

Zingeving & inspiratie



Zomerbundeling 2024

YOU ARE MY
SUNSHINE
MY ONLY  SUNSHINE
YOU MAKE ME HAPPY
WHEN SKIES ARE GREY

Pelgrimszegen

Dat gezegend is,
de aarde die jou draagt,
de weg die jou leidt,
de einder die jou wenkt.

Dat je rennen
wandelen,
je prestatiezucht
genieten wordt.

Heb onderweg oog en hart
voor de natuur die je omringt,
de vriendschap die je ontvangt.

Dat je zintuigen je thuisbrengen.
Ga in vrede.

Peter Denneman



Vakantie

Hij was er niet in gegeneerd
om zich lekker lang uit te strekken
en te rusten, een hele scheppingsdag lang.
Hij keek voldaan, ja zelfvoldaan
en met een zalig glimlach
naar alles wat Hij tot stand had gebracht.
Later, veel, veel later
zou Hij kritiek moeten incasseren
dat één en ander niet afgewerkt was
dat zoveel nog niet uitgevonden was.

“Laat maar”, zei God bij zichzelf,
“ze mogen ook iets doen”.
En Hij genoot met volle teugen
van een zalig nietsdoen...
Ge moet het maar doen,
God zijnde, uwen tijd zomaar verliezen
en de indruk geven niet meer voort te kunnen
bij gebrek aan verbeelding of energie.
Maar Hij was nederig genoeg
om zich daar niets van aan te trekken.

God, wij kunnen u een stukje volgen
in al uw scheppingsdagen.
Wij maken ook van alles
en vinden voortdurend nieuwe dingen uit.
Wij versmelten en splitsen
wij kruisen en vermenigvuldigen
wij zaaien en planten
al wat Gij hebt gemaakt.
Maar van die zevende dag
hebben wij niet veel verstand.

De levenskunst van het genieten
wordt bedorven door onze aandrift om te presteren,
door onze drang om te overtreffen,
door onze angst om te kort te schieten.
Eigenlijk vinden we onszelf te belangrijk
om helemaal niets te doen.
We missen uw nederigheid
om echt vakantie te nemen.
We willen straffer doen dan Gij...
vroeger noemde men dat een zonde tegen de Heilige Geest.

Daar is bij mijn weten geen vergeving voor
alleen een penitentie, 'n heel lange vakantie.

Manu Verhulst



Kijk altijd naar de zonnebloem
die keert zich naar het licht
en heeft van alle bloemen
het zonnigste gezicht.
En als 't nu eens donker is
zo'n grijze, grauwe nacht
kijk dan weer naar die zonnebloem
die geeft je nieuwe kracht.

Op reis

Op reis is al het vreemde
Zo mooi, verrassend en verrijkend
Zo boeiend en interessant.
De vreemde monumenten, de vreemde momenten,
De andere culturen en hun historie, de mensen vooral!

Op reis komt het vreemde dichtbij.
Je went even en daarna stap je dichters,
Stap je in het verhaal van anders-zijn,
Om dit verhaal van harte voort te vertellen.

Op reis doorbreek je je eigen vervreemding,
En wordt je meer jezelf vanuit ontmoeting met totaal anderen.
Je dagelijkse ongenoegens worden omgetoverd
Tot vakantie-genoegens.

Op reis doorbreek je de vervreemding
Van 'nooit genoeg', om genoeg te beleven
Aan eenvoudig leven dat mensen wee
Van achter hun titel en functie
Tot mens en medemens maakt.

Op reis leef je zo anders,
Want thuisgekomen blijven vreemden vreemd,
En raak je vlugger dan verwacht vervreemd
Van vrienden en familie, ja, weer vervreemd ook van jezelf.
Je ongenoegen knaagt. Je nooit-genoege herneemt.

Er is alleen de uitweg van een God,
Die je een leven-lang op reis doet gaan,
Op weg met jezelf, op weg met en naar anderen.
Wie vanuit God op reis gaat en stappen zet,
Wie vanuit God zijn leven als een reis ziet,
Die wordt – gaandeweg – aan al wat leeft, verwant.

ZOMER BUCKETLIST!

