Belijdenis

Voor elk moment, waarop je mij hebt blijgemaakt,
voor elk verdriet, waarvan je mij hebt vrijgemaakt,
voor elke keer, dat jij bij mij vertrouwen zocht,
voor elke schakel die ons binden mocht
zeg ik dank.
Voor elk lief woord, dat zacht over je lippen kwam,
voor al het kwaad, dat jij mij uit het hart ontnam,
voor elke gunst, waarvoor je stil gebeden hebt,
voor elke pijn, die jij voor mij vermeden hebt,
zeg ik je dank.

Ik heb je lief, voor al wat je vergeten hebt,
voor elke dag, die jij aan mij gegeven hebt,
voor elke blijk van trouw en van genegenheid,
voor elk geheim, geheiligd door verzwegenheid.

Voor elke hoop, die ik bij jou heb uitgedoofd,
voor elke vreugd, die ik van jou heb weggeroofd,
voor elk verwijt, dat uit mijn mond heeft pijn gedaan,
voor elke vrees, die ik jou ooit heb aangedaan,
voor elke smart, die jij door mij hebt uitgestaan,
voel ik zo'n spijt, voel ik zo'n spijt.

Voor elke keer, dat jij mij nog ontroeren zult,
of door je zachte trouwe blik beroeren zult,
voor elk gebaar, waardoor je mij vervoeren zult,
zeg ik je dank, zeg ik je dank, zeg ik dank.

Will Ferdy

Arthur Goemaerelei 66 • 2018 Antwerpen • tel. 03 216 29 90 • fax 03 248 14 42 • e-mail: vorming@kvg.be • website: www.kvg.be • Dexia: 789-5502892-03 - IBAN: BE21 7895 5028 9203 - BIC: GKCCBEBB • Bank van De Post: 000-0487925-15 - IBAN: BE83 0000 4879 2515 - BIC: BPOTBEB1 • NN 413.132.601

KVG Vorming vzw

Inspiratie voor inspiratie…

Open kijk op handicap

november 2014 nr.7

DANKBAARHEID

2/13

Geluk is dankbaar zijn

Als geluk is, dankbaar zijn met wat je hebt,
dan ben ik tevergeefs teleurgesteld;
omdat ik zoveel zegeningen vaak voorbij ga,
zoals gezondheid, onderdak, werk, en geld.

Als ik nu eens niet meer slechts voor mezelf zocht,
en het nemen eens verander in geven,
zou dat het zijn, het geluk,
waarnaar een ieder zoekt in het leven?

Als ik nu eens stil ging zitten,
en in rust en dankbaarheid overdacht,
al mijn zegeningen, en die eens ging tellen,
alle zegeningen die de Here me al heeft gebracht.

Toen deed ik mijn ogen open,
keek naar mijn lichaam, gaaf en gezond,
naar de zon aan de hemel,
en een mooie bloem, die vlak naast me stond.

Zou dat dan de oorzaak wezen,
dat ik soms zo ontevreden ben?
Dat ik voor zoveel kleine dingen,
nooit in mijn hart echt dankbaar ben…

Bernet A.

Arthur Goemaerelei 66 • 2018 Antwerpen • tel. 03 216 29 90 • fax 03 248 14 42 • e-mail: vorming@kvg.be • website: www.kvg.be • Dexia: 789-5502892-03 - IBAN: BE21 7895 5028 9203 - BIC: GKCCBEBB • Bank van De Post: 000-0487925-15 - IBAN: BE83 0000 4879 2515 - BIC: BPOTBEB1 • NN 413.132.601

Kind van mijn dromen

Kind van mijn dromen

Stukgeslagen dromen

Tranen en verdriet

Opstandigheid en verbittering

Tot ik begreep dat jij, mijn kind,

mijn grootste leermeester was

Jij leerde mij de taal der sprakelozen

Jij leerde mij de boodschap

van een glimlach en een traan

Jij leerde mij de waarde van de stilte

Jij leerde mij geduld, oneindig,

duizenden maal hetzelfde gebaar

met dezelfde toewijding

Jij leerde mij onvoorwaardelijke liefde,

zonder tegenprestatie te verwachten,

alleen maar omdat jij het was en ik het was

Voor al die jaren 'samen zijn' zeg ik je

Dank, duizendmaal dank

Claudine Metdepenninghen

Uit: Blij dat ik leef!, 2005, Persephone vzw

Arthur Goemaerelei 66 • 2018 Antwerpen • tel. 03 216 29 90 • fax 03 248 14 42 • e-mail: vorming@kvg.be • website: www.kvg.be • Dexia: 789-5502892-03 - IBAN: BE21 7895 5028 9203 - BIC: GKCCBEBB • Bank van De Post: 000-0487925-15 - IBAN: BE83 0000 4879 2515 - BIC: BPOTBEB1 • NN 413.132.601

Be-Lichaam-d

Ik heb mezelf de volgende vraag gesteld : wat heeft het beoefenen van de Mézières-methode, de methode Rességuier, eutonie en psychotherapie me nu werkelijk gebracht ?

