



**tussen  
haakjes**

**inspiratie om mee  
sociale beweging te maken  
2014/2 ■■■■■■**

## Woord vooraf

Vrienden en sympathisanten van zingeving in de beweging,

Dit is het eerste nummer van (Tussen Haakjes) sinds de transformatie van ACW-koepel naar beweging.net, een netwerk van 11 leden: Internationaal Comité, ACV, Femma, Ziekenzorg CM, Kwb, Okra, Wereldsolidariteit, Pasar, CM, Familiehulp en KAJ en 4 geassocieerde partners: Groep Intro, Arktos, Welzijnszorg en Pax Christi.

Geen C in de naam ‘beweging.net’? We zijn gestart met een wit blad, zonder richtlijnen of de naam al dan niet C moest bevatten, of hij een letterwoord moest zijn, of hij een bepaalde lengte moest hebben, enzovoorts. Maar maak je geen zorgen: wie we zijn, moet in de eerste plaats blijken uit wat we doen en niet uit onze naam – ‘beweging.net’ erkent in haar missie de christelijke inspiratie.

Met de naam beweging.net zetten we de sterke traditie van de christelijke arbeidersbeweging voort, we behouden de essentie – al is het dan in een andere gedaante (netwerk) en met inhoudelijk de bijkomende focus op kwaliteitsvol leven. ‘Beweging.net’ is het ‘merk’ van onze sociale beweging, van onze sociale stroming met een grote rol voor vrijwilligers en organisaties tussen de staat en de bedrijven.

Klaar voor de herstart of doorstart?

Deze (Tussen Haakjes) wil jullie mee op weg helpen.

Zingeving en zinvinding,  
dat gebeurt in het leven,  
in spiritualiteit, filosofie en godsdienst.  
Dat gebeurt overal.

Doen jullie mee?

(Tussen Haakjes) is een initiatief van beweging.net Brussel.

## **Stilte**

Uit stilte  
groeit gebed.

Uit bidden  
groeit geloof.

Uit geloof  
groeit liefde.

Uit liefde  
groeit dienstbaarheid.

Uit dienen  
groeit vergeven.

Uit vergeven  
groeit vrede.

Uit vrede  
groeit stilte ...

## **Agenda**

Een agenda  
is als een Paternoster,  
met een altijd eender refrein  
op het ritme van de dag,  
de week, het jaar.

Een agenda  
is als een Paternoster,  
een manier om te bidden:  
elke bladzijde een verwijzing  
naar Hem die tijd en leven overstijgt.

Geef mij uw ogen, God,  
als ik in mijn agenda kijk.  
Dan zal ik de talloze kansen zien  
om uw kind en een goed mens te zijn.

[Manu Verhulst]

## **Vorbijganger**

Vorbijganger ben ik op de wereld,  
een tijdelijk verschijnsel,  
nauwelijks zichtbaar op de aardbodem.

En Gij, God, Gij zijt altijd.  
Is er iets tussen ons?  
Zult Gij mij nog ooit herinneren?  
Of zult Gij mij plukken  
om me te bewaren?

[Manu Verhulst]

## Kleine goedheid

Tussen alle verwording van menselijke verhoudingen  
houdt de goedheid stand. Ze blijft mogelijk,  
ook al kan ze nooit een systeem  
of sociaal regime worden.  
Elke poging om het menselijke  
helemaal te organiseren is tot mislukken gedoemd.  
Het enige wat levendig overeind blijft  
is de kleine goedheid van het dagelijkse leven.  
Ze is fragiel en voorlopig.  
Ze is een goedheid zonder getuigen,  
in stilte voltrokken, bescheiden, zonder triomf.  
Ze is gratis, en juist daardoor eeuwig.  
Het zijn gewone mensen, ‘simpele zielen’,  
die haar verdedigen en ervoor zorgen  
dat ze zich telkens weer herpakt,  
ook al is ze volstrekt weerloos  
tegen de machten van het kwaad.  
De kleine goedheid kruipt overeind,  
zoals een platgetrapt grassprietje zich weer opricht.  
Ze is misschien wel ‘gek’ – een ‘dwaze goedheid’ -,  
maar ze is tegelijk het meest menselijke in de mens.  
Ze wint nooit, maar wordt ook nooit overwonnen!

