



vreugde

“Allegría”!! Dat is een sleutelwoord in de spiritualiteit van de grote hervormster van de Karmel, Teresa van Avila (zie www.karmel.be). Er moet vreugde heersen in een gemeenschap die zich karmelitaans noemt, of het nu gaat over een groep religieuzen, een gezin of een bende jonge apen die samenkomen in een Karmel: de vreugde moet er heersen. Dat voel je ook als je een weekend, een kamp, voettocht, triduüm of Taizé-viering meemaakt: er is de vreugde om het weerzien, om de diepe verbondenheid die, soms zonder dat je het weet, gegrond is in Christus, om het zingen en bidden, de stilte. Horen de ontspannende momenten, sport en spel, free-podiums daar ook bij? Of moeten we bij die karmelitaanse vreugde alleen denken aan wat diep van binnen in je gebeurt als je God ontmoet in gebed? Nee hoor: ook al die andere leuke momenten maken ook deel uit van de ware vreugde! Teresa was een wijze vrouw. In de Regel die ze opstelde voor de Karmelietessen staat dat de zusters elke dag twee uur stil gebed moeten houden: de hart-aan-hart ontmoeting met Jezus is immers de bron van de vreugde. Maar daarnaast moeten ze ook samen twee uur ontspanning houden! Samen kaarten, (vogelpik spelen?), kruiswoordraadsels oplossen, breien, naar een zinvolle film kijken, dansen en zingen... Ze kunnen er wat van, die zusters, om de vreugde in al haar facetten te beleven!



🎵 Elk lied waar vreugdevol alleluja in gezongen wordt, kan dienst doen als je met dit thema werkt! Verder zijn ook de liedjes met gebaren, zoals *Als de liefde van de Heer je hart vult* of *Our God is an awesome God* ideaal om met woord en gebaar je vreugde uit te drukken. Misschien is de mooiste vreugdezang die ons uit de Bijbel is overgeleverd wel het Magnificat, de woorden waarin Maria haar vreugde uitdrukt omdat God zich ontfermt over kwetsbare mensen...



Magnificat,
Magnificat,
Magnificat anima mea Domino!
Magnificat,
Magnificat,
Magnificat anima mea!

Taizérefrein



Vreugde!

☺ Je kunt ongetwijfeld honderd dingen bedenken die je blij maken: een lief sms'je, toffe muziek, een leuke uitstap, knotsgekke dingen doen... Anderen kunnen het ook aan je zien dat je blij bent. Ga maar eens voor de spiegel staan, denk aan iets leuks of iets liefs en trek wat blije en lachende snoeten: je ogen gaan blinken, misschien krijg je kuiltjes in je wangen of flapperen je oren (hopelijk gebeurt dat bij een minderheid), er komt een blokje op je wangen: je gezicht verandert, want je gezicht is de spiegel van je ziel, zegt men wel eens. (Tekent je eigen gezichtsuitdrukking op deze ventjes). Elke dag, hoe rot hij ook is, gebeurt er wel iets dat je blij maakt. Soms voel je dat niet. Het is ook van zoveel afhankelijk. Bijvoorbeeld of je graag naar school gaat of niet, of het thuis klikt, of je hormonen als een springballetje op en neer gaan... Blij zijn - of verdrietig zijn- is een 'feeling', een gevoel aan de oppervlakte. Het is er of het is er niet. Het komt en gaat weer voorbij. Blij zijn hangt ook samen met je karakter: je bent een opgewekt iemand of -het andere uiterste—een kankeraar. Of een mengeling van de twee!



☺ vreugde

☺ is van een andere orde. Echte levensvreugde groeit op de bodem van je hart en raak je niet meer kwijt. Soms hangt er wel eens een mist over, maar de vreugde waar we het in de Karmel over hebben, gaat zo diep dat ze niet vergankelijk is. Wat is dan die vreugde? Kunnen mensen je die echte vreugde geven? Ja, omdat mensen spiegels kunnen zijn van liefde, planten ze het zaad van de bloem die vreugde heet in je hart. Door verbondenheid, geborgenheid, begrip,

gewoon door je het gevoel te geven: ik hou van je zoals je bent en jij mag van mij houden. Zo krijgt je leven betekenis en kan de bodem van je hart waar de vreugde moet ontspringen tegen een stootje. Zo hebben mensen van alle tijden en alle landen ervaren dat zelfs dingen die hun verdriet doen, vaak bron van vreugde zijn. Geniet maar mee van een tekst van Kahlil Gibran uit 'De Profeet':

En een vrouw vroeg hem: spreek tot ons over Vreugde en Verdriet

En hij antwoordde:

Jouw vreugde is jouw verdriet zonder masker.

