

Leefrocht



Genieten speelt zich af in het nu,
de tijd staat a.h.w. stil.

Je geniet steeds van iets:
een mooi uitzicht in de bergen,
een tasje koffie, een glas wijn,
zon, zand en zee,
een geslaagde foto,
vriendschap en liefde,
een knap cijfer,
een spannende film,
een pakkend gedicht,
een warm bad,
een deugddoende massage,
een dikke zoen van je kleinkind,
tijdloze schoonheid,
geborgenheid,
rust en stilte
die de mens overstijgen ...
Deze lijst is verre van volledig en
kan je zelf nog aanvullen.

De momenten dat je geniet,
zijn erg kostbaar,
achttien karaat goud zijn ze waard.
Ze toveren een glimlach op je gezicht.
Je voelt je blij, dankbaar en gelukkig.
Je voelt je in evenwicht, in harmonie.
En dat straal je uit.
Je kan genieten in je eentje
of je ervaring delen met anderen.

Genieten kan je leren en cultiveren.
Wees ontvankelijk voor het nu.
Kijk, luister, sta stil, proef, smaak, ruik,
ren, zwem, leg je languit in het gras,
laat indrukken bewust op je afkomen ...

Je kan mooie momenten weer oproepen
om na te genieten of je kan je verheugen op
een moment dat je weer zal kunnen genieten.

Wie aandachtig is voor deze dimensie van het leven,
boort een bron aan van verrassende vreugde.
Hij is ook een genietbaar mens voor anderen!

Kinderen en jongeren volop
kansen geven
om zich te vormen,
daar is het je om te doen
als onderwijsmens.

Met een pedagogie van de hoop
geef je richting aan hun
vormingsproces.
Verrassend vreugdevol is dat.

Leeftocht zoekt dit schooljaar naar
vindplaatsen van vreugde
en reikt ze aan
als proviand voor onderweg
in alle kleuren van de regenboog.



Kom buiten
en vreugde zal je deel zijn.
Los van dag of nacht.
Ongeacht weer of jaargetij.
Kom buiten
en vreugde zal je deel zijn.
Kom buiten
en je zintuigen worden
zingtuigen.
Proef de lucht om je heen.
Voel de streling van de
zonnestraal.
Hoor hoe stilte spreekt.
Ruik de adem van de aarde.
Zie hoe alles kleurt.
Kom buiten
en vreugde zal je deel zijn.
Binnen is ook fijn,
maar buiten ...
Peter

genieten

Bij de cover: rust in eenvoud en
soberheid, een kaarsje aansteken,
genieten met een gouden randje.



Hoop is de kunst om de gouden randjes te zien, dat is verrassend vreugdevol!



In de ballade *Ik heb het leven lief* bezingt Toon Hermans de schoonheid van het leven en de vele kleine momenten om ervan te genieten, ook doorheen zorgen en beperkingen, zelfs met het besef dat het eindig is. Het is als een Hooglied van de liefde.



Foto's: Bellinda Staelens

Op een dag vroeg men aan een wijze man hoe hij rustig en geconcentreerd kon leven ondanks zijn bezigheden en beslommeringen.

Hij antwoordde: “Als ik sta, dan sta ik, als ik ga, dan ga ik, als ik eet, dan eet ik, als ik spreek, dan spreek ik.”
De mensen zeiden: “Maar dan doen wij toch ook, wat doet u dan eigenlijk nog meer?”

Toen zei de wijze man: “Nee, als je zit, dan sta je al, als je loopt, dan wil je er al zijn, als je eet, ben je al klaar, en als je spreekt, dan luister je meestal al niet meer naar het antwoord.”

Naar een boeddhistisch verhaal

Tijd en ruimte voor het onverwachte

Om te kunnen genieten van het onverwachte is er een openheid en ontvankelijkheid nodig die je nog het best vindt in de argeloosheid van een kind.

Als je geest teveel benomen is door zorgen en stress, is er geen ruimte voor aandacht, voor echte aanwezigheid, voor verbeelding en inspiratie.

Tijdens een bevraging bij leerkrachten wat de lockdown bij de eerste coronagolf voor hen betekend had, bleek dat er onverwacht tijd was vrijgekomen voor mensen en dingen die anders niet aan bod kwamen, dat de tgv van het dagelijkse leven vertraagde en ruimte vrijmaakte voor wat anders altijd in de verdrukking kwam. Een alleenstaande mama kreeg tijd om rustig te ontbijten met haar kleuter nu de ochtendrush wegviel, iemand kon momenten inbouwen om met haar tienerdochter te gaan ‘stabbelen’ (stappen en babbelen), een directeur vond de nodige tijd voor zijn bejaarde vader die nog alleen thuis woonde, en een leerkracht die met de fiets lespakjes aan huis bracht bij leerlingen, leerde hen op een heel andere manier kennen.

