

Zingeving & inspiratie



December 2023



Uit de stilte...

MUZIEK uit de nacht...

LICHT uit de onzekerheid...

BELOFTE

HOOP werd die nacht geboren

Winter Weer

De zon die schijnt,
vriendschap die glinstert
en mooie momenten creëert.

Regen die neerdwarrelt,
hagel die slaat,
maar dat fijn gezelschap niet stoort.

De sneeuw die daken wit dekt,
maar lieve woorden die ons warm maken.

De zon die schijnt
en de regen die valt.
De regenboog die je hartje raakt.

Vriendschap & liefde die samenvloeien
en ons de zin van het leven duidelijk maakt.

Stéphanie Bombeeck





Ik wens de wereld...

kalmte

eensgezindheid

ruimhartigheid

Stabiliteit

tolerantie

medemenselijkheid

intimiteit

Saamhorigheid

‘Zet jezelf in het licht’

Voor innerlijke kracht

1. Zet een schaal met kaarsjes op een voor jou fijne plek en steek de kaarslontjes aan. Ga erbij zitten en richt je aandacht op de bewegende vlammetjes en de weerkaatsing van het licht in het water.
2. Je laat je gedachten rustig voorbij drijven. Merk op dat je afgeleid wordt door gedachten. Keer vanuit een mildheid terug naar de kaarslontjes en vlammen.
3. Het is niet erg als je gedachten je aandacht telkens afleiden. Als je dit opmerkt, laat dan je gedachten los en leg je aandacht weer met vriendelijkheid en mildheid bij de kaarsjes, omdat de **lichtpuntjes** fijn zijn en het zo prettig voelt.
4. Probeer dit 5 tot 10 minuten vol te houden.
5. Als je op een later moment de kaarsjes uitblaast, doe dit bewust en blaas je zorgen er mee weg.

Door de kaarsjes aan te steken,
creëer je een moment van **stilte** en **bezinning**.

Je zet tegelijkertijd jezelf in het licht.
Dit is ook een fijne en toegankelijke
meditatiemethode
voor meer innerlijke rust.



Maak je eigen kaarshoudertje met decoupage-techniek

Wat heb je nodig?

- Mod podge (lijmvernis te vinden o.a. in Action)
 - o Je kan ook verdunde houtlijm gebruiken
- Servietten met een mooie tekening of print
- Een glazen potje (vb. van grenadine yoghurt)

Stap 1: Doe de lijm egaal en dun gestreken met een verfborstel op je potje en laat drogen tot het nog net een beetje vochtig is.

Stap 2: Neem enkel de bovenste laag van de serviette en plak de print of tekening zacht op het potje. Je kan knippen of voor een natuurlijk effect de rand een beetje rafelig maken door met wat water te scheuren.

Stap 3: Doe plasticfolie over de tekening of print en wrijf met je vinger over de tekening om alle frommeltjes eruit te krijgen.

Stap 4: Verwijder de folie voorzichtig en laat drogen!

Stap 5: Nog een dun laagje mod podge erover en klaar!
Eventueel kan je nog verder versieren met lintjes of parels.



Kerst, dat is het feest,
van vrede en van licht.
Van veel cadeautjes kopen,
al is dat niet verplicht.

't is een gezellig samenzijn,
familie aan de haard.
Vrolijk lachen, zingen,
en een buche in plaats van taart.

Maar laat ons ook eens denken,
aan al wie 't moeilijk heeft.
Aan wie de laatste tijd,
zowaar het leven overleeft.

Bij hen is het nu donker,
aan tafel veel te stil.
Stuur hen wat hoop, je warmte
en een grote roze bril.

Als iedereen wat extra zorgt,
voor zichzelf en voor elkaar,
dan wordt die warmste week,
misschien wel het warmste jaar.

Liz is more



Door welke bril kijk jij naar KERST?