[E. Levinas, *Altérité et transcendance*, Montpellier, Fata Morgana, 1995. Levinas inspireert zich aan: Vasili Grossman, *Leven en Lot*, Amsterdam, Uitgeverij Balans, 2010].

## Wees Waakzaam

Wees waakzaam want voor je het beseft  
heeft de consumptiewereld een loopje genomen  
met je diepste dromen en je verlangen naar geluk  
netjes ingepakt in koopgedrag.

Wees waakzaam want voor je het beseft  
zijn je vragen verstomd en zie je niet meer  
hoe het onrecht wordt goedgepraat,  
en ben je mooi aangepast aan  
wat de gewone gang van zaken heet.

Wees waakzaam want voor je het beseft  
praat je mee met wat ze allemaal zeggen:  
dat het elk voor zich is in het leven,  
en dat jij toch ook maar één keer leeft.

Wees waakzaam want voor je het beseft  
leef jij ook ten koste van anderen,  
ook al heb je de mond vol  
van kiezen voor de zwaksten.

[Carlos Desoete, Naam die zin geeft aan ons leven]

## De glimlach

Hij kost niets maar is veel waard.  
Hij verrijkt wie hem krijgt  
zonder de gever te verarmen.

Voor je het weet, verschijnt hij  
en de herinnering is voor altijd.  
Niemand is zo rijk dat hij hem niet nodig heeft,  
noch zo arm dat hij hem niet kan geven.

En nochtans kan hij gecontroleerd,  
gebedeld, noch geroofd worden,  
omdat hij niet bestaat  
zolang je hem niet geeft.

En indien de verkoper zo moe is  
dat hij niet kan glimlachen  
wanneer hij aan het verkopen is,  
misschien kan jij dan even glimlachen?

Want niemand heeft zo'n nood aan een glimlach  
als diegene die er geen heeft  
om aan de anderen te geven.

[H. Alberto Hurtado s.j.]

## Goede mensen

Bevrijding is loskomen  
uit de knellende banden van haat.  
Verlossing is, zonder wrok,  
de uitwassen van het kwaad  
niet langer tegen elkaar blijven uitspelen,  
maar ze loslaten en om vergiffenis vragen.  
De keuze voor het goede  
zal ons sterk en heel maken.

Er zijn mensen die hun hele leven lang  
eenvoudig en goed leven.  
Hun hart neigt spontaan naar het goede.  
Zij houden moeiteloos vol het goede te doen.  
Dat wekt bij iedereen het verlangen  
hen nooit te vergeten.  
Het is vanzelfsprekend  
dat zij prachtige wegwijzers worden  
naar het verrijzenisgeloof.

Als goede mensen sterven,  
zeggen wij spontaan  
met heel onze ziel en van harte:  
'Tot weerziens!'  
Dat is het grootste wonder  
dat goede mensen verrichten.

[Frans Van Steenbergen]



## Het is goed

Het is goed  
dat er licht is en donker.  
Zonder licht zagen we nooit al die kleuren  
rood, groen, geel en blauw.  
Werd het nooit donker,  
dan wisten we niet hoe groot de ruimte is  
waarin onze aarde ronddraait.

Het is goed  
dat er grond is en water.  
Vaste grond onder de voeten  
geeft je een veilig gevoel  
en zonder water zou het leven  
maar een droog boeltje zijn.

Het is goed  
dat er zomer is en winter.  
In de zomer is het leven één groot feest  
en zijn alle mensen zonnig.  
In de winter maken we het binnen gezellig  
en krijgen de bomen en dieren de tijd  
om uit te rusten.

Het is goed  
dat er mensen zijn  
die naar elkaar luisteren  
en elkaar een handje helpen.

Het is goed dat er woorden zijn.  
Als je de weg niet weet,  
dan kun je het vragen.  
En als je van iemand houdt,  
dan kun je het ook zeggen.

Het is goed dat er muziek is  
die ons troost als we verdrietig zijn  
en ons laat dansen als we vrolijk zijn.

Het is goed dat er stilte is  
om van tijd tot tijd stil te staan  
bij het leven, bij God ...

## Lees de tekenen van de tijd

Lees de tekenen van de tijd;  
oorlog en geweld alom,  
stormen en aardbevingen,  
de opwarming van de aarde ...  
Ontaarding van de mens,  
ontwaarding van het leven ...  
Stort deze wereld in mekaar?

