

2020

# Bronboekje

**COUNT YOUR BLESSINGS**  
**TEL JE ZEGENINGEN**

---

*Count your blessings – Tel je zegeningen*

*'Je zegeningen tellen'. Je hoort dit niet meer zo vaak.*

*Het heeft te maken met dankbaar in het leven staan. Het betekent oog hebben voor al het goede dat er is. Het is ook beseffen dat je niet alles in de hand hebt. Niet alles is 'maakbaar'. Vaak hebben we grootse plannen, maar worden die bruusk doorkruist door de realiteit. Op zo'n momenten zijn het de kleine dingen die er echt toe doen.*

*Dit ervaren we in deze coronatijden meer dan ooit tevoren. Niet het verre reizen hebben we zo gemist, wel de knuffels van al wie ons dierbaar is.*

*Dit bronboekje wordt u aangereikt ter gelegenheid van de 'Dag van de Spirituele Zorg'.*

*Samen met de werkgroep 'spirituele dimensie in de zorg' promoot de pastorale dienst spirituele zorgverlening als onderdeel van integrale zorgverlening in UZ Leuven.*

*In dit boekje vindt u een aantal teksten die het thema 'count your blessings' telkens weer op een andere manier belichten.*

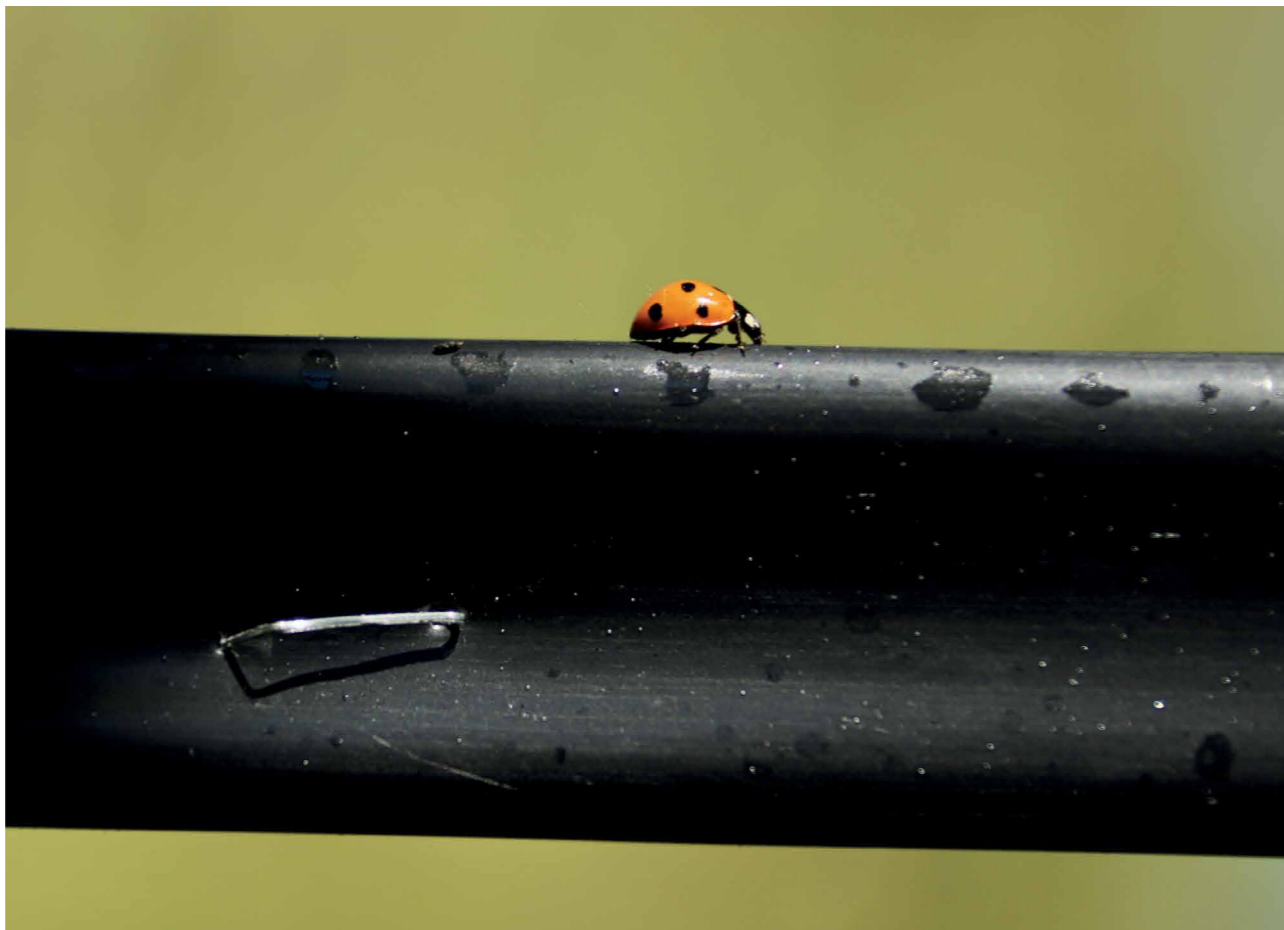
*We hopen dat ze ook u zullen uitdagen en inspireren.*



