

Tussenhaakjes

BRUSSEL HALLE VILVOORDE



Inspiratie en links naar andere verbindende activiteiten

www.beweging.net/brussel-halle-vilvoorde

Inspiratie om mee beweging te maken

In 2018 willen we met zingeving.net **inzetten op verbinding**. Met vele partners werken we aan een netwerk van mensen en organisaties, die geloven dat je door samenwerking de samenleving kan versterken. Met deze (Tussen Haakjes) geven we al een voorsmaakje.

Tussen Haakjes is een initiatief van Beweging.net BHV: een kans om de bijeenkomst te beginnen met een rust-punt, een aanleiding om te komen tot meer verbinding. Je vindt nog meer teksten op <https://beweging.net/algemeen/publicaties/zingeving>

1. We willen **luisteren naar signalen** in de samenleving. We zijn geoefend in ZIEN-OORDELEN-HANDELEN. Empathisch luisteren hoort daarbij, voelen waar mensen mee bezig zijn. En ook op een eigen manier naar de samenleving kijken: een warme, barmhartige, betrokken blik op mensen.

2. Met Beweging.net zijn we specialisten in **beweging maken** en mensen in verbinding brengen. Buitenstaanders benijden ons dat we samenlevingsthema's zo goed kunnen bijeenbrengen, dat we oog hebben voor emancipatie, arbeid, cultuur, gezondheid, het Zuiden, vrije tijd, jongeren, enz...

3. We brengen mensen samen, we willen het samen-leven bevorderen, geen muren, geen verdeeldheid, wel **dialogoog, ontmoeting**, de harde kanten van de samenleving verzachten, zorg voor wie dreigt uit te vallen, de lens gericht op de polis. Eerder dan aandacht te hebben voor wat ons scheidt, kunnen we ook op zoek gaan naar wat ons verbindt.

4. We ontmoeten de Ander in de mens tgo ons. Daarbij moeten we aanvaarden dat we de Ander nooit helemaal zullen leren kennen, de vreemdeling blijft voor een stuk ook vreemd, zelfs al doen we ons best om hem te begrijpen en in zijn cultuur trachten te komen. Dat maakt zo'n ontmoeting juist verrijkend. Het is een hele uitdaging **de ander Anders te laten zijn**, te aanvaarden dat we hem/haar nooit helemaal kunnen vatten, nooit helemaal kunnen kennen.(Levinas).



Vriendschap is een brok geluk

Er is maar heel weinig definitief in het leven.

Zeer veel staat in het teken van voorlopigheid.
Iets, dat nu duurzaam lijkt, kan afbrokkelen, langzaam wegslijten, Of het kan ons plotseling ontvallen.
We zijn toch zo kwetsbaar.
Waarvan kunnen we eigenlijk zeker zijn?

Te midden van alle onzekerheid en vergankelijkheid
Vormen vrienden een vast punt in ons leven.
Echter niet de schijnvrienden of gelegheidsvrienden.
Maar echte vrienden geven een stabiele, betrouwbare basis,
Vaste grond onder de voeten.
Vriendschap is doorheen de omstandigheden onherroepelijk,
Ze houdt stand.

In vriendschap ligt een brok geluk.

Geluk is geen groot afgerond gegeven, het is niet iets teatraals.
Geluk dat als een bombastische optocht voorbij komt, bestaat niet.
Geluk is klein en teer.
Het raakt je soms alleen maar even aan, het knipoogt, het glimlacht.
Maar doorheen de alledaagsheid van het leven is het veel, heel veel.

Phil Bosmans
Uit: Menslief, ik wens je vrede en alle goed

November

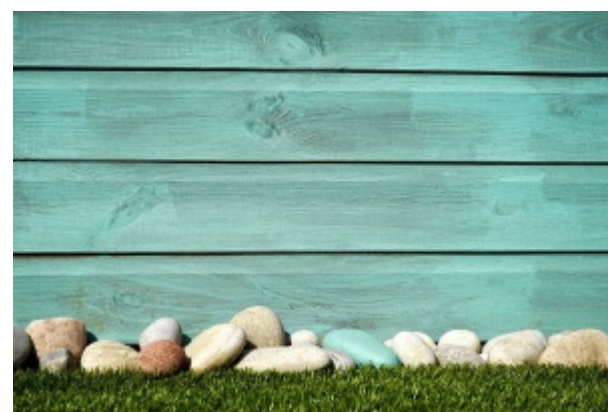
Gisteren was jij nog helemaal aanwezig.
Vandaag zoek ik jou,
ik weet nog niet hoe het morgen zal zijn.

