

Werk aan de winkel! Levensvreugde in vijf vragen

1. Zorg ik voor mezelf, van tijd tot tijd?
2. Gebruik ik al mijn zintuigen: gehoor, reuk, gezicht, voelen, smaak – om het leven ten volle te waarderen?
3. Ben ik in staat om te zeggen waar ik van houd en ook waar ik minder van houd?
4. Kan ik zomaar tijd nemen om me te verwonderen, om blij te zijn, te lezen, te wandelen, te discussiëren?
5. Heb ik de plezierige momenten in mijn geheugen opgeslagen, die mij helpen om bewust te leven?

Meer weten?

Met de jaren, Halewijn, 2010
Grote vragen, over de wereld, de mensen en jou!, Adveniat
Iedereen spiritueel! Praktisch groeiboek voor je eigen spiritualiteit, Johan van der Vloet, Halewijn/Adveniat, 2012
God kan ons redden, Fernand Van Neste, Halewijn, 2011

Deze folder wordt u aangeboden door:



Uitgave, april 2012

© Adveniat geloofseducatie, Baarn (NL), www.adveniat.nl, www.reliboek.eu

Verdeling in België: Halewijn, Antwerpen, www.halewijn.info

Tekst: Christophe Hennings / Vertaling: Liesbeth Stalmeier

Oorspronkelijke titel: *Quelle place pour le plaisir?*, Fiches Croire © Bayard Presse, Parijs

Genieten van het leven!



Folders **GELOVEN**

Antwoord op uw vragen over leven en geloof

5



Mag je als christen genieten van het leven?
De Kerk vindt in ieder geval van wel!
En toch wordt vaak gedacht dat geloof
en levensvreugde niet kunnen samengaan.
Alsof er in ons binnenste iets zit dat
het onmogelijk maakt om van het leven
te genieten en tegelijkertijd in
God te geloven. Maar God houdt juist
van gelukkige mensen!



Met smaak van het bestaan genieten

God geeft mensen het leven om er met smaak van te genieten. Plezier in het leven kan allerlei vormen aannemen: als je voelt dat je leeft in relatie met familie en vrienden, in momenten van ontspanning, in de liefde tussen man en vrouw, maar ook in het werk, in sociale contacten en als mensen enthousiast zijn of ergens een passie voor hebben. Ontdek het maar!
Dit is geen pleidooi om er maar op los te leven en van alles uit te proberen. Het gaat erom dat je 'proeft' van het leven en ervan geniet. Dit is niet altijd gemakkelijk. Paulus herinnerde de christenen van Korinte eraan dat losbandigheid, dronkenschap en luiheid

je afhouden van de weg die leven geeft. Dat soort 'pleziertjes' zijn niet aan te bevelen. Ten overstaan van uitpattingen heeft de Kerk altijd voorgehouden dat plezier moet samengaan met een handelwijze die gericht is op een goed resultaat, op geluk, vreugde en vrede. In vroegere tijden werd deze vermaning van de Kerk opgevat als een oproep om vooral ernstig, streng en sober te zijn ... en ook droevig! Maar we zijn juist geschapen om tot bloei te komen. God wil niets anders dan ons geluk. Dat zo'n God van ons houdt, is heerlijk! ●



Het is goed

IN de eerste regels van de Bijbel gaat het al over plezier en geluk. In het scheppingsverhaal zag God dat het goed was – dat staat in de tekst. Hij zag zelfs dat het ‘heel goed’ was, toen man en vrouw geschapen waren. Deze woorden geven de ontroering van God weer: ‘Het is echt goed!’ Hieruit blijkt dat het christelijk geloof het plezier beslist niet wantrouwt, maar het juist aanmoedigt! Het genot maakt er zelfs deel van uit: in het Hooglied staan teksten

waarin de zinnelijkheid een grote rol speelt. Ook deze teksten zeggen iets over God. In de evangelieverhalen wordt verteld dat Jezus te gast is op bruiloften en bij feestelijke maaltijden en dat hij plezier heeft in het leven.

Tekens van leven

DINGEN waar je plezier in hebt, hoe klein ook, zijn tekens van leven. Iedereen die wel eens ziek is geweest, weet uit ervaring

hoe je daarna kunt genieten van het eten, van het feit dat je weer kunt opstaan en lekker naar buiten kunt gaan. Als je bekibbelt op plezier, doe je het leven tekort. Het hoort bij het mens-zijn: onze zintuigen zijn er om ons te laten ervaren wat smaak, kleur en geur, wat ‘leven’ is.