*Martijn Steegen  
diensthoofd pastorale dienst  
martijn.steegen@uzleuven.be*

“Ik heb ontdekt  
dat er altijd wel ergens  
schoonheid te vinden is:  
in de natuur, in vrijheid,  
in jezelf ... Dit alles kan  
je helpen.”

*Anne Frank*



### **Kleine dingen**

Kleine kusjes  
kunnen grote tranen drogen.  
Met 1 klein muntje  
begint een groot vermogen.

Een klein vonkje  
kan een vuurtje stichten.  
Een klein kaarsje  
kan een donkere kamer verlichten.

Kleine herinneringen  
blijven een leven lang bestaan  
en door 1 klein vlokje  
kan een lawine ontstaan.

Een klein druppeltje  
maakt een recept echt perfect.  
Kleine dingen  
hebben soms een groot effect.

De stilte wordt doorbroken  
als zelfs de kleinste stemmen  
zachtjes zingen.  
Het draait niet om de grote,  
maar om de gezegende kleine  
dingen.

*Danielle Vink*

## Dirigent

Als de regen traag blijft vallen  
en het licht wordt als aan zee,  
sluit de ochtend naadloos  
op de avond aan. Dat klinkt

als somberheid, maar niet  
per se. Je hoeft niet alles  
in mineur te zingen. Je doet  
de dingen met je beste been  
vooruit.

Aan donker zit altijd  
een kant die glanst zoals  
de natte straat. Het heet ook  
hondenweer voor iets.

Is het niet grappig dat je  
je evenwicht verliest bij het  
schudden van je vacht.  
Je weet dat oefenen niet  
bij het leven hoort.

Alles is altijd voor echt. Je moet  
de straat op en verdrinken,  
je borstzak brandend van

het kaartje voor een stoel  
dicht bij de dirigent. Hij  
wijst je met het tillen van zijn  
handen op het belang van

het moment.

*Uit: Bart Moeyaert, 'Gedichten voor  
gelukkige mensen', 2008*



“We zijn allemaal hele  
kleine deeltjes. Ik ben maar  
een druppel van de regen.  
Soms val je uit de lucht naar  
beneden, maar ik zie de plas  
als spiegel voor de hemel.”

*Lied: Alles is gezegend.*

## Voor alles is er een tijd

Een tijd om vol vuur te spreken  
en een tijd om een en al oor te zijn.

Een tijd om een top te beklimmen  
en een tijd om de leegte van de grot in te gaan.

Een tijd om uitbundig het leven te vieren  
en een tijd om alles even te laten verstillen.

Een tijd om vervoerd te worden door de wildste dromen  
en een tijd om met inzicht terug thuis te komen.

Een tijd om met vertrouwen uit te varen  
en een tijd om enkel maar vaste grond te zoeken.

Een tijd om je met taaheid te verweren.  
En een tijd om alles te omarmen.

Een tijd van kracht waarmee je grote dingen doet  
en een tijd voor kwetsbaarheid en zachte moed.

Een tijd om innig elkaar nabij te zijn  
en een tijd om enkel maar te weten en te wachten.

Een tijd om wakker te liggen van verlangen  
en een tijd om dingen langdurig te laten gisten.

Een tijd om zorgvuldig te zaaien en te wieden  
en een tijd om verrukt daarvan het resultaat te zien.