Het antwoord is simpel : ik heb geleerd in mijn lichaam te rusten, erin te aarden.

Dat kan niet veel zaaks lijken, voor mij maakte het een hemelsbreed verschil.

(…)

Op mijn drie jaar werd mijn lichaam lamgelegd door hevige juveniele polyarthritis aan alle gewrichten. Ik heb zeer veel opstoten gehad, ontstekingen, met aanzienlijk mobiliteitsverlies. Van mijn drie tot mijn achttien jaar, heb ik zo ongeveer tweeduizend uur doorgebracht bij de kiné.

(…)

En het was precies het NIET proberen records te breken, NIET willen aan mobiliteit winnen, wat maakte dat beetje bij beetje mijn fysieke conditie zich heropbouwde.

(…)

"Liefste lichaam,

Ik ben je eeuwig dankbaar voor alles wat je me gebracht hebt. Je hebt me de weg getoond naar binnen, naar me-Zelf.

Het is door naar jou te luisteren dat ik mezelf ontdekt heb. Het is in de bewegingloosheid en fysieke stijfheid dat je me toonde waar mijn Wezen woont.

Nu weet ik hoe intelligent je bent, hoe je weet wat echt is lang voordat ik het weet en ik schenk je mijn vertrouwen.

(…)

Arthur Goemaerelei 66 • 2018 Antwerpen • tel. 03 216 29 90 • fax 03 248 14 42 • e-mail: vorming@kvg.be • website: www.kvg.be • Dexia: 789-5502892-03 - IBAN: BE21 7895 5028 9203 - BIC: GKCCBEBB • Bank van De Post: 000-0487925-15 - IBAN: BE83 0000 4879 2515 - BIC: BPOTBEB1 • NN 413.132.601

Je bent een grote leraar voor mij. Je leert me wat respect is, helemaal bij jou en bij mij aanwezig te zijn hier en nu, constant. Je leert me dat het in het leven niet enkel gaat om doen, dat het vooral gaat om zijn. Je leert me flexibiliteit, want ik heb me aan te passen aan elke nieuwe fysieke beperking. Je leert me creatief te zijn om oplossingen te zoeken, mijn eigen unieke manier te vinden om dingen te doen. Je leert me geduld. Je leert me om hulp te vragen aan anderen, je leert me mezelf bloot te geven aan anderen. Je leert me wat pijn is. Je leert me luisteren en naar de essentie te gaan. Mijn drijfveer om mijn spirituele zoektocht aan te vatten, was jij met je boodschappen. Ik dank je daarvoor. Ik hou van je. En ik doe mijn best om je te steunen en met je samen te werken. Om je te omhullen met een welwillende aanwezigheid, met zachtheid, vooral wanneer je me je alarmsignalen stuurt van pijn.

Sorry voor al de keren dat ik je niet geef wat je nodig hebt omdat ik de kracht of de moed niet vind."

(juli 2000)

Linda Robben

Uit: Blij dat ik leef!, 2005, Persephone vzw

Arthur Goemaerelei 66 • 2018 Antwerpen • tel. 03 216 29 90 • fax 03 248 14 42 • e-mail: vorming@kvg.be • website: www.kvg.be • Dexia: 789-5502892-03 - IBAN: BE21 7895 5028 9203 - BIC: GKCCBEBB • Bank van De Post: 000-0487925-15 - IBAN: BE83 0000 4879 2515 - BIC: BPOTBEB1 • NN 413.132.601

KVG Vorming vzw

Inspiratie voor inspiratie…

Open kijk op handicap

november 2014 nr.7

DANKBAARHEID

6/13

Mens-zijn is een herberg

Mens-zijn is een herberg,
Elke ochtend arriveert er een ander:
Een vreugde, een depressie, een laagheid,
Een moment van bewustzijn daagt op
Als een onverwachte bezoeker.

