

Het boek van vreugde, [DALAI LAMA, DESMOND TUTU, Douglas Abrams](#) , 2016

De Dalai Lama en Desmond Tutu hebben beiden veel tegenslagen moeten overwinnen. Ondanks hun ontberingen - of zoals ze zelf zeggen dankzij hun ontberingen - behoren ze tot de vrolijkste mensen ter wereld.

Ter gelegenheid van de 80e verjaardag van de Dalai Lama reisde Desmond Tutu naar Dharamsala om samen HET BOEK VAN VREUGDE te maken als cadeau voor iedereen.

Tijdens deze bijzondere week toonden ze met hun eigen uitbundigheid, compassie en humor hoe vreugde kan groeien van een voorbijaande emotie tot een blijvende, solide levenshouding.

6 Suggesties voor een gebedsmoment

*Je kan eventueel beginnen met het lied van Robert Long "Zei mijn moeder altijd".
Breng verder mee: DDW10 en Nieuw Testament (Joh. 16, 19-22).*

1 Zing het lied Z.J. 579 Uw koninkrijk komt (Zie Cd DDW nr. 10, lied 24)

2 Schriftlezing: *Uit de afscheidsrede van Jezus die aankondigt dat Hij heel binnenkort niet meer bij hen zal zijn omdat Hij naar de Vader gaat, maar dat zij na opnieuw een korte tijd hem zullen zien tot blijvende vreugde. Lees Joh. 16,19-22.*

3 Bezinning en gebed (tekst van zuster A. Vanderlinden)

God werkt niet zomaar in het ijle. Hij geeft ons aan elkaar om elkaars vreugde te delen, maar ook om samen de lasten van het leven te dragen.

Vertrouwen op God, verdiept onze attentie voor elkaar zodat we ook op elkaar durven vertrouwen. Niet dat we te koop moeten lopen met wat ons overkomt. (...)

Met Paulus bidden *wesamen* (2 Korintiërs 1,3-4):

**'Geprezen zij de God en Vader van onze Heer Jezus Christus,
de Vader die zich over ons ontfermt,
de God die ons altijd troost en ons in al onze ellende moed geeft,
zodat wij door de troost die wijzelf van God ontvangen,
anderen in al hun ellende moed kunnen geven.
Zoals wij volop delen in het lijden van Christus,
zo delen wij volop in de troost die God ons door Christus geeft.'**

Aan- en opmerkingen kan je sturen naar guido.debonnet@skynet.be.

Bijlage bij Adem-Tocht juni 2018

De kunst van het vreugdevol in het leven staan - Maurits Gilissen

1 Samenvatting van de tekst

Vreugde en blijheid als uiting van een positieve ingesteldheid, zijn een typisch kenmerk van een christelijke levenshouding.

Terreinverkenning

Vreugde kan er komen nadat er opluchting komt in moeilijke levenssituaties. Of ook omdat we iets gewoon als deugddoend ervaren: het overkomt ons als een surprise. Daarnaast is er ook de diepere vreugde, als een grondstemming en -melodie in het bestaan: een eerder continue levenshouding.

Een drietal mogelijke spelbrekers

- Het verleden dat mogelijk niet zo blij was op basis van geloof en godsdienst die zonde en negativiteit benadrukten. Het leven als een tranendal.
- Het modern levensgevoel waarbij de mens alles denkt in handen te hebben: prestatie en productie. Nooit nog is het genoeg. De doe-koorts slaat overal toe.
- Het ouder worden kan bron zijn van beperking, en het stoten op grenzen: lichamelijk en mentaal. Het gevaar voor negativisme dreigt: je wordt een 'zeurkous'.

Terug naar onze grondhouding

Diepe tevredenheid en harmonie met jezelf dreigen ondermijnd te worden door het negatieve en het zwartkijken. 'Waar hebben we dat verdiend?'. Maar ook het positieve hebben we niet verdiend!

Verwondering

Verwondering is een kostbare sleutel naar geluk en vreugde. Waar alleen het nuttige, het uiterlijke of het bruikbare tellen, verdwijnt de diepere blik op het 'wonder' dat altijd 'verder' ligt: de verwondering. Het veronderstelt een openheid en een aandachtig bij mensen en dingen zijn.

Een dubbele blikverruiming

- Onze blik verruimen voor de totale werkelijkheid: onze diepe verbondenheid met de natuur, met de anderen en met de Grote Andere. Bewust worden van het grote geheel dat wel geordend is, geeft een diepe innerlijke voldoening.
- Ook de kijk op onszelf dient verruimd. Niet wat we doen en presteren bepaalt ons volledig. 'In God leven wij, bewegen en zijn wij' (Hand. 17,27). Het besef van Gods nabijheid en liefde is de diepere bron van onze vreugde.

Vrede en vreugde als tweelingzussen

Vrede is naar binnen gericht. Maar die vrede straalt af op de uiterlijke vreugde. Dat werkt aanstekelijk.