Een tijd om over te lopen van geluk  
en een tijd om te ontdekken dat verdriet daarvan de keerzijde is.

*Kris Gelaude*



## Dromen van geluk

Toen ze een meisje was van zeventien moest ze een hele middag erwtes doppen op het balkon. Ze wou de teil omschoppen. Ze was heel woest. Ze kon geen erwt meer zien.

Toen ging ze maar wat dromen, van geluk, en dat geluk had niets van doen met erwten maar met de Liefde en de Grote Verte. Dat dromen hielp. Het scheelde heus een stuk.

En dat is meer dan vijftig jaar terug.  
Ze is nu zeventig en heel erg fit

en altijd als ze 's middags even zit, mijmert ze, met een kussen in de rug, over geluk en zo ... een beetje warrig, maar het heeft niets te maken met de Verte en met de Liefde ook niet. Wel met erwten, die komen altijd weer terug, halsstarrig.

Ach ja, zegt ze. Ik kan mezelf nog zien, daar in mijn moeders huis op het balkon, bezig met erwtes doppen in de zon. Dat was geluk. Toen was ik zeventien.

*Annie M.G.Schmidt*



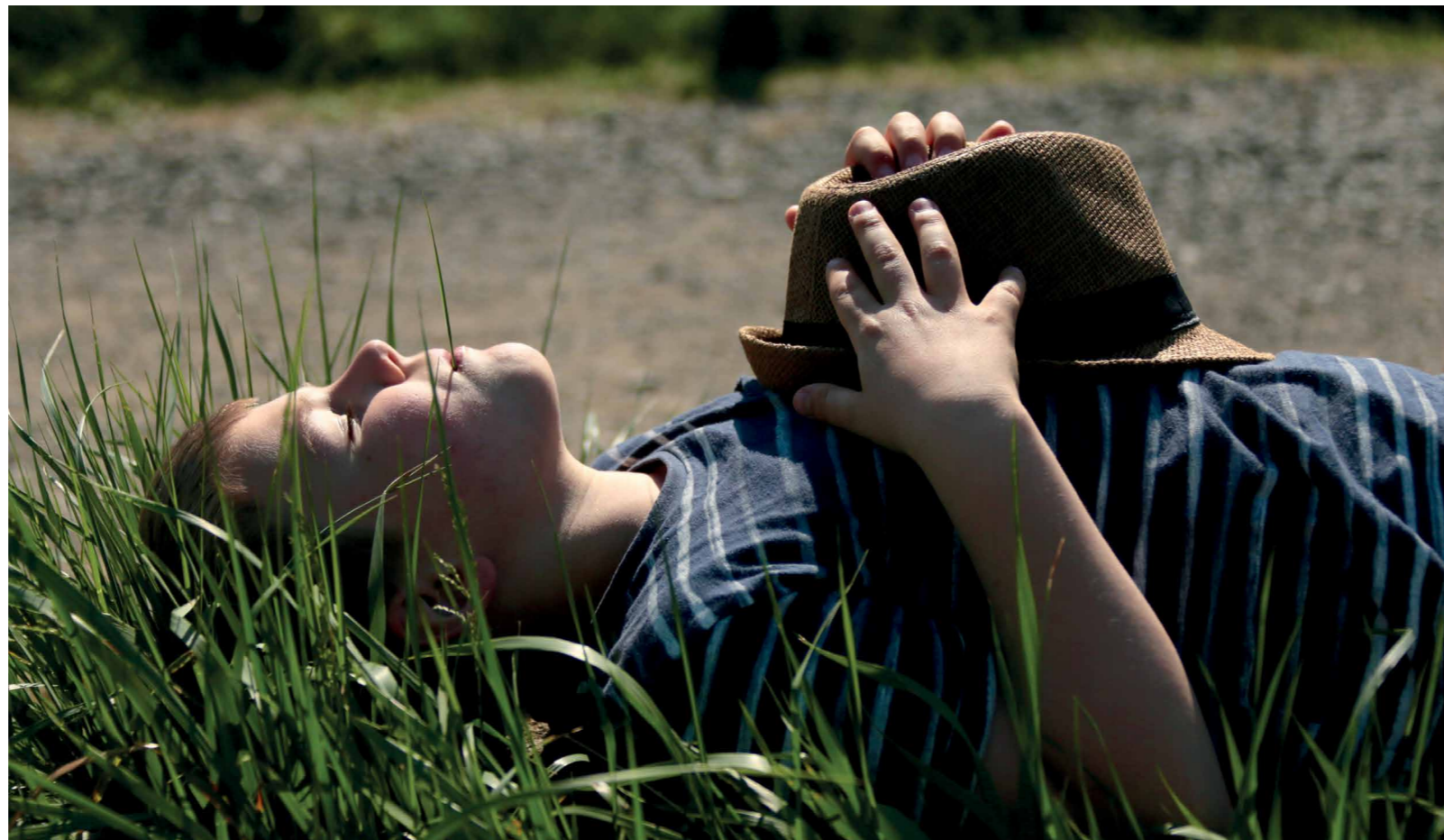
“La gratitude  
est la mémoire  
du cœur.”

