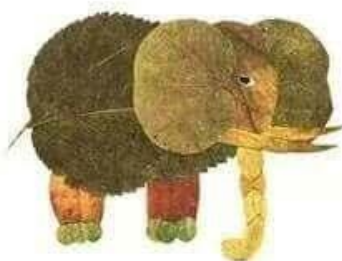


Zingeving & inspiratie



Herfstbundeling 2024



De mooiste kleuren rood geel oranje
De geur honderd maal sterker dan wat
een geurkaarsje ons bieden kan
Knisperende kastanjes, beestjes overal
Kleine beukennootjes
Zacht licht door de boomkruinen
Heel misschien een rood-wit gestipte
Bossen geven leven
Bosjes doen ademen
Hoop is er altijd, ook en zeker in de herfst
Dat leert de natuur ons elke dag

Lien Standaert





Geen zonne nu, geen vlindervlucht, geen
blommen meer die blinken; maar blâren
die, verwelkerd, uit de hoge boomen
zinken.

- Guido Gezelle

Citaten.NET

Herfst, herfst je bent er weer
met je pittige geuren
en je bladeren die dwarrelen
in duizend warme kleuren

Herfst, herfst daar ben je weer
met je storm en je regen
zwammen, eikels, spinnen
natte kleren en wind-tegen

Herfst, herfst je bent er weer
kom laat me je omarmen
want ondanks al je buien
geniet ik van je charme



www.KNIP00G.NU
Irma Moekestorm

Herfst in mij

Herfst

Herfst druppel

Herfst dauw

De boom verliest zijn blad.
Groen, oranje, bruin, gelig
dwarrelt naar beneden.

Blaadjes zweven in de lucht,
die de grond omarmt.

De boom verliest zijn blad en toch blijft hij zo sterk.

Dat is net als ons:
we hebben ons geluk en verlies,
onze vreugde en verdriet.

We zijn een stuiterbal van situaties,
een springveer van emoties,
een accordeon van verhalen,
veerkrachtig sterk.

Aardend en zwevend,
leren omgaan met persoonlijke seizoenen
die het leven ons geven.

Traantje,
lachje,
blij op je weg.
Maar ook verstillen, vertragen, klagen
mag je.

Traantje,
lachje,
dauwe druppel
zachte zon.

Herfst

Stéphanie Bombeeck

13 oktober - Dag van de mensen met een chronische ziekte

Dank je wel

dat je een kaartje schrijft

dat je naar me luistert,

me bezoekt.

Dat je vertelt van wat

jou beroert en boeit.

Dank je wel

dat je me de bus

en tram op helpt.

Dat je mijn tas draagt

dat je me komt halen,

me meeneemt

buitenshuis.

Zo voel ik me minder

eenzaam

en minder

alleen.

Ik ben er zo graag bij.

Ik herleef onder de mensen.



Bron: "Vragen en meegaan", Spoor Zes

13 oktober – verkiezingen

Kies voor de kwetsbare mens,
de kwetsbare door beperking of vereenzaming.
Zoek zijn kracht en waardigheid
en bid dat hij gelukkig is met het leven zoals het is.

Kies voor de meelevende mens,
de zorgende ook, beroepsmatig of vrijwillig.
Waardeer zijn kracht en zijn aandacht
en bid dat hij gelukkig is met het leven zoals het is.

Kies voor vrijwilligers samen,
attente en warme mensen, die er zijn als het nodig is.
Breng hun kracht bijeen
en bid dat zij samen gelukkig zijn met het leven zoals het is.

Kies voor de beleidsmakers,
de politici en andere verantwoordelijken in de samenleving.
Moedig hun kracht aan en hun meeleven
en bid dat zij gelukkig maken en bezorgd zijn.

Samana



31 oktober – Halloween

De naam "Halloween" is afgeleid van Hallow-e'en, oftewel All Hallows Eve (Allerheiligenavond), de avond voor Allerheiligen.

Sinds de 9e eeuw vierten christenen **Allerheiligen** op 1 november.

Op **Allerzielen** (2 november) gingen in lompen gehulde christenen in de dorpen rond en bedelden om *zielencake*. Voor elk brood beloofden ze een gebed te zeggen voor de dode verwanten van de schenker, om op die manier zijn bevrijding uit de tijdelijke straffen van het vagevuur te versnellen en zodoende zijn opname in de hemel te bespoedigen.

In de **Keltische kalender** begon het jaar op 1 november, dus 31 oktober was oudejaarsavond. De oogst was dan binnen, het zaaigoed voor het volgende jaar lag klaar en dus was er even tijd voor het vierten van de overgang van oud naar nieuw, het Keltische Nieuwjaar of Samhain.

Samhain is een feest dat zowel een einde als een begin symboliseert. Het gaat over het eren van de dood en je voorouders, het vierten van het leven, herinneren en reflecteren, je klaarmaken voor de komende (donkere) periode. Het is een feest om met familie en vrienden te vierten.