Delen

ER IS NOG een criterium om te weten of je geniet in positieve zin: plezier moet je kunnen delen. Het drinken van een goed glas wijn kan een bron van genot zijn en is zeker authentiek te noemen, maar dit komt nog meer tot zijn recht als de fles in vriendschap met anderen wordt gedeeld. Voor het genieten van seksualiteit is het belangrijk dat het gebeurt in een relatie van vrouwen tussen een man en een vrouw die van elkaar houden en die zich aan elkaar geven.

Met respect

PLEZIER is belangrijk, maar niet tot elke prijs. Met andere woorden: hoewel alles mogelijk lijkt in de moderne maatschappij, kun je je niet zomaar aan alles tegoed doen. Er zijn ‘bakens’ die ons daarop attent maken. Respect voor de ander en respect voor jezelf zijn onmisbare criteria om op een eerlijke manier te kunnen genieten. De morele vermaningen van de Kerk op sociaal, seksueel, relationeel en politiek gebied zijn bakens om te toetsen of je de ander met respect behandelt, en of in je keuze voor plezier niet iets kwaadaardigs is geslopen waarmee je een ander pijn doet.

‘Iets kleins kan pijn doen, iets kleins kan ook plezier doen’

Thomas Merton

Met mate

IN DE ZOMER van de zon genieten om lekker buiten te zijn en een kleurtje te krijgen, is prettig. Maar het is onverstandig om zo lang in de zon te gaan liggen dat je verbrandt. Dit geldt waarschijnlijk voor alles wat plezierig is! Het gaat niet om de hoeveelheid van genoegens. Genot weerspiegelt het leven zoals dat verloopt, in zijn eigen tempo en zonder excessen. Als je te veel zout in het eten doet, word je er misselijk van. Is het niet zo dat de goede dingen van het leven op dezelfde manier ‘met mate’ dienen te worden genuttigd?

Bonus

PLEZIER is geen doel op zich: dat zou in de richting van hedonisme gaan, waarbij je alleen uit bent op je eigen genot. Plezier is voor mensen – geschapen als wij zijn naar Gods beeld – iets dat er bovenop komt. Het is een bonus. Het kan ontstaan in de relatie tussen twee personen, in de gedeelde belangstelling voor een bepaalde activiteit, in de verwondering bij het zien van een mooi landschap of in de passie die je hebt voor sport of voor kunst. Om plezier te kunnen hebben, is het nodig je hart te openen en ontvankelijk te zijn voor ontdekkingen, vreugde en geluk. De mens die leeft naar het beeld van God, toont zijn dankbaarheid en zegt: het is goed!●

Plezier doen

● Onderschat het belang van kleine pleziertjes niet! Het leven is niet altijd gemakkelijk. Mensen kunnen in omstandigheden verkeren die pijnlijk zijn en soms ondraaglijk. En toch, zelfs in de ergste momenten van het bestaan kan iets kleins je opeens een groot plezier doen. Dat is van onschatbare waarde. Wat zou anders de betekenis zijn van een cadeautje, met zorg uitgezocht voor iemand die in het ziekenhuis ligt? Dat zijn kansen die je niet voorbij moet laten gaan.

Verlangen

● Wees je bewust van je verlangen, daar komt het plezier uit voort. Natuurlijk zijn er momenten dat je ‘nergens meer zin in hebt’. Dat er voor je gevoel niets meer is waar je blij van wordt ... Zelfs als je erg moe bent, is het goed om attent te blijven op je verlangens. Helpt het misschien om naar een mooie film te kijken? Om een vriend(in) te bellen? Opeens komt het plezier weer op. Het leven krijgt weer kleur.

Herinneringen tevoorschijn halen

● Moeilijke dingen liggen meestal voorop in je geheugen. Weet je dat je ook goede herinneringen bewust naar boven kunt halen? Niet uit nostalgische overwegingen, maar om te ervaren wat de bron van je geluk is. Als je terugdenkt aan plezierige momenten, is het alsof je ‘witte kiezelsteentjes’ op je levenspad legt. Dan weet je weer dat je zelf kunt bijdragen tot je geluk – en dat het fijn is om te leven. Het plezier ligt binnen handbereik. Het is er: je hebt het immers al eens meegemaakt!

Valkuilen vermijden

● Het plezier kent ook vijanden. Afgunst maakt dat je jaloers bent op het plezier van een ander. Verslaving is een ongezonde afhankelijkheid van een of andere vorm van plezier (seks, alcohol, gokken, computer) en kan je leven gaan beheersen. Dan wordt het onmogelijk om echt van het leven te genieten. Egoïsme leidt ertoe dat je uitsluitend op jezelf gericht bent en dat je in jezelf opgesloten raakt. Als je alleen maar uit bent op je eigen plezier, word je verbitterd.