Lees de tekenen van de nieuwe tijd  
die aan het komen is;  
mensen die elkaar dragen,  
gemeenschappen die groeien  
in liefde en solidariteit.  
Hij die heet 'Ik ben er voor u'  
is aan het gebeuren.  
Onopvallend maar onstuitbaar.

De tekenen van deze tijd  
tonen alleen geboortepijn  
van nieuw leven dat komend is.  
Het einde is een nieuw begin.  
Als je dat maar ziet.

[Carlos Desoete]

## **Breken en delen**

Een mens die breekt en deelt  
doet anders dan de meeste mensen doen,  
want mensen houden vaak alles voor zichzelf.  
Jezus heeft het ons voorgedaan,  
hij heeft gegeven wat hij had.  
Zo kunnen ook wij weggeven wat we hebben,  
onze talenten ter beschikking stellen,  
doen wat we kunnen ...  
dan komt God echt in ons midden.

[Carlos Desoete]

## **Omringd door schoonheid**

Met jouw voeten wandel ik.  
Ik loop met jouw ledematen,  
ik draag jouw lichaam.  
Voor mij denkt jouw geest.  
Jouw stem spreekt tot mij.

Schoonheid is voor mij  
en schoonheid is achter mij.  
Boven mij en onder mij zweeft schoonheid.  
Ik ben erdoor omringd.  
Ik ben erin ondergedompeld.  
In mijn jeugd ben ik er mij van bewust  
en op mijn oude dag zal ik rustig gaan  
langs het mooie spoor.

[gebed van een Navajo-indiaan]

## **Onze Vader**

### **Onze Vader ...**

God, niet alleen mijn Vader, maar de onze en die van alle christenen. We zijn verbonden door en met diezelfde Vader. Ik mag hem zo noemen, omdat Hij mij als zijn kind heeft gewild. Ik mag altijd naar Hem toegaan met mijn vragen en mijn zorgen, Hij is een luisterend oor. Daarenboven mag ik zijn Liefde doorgeven aan andere mensen.

### **die in de hemel zijt ...**

Waar is die hemel? Waar moet ik die zoeken? Zeker niet ver weg, want Hij wilt bij mij zijn en naar mij luisteren. Wat ik moet doen is dit: tijd nemen voor hem, als is het maar een kwartiertje per dag.

### **Uw naam worde geheiligd ...**

Wij mogen U, God en Vader, alle lof en eer toezingen. We mogen uw naam met eerbied uitspreken; het is een naam die anders is dan alle andere namen.

### **Uw rijk kome ...**

Dat is niet alleen onze hoop, maar ook die van God. Hoe dit rijk eruit ziet en hoe het daar zal zijn, is nu nog een raadsel, maar ik verwacht dat we er met elkaar gelukkig mogen zijn.

### **Uw wil geschiede ...**

Uw wil doen, betekent liefdevol zijn voor iedereen. Leven met elkaar alsof we broers en zusters van elkaar zijn die het goed menen met elkaar en elkaar helpen.

### **Geef ons heden ons dagelijks brood ...**

Iedere dag opnieuw krijgen wij wat we nodig hebben: geluk, voedsel, moed, vreugde, vriendschap en liefde. Kortom het broodnodige om gelukkig te leven. Hiervoor moeten we dankbaar zijn, en dit dan ook willen delen met elkaar.

### **Vergeef ons onze schuld ...**

Als we 's avonds terugblikken hoe we de dag hebben doorgebracht, dan zien we vaak dat we toch wel steken hebben laten vallen tegenover U, maar ook tegenover de mensen rondom ons en zelfs tegenover onszelf. Het spijt ons, wil ons vergeven.

### **Zoals ook wij vergeven aan anderen ...**

Vergeven wij echt wel de anderen, of blijft het enkel bij woorden? En negeren wij die andere die ons iets in de weg heeft gelegd? Vader, leer ons anderen vergeven, zoals ook Gij onze fouten vergeeft, en ons steeds nieuwe kansen geeft.

### **Leid ons niet in bekoring ...**

De bekoring van het kwaad is groot, we staan er elke dag aan bloot. Wij vinden dat tegenwoordig alles moet kunnen. Het zou mooi zijn als onze menselijke relaties gekenmerkt worden door een diep respect voor elkaar. Gij hebt ons een vrije wil gegeven om te kiezen voor het goede of het kwade. Help ons hierbij!