Halloween, dat in zijn moderne vorm (met pompoenen, verkleedkledij, skeletten, fakkeltochten, griezelen...) naar Europa is komen overwaaien vanuit de VS, is eigenlijk te herleiden tot Samhain. Toen vele Schotten en Ieren vanaf ca. 1800 emigreerden naar de VS, namen ze veel van hun culturele gebruiken en eigen tradities mee, waaronder "All Hallow's Eve".

- **Eer je overleden voorouders:** leg bloemen op hun graf, dek een extra bord bij aan de feesttafel, maak een herinneringsboekje, deel verhalen en herinneringen met familie, zet een kaarsje bij een foto.
- Maak tijd voor **persoonlijke bezinning**, meditatie, gebed: hoe zag de voorbije periode eruit, waar ben je dankbaar voor, wat leerde je? Welke overbodige *rommel* in hoofd, hart, lichaam en huis laat je los?
- **Vier** samen 't leven met vers notenbrood, pompoensoep, appelcider.
- Doe de lichten uit in je huis en plaats **kaarsen in het donker**.
Wat doet dit met je? Vind je dit angstig of rustgevend? Kom tot rust.
- ...



Dood

Als een klap in het gezicht,
sterven,
wel verwacht, altijd te vroeg,
houden van, weet je wel,
ondragelijke pijn
En toch...

Eenzaam verdriet,
hoop op verder en later,
geloven en blijven liefhebben.

Allerzielen,
gedenken van geliefden,
zelfs huilen om wie niemand treurt,
soms moederziel alleen, nooit godverlaten.

Maar er komt geen einde
aan leven en liefhebben, da's beloofd.
loslaten is niet in de steek laten.
nooit is er een schouder te veel...
elkaar dus tot troost en hoop zijn.

Allerheiligen,
dankbaar om wie er bovenuit steekt,
niet als beroemde held, wel
als teder beeld van Gods liefde.
Ook dankbaar, omdat jij en elke mens
zo goddelijk goed kunnen zijn, zeker
in gemeenschap met allen.
We zouden het elkaar
iets meer moeten zeggen.

Toch dagen van diepte en warmte gewenst...

Luc Vandenabeele

Loslaten

Hoe leer ik los te laten
wat mij oneindig dierbaar is,
dingen en mensen,
verwachtingen en zekerheden,
dromen van breekbaar geluk?

Wie leert mij los te laten
lijnen en kleuren
waardoor ik ben getekend?
Wie leert mij nieuwe vormen zien
waar licht in openbreekt?



Loslaten leer je stapsgewijs
Ooit ontdek je het geheim
Schaduw schuift, is van de tijd
Licht groeit altijd weer en eeuwig
Afstand doen hoort bij het leven
Tijd heelt traag geboortepijn
Enkel liefde is bekwaam
Noemt wat wezenlijk is bij naam.



Boeken tips

- Vertrouwingen (Dirk De Wachter)
- Afscheid dat verbindt (Hilde Ingels)
- De kleine troost (Kolet Janssen)
- Een hart onder de riem (Toon Tellegen)
- Stil verdriet (Manu Keirse)
- Tot wij elkaar weerzien (Kris Gelaude)
- Als het afscheid nabij is (Hilde Ingels)
- Het rouwt in jou (Christine Vandenhoele)
- Reveil (Tijdschrift)
- Geef me tijd – gedichten over de herfst van het leven (Henk van Zuiden)



Muziek tips

- Verstild in steen (Stef Bos)
- Tears in heaven (Eric Clapton)
- Afscheid (Paul Deleeuw)
- Sanctuary (Luka Bloom)
- The Voice (Celtic Woman)
- Einde van de lijn (Marco Borsato)
- Liedje voor als ik er niet meer ben (Robert Long)
- Kaarsje in mijn hart (De Romeo's)
- Ora (Ludovico Einaudi)
- If I could be where you are (Enya)



Creatieve en decoratieve tips



11 november

Ik koester een droom dat de mensen eens zullen opstaan
en zullen inzien dat ze geschapen zijn
om als broers en zussen te leven met elkaar.

Ik heb een droom dat op een dag de rechtvaardigheid neerstroomt
en dat gerechtigheid vloeit als een stroom.

Ik koester een droom dat op een dag alle oorlogen eindigen
dat mensen hun zwaarden omsmeden tot ploegijzers
en hun speren tot snoeimes.

Dat volkeren niet meer tegen elkaar opstaan
en dat niemand meer aan oorlog denkt.

Wij hebben een droom dat we in staat zijn
de wanhoop te verdragen en nieuw licht te brengen
in de duistere momenten van pessimisme.

Wij dragen een droom in ons dat we de dag naderbij kunnen brengen
waarop er vrede zal zijn op aarde en goede wil in alle mensen.

Die dag zal een gloriëdag zijn en iedereen zal er zich over verheugen.