- Picknicken
- Een water gevecht houden
- Een boekenlegger knutselen
- Smurfensnot maken
- Een dag zonder telefoon en tablets
- Speel een potje lumelen
- Speel tikkertje
- Houd een fotoshoot
- Speel een potje badminton
- Maak een buiten bioscoop
- Maak je eigen stripboek
- Maak en verstuur kaarten
- Organiseer een poolparty
- Zoek een schat in de natuur
- Houd een pyjamadag
- Rooster Marshmallows
- Leer een nieuw kaartspel
- Maak en zomer smoothie
- Rol van een heuvel
- Maak en verstop happy stones
- Speel een potje jeu-de-boules
- Leer 10 woorden uit een andere taal
- Vier de verjaardag van een slak
- Speel restaurantje
- Speel een potje flessenvoetbal
- Houd een knikkerwedstrijd
- Dans in de regen
- Maak je eigen pizza
- Bouw een zandkasteel
- Houd een andersom dag
- Houd een water gevecht
- Een fietstocht
- Een cake bakken
- Zwemmen
- Ijsje eten
- Suppen!

Augustus

het strand kijkt naar de zee en ziet
dat het water oud is geworden
de meeuwen vliegen door de gedachten van de zon
en hangen hun poten te drogen

in de liezen van de duinen
stoeien de vakantielieven in de lakens
van het zand
er knarst iets in de tederheid

de boeren oogsten hun twijfels
en na de avond kijken ze met de ogen
van hun tractors naar de open wonden
van de velden, er komt ruimte
voor de landing van de herfst

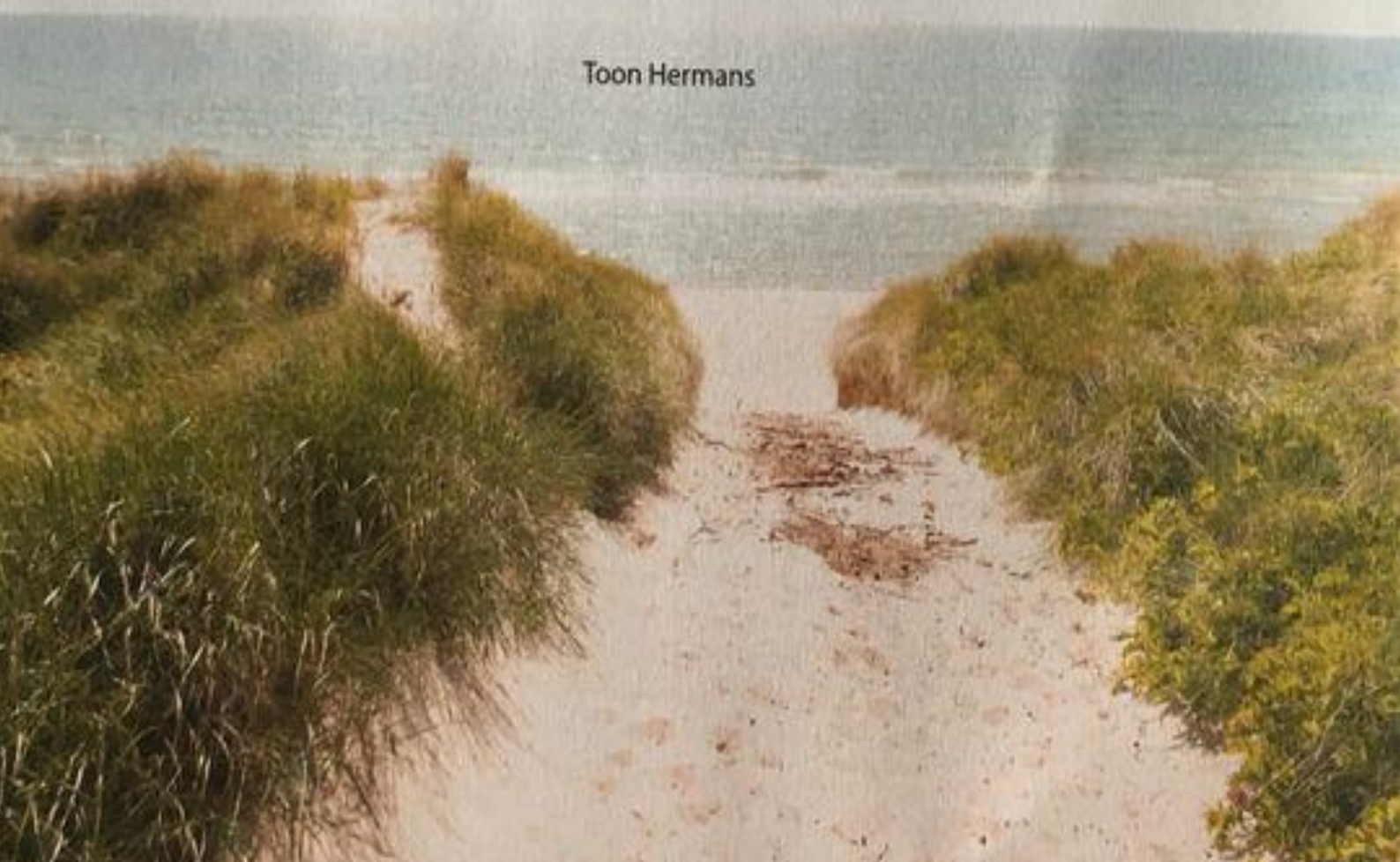
het jaar sterft een eerste keer
aan voorbij zijn, op de patio van hun afscheid
bergen de reizigers de avondzon in hun koffers
met het heimwee van hun aarzeling
verliezen ze hun keuze
tussen thuis en de horizon.