Diwali



Diwali. Een feest van Licht dat in India gevierd wordt en waarbij allemaal kleine olielampjes en allerhande lichtjes aangestoken worden. Iets universeel lijkt het, onze hang naar licht, ons verlangen ons te verwarmen rond de warmte van vuur, te verdwalen in de flikkerende vlammetjes van een kaars. Misschien wel het diepgewortelde weten of aanvoelen, zoals het klassieke adagio, dat duisternis niet verdwijnt door het te bestrijden, maar door er licht in te steken.

In dit werk, diwali, wou ik niet zozeer focussen op de duisternis waarin het licht wordt binnengebracht. Maar op het Licht zelf. Het Licht waar we naar verlangen. Het licht dat aan ons verschijnt. Het licht dat we misschien zelf aansteken.

En tegelijk het Licht dat ons tegemoet komt. Dat ons wordt aangereikt. Zoals geëvoceerd door de gouden strengen waaraan het hangt.

Als je goed kijkt, zie je niet alleen het Licht, maar ook zijn impact. Rond het licht verschijnt een warme gloed.

De omgeving verandert.

Er is warmte, er is een soort vertrouwdheid, van goedheid, comfort. De warme kleuren geven daar blijk van.

De ruimte, de plek, de tijd, wat dan ook, verandert door de aanwezigheid van het Licht.

Het laat een blijvende indruk na (zoals uitgedrukt met de twee gouden vierkantjes onderaan, als een soort 'imprint', een 'handtekening')

Het Licht komt ook niet alleen. Het zijn lichtjes.

Misschien ontsteekt het ene Licht wel het andere.

Als in een kettingreactie.

Of roept het licht in het ene het licht in de andere wakker.

Zo worden de lichtjes ons aangereikt en in ons aangevuurd.

Waardoor we ons kunnen verwonderen om hun schittering, ons kunnen verwarmen aan hun gloed, ons kunnen laten meedrijven door wat ze in beweging zetten.

Die beweging zie je in de witte veeg die van het licht spat.

Maar ook in wat zich daar opentrekt, in het roze wat verder, met de kleine gouden sprankeling.

Kijk je mee naar het Licht?

<https://inwezig.be/diwali/>



Adventslied 'Geef licht' – Stef Bos

Het wordt steeds vroeger donker
De winter is in zicht
Alles keert naar binnen
De gordijnen gaan weer dicht
De tijd staat op een kruispunt
Niemand weet waarheen
De schoonheid is soms ver te zoeken
De dromer staat alleen

Geef licht
Geef licht
Voor een uitweg uit het donker
Geef wat er vaak niet is
Geef licht
Geef licht
Geef alles wat je hebt
Geef de liefde een gezicht

Zie de wereld om ons heen
Zie de leugen die regeert
Zie de ongeleide leiders
Zie hun volk dat crepeert
En zie de oorlog die maar doorgaat
Ook al is ze ver van hier
Onze wereld is te klein
Om het niet te willen zien

Geef licht
Geef licht
Geef ruimte en geef uitzicht
Geef wat er vaak niet is
Geef licht
Geef licht
Geef alles wat je hebt
Geef de liefde een gezicht

Ik stak mijn kop onder de grond
Maar de haan die bleef maar kraaien
Alsof hij zei je moet iets doen
Om een verschil te kunnen maken
Je kunt verdrinken in cynisme
Alsof het toch niets uit kan halen
maar in de verte schijnt een ster
Die de richting kan bepalen

En Hij geeft licht
Geeft licht
Voor een uitweg in het donker
Voor wat er vaak niet is
Dus geef licht
Geeft licht
Geef alles wat je hebt
Geef de liefde een gezicht.