Dezelfde bron van waaruit jouw gelach opklinkt werd vaak gevuld met tranen. Hoe zou het ook anders kunnen zijn?

Hoe dieper verdriet zich in jouw wezen een weg baant, hoe meer vreugde het ook kan bevatten.

Is de kop die jouw wijn bevat niet dezelfde kop die in de oven van de pottenbakker gebakken werd?

En is niet de luit die jouw geest troost hetzelfde hout dat met messen hol werd gemaakt?

Als je vreugdevol bent, kijk dan diep in je hart, en je zult merken dat alleen dat wat je ook verdriet gaf je nu vreugde geeft.

Vreugde en verdriet zijn onafscheidelijk.

Je bent werkelijk een weegschaal die heen en weer gaat tussen je verdriet en je vreugde.



☺ Jezus heeft ook veel gesproken over de vreugde. Hij begreep dat alleen God en de verbondenheid met God je de echte vreugde kan geven. Daarom vertelde hij de gelijkenis van de wijnstok: God is de wijngaardenier, Jezus is de wijnstok, wij zijn de ranken. Los van de wijnstok kunnen we niets. Maar als we met Hem verbonden blijven, en met elkaar, en elkaar liefhebben zoals Hij ons heeft liefgehad, 'dan zal onze **vreugde** volkomen zijn!'. Jezus wou zijn eigen vreugde achterlaten in ons hart: daarom beloofde Hij de Geest die in ieder die in Hem gelooft zijn tent wil opslaan, dus ook in jou!

De vreugde die Hij je geeft, kan niemand je afnemen. Het is een vreugde die van binnen in je zit. En als je dan gekwetst wordt of je maakt dingen mee zoals ziekte, dood, bedrog... en je hebt de neiging je te isoleren, is het die vreugde die je helpt om uit je cocon te breken. Het is in feite God zelf! Uit Hem wordt de vreugde in jou geboren. Dankzij mensen die je liefhebben en die jij mag liefhebben kan die vreugde groeien en bloeien en vaste grond onder je voeten geven.



In de Psalmen wordt heel vaak benadrukt dat God vreugde geeft aan de mens: 'U geeft mijn hart meer vreugde dan een overvloed aan wijn en brood geven kan!' (Ps 4,8). We bidden met enkele verzen uit de brief die Paulus schreef aan de christenen van Filippi (4,4-7):

Laat de Heer je vreugde blijven!

Het evangelie is niet zomaar een blijde boodschap vol vreugdevolle woorden. Het wil ons zeggen dat Jij, Jezus, zélf onze vreugde bent! Jij bent het goede nieuws!

Ik zeg jullie nogmaals: wees altijd verheugd.

Blijf dit zeggen, Paulus! Ik wil je beluisteren tot het tot me doordringt. Jezus is gekomen om onze vreugde volkomen te maken!

Laat iedereen jullie kennen als vriendelijke mensen.

Ja, Heer, als het tot me doordringt dat Jij mijn vreugde bent, zal dat uitstralen aan mijn buitenkant: dan word ik hoopvol, dankbaar, warmhartig, begripvol, zo zachtmoedig als Jij was.

De Heer is nabij! Wees over niets bezorgd, maar vraag God wat je nodig hebt.

Ziekte en dood, verdriet en tegenslag blijven bestaan, maar ze hebben niet het laatste woord. Jij bent bij me, Jezus, en Jij hebt dit alles ook doorgemaakt. Ik wil me niet suf piekeren, niet pessimistisch zijn, maar mijn zorgen aan Jou geven, want Jij draagt zorg voor mij. Je geeft wat ik nodig heb. Wat je niet geeft, heb ik misschien ook niet echt nodig?

Dank Hem in al je gebeden. Dan zal de vrede van God, die alle verstand te boven gaat je hart en gedachten in Christus Jezus bewaren.

Jou danken geeft me vreugde en vrede, die veel dieper gaan dan blijheid en bevrediging! Zo wil ik helemaal in Jou verankerd blijven...