Roel Richelieu van Londersele

Zee

*Ik wil alleen zijn met de zee,
ik wil alleen zijn met het strand,
ik wil mijn ziel wat laten varen,
niet mijn lijf en mijn verstand.
Ik wil gewoon een beetje dromen
rond de dingen die ik voel
en de zee, ik weet het zeker,
dat ze weet wat ik bedoel.
Ik wil alleen zijn met de golven,
'k wil alleen zijn met de lucht,
ik wil luist'ren naar mijn adem,
ik wil luisteren naar mijn zucht.
Ik wil luist'ren naar mijn zwijgen,
daarna zal ik verder gaan
en de zee, ik weet het zeker,
zal mijn zwijgen wel verstaan.*

Toon Hermans



De zomers

Klaprozen, korenbloemen, barstenvolle
goudgele aren streelden mijn gezicht.
Groenhouden vliegen zoemden een gedicht.
rood liet het ooit de appelwangen bollen.

Zomernachtdonker is gesmolten licht.
Niet bang zijn voor kabouters en voor trollen.
Ze komen 's nachts het grasveld voor je rollen.
Alleen een dom kind houdt zijn ogen dicht.

Zullen wij dit soort zomers nooit meer zien?
Ging dan het paradijs voorgoed verloren
omdat wij aan de wereld toebehoren?
Huil niet, huil niet, de hemel zal misschien
een zolder in een huis zijn zonder zorgen.
Daar hebben ze die zomers opgeborgen.

Kees Stip

Als lopen stilstaan wordt

Als lopen stilstaan wordt
En je de stilte omarmt
Zet je bedachtzaam stap na stap
Laat je langzaam los dat wat je leidt
Verbind je je met wat je bevrijdt

Als lopen stilstaan wordt
En je de stilte omarmt
Dwaal je, maar loop je nooit verkeerd
Aanvaard je dankbaar je kwetsbaarheid en pijn
Brengt het je waar je op dat moment moet zijn

Simone vanderBosch



De zomer maakt ons blij

De zomer maakt ons blij
Het blauw wordt blauwer
Het geel verblindt onze blik
Waardoor we kunnen verdwalen
in dromen en gedachten
in mooie tijden die gaan komen
Rode roze, krijsende meeuwen
gonzende bijen, hittestrand
Ze verkleinen zorgen, dragen
lichtheid dat ons verblijdt
Licht dat we opslaan voor
herfst en winter die komen.
Dank je liefste mooie zomer

Lien Standaert





Wandelen

Wie wandelt, wandelt nooit alleen.
altijd zijn er wel vogels, altijd de wind
of de waterstromen,
de bronnetjes soms
of passanten.

Altijd zijn er de bomen
en de wolken die je groeten
of de strakke blauwe hemel.
En de zijwegen en kruispunten
die vragen om een keuze.

Altijd zijn er je gedachten
die meetrekken als engelen
of als duivels, die je plagen.
Alleen wandelen bestaat niet.

Wandelen brengt je ook altijd weer
op je innerlijke weg
en brengt je thuis.

Marinus van den Berg

Time-out (zelfgesprek)

Stap even uit de sneltijd
neem een omweg

laat je even niet meeslepen
loop op eigen kracht

ga even op je eigen schouder zitten
kijk toe
zie jezelf

verlaat even het strijdperk
breng vrede in jezelf

laat je niet leven
leef in je eigen tijd

neem een time-out
geef jezelf het geschenk van de tijd

Marinus van den Berg



Zomer – buiten komen voor elkaar.

Ben jij ook zo blij dat de zon eindelijk is doorgebroken?
Het leek wel of de seizoenen waren gewisseld van plaats.
Wat ons vooral tegenging, was dat we niet naar buiten konden
en dat we binnen moesten blijven.

Zomer is het pas, als we buiten komen.
Zomer is deel hebben aan meer dan de beslotenheid van ons eigen huis.
Zomer, dat is deel worden van de natuur, van groen en gras,
van boom en bos, van licht en lucht.