Dat jij er was zovele jaren,
in mijn hart en in mijn leven,
maakt me zo dankbaar.
Geen woorden die dit omvatten kunnen.

Nu stil je de tijd met langzame herinneringen.

Blijf aanwezig in mijn lange dagen en verbind me nu en dan eens met jouw nieuwe wereld van diepe rust en eeuwigheid.

Lydia Van Hirtum



www.beweging.net/brussel-halle-vilvoorde



beweging.net Brussel-Halle-Vilvoorde



samen met

Blijf in beweging

Ons lichaam heeft meer beweging nodig, want een lichaam dat niet beweegt verstart, roest vast, verkramp en verstijft. Een soepel lichaam voedt je gezondheid, je levenskracht, je goed voelen bij anderen. We hebben meer beweging nodig.

Onze gedachten hebben meer beweging nodig, want gedachten die niet bewegen verstarren, roesten vast, verkrampen en verstijven. Soepele gedachten verruimen je wereld, je verdraagzaamheid, je verbondenheid met anderen. We hebben meer beweging nodig.

Ons gevoelsleven heeft meer beweging nodig, want gevoelens die niet bewegen verstarren, roesten vast, verkrampen en verstijven. Soepele gevoelens voeden je hartelijkheid, je tederheid, je medeleven met anderen. We hebben meer beweging nodig.

Lydia Van Hirtum



Arbeid

n.a.v. de sluiting van Renault Vilvoorde – 20 jaar geleden

Het arbeidsmidden -
Veel meer dan een plaats van productie
Veel meer dan zwoegen en lijden.
Veel meer dan overleven

Het arbeidsmidden - een plaats
Van structuur geven aan de dag
Van zorg voor levensonderhoud
Van welvaartsstijging

Van ontwikkeling van talent
Van originaliteit
Van verbeelding
Van zelfontplooiing

Van ontmoeting
Van integratie
Van betrokkenheid
Van collegialiteit

Van creativiteit
Van uitwisselen van ideeën
Van emancipatie
Van vooruitgang

Van inspanning
Van engagement voor het gezin
Van solidariteit
Van leefbaar maken van de wereld

Van verantwoordelijkheid
Van verbinding met de wereld
Van werken aan een duurzame wereld
Van opbouwen van rechtvaardigheid

Van roeping
Van betekenis geven aan het leven
Van medeschepper zijn
Van rentmeester zijn

Pol Arnauts

*Je kan de documentaire film met jouw
vereniging bekijken – aanvraag via Jan
Dereymaaker jandereymaaker1@gmail.com*

Vervang de angst in ons

Geest van God, vervang de spanning in ons,
door een heilige ontspanning.
Vervang het troebele in ons
door een heilige rust.

Vervang de benauwdheid in ons
door een rustig vertrouwen.
Vervang de angst in ons
door een sterk geloof.

Vervang de bitterheid in ons
door de zoetheid van de genade.
Vervang het donker in ons
door een zacht licht.

Vervang de kou in ons
door een liefdevolle warmte.
Vervang de winter in ons
door uw lente.

Maak recht wat krom is. Vul onze leegte.
Maak zacht de scherpe kant van onze trots.
Moedig onze nederigheid aan.
Steek het vuur van onze liefde aan.

Doof de vlam van onze lichtgeraaktheid.