Bron: Thomas vieringen



♫ Duizend soldaten

Als ge van ze leven in de westhoek passeert
Deur regen en noorderwinden
Keert onze den tijd als g' alhier passeert
Den oorlog ga j' hier were vinden

Ja 't is den oorlog da 'j hier were vindt
En 't graf van duizend soldaten
Altijd iemands vader altijd iemands kind
Nu doodstil en godverlaten

Laat de bomen nu maar zwijgen en dat 't gras niets verteld
En de wind moet 't ook maar nie zingen
Dat julder'n dood tot niets hèn geteld
Dat waren al te schik'lijke dingen

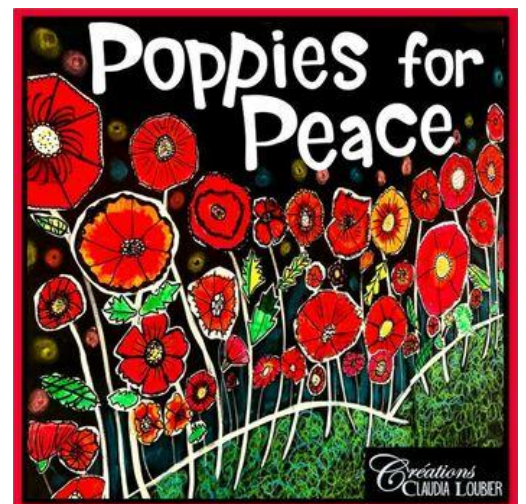
Zeg 't gaat al goed der is welvaart in 't land
En de vrede ligt vast in de wetten
We maken wel wapens maar met veel meer verstand
Maar just om den oorlog te beletten

En grote raketten atoom in den top
We meugen toch experimenteren
We mikken wel ne keer naar mekaar zijne kop
Maar just om ons 't amuseren

Als ge van ze leven in de westhoek passeert
Deur regen en noorderwinden
Keert omme den tijd als g' alhier passeert
Den oorlog ga j' hier were vinden

Ja 't is den oorlog da 'j hier were vindt
En 't graf van duizend soldaten
Altijd iemands vader altijd iemands kind

Willem Vermandere





**EEN GOEDE
HERFSTWIND
WAAIT GEDACHTEN
OP EEN RIJ**

Loesje

HERFST

**HOE KLEINER
DE PARAPLU
HOE GEZELLIGER
DE WANDELING**

Loesje



Leve de herfst!

Uit pure nood,
gaat de natuur een beetje dood.

Ze houdt haar adem in
op weg naar een nieuw begin.

En,
het zonlicht zwaarder van kleur
versterkt de herfstgeur!



Kerstkaarten van Jabbertje!

Sint Maarten en Sinterklaas

Ca. 1.700 jaar geleden werd [Maarten van Tours](#) geboren in het huidige Hongarije. Als soldaat in het Romeinse leger ontmoette Maarten in Amiens een arme bedelaar. Hij schonk hem de helft van zijn mantel, een daad van naastenliefde die verworpen is tot symbool van barmhartigheid en solidariteit. In 371 werd hij door de bevolking van Tours tot bisschop gekozen, alwaar hij op 11 november 397 werd begraven. Hij is de eerste heilige die niet als martelaar gestorven is, maar heilig werd verklaard vanwege zijn heldhaftige leven.

[Sint Nicolaas](#) was bisschop te Myra, een dorp in Klein-Azië, en leefde eveneens in de 4^{de} eeuw na Christus. Ook hij werd na zijn dood heilig verklaard en stond bekend om zijn vele goede werk voor mensen en kinderen in nood. Hij is de hoofdpersoon in tal van legenden en zijn graf was lang een pelgrimsoord. De vermoedelijke sterfdag van Nikolaas, 6 december, is zijn naamdag geworden. De traditie om geschenken aan kinderen en armen te geven gaat terug tot de middeleeuwen.

Qua voorstelling worden Sint Maarten en Sint Nicolaas veelvuldig afgebeeld als bisschop met mijter en staf; een koorkleed met een mantel en/of stola in witte of rode kleuren. De overeenkomsten in tradities op de naamdagen van beide heiligen zijn treffend te noemen.



Bron: Brabant-collectie



Leuk idee: maak zelf een adventskalender!

Vul zakjes of doosjes met kleine attenties, iets lekkers of een opdracht.
Ter inspiratie:



1. Maak een adventskrans
2. Bak speculaaskoeken en maak warme chocomelk
3. Maak een frisse ochtendwandeling (in de sneeuw?)
4. Schrijf een brief aan de Sint – wanneer was je flink, heb je spijt?
5. Zet je eigen schoen – Wees creatief
6. Zet een schoen met lekkers voor de deur van de bureu
7. Versier een kerstboom, hang lichtjes aan je raam
8. Maak een voederplankje voor de dieren in de tuin
9. Ga op bezoek bij je (o)ma of (o)pa of andere familieleden, vrienden
10. Zet een Kerststalletje
11. Maak (of versier) zelf kaarsjes
12. Maak kerstkaartjes voor iedereen in je straat
13. Zing Kerstliedjes, beluister klassieke muziek
14. Lees het Kerstverhaal uit een kinderbijbel
15. ...



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

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

Geef een seintje via westvlaanderen@samana.be