Maar zomer, dat is misschien ook wel buiten komen voor elkaar.
Deel hebben aan meer dan beslotenheid van onze 'binnenkamer'.
Zomer, dat is deel worden van de mensheid.
Zomer, dat is ook tijd maken voor elkaar: een groet op straat,
een praatje over de haag, een handje toesteken in de tuin van de buur.
en veel tijd kunnen verliezen en dus winnen,
Omdat de zon ons toelaat om buiten te blijven hangen bij elkaar.

Marc Van de Voorde – muurkranten.



Warm en windstil in de zomer?

Misschien wordt de zomer
warm en windstil.
Hopelijk ook op het vlak van het weer.
maar wordt het ook
'warm en windstil'
op 't vlak van onze inzet?

Ook de zomer kan
voor zieke medemensen 'kil' zijn.
De familie is op reis.
Vrienden zijn moeilijk te bereiken.
Het verenigingsleven valt stil,
al zijn er gelukkig de Samana-vakanties.

Zou het toch niet een tijd van aandacht kunnen zijn,
van even langs gaan bij thuisgebonden zieke medemensen,
van luisteren naar een zieke medemens,
die thuiskomt na een vakantie,
en nergens anders zijn verhaal kan doen,
en weer moeite heeft met het 'gewone van elke dag'?

Het mag windstil zijn en tot bezinnen en mijmeren aanzetten.
Maar het mag vooral een warme zomer zijn door onze aandacht.

Luc Vandenabeele

Camino

Leven is op weg zijn,
bergen beklimmen, waden door rivieren,
bloemen plukken bij maanlicht,
dwalen door eenzaamheden en woestijnen,
een kaars branden tegen de storm,
oplopen met anderen of hen dragen,
brood delen en vieren in de nacht.

Leven is pelgrimeren,
een tijdlang werken aan de weg,
een brug bouwen over het water,
rovers en duivels verjagen,
waken en bidden met zieken,
doden begraven bij de kapel.

Maar nooit raken de pelgrims thuis:
'vreemdelingen' vestigen niet.
Wanneer zij eindelijk aankomen,
weten ze wat ze vermoedden:

De weg is het doel.

Jan de Jongh



Lieve mantelzorger,

Wie zorgt voor de mantel over "jouw" schouders?

Je 'naaste' naaste is zorgbehoevend.

Je zag het aankomen. Of het gebeurde heel plots.

Een mantel van zorg viel over jou.

Ze noemen je nu een mantelzorger.

Jij bent een mantel van warmte

Voor je nabije naaste.

Je schenkt

Je tijd, je aandacht, je zorg.

Je aanwezigheid is zo kostbaar en zo zinvol.

Je zou niet anders gewild hebben.

Nu en dan weegt je mantel zwaar, soms al eens loodzwaar.

Al zo lang heb je onvoldoende tijd voor jezelf.

Al zo vele dromen heb je aan de kant moeten leggen.

Je bent niet zonder bekommernis voor de toekomst

Want je naaste is binnengetreden in de laatste levensfase.

Lieve mantelzorger,

Wie zorgt voor de mantel over jouw schouders?

Wie luistert naar jouw verhaal?

Wie zorgt ervoor dat jij nu en dan weer nieuwe energie kan opdoen?

Wie schenkt een dak boven je ziel?

Je wil je weg blijven gaan

Van warme zorg, ten einde toe.

Je liefde is zonder grenzen en onvoorwaardelijk.

Het siert je. Je inzet in goud waard.

Maar vergeet jezelf niet.

Zorg voor je naaste én zorg voor jezelf.

Laat je nu en dan opladen

Met nieuwe kracht en zin om te zorgen.

Goede moed, lieve mantelzorger.

JPV

Ook waterdragers moeten drinken...



Rose Icetea.

Meng 160 ml koude rozenbottelthee met 1 kl ahornsiroop in een groot glas tot de siroop helemaal is opgelost. Vul het glas verder aan met 100 ml rozenlimonade (Fentimans Rose Lemonade).

Werk af met een framboos.

Flash Alcoholvrij.

Meng 40 ml kersensap met 60 ml sinaasappelsap in een shaker. Schenk in een glas met ijsblokjes en vul het glas op met mineraalwater. Voeg tenslotte 20 ml blue curaçao alcoholvrij toe. Serveer met een schijfje sinaasappel en een rietje.



Wat water drinken met mij zou moeten doen:

Stralende huid, helpen afvallen,
meer energie, positief gevoel,
bevordert fysieke prestaties.

Wat het echt met me doet:

Om de 10 minuten
naar de plee.

plaatjes-creukel-quotes-memes.blogspot.nl



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

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

Geef een seintje via westvlaanderen@samana.be