Wit-ruimte

Door deze traagheid kwam tijd vrij, ruimte tussen de regels van een te hectisch bestaan, een soort ‘witruimte’.

Bij de Frans-Joodse filosoof Marc-Alain Ouaknin lezen we in *God en de kunst van het vissen* (2016) daarover het volgende:

“Het wit is één van de meest essentiële aspecten van de literatuur. Het is misschien zelfs haar fundament. Een tekst is literair door zijn witruimtes, zijn stiltes, zijn weglatingen en onderbrekingen, die de lezer uitnodigen om naar binnen te gaan, om er zijn verbeelding, zijn interpreterend vermogen, zijn vragen, zijn verwachtingen en soms zijn teleurstellingen te ontwikkelen. Door de leemte van het lege en het witte geeft de tekst aan zijn publiek de mogelijkheid om mee te werken, om te proberen een nieuw antwoord te geven op de vraag die de tekst met zich meebrengt of die hem werd overgeleverd.”

Die witruimte is goud waard!

Die witruimte hebben we ook nodig om echt te kunnen genieten van het leven.

Misschien bestaat de kunst erin om ze toe te laten?

En hoe kunnen we ook in onze scholen deze witruimte creëren?

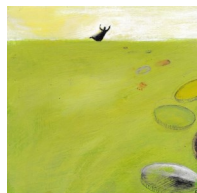
Een enclave van hoop



In een interview belicht de schrijver David Grossman de innerlijke horizon als een gouden randje van hoop: “Hoop is altijd een beweging naar voren: vanuit een deprimerende, verstikkende realiteit werp je een anker uit naar een imaginaire toekomst en wanneer het zich daar heeft vastgeklemd, trek je jezelf, als individu of als samenleving, naar dat anker toe. Nog belangrijker dan die daad op zich is het besef dat jij je een toekomst kunt voorstellen. Dat er in jou nog een enclave bestaat, vrij en onaangetast door de situatie.” (De Standaard, 24/10/20, p. 4)

Maak in zijn jongensjaren reeds
je zoon vertrouwd
met de liefde
voor weidse horizons.
Leer hem
brede innerlijke horizons
scheppen,
zo kostbaar vooral
als het leven hem beperkt
tot een heel klein stukje hemel.

Dom Helder Camara



Proviand voor onderweg, een verademing voor onderwijsmensen
Maandelijke inspiratiebron: pro.katholiekonderwijs.vlaanderen@leeftocht
Impressies zijn welkom op leeftocht@katholiekonderwijs.vlaanderen

Er is getracht alle rechthebbenden op copyright te bereiken;
wie toch een overname zonder voorkennis vaststelt,
wordt verzocht contact op te nemen.

Leeftocht



Jaargang 36
nummer 9
mei 2021

v.u. Lieven Boeve

Om te onthouden na deze coronatijd:

Wat als leerlingen niet alle eindtermen zouden halen?

Wat als ze in plaats van
veel theorie te verwerken
zouden leren koken en plannen?
Of kleren en mondmaskers naaien?
Of leren opruimen?

Of leren zaadjes in de grond steken
om bloemen te laten groeien in de tuin?

Wat als ze liedjes leren zingen voor hun grootouders?

Of voorlezen aan hun jongere broers en zussen?
Of voor hun huisdieren zorgen en
wuiven naar de burens,
spelen met hun fantasie?

Wat als ze hun verbeelding ontwikkelen
en in hun dromen geloven?

Als ze leren verantwoordelijk zijn
en verbonden met het hele gezin in huis?

Wat als ze leren om van goede wil te zijn?

Als ze gaan beseffen
dat samenzijn en gezondheid
er meer toe doen
dan het nieuwste mobieltje te hebben?

Misschien misten we dat anders.

En als we het nu leren,
hebben we misschien geen jaar verloren,
maar een geweldige toekomst gewonnen.

*Vrije bewerking van een tweet
van een leraar uit een school in Hasselt*

Niet alles wat je kan tellen, is van tel.