CHOCOLADE KERSTCAKE

1 CAKE |

25 MINUTEN + 60 MINUTEN WACHTTIJD

INGREDIËNTEN:

- 1 kant-en-klare vanillecake
- 200 gram boter
- 200 gram zelfrijzend bakmeel
- 200 gram suiker
- 8 gram vanillesuiker
- 4 eieren
- Snufje zout
- 4 eetlepels cacaopoeder
- extra: kleine stervormige uitsteker



WAT MOET JE DOEN:

1. Snijd de vanillecake in plakjes. Steek uit elke plak een ster. Zet deze even aan de kant.
2. Verwarm de oven voor op 175 graden.
3. Meng in een kom de boter, de suiker, de vanillesuiker en het zout tot een romig mengsel. Voeg de eieren één voor één toe aan het mengsel en mix tot het glad is.
4. Zeef het zelfrijzend bakmeel en de cacaopoeder beetje bij beetje door het mengsel. Blijf mixen tot het een glad beslag is.
5. Vet een cakevorm in en bekleed deze met bakpapier.
6. Doe een dun laagje van het chocoladebeslag in de cakevorm.

Zet de uitgestoken sterretjes in een rij in de cakevorm.

Je krijgt zo een hele rij met sterretjes in de cake.

Zet ze strak tegen elkaar voor het mooiste resultaat.

7. Vul de cakevorm op met het overige beslag. Doe dit desnoods met een spuitzak, zo weet je zeker dat om de gehele ster beslag zit. Strijk de bovenkant glad.

8. Bak de cake in 60 minuten gaar.

Laat de cake na het bakken geheel afkoelen.

Tante Pollewop



Verlangen naar het licht van nabijheid

Advent is een tijd van verwachting.

Er leven verwachtingen bij mensen.

Andere mensen hebben hun verwachtingen wat opgegeven.

Maar de diepste verwachting van de mens is het verlangen naar nabijheid.

Nabijheid betekent warmte in kille dagen.

Nabijheid betekent licht in de duisternis.

Kerstdag is het feest van nabijheid. God die ons smeekt:

“Laat niemand van mijn mensen alleen. Daarom kom ik.”

Daarom open ik met Mijn licht de ogen van mensen om aandacht te hebben voor vergeten mensen, voor kwetsbare mensen, vanuit naastenliefde, vanuit solidariteit.

Het licht komt van Godswege, maar het licht is er om door te geven. Aan iedereen.

Nabijheid is ook in de kersttijd niet voor iedereen vanzelfsprekend.

Kerstdag maakt het gemis aan nabijheid vaak des te pijnlijker.

Zie je de mensen bij wie dat gemis en verlangen naar nabijheid zo sterk aanwezig is?

Gelukkig is het Woord gekomen, om meer te doen zien, maar het Woord is meer dan een woord.

Het Woord is mens geworden. We mogen kerstdag niet laten verzinken in woorden, zelfs niet op goedbedoelde vlug geschreven wenskaarten of wensmails.

Aan ons om het woord weer mens te laten worden, om de daden bij Zijn woorden te voegen.

Bezinnen in de kersttijd moet tot daden aanzetten, tot daden van warme nabijheid.

We moeten in deze tijd een stap verder gaan dan gewoonlijk.

We moeten zoeken om in deze tijd mensen nabij te zijn die het gemis aan nabijheid des te meer voelen, mensen die het meest verlangen naar het licht en de warmte van nabijheid, mensen die hun verwachtingen opgegeven hebben of dreigen op te geven.

Om het niet bij woorden te laten willen we in dit moment van zingeving echt ruimte laten voor stilte om onszelf te bevragen. Om verder te gaan dan woorden willen wij vanuit dit moment oproepen tot concrete daden van mens-nabij zijn, van stappen zetten naar mensen die wachten op aandacht, op een beetje 'medemens', een beetje God en liefde dus.

Maria gaat ons daarin voor.

Maria gaat op bezoek bij Elisabeth. Tot vreugde van allebei.

Maria zoekt Elisabeth op om het leven in Elisabeth te groeten.

Laten ook wij geloven dat er in elke mens nieuw leven is.