Positieve energie

Zorgen en tegenslagen maken vroeg of laat deel uit van elk mensenleven. Wie ze vanuit innerlijke vrede en vreugde kan dragen gaat 'lichter' door het leven.

Ons gelovig zijn als een verdieping

Gelovig zijn is geen 'tweede verdieping' die er zomaar bovenop komt. Het is eerder een verdieping in de betekenis van naar de diepte en naar het fundament gaan, zodat je alles op een 'nieuwe' manier kan doorleven. Het hoort bij onze aard van christen zijn te geloven dat God Diegene is 'die er is voor ons'. Dat is gebleken uit de persoon, de boodschap en het leven van Jezus dat niet eindigde in de 'dood', maar dat zicht geeft op hoop en verwachting. Het leven is een open spiraal. 'Goede

en trouwe dienaar, treed binnen in de vreugde van uw Heer.' (Mt. 25,23). De diepste vreugde is de vreugde om het leven dat we krijgen van God: een leven dat toekomst heeft...

2 Methodische suggesties voor de bijeenkomst: zie de vragen.

Als 'opener' van het gesprek kan je eventueel werken met de 4 teksten uit punt 3.

3 Wat vertellen deze teksten je over het onderwerp?



De echte vrede zal je niet bereiken door te vechten, maar door te aanbidden. De mens die God aanbidt, erkent dat Hij alleen almachtig is. Hij erkent het en aanvaardt het, diep en hartelijk. Hij is blij dat God, 'G O D' is, dat maakt hem vrij. Begrijp je? Zo wij konden aanbidden, wij zouden door de wereld gaan, zo kalm als grote stromen." (Franciscus v. Assisi)

Geluk

**Geluk is geen kathedraal,
misschien een klein kapelletje.
Geen kermis luid en kolossaal,
misschien een carrousselletje.**

**Geluk is geen zomer van
smetteloos blauw,
maar nu en dan een zonnetje.
Geluk dat is geen zeppelin,
't is hooguit 'n ballonnetje.**

Joan Hermans



4 God prijzen in alle omstandigheden van het leven - een getuigenis van Zr. A. Vd Linden

Er schuilt een geweldige kracht in het loven en prijzen van God in alle omstandigheden. God prijzen is beter dan Hem te smeken om de pijnlijke omstandigheden te veranderen. Hem prijzen betekent dat we aanvaarden dat Hij weet heeft van wat er gebeurt. Lofprijzing is gebaseerd op het aanvaarden van het heden als onderdeel van Gods liefdevolle aandacht voor ons. We prijzen Hem niet om wat we verwachten in en rondom ons. Nee, we prijzen Hem om WIE Hij is. Een moeilijke situatie loslaten, vraagt wel moed om ons af te keren van onszelf en ons naar God te keren. Op zulke momenten ervaren we onze beperktheid en zwakheid. Het komt er dan op aan om te kiezen voor de lofprijzing.

Als we God oprecht prijzen, gebeurt er iets: zijn kracht stroomt de situatie binnen. Vroeg of laat merken we dan een verandering in ons of rondom ons. De verandering kan erin bestaan dat we diepe blijdschap ervaren te midden van wat eerder een ellendige toestand leek; ook de omstandigheden zelf kunnen veranderen of we 'zien' ze anders.

God werkt aan ons ware geluk tot in de kleinste details van ons leven. (...) Beproevingen overkomen ons niet als een noodlot. Laten we proberen met ons verstand te aanvaarden dat God van ons houdt en de moeilijkheden toelaat, omdat Hij weet dat we door Jezus in de kracht van de Heilige Geest sterk genoeg zijn om er doorheen te komen. Uit liefde laat Hij ons op deze wijze zien dat we op zijn zorg kunnen vertrouwen. God is onze liefdevolle Vader; Hij voedt ons op tot volwassen kinderen, die tegen een stootje kunnen. Zodra we onszelf loslaten, kunnen we zijn aanwezigheid ervaren.

Laat daarom elke moeilijkheid een uitdaging zijn om te groeien in vertrouwen, zodat we beter toegerust worden om kanalen van zijn liefde en kracht te zijn. Elke situatie van ons leven rust in zijn hand. Al zit het gevoel tegen, God toch loven en prijzen is groeien naar volwassen geloof in wie en wat God is: LIEFDE! Agapè liefde! Hij weet alles en kent ieder van ons, beter dan wij onszelf kennen. Hij blijft nabij, ook al lijkt alles dwars te zitten.

5 Bibliografie

<http://dereductie.be/cm/vrtnieuws/opinieblog/opinie/1.2063364>

Er is een medicijn tegen je zuur – Drie Deweer – zie bijlage 2

<https://songteksten.net/lyric/2939/79114/robert-long/zei-mijn-moeder-altijd.html> tekst van het lied van Robert Long "Zei mijn moeder altijd".

Je kan het lied beluisteren op

<https://www.youtube.com/watch?gl=BE&v=3g31EY3pQAo>