**Amen.**

Het zij zo... Moge het goed worden!

[Raymond Decoster, deken Halle en Lennik]

## De waarde van de mens

Een bekende spreker toonde aan zijn toehoorders een briefje van € 50 vóór hij zijn conferentie begon en vroeg:

‘Wie heeft dit graag?’

Iedereen stak zijn hand op.

Toen zei hij:

‘Ik ga dat briefje van € 50 aan iemand van jullie geven.

Maar laat mij er eerst nog wat mee doen.’

Hij verkreukelde het biljet en vroeg:

‘Wie wil dit briefje nog?’

De handen gingen in de lucht.

‘Goed, akkoord!

Maar wat zeg je als ik er dit mee doe?’

Hij gooide het biljet op de grond, vertrappelde het zo erg met zijn voeten, dat het helemaal besmeurd was.

Toen vroeg hij: ‘Wie wil dit biljet nog?’

Vanzelfsprekend stak iedereen de hand op!

Toen zei hij: ‘Vrienden, onthoud uit wat ik met dit briefje gedaan heb, deze les. Je wilt dat briefje nog altijd.

Omdat het besmeurd is, is het niet van waarde veranderd.

Meerdere keren in uw leven word je gekrenkt, afgeschreven, vertrapt door de mensen, of door de gebeurtenissen in je leven dooreen geschud ...

... dan heb je de indruk dat je niets meer betekent.

Maar in de ogen van wie je liefhebben ben je niet veranderd.

Welnu, de waarde van een mens hangt niet af van wat je doet of niet doet.

Je kunt altijd herbeginnen en uw doel bereiken omdat je in wezen blijft wie je bent.’

## **Vreugde, volkomen vreugde**

Geloofsoverdracht is vertellen,  
maar dan vertellen uit je eigen leven,  
vertellen van je eigen twijfels en je eigen zekerheden,  
vertellen wat God voor jou betekent  
en wat Hij voor jou betekend heeft  
in de meest moeilijke en duistere momenten.

We hebben van het geloven  
een probleem gemaakt,  
maar geloven is vreugde beleven.  
Het is een tegengif  
voor de dodelijke ernst van onze samenleving.  
Want dat is onze armoede:  
we kunnen niet meer lachen.  
we lachen niet meer en als we lachen  
is het zo beleefd en soms zo groen.

Geloven is vreugde beleven,  
vreugde om het leven,  
vreugde om elkaar,  
vreugde om hem, die ons aan elkaar gegeven heeft.

*'Dit zeg ik u  
opdat mijn vreugde in u moge zijn  
en uw vreugde volkomen moge worden.'*

[Manu Verhulst]

## Sober

Vasten is een kuur in soberheid.  
Soberheid wil zeggen:  
kunnen gelukkig zijn met je deel  
en glimlachen om de beperkingen,  
om datgene wat je mist.

Vasten is veertig dagen groeien  
naar de vreugde  
van het leven zoals het is.  
Gelukkig zijn  
met het strikt noodzakelijke,  
met het natuurlijke,  
het is een aparte vreugde.

Zo is vasten een weg naar Pasen:  
verrijzen uit dat gevoel  
van leegte en zinloosheid  
die overvloed altijd met zich meebrengt.

[Manu Verhulst]



## Voor 'tochten van hoop'

Eeuwige en ongeziene God,  
oorsprong van al wat bestaat, bron van al wat leeft,  
wij zijn jouw mensen, gemaakt naar jouw beeld en gelijkenis,  
in staat om lief te hebben en te waarderen  
al wat Jij ons hebt gegeven.

We wonen hier met heel velen in deze stad.

We spreken vele talen.

Velen komen van elders en zoeken hier een leven  
en een toekomst die naam waard.

Velen vragen om asiel  
en moeten het stellen zonder papieren.

Er zijn armen en rijken,  
welstellenden en mensen  
die met weinig proberen rond te komen.

We hebben verschillende overtuigingen.

We verstaan elkaar niet altijd,  
niet alleen omdat we andere talen spreken,  
maar ook omdat we, hoewel in dezelfde stad,  
toch andere werelden bewonen.

Vol vertrouwen komen we naar Jou toe.

Want Jij bent onze Vader.