## Leven

Het licht, de nacht,  
het land, de zee,  
'k heb er geen enkel aandeel in,  
het was er al,  
vér voor mijn tijd,  
vanaf een eeuwenoud begin.

Niets heb ik zelf bedacht,  
mijn vrouw niet, noch mijn kinderen,  
en niet mijn ogen en mijn oren en mijn stem,  
geen bloem, geen vogel  
heb ik zelf verzonnen,  
ik weet het zeker, alle leven komt van Hem.

*Uit: Toon Hermans, gebedenboek*



“Leven is dankbaar zijn  
voor het licht en de liefde  
voor de warmte en de  
tederheid in mensen en  
dingen zomaar gegeven.”

*Phil Bosmans*

“The things you take for  
granted, someone else is  
praying for.”



### Mensen die mijn huis bewonen.

Mijn woonst is dichtbevolkt. Neen, niet met de bewoners die er leven. Niet met de bezoekers die er in- en uitgaan. Wel met de mensen die mijn vertrekken een betekenis geven tot in de kleinste huiselijke details. Het mueslikommetje van elke ochtend ... geërfd servies uit het ouderlijk huis. De klanken van Mozart ... een cd-presentje van een vriend. Het boek van Marianne Fredrikson ... even geleend van een vriendin. De fles bloedrode wijn ... door een vriend uit vakantie meegebracht. De fotokadertjes op de kast ... tedere herinneringen aan mensen van 'de overkant'. De kalender van 11.11.11 ... verrassende gezichten uit een onbekende wereld. De ansichtkaart, het tafelkleed met zuiders motief, het droogbloemstuk ... allemaal zijn ze te danken aan mensen. Aan de personen met wie ik op een of andere manier verbonden leef, dichtbij en veraf.

Al deze mensen bevolken mijn huis en mijn gemoed. Door de dingen die me omringen leven ze op in mijn geheugen en staan ze geparkeerd in mijn hart.

Kan het zijn dat geliefden aan de andere kant nog weten dat hun foto de warmste gedachten wakker roept? Zou het waar zijn dat ook ik zo'n beetje in de woning van een ander leef? Dat ik ben meegereisd met mijn attenties en voor iemand dan een tijdje blijf?

In ieder geval: mijn dichtbevolkte huis vervult me met immense dankbaarheid. Ik vraag God mijn verre of dichte 'gasten' te zegenen met een overvolle maat van liefde en ze warm en lang te willen behoeden. Waar ze nu ook mogen zijn.