Bond zonder Naam



Leeftocht



Jaargang 36

nummer 9

mei 2021

*Er is een tijd om te baren en een tijd om te sterven,
een tijd om te planten en een tijd om te oogsten.*

*Een tijd om te huilen en een tijd om te lachen,
Een tijd om te bewaren en een tijd om weg te doen,
een tijd om te zwijgen en een tijd om te spreken.*

In de jaren 60 scoorde de popgroep The Byrds een grote hit met *Turn turn turn*, waarvan de tekst rijklijk plukt uit het derde hoofdstuk van het Bijbelse boek Prediker.

Dit wijsheidsboek dateert uit de vierde of derde eeuw voor Christus, maar is verrassend actueel met zijn adviezen voor een gelukkig leven:

- ◇ zorg voor evenwicht
- ◇ koester vriendschappen
- ◇ durf genieten
- ◇ verander nefaste situaties
- ◇ zorg voor een gezonde geest in een gezond lichaam

Eet daarom je brood met vreugde en drink je wijn met een opgewekt hart. Dat heeft bij voorbaat Gods zegen.

(Prediker 9,7)

Wie kan genieten van kleine gelukjes, is meestal ook een genietbaar mens.

In het evangelie van Matteüs lezen we eenzelfde levenswijsheid:

Let eens op de vogels in de lucht, ze zaaien niet en maaien niet en verzamelen niet in schuren, maar uw hemelse vader voedt ze. Zijt gij dan niet veel meer dan zij? Trouwens, wie van u is in staat met al zijn tobben aan zijn levensweg één el toe te voegen? (Mt 6, 26-27)

Misschien is het toch wel het proberen waard eens alleen te doen wat men aan het doen is en er voluit van te genieten.

En eens wat minder bezorgd en bekommerd te zijn om de zorgen van het dagelijks leven.

Heel veel raakt immers vanzelf wel in de plooi.

Chantal Leterme in Kerk & leven

*Humor is de kunst om aan elke wolk
een gouden randje te zien.*

Elke dag een wolk



In dit prentenboek (Clavis, 2015) krijgen Hector en Albert een brief van hun vriendin Fiona waarin ze hen vraagt om eens bij haar op bezoek te gaan. Fiona is de moed kwijt, zo blijkt. Van alles heeft ze al geprobeerd om van dat gevoel af te geraken. Ze probeerde het door muziek te spelen, te lezen, te poetsen, foto's van gelukkige momenten te bekijken ... maar niets hielp. Ook al beseft zij dat

ze heel veel heeft om gelukkig te zijn, toch blijft dat nare gevoel haar helemaal beheersen.

Albert neemt haar mee naar buiten en vertelt haar zijn geheim. Hoe hij elke dag naar de wolken kijkt en daarvan geniet. Hoe hij daar rustig en gelukkig van wordt, er met zijn verbeelding ook van alles in ziet. Hoe die wolken zachtjes voorbij drijven, zoals alles in het leven, ook donkere gevoelens die je futloos maken en treurig.

Zijn geheim helpt Fiona, ook door de verbondenheid die het tussen hen beiden creëert. Haar vriend leert haar dat ze zich niet elke dag happy hoeft te voelen, dat niet elke dag superleuk en sensationeel hoeft te zijn. Dat die moeilijke gevoelens bij het leven horen en dat je toch kan genieten van kleine dingen en de kracht van je verbeelding.

Wanneer je wakker wordt,
denk aan wat een kostbaar voorrecht het is
om te leven;
om te ademen,
om na te denken,
om te genieten,
om lief te hebben.

Marcus Aurelius

Schenk mij, Heer, een goede spijsvertering
en ook iets om te verteren.
Schenk mij een gezond lichaam
en het nodige goede humeur om het te onderhouden.
Schenk mij een eenvoudige geest
die de waarde kent van alles wat goed is
en die niet snel bang is van het kwade,
maar die voor alles de juiste plaats kent.
Geef mij een ziel zonder verveling, gezeur,
zuchten en klachten,
en niet te veel stress
omwille van dat hinderlijke ding
dat we het ik noemen.
Schenk mij, Heer,
een beetje zin voor humor.
om met een grap vreugde in het leven te vinden
en die te kunnen delen met anderen.

Gebed van Thomas More
dat Paus Franciscus elke ochtend bidt.

In elke dag is licht
dat ons gegeven wordt,
soms uitbundig,
soms aarzelend
als een kaarsvlam,
soms als de achterzijde
van een schaduw.
Veel stille kracht ligt
in die gouden randjes.

Rose Rank