Beziel ons met jouw goede Geest.

Dat we met elkaar omgaan zoals Jij met ons.

Wek in ons interesse op voor elkaar.

Doe ons ernaar verlangen elkaar beter te kennen.

Laat ons inzien dat we van elkaar zoveel te leren hebben.

Leer ons dat het leven maar zin heeft  
als we het delen met elkander.

En houd ons allen samen in jouw liefde,  
als broers en zusters van elkander,  
want Jij bent toch ons aller Vader.

[+Jozef De Kesel]

## **Niet van moeten**

De kern van ons christen zijn,  
dat waar het eigenlijk om gaat,  
is geen litanie van geboden of verboden,  
geen lange lijst van regels  
waaraan een mens zich te houden heeft,  
zelfs niet een geheel van waarden  
die we best ter harte zouden nemen ...

De kern is wat Jezus ons aanzegt:  
mens, wie je ook bent, wat je ook doet,  
God ziet je graag.  
Je wordt bemind, onvoorwaardelijk,  
zoals je bent.

Dat is de centrale ervaring  
van het evangelie.

En de dynamiek van het christen zijn  
is dat mensen dat niet voor zichzelf houden  
maar doorgeven, aan elkaar, aan iedereen,  
zonder aanzien des persoons,  
onvoorwaardelijk.

Niet omdat ze moeten,  
maar omdat ze het niet kunnen laten.

[naar Carlos Desoete]

## **In beweging**

Overal waar mensen bewogen worden  
tot leven en liefde,  
overal waar mensen vechten  
tegen de dood en het kwaad  
zijt Gij, Geest van God, werkzaam aanwezig.

Het is uw adem  
die mensen verwarmt.

Het is uw licht  
als het, ergens op aarde,  
menselijker wordt.

Kom, Geest van God,  
dat wij ons aan U  
gewonnen geven.  
En wij zullen herademen.

[Manu Verhulst]

## **Hij rekt op ons**

Alleen God kan mij het geloof schenken,  
maar jij kan er getuigenis van afleggen.

Alleen God kan hoop geven,  
maar jij kan vertrouwen op je broeders en zusters

Alleen God kan liefde geven,  
maar jij kan leren de ander lief te hebben.

Alleen God kan vrede brengen,  
maar jij kan eenheid bewerken.

Alleen God kan kracht geven,  
maar jij kan een ontmoedigde ondersteunen.

Alleen God is de weg,  
maar jij kan anderen die weg wijzen.

Alleen God is licht,  
maar jij kan het laten schijnen in ieders ogen.

Alleen God is het leven,  
maar jij kan anderen terug levensmoed geven,

Alleen God kan doen wat onmogelijk is,  
maar jij kan doen wat mogelijk is.

Alleen God heeft genoeg aan zichzelf,  
maar Hij rekt liever op jou.

## **Niet te vergeten**

Vergeet de mooie dagen niet.  
Als je moe bent,  
overhoop ligt met iedereen,  
als je geen raad meer weet  
en je diep ongelukkig voelt,  
denk dan even terug aan de mooie dagen  
dat je lachte en danste,  
vriendelijk was voor iedereen,  
zorgeloos als een kind.  
Vergeet de mooie dagen niet.

Als de horizon zover je kan kijken  
donker blijft, geen spoor van licht,  
als je hart vol verdriet is, vol bitterheid  
en je hoop op nieuwe vreugde en geluk weg is,  
herinner je dan de mooie dagen  
toen alles goed was, geen wolkje aan de hemel,  
toen er iemand was bij wie je je thuis voelde,  
toen je enthousiast was over die andere mens  
waarin je nu zo bent teleurgesteld.  
Vergeet de mooie dagen niet.

Want vergeet je ze, ze komen nooit terug!  
Neem jezelf in handen,  
vul je hoofd met blije gedachten,  
je hart met vergevingsgezindheid,  
tederheid en liefde  
en je mond met een lach.  
Vergeet de mooie dagen niet!

## **Maak ons stevig**

God, als Gij weet  
wat er in de wereld gebeurt,  
weet Gij ook wat er in ons omgaat.

Wij groeien op in een wereld  
die vaak wild en onherbergzaam is  
en soms ronduit barbaars,  
die ons ontreddert en moedeloos maakt.