Geef dat we onszelf zien zoals U ons ziet.
Dat we U in Uzelf en in anderen mogen zien,
zoals U beloofd hebt: 'Zalig die vrede stichten,

RADICAAL SAMEN

#LiefdevolVerzet



Vlaamse Vredesweek
21 september - 2 oktober 2017

Vredesweek 2017

Vlaanderen gaat in liefdevol verzet tegen de toenemende polarisering en vijanddenken in onze samenleving. Pax Christi kiest samen met Beweging.net en een 30-tal organisaties voor 'radicaal samen'. Laat je alvast inspireren door onderstaande getuigenissen:

Liefde is geen kwestie van moeten, maar van mogen, een kwestie van hart en ziel. Maar dat is ook geen vrijblijvende liefdoenerij. Liefde is ook altijd inzet.

Onze liefde zal belangeloos en onbaatzuchtig zijn. In iedere keuze die we dagelijks maken gaat het om de liefdevolle zorg voor elkaar. (Paul Lansu)

Liefde is het geheel van positieve én constructieve emoties, gedachten en handelingen, die begint bij jezelf, een brug vormt naar de Ander en de bredere maatschappij bijeenhoudt. (Hanne Vervaele)

Ik wil besluiten met een tekst die ik 'Allahoe akbar' heb genoemd en die ik na het verlies van mijn vrouw heb geschreven. Het is mijn antwoord op de mensen die mijn leven hebben verwoest. 'Allahoe akbar' een zacht gefluister uit het hart, onhoorbaar maar veel echter dan de kreet van de terrorist.

'Allahoe akbar' voor de liefde voor mijn land, mijn vlakke land, en voor het

Marokkaanse koninkrijk. 'Allahoe akbar' voor de schoonheid, voor de kunst, die emoties oproept die een hart van steen tot tranen zou bewegen. 'Allahoe akbar' voor de diversiteit van culturen, van godsdiensten, van mensen met wie je praat, met wie je deelt en van wie je uiteindelijk in een geest van broederlijkheid aanvaardt dat iedereen een eigen waarheid heeft. 'Allahoe akbar' om het geweld af te wijzen en je in te zetten voor de vrede en de vriendschap tussen de volkeren. 'Allahoe akbar' wanneer ik jou – jood, atheïst of christen – glimlachend de hand reik. 'Allahoe akbar' voor wie begrijpt dat God liefde is en dat alleen die universele kracht, de liefde voor de naaste, de mens kan redden. 'Allahoe akbar' als zoete gedachte en gebed voor jou, Loubna, mijn geliefde, en voor alle slachtoffers die eeuwig in ons hart en onze herinnering blijven leven. (Mohammed El Bachiri).

<https://www.vredesweek.be/>

Als iemand nu eens de moed had

Als iemand nu eens de moed had om voor het aangedane kwaad geen vergelding meer te vragen.

Als iemand nu eens de moed had om de schulden van mensen en van landen onvoorwaardelijk te schrappen.

Als iemand nu eens de moed had om vertrouwen te geven aan wie op het eerste gezicht niet zomaar te vertrouwen is, om te luisteren naar wie het niet kan zeggen, om te kijken naar wie altijd over het hoofd wordt gezien. Is het naïef? Misschien.

Maar zeg eens: is er nog een andere weg dan deze naïviteit om de spiraal van honger, onrecht en geweld te doorbreken? Als wij nu eens de moed hadden ...

Eén stap is genoeg om het leven te doen openbreken tot één groot feest.

@ naar C. Desoete



De Twee Wielen

Twee wielen van een fiets, verbonden door een stevig kader, zoefden zinderend langs velden en wegen.

Het voorwiel gaf de richting aan, het achterwiel stuwde beiden vooruit.

Bij rechte weg snorden zij in één spoor, bij bochtenwerk was er een spoor van elk. Recht vooruit trokken ze samen weer één spoor.

Mooie liedjes duren hun tijd en er ontspon zich stilaan een strijd: het achterwiel wilde de koers bepalen, dus moest het voorwiel maar stuwten.

Zelf konden ze er niet voor zorgen en een fietshersteller zag het nog niet voor morgen.

Het verlangen en geruzie hield aan, de schuld op het fietskader steken bracht hen geen trap verder op de baan.

Tot het voorwiel werd vervangen... het achterwiel stuwde gezwind weer vooruit. Dat was blijkbaar de oplossing.