Verwelkom en vermaak ze allen!
Behandel iedere gast met eerbied,
Al is het een schare verdriet
Die je huis heftig
Van zijn meubilair ontdoet.

Misschien ruimen ze je huis leeg
Voor een nieuwe verrukking,
De donkere gedachte,
De schaamte,
De boosaardigheid…

Treedt ze met een lach, bij de deur, tegemoet
En noodt ze binnen.
Wees dankbaar voor wie er komt;
Ieder van hen is immers gezonden
Als een leidsman(vrouwe)
Van boven…

Rumi (Perzisch soefi-mysticus uit de 13de eeuw)

Katholieke Vereniging Gehandicapten VORMINGSBEWEGING vzw

Arthur Goemaerelei 66 • 2018 Antwerpen • tel. 03 216 29 90 • fax 03 248 14 42 • e-mail: vorming@kvg.be • website: www.kvg.be • Dexia: 789-5502892-03 - IBAN: BE21 7895 5028 9203 - BIC: GKCCBEBB • Bank van De Post: 000-0487925-15 - IBAN: BE83 0000 4879 2515 - BIC: BPOTBEB1 • NN 413.132.601

november 2014 nr.7

DANKBAARHEID

7/13

Wat is dankbaarheid precies?

Het uiten van dankbaarheid is eigenlijk een soort basis voor geluk en het is voor iedereen anders. Het is verbazing, waardering, iets van de zonnige kant bekijken, iemand bedanken in je leven, een god bedanken, het is je 'zegeningen tellen'. Dankbaarheid is ook dingen niet als vanzelfsprekend zien, een vorm van mindfulness en een manier om om te gaan met lastige gebeurtenissen in het leven.

Dankbaarheid is vooral de tegenhanger van negatieve emoties. Het kan je humeur direct positief omschakelen en zodoende je dag en leven veranderen. Toch zien de meeste mensen dankbaarheid als iets wat je eigenlijk alleen uit wanneer je een cadeautje krijgt of iemand iets voor je doet.

Bron: http://sochicken.nl/dankbaarheid_direct_gelukkiger_met_weinig_moeite

Arthur Goemaerelei 66 • 2018 Antwerpen • tel. 03 216 29 90 • fax 03 248 14 42 • e-mail: vorming@kvg.be • website: www.kvg.be • Dexia: 789-5502892-03 - IBAN: BE21 7895 5028 9203 - BIC: GKCCBEBB • Bank van De Post: 000-0487925-15 - IBAN: BE83 0000 4879 2515 - BIC: BPOTBEB1 • NN 413.132.601

DANKBAARHEID

Tel niet de jaren.
Tel de sterren.
De uren van vervulling.
De stappen naast de jouwe.
De ochtenden vol schoonheid.
De woorden die bezielen.
De tekenen van vriendschap.
De plaatsen van ontmoeting.
De ogenblikken van verwondering.
De redenen tot dankbaarheid.
De ontelbare namen voor geluk.

Kris Gelaude

Arthur Goemaerelei 66 • 2018 Antwerpen • tel. 03 216 29 90 • fax 03 248 14 42 • e-mail: vorming@kvg.be • website: www.kvg.be • Dexia: 789-5502892-03 - IBAN: BE21 7895 5028 9203 - BIC: GKCCBEBB • Bank van De Post: 000-0487925-15 - IBAN: BE83 0000 4879 2515 - BIC: BPOTBEB1 • NN 413.132.601

DANKBAARHEID

Ik heb een gevoel van oneindige dankbaarheid
voor het warme nest waarin ik ben opgegroeid
en dat met de juiste takken was gebouwd.

Wim Opbrouck

Er zou weinig van mij overblijven
als ik alles terug moest geven
wat ik aan anderen te danken heb.

Johan Wolfgang Van Goethe

De wortels onder de aarde eisen geen beloning op
om de takken vol te hangen met fruit.

Rabindranath Tagore

Deze drie citaten komen uit: Ik schenk je woorden, 2008, uitgeverij Davidsfonds

Arthur Goemaerelei 66 • 2018 Antwerpen • tel. 03 216 29 90 • fax 03 248 14 42 • e-mail: vorming@kvg.be • website: www.kvg.be • Dexia: 789-5502892-03 - IBAN: BE21 7895 5028 9203 - BIC: GKCCBEBB • Bank van De Post: 000-0487925-15 - IBAN: BE83 0000 4879 2515 - BIC: BPOTBEB1 • NN 413.132.601

KVG Vorming vzw

Inspiratie voor inspiratie…

Open kijk op handicap

DANKBAARHEID

november 2014 nr.7 10/13

Dankbaarheid

doet met een mens

wat zon en regen

met de aarde doen.