Maak ons daarom ook aandachtig  
voor elke glans van schoonheid,  
voor ieder teken van goedheid,  
voor woorden en gebaren van gastvrijheid.

Wees voor ons als een moeder, een vader:  
voed ons op voor het werk  
dat ons te doen zal worden gegeven  
in die wereld van goed en kwaad.

[Frans Cromphout s.j.]

## Tot de broeders

Ik vermaan min broeders  
en spoor hen aan  
in de Heer Jezus Christus,  
uit te kijken voor alle hoogmoed  
en ijdele roem,  
afgunst en hebzucht,  
zorg en bekommering van deze wereld,  
laster en gezeur.

Ik raad mijn broeders aan  
om terwijl zij door de wereld gaan,  
niet te twisten  
en te bekvechten  
of anderen te oordelen.  
Maar zij moeten  
mild, vredelievend  
en bescheiden zijn,  
vriendelijk en nederig  
en met iedereen  
respectvol praten zoals dat hoort.

[Franciscus, 1181-1226]

## Wachten op de vonk

Wat kunnen we anders  
dan sprokkelen,  
brandhout vergaren,  
terwijl wij wachten  
op de vonk?

Wat zouden wij anders  
dan stug doorgaan  
met de ongelijke strijd  
voor gerechtigheid  
voor vrede  
en voor de heilheid  
van de schepping,  
terwijl wij wachten  
op de begeestering  
van voldoende mensen  
die de ongelijke strijd  
te boven komen?

Wanneer komt de vonk?  
Dat hebben we maar af te wachten.  
Intussen moeten we er wel  
voor zorgen dat het sprokkelhout  
niet verspreid blijft liggen.  
We moeten het zorgvuldig opstapelen  
en droog houden.  
We moeten verbindingen leggen  
met wat anderen proberen,  
ons inmengen en solidariseren.  
En als we een kleine vonk bespeuren,  
iets van begeestering zien gloeien,  
dan niet wild maar voorzichtig blazen,  
zodat het vuur wordt aangewakkerd  
en voor lange tijd blijft branden.

[Ed de la Torre, Filippijnse priester-dichter, bevrijdingstheoloog]



## Schat in de akker

Als christenen in hun doen en laten  
rekening houden met God  
zijn zij een lichtpunt in deze tijd.  
Ook al voelen zij zich soms achterhaald:  
zij zijn de toekomst.

De kleine christengemeenschappen  
zijn een schat, verborgen in de akker.  
De akker is de wereld  
waar het eigenbelang  
en het recht van de sterkste gelden.

In deze wereld durven zij vertrouwen  
op God en op elkaar.  
Zij handelen naar hun geweten  
en doen met liefde hun plicht.  
Het is allemaal niet spectaculair,  
wel kostbaar als een verborgen schat.  
Zij bouwen aan een wereld  
waar het onderscheid tussen goed en kwaad  
nog bestaat.  
Dat is de weg  
naar een stukje hemel op aarde.

[Manu Verhulst]

## **Als christenen elkaar ontmoeten**

Als christenen elkaar ontmoeten  
is het om elkaar te groeten  
en te laten voelen: jij, je mag er zijn zoals je bent.  
Je bent belangrijk want door God bemind.

Als christenen elkaar ontmoeten  
is het om elkanders ogen te openen  
voor het goede dat gebeurt, het leven dat in stilte groeit,  
en te leren zien dat daar God heel nabij komt.

Als christenen elkaar ontmoeten  
is het om de vreugde te delen,  
om de vruchten van de Geest  
die groeien in de schoot van onze gemeenschap:  
de gratuite inzet van zovelen,  
de verbondenheid van mensen die er zijn voor anderen,  
het herderen en zorgen voor de minsten,  
mensen die elkander dragen en verdragen  
en elkaar de ervaring doorgeven  
dat zij onvoorwaardelijk bemind zijn.

Als christenen elkaar ontmoeten  
is het om te danken om de grote dingen  
die God aan ons heeft gedaan.  
Maria gaat ons hierin voor.

[Carlos Desoete]

## Merel

Bij valavond in mei hoor je een merel fluiten.  
God, denk je dan, wat een wonder  
dat ik dat mag beluisteren,  
dat ik mag bestaan in een geheel dat zinvol is:  
met een oorsprong en een bestemming.