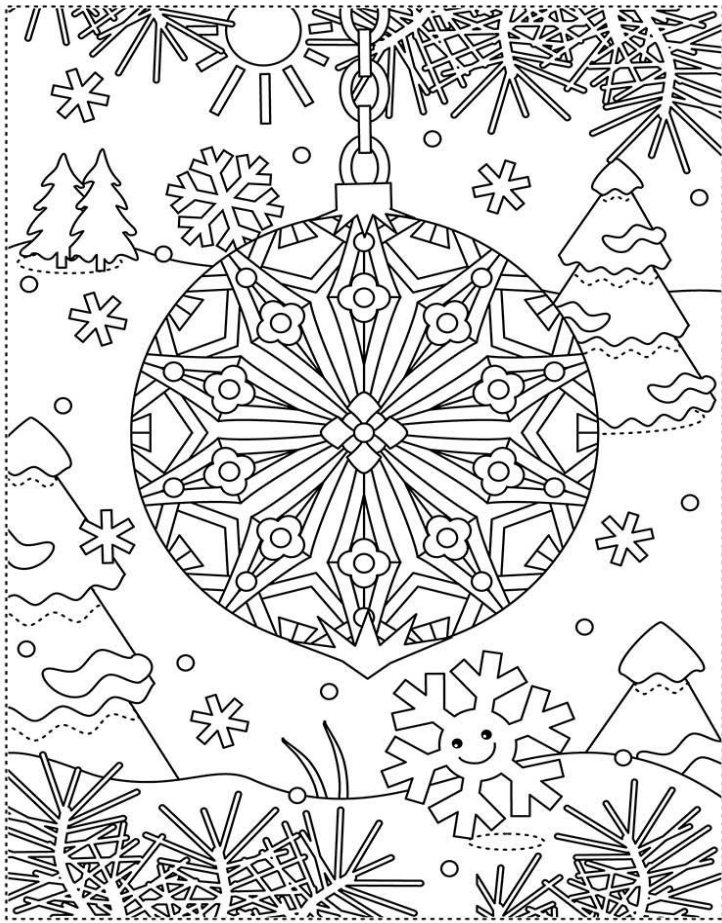
Laten wij van daaruit naar mensen gaan, naar alle uithoeken.

Het zal vreugde zijn en ons doen zingen als weleer: 'Magnificat, God doet grote dingen aan eenvoudige mensen!'

Samana, samen met CM



Zelf kerstkaartjes & tafeldecoratie maken



Koning Hulst en koning Eik



In een land hier ver vandaan leefden twee koningen in hetzelfde koninkrijk. Deze twee koningen waren broers van elkaar. Ze leefden in de verschillende uithoeken van hun land.

Koning Hulst woont in het Noorden. Daar is het koud, er ligt altijd sneeuw en het is er donker! Hij is de oudere en wijzere broer. Hij draagt een dikke wintermantel en op zijn hoofd staat er een krans van hulst. In zijn hand draagt hij een staf van hulst. Zijn vrouw, Vlier, draagt ook een mantel van dik zacht bont, zij draagt een kroon van Vlierbloesem en een staf gemaakt van Vlierhout.

Omdat het altijd donker is in het gebied van koning Hulst leert hij zijn volk om rust te nemen en zuinig te zijn met wat ze hebben aan voedsel. En om na te denken over het leven en te leren omgaan met de moeilijkheden in het koude gebied.

Zijn broer, koning Eik, leeft in het Zuiden van het land samen met zijn vrouw Hedera. Hij is de jongste van de twee broers. Hij draagt enkel een krans van eikenbladeren en zijn vrouw een krans van klimopbladeren! Meer hebben zij niet nodig, want in het zuiden van het koninkrijk is het altijd warm en de zon schijnt er volop.

Koning Eik vindt het belangrijk dat zijn volk volop kan genieten van het leven en dat zij feest vieren.