Tot op een dag het achterwiel ontdekte dat het nog steeds achterwiel was, al liep het nu in een ander spoor. En toen? Ja, toen... (Jos Gregoire)

Besprekingsvragen: Onze samenleving, een vereniging, een gezin of een buurt ... Het is als een fiets. Er zijn verschillende onderdelen en ieder heeft zijn taak en zijn rol. Kijk eens rond in de groep of in je persoonlijk leven. Wat of wie is volgens jou:

- Het voorwiel (richting geven)
- Het achterwiel (stuwende kracht)
- Het kader (wat alles samen verbindt).

Denk aan onze samenleving: Hoe zijn de rollen hier verdeeld? Kunnen deze rollen gewijzigd worden?

Gebed

Een oude Aramese versie van het Onze Vader

O Gij die kosmisch het leven schonk aan alle schittering en trilling!
Verzacht de diepste laag van ons wezen en houw in ons een ruimte uit waar Uw Aanwezigheid kan vertoeven. Vervul ons met uw creativiteit Zodat wij in staat mogen zijn onze zending te volbrengen. Laat elk van onze daden vruchten dragen geheel in overeenkomst met onze wens. Schenk ons de wijsheid om voort te brengen en te delen wat ieder schepsel nodig heeft om te groeien en te bloeien. Maak de verwarde draden los van het lot dat ons bindt, zoals wij de anderen verlossen uit de verstrikking van begane fouten. Laat niet toe dat we verleid worden door wat ons van ons doel kan afleiden, maar verlicht voor ons de kansen van het huidig moment. Want Gij zijt de oorsprong en de vruchtbare visie, de kracht van geboorte en vervulling, zodat alles wordt bijeengebracht en terug wordt heel gemaakt.

Vertaald uit het Engels, Finding your inner treasure, Helen Warwick, ISBN 978-1-84867-313-7



Gelukkig Zijn – Ann Christy

Het lopen door straten
Gewoon zonder doel
Het stilletjes praten
Alleen in 't gewoel
Het kijken naar mensen
Dat maakt me blij

Dat heet dan gelukkig zijn
Een deur die plots opengaat
Dat heet dan gelukkig zijn
Waardoor je weer hopen gaat
Dat maakt je blij, maakt je blij, maakt je blij

Dat heet dan gelukkig zijn
't Gevoel niet alleen te zijn
Dat heet dan gelukkig zijn
Om dan met z'n twee te zijn

Het onbezorgd dromen
Gewoon over jou
En dat je zal komen
't Liefste heel gauw
Je weer te ontmoeten
Dat maakt me blij

Dat heet dan gelukkig zijn
Een deur die plots opengaat
Dat heet dan gelukkig zijn
Waardoor je weer hopen gaat
Dat maakt je blij, maakt je blij, maakt je blij

Dat heet dan gelukkig zijn
't Gevoel niet alleen te zijn
Dat heet dan gelukkig zijn
Om dan met z'n twee te zijn

Dat heet dan gelukkig zijn
Een deur die plots opengaat
Dat heet dan gelukkig zijn
Waardoor je weer hopen gaat
Dat maakt je blij, maakt je blij, maakt je blij

Meer muziek die gelukkig maakt?
Raymond van het Groenewoud: Gelukkig zijn
Guus Meeuwis: Simpelweg gelukkig zijn
Stef Bos: Niets te verliezen
Alle links te vinden op www.beweging.net/brussel-halle-vilvoorde.

**ONGELUK ZIT
IN EEN KLEIN HOEKJE**

**EN GELUK
DUS IN DE REST
VAN DE WERELD**

Loeje

Ik sta voor zot

Ik sta voor zot.... en toch moet ik er voor gaan.
Zoals profeten niet anders konden -
het was hen te sterk -
staan ook wij voor zot als we het ons aantrekken:
de zorg voor de aarde, de ecologische voetafdruk,
het lot van hen die uit de boot vallen.