Dat grandioos gevoel van dankbaarheid  
om het fluiten van een merel:  
dat is contemplatie.  
Zich bewust worden  
dat de diepste grond van ons bestaan liefde is,  
een liefde die wij God noemen  
en tegen wie wij Vader mogen zeggen:  
dat is bidden,  
een bron van innerlijke vrede.

Christenen zijn mensen die de hemel in het hart dragen.  
Wat niet wil zeggen dat zij gespaard worden  
van pijn en lijden,  
wel dat pijn en lijden minder zwaar worden  
omdat zij gepaard gaan met het besef  
dat we door alles heen, door God bemind worden.

[Manu Verhulst, Neem en lees. 2012]

## 't Licht dat blijft

Alles wat we zien, zal voorbijgaan.  
Wij zullen voorbijgaan.  
De één gaat voor de ander.  
Zelden gaan we samen.

Alles wat we zien, zal voorbijgaan.  
Maar 't licht, dat blijft.  
En in dat licht.  
Wij.

In 't licht  
dat door geen duister  
overwonnen zal worden,  
al is de strijd soms hevig  
en lijkt het licht te doven.

Alles wat we zien, zal voorbijgaan.  
Maar het licht dat blijft.  
En wij zullen eens geborgen  
zijn in dat licht.

[Marinus van de Berg]

## **Geloof het maar**

Geloof het maar,  
jij kleine mens,  
kleine gemeenschap:  
je bent het zout der aarde.  
Je hebt alles in je  
om smaak te geven aan het samenleven,  
om goed te zijn en goed te doen.  
Er is een kracht in jou  
die mensen beter maakt.  
Geloof het maar en maak het waar.  
Geloof het maar.  
Jij, kleine mens,  
kleine gemeenschap:  
jij bent licht  
voor de wereld om je heen.  
Licht van liefde,  
licht van toekomst  
van Ik zal er zijn voor u.  
Laat zijn licht maar toe in jou  
en straal het uit  
in wat je zegt en doet.  
Geloof het maar omdat God in jou gelooft.

[Carlos Desoete bij Mat. 5, 13-16]

Jullie zijn het zout van de aarde. Maar als het zout zijn smaak verliest, hoe kan het dan weer zout gemaakt worden? Het dient nergens meer voor, het wordt weggegooid en vertrapt.  
Jullie zijn het licht in de wereld. Een stad die boven op een berg ligt, kan niet verborgen blijven. Men steekt ook geen lamp aan om hem vervolgens onder een korenmaat weg te zetten, nee, men zet hem op een standaard, zodat hij licht geeft voor ieder die in huis is. Zo moet jullie licht schijnen voor de mensen, opdat ze jullie goede daden zien en eer bewijzen aan jullie Vader in de hemel.  
[Mat. 5, 13-16]

## **Ik geloof**

Ik geloof in God,  
die liefde is,  
kracht die ons samenhoudt.

Ik geloof  
dat die liefde zichtbaar werd  
in Jezus,  
geboren,  
ter dood gekruisigd  
en uit de dood verrezen.

Ik geloof  
dat zijn Geest  
voortleeft,  
ons omsmeedt  
tot gemeenschap,  
wereldwijd,  
met hoop en uitzicht  
op een leven in eeuwigheid.

[Manu Verhulst]

## Avondgebed

Heer, in de stilte van deze avond  
kom ik u danken voor alle mensen  
die mij omringen  
met uw liefde en uw zorg.

Geef dat ook zij  
rust en vrede vinden  
in dit avonduur.

Schenk kracht aan hen  
die deze nacht moeten werken  
en vredige gedachten  
aan hen die slapeloos zijn.

Vol vertrouwen  
leg ik mijn leven in uw handen.  
Wil mij bewaren  
als het licht van uw ogen  
en mij beschutten  
in de schaduw van uw vleugels.

## Tien tips voor een gelukkig leven

### 1. Leven en laten leven

‘De Romeinen hadden al een gezegde dat we als leidraad kunnen gebruiken: “Ga vooruit en laat andere mensen ook vooruitgaan”. Het is de eerste stap naar de vrede en naar het geluk.’

### 2. Help anderen

‘Wie blijft stilstaan, loopt het risico een egoïst te worden. En stilstaand water is het eerste dat bederft.’

