



VREUGDE ERVAREN VREUGDE DELEN

“Het leven is een feestje, maar je moet wel zelf de slingers ophangen”. Dit gezegde is een aansporing aan iedereen om actief bij te dragen aan de schoonheid van het bestaan. Als mens heb je de mogelijkheid om je aandacht te richten op wat zinvol, mooi of plezierig is, en toegegeven: het vraagt veel oefening om dat in moeilijke omstandigheden te blijven doen.

Het is de moeite waard om je innerlijke schatkist te vullen met wat jouw vreugde voedt. Als je met je zintuigen waarneemt, je denken een pauze gunt, dan komt er ruimte voor vreugde om het bestaan zelf. Alles wat je aandacht geeft groeit. Dus hoe meer je ziet, des te meer gá je zien. Denk aan de zon op je gezicht, de regen, een vrolijk spelend kind. De maan aan een heldere hemel of de wolken die in snelle vaart voorbijtrekken tijdens een storm. Een lieve blik in de ogen van een ander, een vriendelijk gebaar of moment van herkenning.

Hoe kun je je vreugde meer aandacht geven? Door er bewust bij stil te staan (waarnemen) en er iets mee te doen (creatief verwerken). Je kunt bijvoorbeeld elke dag 2 x 5 minuten besteden aan wat jou goed doet, plezier geeft of laat glimlachen. Je kunt een dankboek bijhouden waarin je elke avond opschrijft waar je blij mee bent. We kunnen ook letterlijk zelf slingers maken: door vlaggetjes te vouwen met vreugde-momenten erop. Een enkel vlaggetje verstuurd of doorgegeven aan een ander is wellicht gedeelde vreugde. En als we de touwtjes aan elkaar knopen kan er een steeds langere slinger ontstaan. Van harte wensen we iedereen dat de vreugde als een rode draad door je leven loopt!

Dit jaar delen we iedere maand twee vreugdevlaggetjes – een voor jezelf en een om te delen – met een inspirerende tekst, illustratie en een verhaal rondom het thema vreugde. Gaandeweg zullen de vlaggetjes een slinger van vreugde vormen. Om het leven mee te vieren en in het voorbijgaan even bij stil te staan.





Mei: Over de bomen en de wormen

Wanneer broeders aan het houthakken waren, stond Franciscus hun niet toe een boom helemaal om te kappen; die boom moest de kans krijgen weer uit te botten. Hij beval ook de tuinman de graszomen rond de tuin niet om te spitten, opdat het groen van de struiken en de liefelijke schoonheid van de bloemen te zijner tijd getuigen zouden van de heerlijkheid van de Vader van de schepping. Eveneens droeg hij de tuinman op om in de tuin een terrein af te bakenen voor de welriekende en bloesem dragende gewassen; die zouden degenen die ze bekeken de genotvolle, eeuwige heerlijkheid in herinnering brengen. Hij raapte wormen van de grond op om ze niet te laten vertrappen en liet bijen 's winters honing en de beste wijnsoorten brengen, opdat ze niet door gebrek aan voedsel zouden omkomen. Hij zag in alle dieren zijn broeders en sprak ze ook aan, al ging zijn voorkeur uit naar tamme dieren. God, die hij de Allerhoogste noemde, de scheppende bron van alle goeds, was voor Franciscus stralend in heel de schepping aanwezig, als de Alles in allen vervullende.

Uit: 2 Celano, Hoofdstuk 124

"met myriaden van draden
zijn wij verbonden
met Uw schepping;
zo wijd als de kosmos
zo teer als een bloem."

- Aarde, mijn aarde (Dilweg, 2011)



VREUGDEVLAG
M E I



"met myriaden van draden
zijn wij verbonden
met Uw schepping;
zo wijd als de kosmos
zo teer als een bloem."
- Aarde, mijn aarde
(Dilweg, 2011)



Knip een ruit uit en vouw de punten naar elkaar toe. Lijm de driehoek met een draad in de vouwlijn tot (het begin van) een vlaggenlijn. Het tweede vlaggetje kun je met iemand anders delen en bijvoorbeeld versturen als een wenskaart.



"met myriaden van draden
zijn wij verbonden
met Uw schepping;
zo wijd als de kosmos
zo teer als een bloem."
- Aarde, mijn aarde
(Dilweg, 2011)