*Uit: Hilde Van Putten, Levenslang. Woorden voor grote en kleine momenten*

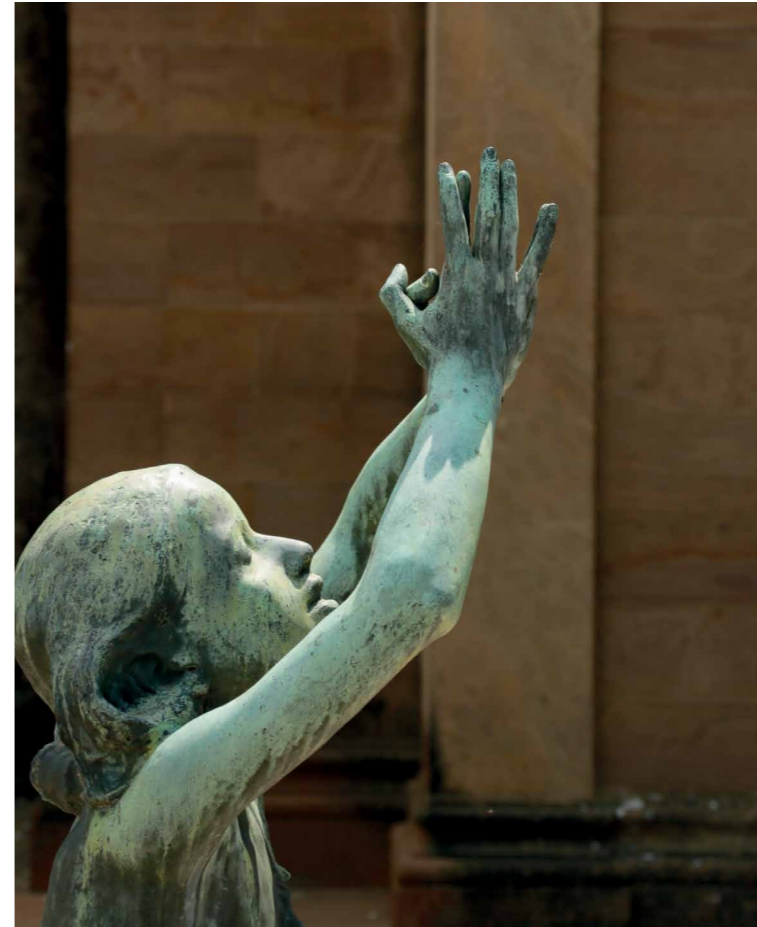


"Don't just count your blessings. Share them."

### Tel de sterren

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*



De Heer zei tegen Abram: "Trek weg uit je land, verlaat je familie, verlaat ook je naaste verwanten, en ga naar het land dat ik je zal wijzen. Ik zal je tot een groot volk maken, ik zal je zegenen, ik zal je aanzien geven, een bron van zegen zul je zijn. Ik zal zegenen wie jou zegenen" [...] Daarop leidde hij Abram naar buiten. "Kijk eens naar de hemel," zei hij "en tel de sterren, als je dat kunt." En hij verzekerde hem: "Zo zal het ook zijn met jouw nakomelingen."

*Uit het boek Genesis*



## IK WENS JOU

(Oorspronkelijke titel: May you have (Trinity))

Ik wens jou een dak boven je hoofd  
Dat je huis een thuis mag zijn, je tafel  
vol met brood  
dat je rustig slapen kunt, de hele nacht  
dat de liefde van je leven op je wacht

Ik wens jou genoeg om door te gaan  
dat je rijkdom vindt door ook van  
weinig te bestaan  
ik wens jou volle dagen toe - en vrije  
tijd met kinderen om je heen, tot aan  
het eind

een muur voor de wind  
en een vuur voor de kou  
een jas voor de regen  
en een vriend dichtbij jou

'k wens jou vrede toe om wie je bent  
dat je lacht en huilt met alle mensen die je kent  
dat de liefde aan je hart vervulling geeft  
in elk van de seizoenen dat je leeft

een muur voor de wind  
en een vuur voor de kou  
een jas voor de regen  
en een vriend dichtbij jou

Ik bescherm je voor de wind,  
en vind voor jou een schuilplaats  
in de nacht maak ik een vuur  
want dan word jij niet bang  
in het donker loop ik naast je  
als een trouwe engel  
ik ben hier, wij gaan samen, heel je leven lang

Dit bronboekje wordt u aangeboden door de  
pastorale dienst van UZ Leuven ter gelegenheid van  
de **'Dag van de Spirituele Zorg'**  
die plaatsvindt op 13 oktober 2020.

Met het postkaartje dat je samen met het boekje ontvangt, kan je jouw  
dankbaarheid neerschrijven en meegeven aan iemand die jij bijzonder vindt.

---

*Het draait niet om de grote,  
maar om de gezegende kleine dingen.*

---

Fotograaf: **GOEDELE MISEUR**

### Meer weten?

Pastorale dienst UZ Leuven - [www.uzleuven.be/pastorale-dienst](http://www.uzleuven.be/pastorale-dienst)  
tel. 016 34 86 20 of [pastorale\\_dienst@uzleuven.be](mailto:pastorale_dienst@uzleuven.be)