### 3. Beweeg je afgedamd voort

Die raadselachtige uitdrukking haalt de Paus uit een klassiek Argentijns boek. ‘In dat boek, *Don Segundo Sombra*, zit er een heel mooie passage van iemand die zijn leven herleest. Hij zegt dat hij als jongere een woeste beek was, die alles meesleurde. Als volwassene was hij een rivier en als oudere voelde hij zich nog steeds in beweging, maar dan lichtjes afgedamd, vertraagd door een stuwdam. Dat beeld wil ik gebruiken. Erin slagen je te bewegen met welwillendheid en nederigheid.’

### 4. Geniet van je vrije tijd en speel met je kinderen

‘Door deze consumptiemaatschappij dreigen we gezonde vrijetijdsbestedingen zoals lezen of genieten van kunst te verliezen. En ook spelen. In Buenos Aires vroeg ik jonge moeders altijd of ze met hun kinderen speelden. Die vraag verwachtten ze niet, maar volgens mij is met je kinderen spelen de sleutel voor een gezond leven. Het is moeilijk, ouders gaan vroeg werken en komen laat thuis, maar we moeten het doen.’

### 5. Zondag is familiedag

‘Onlangs was ik op een vergadering met studenten en arbeiders. Allen riepen ze op om de zondag te behouden als rustdag. En zo hoort het ook. Zondag is voor de familie.’



## 6. Help jongeren aan werk

‘Als er te weinig kansen zijn, riskeren ze aan de drugs te gera-  
ken. En het zelfmoordcijfer onder werkloze jongeren is erg  
hoog. Het is niet genoeg om hen te eten te geven. We moeten ze  
opleiden tot loodgieters, naaisters, elektriciens. Brood op de  
plank brengen geeft een mens waardigheid.’

## 7. Draag zorg voor de natuur

‘Een van de grootste uitdagingen, want we zijn slecht bezig.’

## 8. Vergeet het negatieve zo snel mogelijk

‘Wie slecht spreekt over anderen, heeft een lage eigendunk.  
Omdat ik me slecht voel, haal ik een ander naar beneden, in  
plaats van mezelf omhoog te proberen trekken. Daarom is het  
belangrijk om het negatieve snel van je af te schudden.’

## 9. Respecteer andersdenkenden

‘Je moet praten met iemand vanwege de dialoog, niet om hem te  
bekeren. Die religieuze drang om te bekeren, werkt verlam-  
mend. Als de Kerk groeit, is dat omdat ze mensen aantrekt, niet  
omdat er met kracht wordt bekeerd.’

## 10. Ga actief op zoek naar vrede

‘We leven in oorlogstijden, en oorlogen zijn verwoestend.  
Daarom is het belangrijk om de roep voor vrede uit te  
schreeuwen. Wie al in vrede leeft, mag daarin niet berusten.  
Het moet een actieve vrede zijn.’

[Paus Franciscus in een interview met een Argentijnse krant]

## Inhoud

Woord vooraf .....	2
Stilte .....	3
Agenda .....	4
Voorbijganger .....	4
Kleine goedheid .....	5
Wees Waakzaam .....	6
De glimlach .....	7
Goede mensen .....	8
Het is goed.....	9
Lees de tekenen van de tijd .....	10
Breken en delen.....	11
Onze Vader.....	12
De waarde van de mens .....	14
Vreugde, volkomen vreugde .....	15
Sober.....	16
Voor ‘tochten van hoop’ .....	17
Niet van moeten .....	18
In beweging .....	19

Hij rekt op ons .....	20
Niet te vergeten .....	21
Maak ons stevig.....	22
Tot de broeders.....	23
Wachten op de vonk.....	24
Schat in de akker .....	25
Als christenen elkaar ontmoeten.....	26
Merel .....	27
't Licht dat blijft .....	28
Geloof het maar.....	29
Ik geloof .....	30
Avondgebed .....	31
Tien tips voor een gelukkig leven.....	32
Inhoud.....	34

*(tussen haakjes): zingeving van en voor de partners  
van beweging.net ■■■■■■*

**cm**

**kaj**

**acv**

**kwb**

**okra**

**pasar**

**femma**

**familiehulp**

**ziekenzorg cm**

**wereldsolidariteit**

**internationaal comité**

*en de geassocieerde partners ■■■■■■*

**arktos**

**pax christi**

**groep intro**

**welzijnszorg**