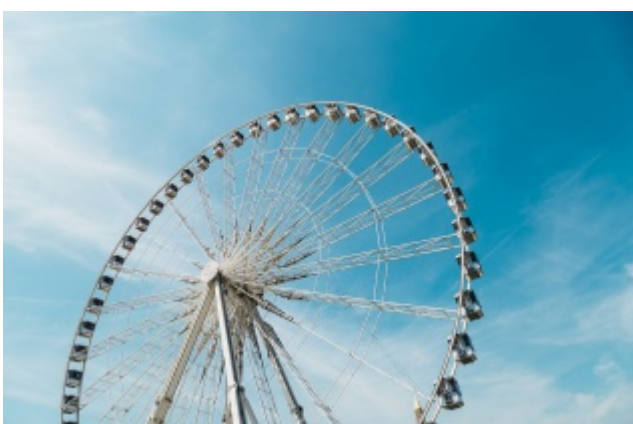
We staan voor zot als we in protest het uitschreeuwen :
'Stop het geweld en de onderdrukking'

Soms denk ik : ik wil er niets meer van weten,
maar die Stem van U, Enige, laat mij niet los.
Als een vuur in hart en nieren drijft het mij voort.
Het is ook mij te sterk !

Dan kom ik
al is het schoorvoetend
op de weg die Jezus ging,
waar mijn inzet voor een nieuwe toekomst
een pak lijden meebrengt.

Toch is het de moeite waard.
Wat baat het ons dat wij bij de winnaars zijn op deze wereld,
als dat ten koste gaat van onze diepste levensadem?

Naar Jeremia 20, 7 – 9 en Matteüs 16, 24- 26



Kies je favoriete uitspraak over geluk

Elke minuut boosheid kost je 60 seconden geluk.

R.W. Emerson

Succes is krijgen wat je wilt; geluk is willen wat je krijgt.

I. Bergman

Geluk sluipt naar binnen langs een deur waarvan je niet wist dat je die opengelaten had.

J. Barrymore

Het geluk kijkt eerst of het welkom is.

Auteur onbekend

Geluk is geen mooie vlinder waar je achteraan moet rennen maar een schaduw die je volgt als je er niet aan denkt.

Auteur onbekend

De voornaamste eigenschap van geluk is vrede, innerlijke vrede.

Dalai Lama

Wie streeft naar geluk, loopt het meestal voorbij.

H. Dael

Om gelukkig te zijn, vergeet.

M. Roelants

Er is geen weg naar geluk, geluk is de weg.

Boeddha

Rust in de ziel is het grootste geluk.

Chinees wijsheid

Geluk betekent: 5 verkeerslichten achter elkaar op groen.

B. Gold

Klavertje 4



Ik schenk jullie vandaag een klavertje vier: Elk blaadje vertegenwoordigt een woord dat voor jullie relatie in de toekomst veel zal betekenen:

Het eerste blaadje is het blaadje van GEVEN. Een relatie is opgebouwd uit momenten van Geven : liefde, geborgenheid, tederheid, geduld, maar ook tijd, als de andere je nodig heeft en zoveel dingen meer. Je geeft je als het ware helemaal voor en aan elkaar.

Het tweede blaadje is het blaadje van TOEGEVEN, want in een relatie tussen twee mensen zijn er momenten dat de ander zo anders is dan jij dat je water bij je wijn moet doen om hem ook de kans te geven zichzelf te zijn. Je zal dus veel moeten toegeven.

Het derde blaadje is het blaadje van VERGEVEN : in elke manier van samenleven of het nu in de grote wereld is of gewoon tussen twee mensen. Mensen doen soms domme dingen en daardoor kwetsen ze elkaar. Dan moet je elkaar kunnen vergeven. Alleen zo kan een relatie blijven bestaan. Wanneer het vergeven ophoudt, blijft de relatie ook niet bestaan.

Het vierde blaadje is het blaadje van NOOIT OPGEVEN. Er komen zeker en vast moeilijke dagen. Dagen waarop je denkt "nu kan ik echt die onhebbelijkheden van hem niet uitstaan", of er komen allicht dagen van ziekte, verdriet, minder goed kunnen. Dan is het een kwestie van niet opgeven. Echte liefde geeft niet op.