Ze geven er groeikracht aan.

Dankbaarheid

opent de poort

naar de kleurrijke tuin

van verbondenheid.

Een pluisje

meegenomen door de wind,

een bloesemblad

dat op je schouder valt:

mijn dankwoord

dat voor jou bestemd is.

Deze drie citaten komen uit: Voor wie woorden zoekt, 2011, uitgeverij Altiora Averbode

Arthur Goemaerelei 66 • 2018 Antwerpen • tel. 03 216 29 90 • fax 03 248 14 42 • e-mail: vorming@kvg.be • website: www.kvg.be • Dexia: 789-5502892-03 - IBAN: BE21 7895 5028 9203 - BIC: GKCCBEBB • Bank van De Post: 000-0487925-15 - IBAN: BE83 0000 4879 2515 - BIC: BPOTBEB1 • NN 413.132.601

KVG Vorming vzw

Inspiratie voor inspiratie…

Open kijk op handicap

DANKBAARHEID

november 2014 nr.7 11/13

Een woord van dank

kost niets.

En vooral daarom geeft het

een gevoel van rijkdom.

Dankbaarheid

geeft ogen aan het hart

en warmte aan de woorden.

Dankbaarheid

is een ontluikende bloem

in de tuin van het hart.

Niets zozeer als de glimlach

van degene die haar ontvangt

kan haar schoonheid

aan het licht brengen.

Deze drie citaten komen uit: Voor wie woorden zoekt, 2011, uitgeverij Altiora Averbode

Arthur Goemaerelei 66 • 2018 Antwerpen • tel. 03 216 29 90 • fax 03 248 14 42 • e-mail: vorming@kvg.be • website: www.kvg.be • Dexia: 789-5502892-03 - IBAN: BE21 7895 5028 9203 - BIC: GKCCBEBB • Bank van De Post: 000-0487925-15 - IBAN: BE83 0000 4879 2515 - BIC: BPOTBEB1 • NN 413.132.601

KVG Vorming vzw

Inspiratie voor inspiratie...

Open kijk op handicap

DANKBAARHEID

november 2014 nr.7 12/13

Dankbaarheid

Het is niet vanzelfsprekend,

dat je een dankbaar mens bent.

In het evangelie

is er sprake van één op de tien.

Die ene die ziet wat er gebeurt.

Hij heeft een open oog en hart,

hij gelooft en dat betekent redding.

Hij breekt door de gewone ordening

van het alledaagse heen.

Het gewone wordt voor hem buitengewoon.

Hij keert zich om naar Jezus

en daardoor wordt hij écht genezen.

Hij wordt een nieuwe mens.

Dankbaarheid is meer

dan zomaar een dank-je-wel zeggen.

Het is eerder een kwestie van zien

dat je zoveel is gegeven

en dat heel je leven een geschenk is.

(…)

Arthur Goemaerelei 66 • 2018 Antwerpen • tel. 03 216 29 90 • fax 03 248 14 42 • e-mail: vorming@kvg.be • website: www.kvg.be • Dexia: 789-5502892-03 - IBAN: BE21 7895 5028 9203 - BIC: GKCCBEBB • Bank van De Post: 000-0487925-15 - IBAN: BE83 0000 4879 2515 - BIC: BPOTBEB1 • NN 413.132.601

DANKBAARHEID

november 2014 nr.7 13/13

Dankbaarheid kan tot uiting komen

in talloze kleine dingen,

maar dan wel in dingen,

die door onze manier van zien

buitengewoon zijn geworden.

We zien ze in het licht

van ons leven, van ons geloven.

Als je ziet met heel je hart

dan kun je pas echt dankbaar zijn.

Wim Holterman osfs

Bron: Don Bosco Digitaal

Arthur Goemaerelei 66 • 2018 Antwerpen • tel. 03 216 29 90 • fax 03 248 14 42 • e-mail: vorming@kvg.be • website: www.kvg.be • Dexia: 789-5502892-03 - IBAN: BE21 7895 5028 9203 - BIC: GKCCBEBB • Bank van De Post: 000-0487925-15 - IBAN: BE83 0000 4879 2515 - BIC: BPOTBEB1 • NN 413.132.601