Vruchtbaarheid staat bij hem hoog in het vaandel en hij ziet dan ook graag jonge leventjes rond hem heen dansen! Maar koning Eik is niet blij, want het is, net zoals in het noorden bij zijn broer Hulst, winter geworden. Het is koud, donker en het volk in het zuiden is niet gelukkig. Ze wisten niet hoe ze met die situatie moesten omgaan.

Alleen in het Noorden hadden ze kennis van overleven in deze omstandigheden.

Zo besloot koning Eik dat het tijd werd om een bezoek te brengen aan zijn broer en ervoor te zorgen dat het weer warm zou worden zodat er weer genoeg eten zou zijn, dat er weer nieuwe levens konden komen en weer feest gevierd kon worden. Het duurde een maand voor koning Eik het rijk van Hulst had bereikt! Op 21 december betrad hij het rijk van zijn broer. Hij liep het paleis van zijn broer binnen en het was er erg mooi. Veel wit, ijs en mooi versierd met rode en groene decoraties. Daar zat hij, op zijn troon, samen met zijn vrouw Vlier.

Koning Eik liep op koning Hulst af en zei: "Mijn beste broeder, mijn volk is niet gelukkig, en wij willen het licht en de zon terug in ons land. Help ons de zon terug te brengen." Maar Hulst lachte naar hem en zei: "Je volk moet eerst maar eens leren zuinig te zijn met wat ze hebben, tijd van bezinning hebben waarin ze nieuwe plannen kunnen maken. Zonder plannen kom je nergens." Maar koning Eik wist dat daar nu geen tijd meer voor was en ondernam actie. Hij zei: "Als ik moet vechten voor de terugkeer van het licht, zal ik dat doen." Hij stond op en liep op koning Hulst af. Hulst stond op en vloog zijn broer aan.

Koning Eik was zwakker dan zijn broer maar hield vol, denkend aan het volk, dat hem nodig had. Dat schonk hem kracht. In zijn gedachten brandde de zon. Hij versloeg koning Hulst.

Koning Eik vroeg hem de zon terug te geven. En zo gebeurde het. Koning Eik zei: “Mijn beste broeder, als je de donkere dagen terug wilt, kom dan op 21 juni naar het zuiden des lands, waar je krachten weer met mij worden gemeten. Ik zal je nu kennis geven over hoe te overleven met licht en warmte, want je bent mijn broer en ik veracht je niet.”

Koning Hulst zei tegen zijn broer: “Ik zal er zijn op 21 juni, kijk naar mij uit vanaf de hoogste berg en als ik dat duel win, zal ik jou alle wijsheid geven voor je volk om te overleven en tot rust te komen in de donkere dagen.”

En zo geschiedde dat Hulst en Eik elkaar jaarlijks twee maal tegen kwamen en hun deel van het seizoen opeisten. Voor het hele land was er in de lichtmaanden feest, overvloed, genezing en vruchtbaarheid. En in de donkere maanden tijd voor rust, bezinning en het maken van nieuwe plannen voor in de lichtmaanden.

Iedereen was gelukkig, omdat beide volken nu kennis hadden van licht en donker!



Winterstilte



Een witte spreek
ligt overal
gespreid op 's werelds akker;
geen mensche en is,
men zeggen zou,
geen levend herte wakker.

Het vogelvolk,
verlegen en
verlaten, in de takken
des perebooms
te piepen hangt,
daar niets en is te pakken!

't Is even stille
en stom, alhier
aldaar; en, ondertusschen,
en hoore ik maar
het kreunen meer,
en 't kriepen, van de musschen,

Guido Gezelle

Deze bundel kwam tot stand dankzij de input en medewerking van vrijwilligers Ronny, Bernice, Stéphanie, Françoise, Christine en José.

Heb je ook zin om mee te denken en werken rond zingeving en inspiratie binnen Samana?

Geef een seintje via westvlaanderen@samana.be

