden van alle tegenstrijdige waarden die verkondigd worden. Het inperken van de veelheid van prikkels die via internet op ons afkomen leren beheersen, is een opgave. Wie voortdurend 'surft' blijft onvoldaan achter. Ook aandachtig leven (mindfulness) behoort tot de kern van gelukkig leven: alles rustig kunnen overdenken, de momenten plannen waarop je wat kunt overdenken ('jzelf weer verzamelen') voorkomt 'buiten adem zijn' (voor adem-tochters heel belangrijk!).

Durven kiezen uit de veelheid van wat aangeboden wordt is geen verarming, maar de voorwaarde tot het voldoen aan de echte verlangens. Zelfs de 'rush' om nog een heel programma te willen afwerken voor we gaan sterven, brengt veel onrust. Onze eendigheid dwingt ons te zoeken naar wat blijvend zin geeft aan ons bestaan. Voor christenen: het zoeken naar de kostbare parel waarvoor je al de rest verkoopt. Een belangrijke vraag: 'Wie of wat is mijn kostbare parel?' Etty

Hillesum schrijft erover wat dit voor haar betekent in haar dagboek.

Tot slot: eenvoud en soberheid hebben meer dan alleen met een *ethische* houding te maken. Ze dragen in zich een *spiritueel* aspect: ze openen de mogelijkheid om ons diepste zelf te ontdekken, iets onaantastbaars en eeuwig in ons: God die ons leven draagt. We moeten ons niet meer bewijzen. We mogen er zomaar zijn vanwege Hij die er 'voor ons is'.

2 Methodische suggesties voor de bijeenkomst

* Het onderwerp van deze maand leent zich zeker om tot een echte persoonlijke uitwisseling te komen. Het kan goed zijn bij de 2^{de}, 3^{de} en 4^{de} vraag eerst wat stille tijd te laten zodat iedereen kan nadenken over de vraag (en iets neerschrijven). Het helpt opdat iedereen aan bod zou kunnen komen. In deze bijeenkomst is **het groepsdynamisch proces** dus zeer belangrijk. De gespreksleid/ster zal er goed over waken!

* Hier net onder, in nr. 3, neem ik een deel van een essay op van Eva Berghmans bij het nieuwste boek van Dirk De Wachter. Ik vind er een bevestiging in van wat Ria in haar artikel ter sprake brengt. Maar tevens heeft Eva Berghmans terecht een bedenking bij de vaak gehoorde en te eenvoudige bewering dat met het wegvallen van het geloof alle zingeving verdwenen is. We kunnen de schadelijke afwijkingen van bepaalde geloofsopvattingen niet negeren. Maar daarom moeten we het kind niet met het badwater buiten gooien.

3 Eva Berghmans in een essay...

Eva Berghmans in DS Weekblad 19/10/2019, p. 18 in een essay '*Minder 'ikzigheid'? We hebben net méér ik nodig*' waarin ze het o.m. heeft over het nieuwe boek van Dirk De Wachter, de bekende psychiater. Daarover de volgende passage.

De Wachters nieuwste recept voor de ziel heet *De kunst van het ongelukkig zijn*, een heruitgave van een essay dat dit voorjaar in beperkte oplage verscheen op vraag van de Confituur-boekhandels. Het boek schoot meteen de top tien in. Zijn diagnose van onze tijd bevat weinig nieuws, benadrukt hij. Het dwangmatige najagen van geluk heeft ons niet gelukkiger gemaakt, stelt hij vast. Integendeel: burn-out en eenzaamheid zijn de epidemieën van deze tijd. We moeten weer een paar dingen leren die we uit het oog verloren zijn, toen het ik de vrije baan kreeg. Eén: pijn is deel van het leven. Het puré hedonistische streven is vruchteloos, te hoge verwachtingen leiden tot teleurstelling. Twee: iedereen lijdt, iedereen heeft het lastig, laten we elkaar de hand reiken. Het boek eindigt met een brief waarin De Wachter oproept om onze 'ethische plicht' te doen, want het ware geluk (een zinvol bestaan) ligt in het zorgen voor de ander - en voor het klimaat.

GOD NOCH GEBOD

'Omarm het lijden ais deel van het leven en doe je plicht': klinkt bekend, niet? 'Vlaanderen heeft de goeroes die het verdient', vat mijn huisgenoot (tevens beste vriend en vader van mijn kinderen) het wel eens samen aan de keukentafel. Dirk De Wachter is op maat van de Vlaamse volksaard gesneden. Een dokter, psychiater, een figuur met autoriteit, die een boodschap brengt die we al kennen. De Wachter geeft het zelf in zijn boek aan: hij is meer dan eens vergeleken met een pastoor, en hij vindt dat geen belediging.

Het is een veelgehoorde verklaring voor het succes van de nieuwe goeroes: met het geloof is ons houvast weggefallen. We weten niet meer waarom we op deze wereld zijn, en hoe ons op deze wereld te gedragen. De vrijheid die de secularisering bracht, is te groot. De mens verliest zichzelf in het najagen van oppervlakkig genot en materiële rijkdom, hij kent god noch gebod.

En het zal wel, dat er een gat in ons leven geslagen is toen het geloof wegviel. Maar zijn we eenzaam geworden omdat die gemeenschap en haar voorschriften wegvielen? Want laten we wel wezen: het moet ook binnen die gemeenschap best eenzaam geweest zijn voor velen, met die preken over de nietigheid en zondigheid van de mens, hoe we niet meer zijn dan stof en as, en in het beste geval zoveel goeds kunnen doen dat we na onze dood een lekker, zij het lichtjes saai leven hebben. En je zult binnen al die rigiditeit maar het buitenbeentje geweest zijn - homo of heks -, of te gretig en geil voor al die geboden, te hebzuchtig of te ambitieus, of te lui.

Je zult mij niet snel de teloofgang van het geloof horen betreuren. Ik heb vaak mijn beide handen gekust dat ik pas in de jaren 70 geboren ben, toen de bevrijding van het ik al even aan de gang was. En dan nog voelde mijn geboortedorp, met de mantra 'doe maar gewoon, dat is al zot genoeg', als te klein voor alles wat ik wou: de wereld (zien, kunst zien, carrière maken met mijn pen).

4. Uit Henri Nouwen. Brood voor onderweg. 20 april: Heilzame tegenstijdingen

Er zijn veel tegenstrijdige gevoelens in ons leven. We zijn bijvoorbeeld thuis maar voelen ons niet geborgen. We zijn druk bezig maar tegelijk verveeld. We hebben veel vrienden maar zijn eenzaam. We zijn gelovig maar ook vol twijfels. Al die tegenstrijdige gevoelens kunnen ons frustreren, ergeren en zelfs moedeloos maken. We zijn nooit daar waar we moeten zijn. Elke deur die voor ons opengaat, laat ons zien hoeveel er gesloten blijven.

Toch kun je er op een andere manier tegenaan kijken. Al die tegenstrijdige gevoelens kunnen je in contact brengen met een dieper verlangen dat onder al deze verlangens schuilgaat en dat alleen door God vervuld kan worden. Ais je je tegenstrijdige gevoelens zo opvat, kunnen ze een heilzame impuls geven in de richting van God.