Als jullie die vier manieren van geven goed voor ogen houden, dan wordt jullie belofte geen loze belofte, maar eentje van intens geluk, vriendschap, begrip en liefde voor elkaar.
Auteur onbekend

Gelukkig de mensen

Gelukkig de mensen, die de oproep van Jezus verstaan en de steen weggrollen die de andere mens belet mens te worden.

Gelukkig de mensen, die zich gratis kunnen inzetten voor het huisgezin dat in grote nood verkeert, want zij rollen de steen weg die dat gezin belet uit te groeien tot een menswaardig gezin.

Gelukkig de mensen, die geregeld bij een zieke op bezoek gaan en hem of haar opbeuren. Zij rollen de steen weg die hem of haar belet ten volle mens te zijn.

Gelukkig de mensen die elkaar op het werk of op school verstaan en mekaar willen helpen om de goede geest te bevorderen. Zij rollen de steen weg, die belet in een aangename sfeer met elkaar samen te werken.

Gelukkig de mensen die zich in een geloofsgemeenschap inzetten en medeverantwoordelijkheid willen dragen voor de uitbouw van Gods Rijk. Zij rollen de steen weg, die de geloofsgemeenschap verhindert van de grond te komen of verder uit te groeien.

Gelukkig de mensen die achter de schermen werken, die zich in het verborgene willen inzetten. Zij rollen dikwijls grote stenen weg, die een gemeenschap beletten tot echt leven te komen.
Uit: Don Bosco digitaal 2013

Tips voor wie op zoek is naar geluk

CM-geluksplan

<https://www.cm.be/gezond-leven/mentale-fitheid/cm-geluksplan/index.jsp>

Op de website van de Christelijke Mutualiteit kan je een geluksplan volgen. Het plan vertrekt vanuit 7 hoofddoelstellingen waaronder telkens een aantal concrete tips vermeld worden die je de weg tonen naar net dat tikkeltje meer geluk.

Gratis online cursus "Geluk kun je leren"

<http://geluksdoctorandus.nl/gratis-cursus-geluk-kun-je-leren/>

De cursus laat je kennismaken met geluksactiviteiten (waarvan het effect door recent wetenschappelijk onderzoek is aangetoond). Maar ook met eeuwenoude levenswijsheid uit zowel de Oosterse als de Westerse traditie.

Hasselt, stad van geluk

<http://toerisme.hasselt.be/nl/686/content/9076/geluk.html>

25 geluksplekken tonen een brede waaier van wat ons in het gewone leven gelukkig maakt.

Elke plek is een mooi startpunt om te werken aan je eigen geluk. Wat ontdek je? Kijk, luister, ruik, proef en voel.

Leo Bormans, ambassadeur van geluk en levenskwaliteit

<http://www.leobormans.be/>

Leo Bormans schreef "The World Book Of

Happiness", een uitdagend boek waarin 100 topexperts in de positieve psychologie, van IJsland tot Zuid-Afrika en van China tot Australië, de kennis die zij bezitten over geluk delen.

We geven jullie alvast een voorsmaakje:

- Geluk is niet uitsluitend een individueel verlangen. Geluk houdt ook verband met het vervullen van sociale verplichtingen en plichten. Een geluksgevoel kan zich zowel uiten door opwinding en extase als door rust en sereniteit. (Ying-Yi Hong - China)

- Kijk steeds optimistisch naar de toekomst en hoop op een meevaller. Wacht ondertussen niet passief af tot het jouw beurt is. Onderneem actie en verbeter je vaardigheden. De wereld is constant in beweging. Klamp je dus niet vast aan de oude spelregels. (Ekatarina Selezneva - Rusland)

- Geef voorrang aan hechte relaties in plaats van aan succes. Gebruik je vaardigheden, wees meester over je tijd. Glimlach. Beweeg en slaap voldoende. Doe goed voor anderen, voed je spirituele zelf en houd een dankbaarheidsdagboek bij. (David G. Myers -Michigan, VS)
<http://www.theworldbookofhappiness.com/>