

6.1 Een moment schuldbelijdenis

L. Tijd. Wie heeft nog tijd?

We hebben altijd haast en komen overal te laat.

We willen 20 dingen tegelijk doen.

Maar we maken zo weinig tijd voor wie ons echt nodig heeft.

A. Het spijt ons Heer.

L. We genieten soms zo weinig van het nu.

We dromen altijd maar van wat er nog niet is.

We merken het mooie rondom ons niet op.

A. Het spijt ons Heer.

L. Er is een tijd om te lachen

en een tijd om te wenen;

een tijd om te beminnen.

Maar helaas nemen we teveel tijd om te haten.

A. Het spijt ons Heer.

6.2 Bijbeltekst: Prediker 3, 1- 15 wordt rustig voorgelezen – stille tijd

6.3 Ofwel: Laat daarna het lied beluisteren van Pete Seeger Turn, turn, turn

(Zie **bijlage 5** Engelse tekst Nederlandse vertaling – voor iedereen te kopiëren)

6.3 Ofwel: Laat het lied beluisteren van Stef Bos De tijd

(Op dezelfde **bijlage 5** - te kopiëren voor iedereen.)

6.4 Tot slot: Dag lieve medemens, een tekst van Phil Bosmans

Dag lieve medemens

Neem je tijd om gelukkig te zijn

Je bent een wandelend wonder op deze aarde.

Je bent enig, uniek, onvervangbaar
Weet je dat?

Waarom sta je niet verstomd,

Ben je niet bij, verbaasd over jezelf?

En over al die anderen om je heen?

Vind je het zo gewoon, zo

vanzelfsprekend,

dat je leeft, dat je leven mag

dat je tijd krijgt om te zingen en te

dansen

om gelukkig te zijn?

Waarom dan je tijd verliezen

in een zinloze jacht naar geld en bezit?

Waarom je een massa zorgen maken, je vervelen,

je verdrinken in zinloos amusement

en slapen als de zon schijnt?

Neem rustig je tijd

om gelukkig te zijn.

Tijd is geen snelweg

tussen de wieg en het graf

maar ruimte om te parkeren in de zon

Aan- en opmerkingen aan guido.debonnet@skynet.be

Bijlage bij Adem-Tocht januari 2018

Tijd vraagt om kwaliteit

Maurits Gilissen

1 Samenvatting van de tekst

Tijd heeft iets objectiefs – maar tijd beleven we ook subjectief – en we willen onze tijd ook goed besteden. Drie delen in onze tekst.

1 De tijd begrijpen

De tijd heeft iets mee van de klok, rechtlijnig, mooi verdeeld. Met instrumenten wordt die gemeten; in kalenders wordt die beheerd. De tijd kunnen we beleven als bondgenoot of als bedreiging (iedereen heeft het druk!).

2 De tijd beleven

De persoonlijke beleving van de ‘objectieve’ tijd is helemaal anders. Soms vliegt de tijd voorbij; soms verveel je je om iets wat maar uit blijft...; soms staat de tijd stil (bij een intens verlies van iemand). Hoe dan ook: we zijn eindig: er komt een einde aan ‘onze’ tijd. Daarbij hebben we soms het gevoel dat we de tijd niet bezitten, maar erdoor bezeten worden: alles moet steeds beter en sneller in onze kortademige instant cultuur. Maar onverwacht kan er ons ook verveling overvallen, alsof alles wat we te doen hebben ons ‘te veel’ is.

Hoe we de tijd beleven kan bron zijn van moeilijkheden met anderen: de ene is meer toekomstgericht, de andere meer met het verleden bezig; er zijn morgen- en avondmensen; de ene is punctueel, de andere ziet wel hoe het verloopt...

Daarrond afspraken maken is essentieel voor een bevredigend samenleven.

3 De tijd besteden

Vier kwaliteitsregels om beter om te gaan met de tijd.

a. Zoeken naar een evenwicht om harmonieus te leven.

Niet alleen onze agenda (‘wat moet gedaan worden’) is belangrijk, ook de verbondenheid met medemensen, het genieten van de dingen en onze houding tegenover God blijven belangrijk: ‘alles heeft zijn tijd!’. Tijd is meer dan ‘money’ alleen. Tijd geven is ‘laten gebeuren’ wat je zelf kostbaar vindt...

b. In het nu leven

Elk ogenblik benutten, zonder het verleden te sterk mee te slepen of zonder te veel zorg voor de toekomst. ‘Wees niet bekommerd om de dag van morgen.’ Beleef elk nu moment als een ‘mo-nu-ment’.

c. Je aandacht cultiveren

Je zo weinig mogelijk laten afleiden door wat niet met het nu-moment te maken heeft, laat je aandachtiger zijn voor kwalitatieve tijdsinvulling.

d. Onze eindigheid aanvaarden

Je eindigheid aanvaarden en de beperkingen van je mogelijkheden en realisaties. Daardoor word je mild en bescheiden, opgenomen in een groter geheel. Tijd is niet alleen een meetbare hoeveelheid, maar is tevens een soort stroom, een inwendig levensritme gekenmerkt door eindigheid.

Je eigen kostbare levensloop is een tijdslijn van leven naar dood.

2 Methodische suggesties voor de bijeenkomst

Je kan een *woordspin* rond het woord ‘tijd’ op een flap aanbrengen. Start de bijeenkomst met de vraag: “Wat komt er bij je op als je het woord ‘tijd’ hoort?”

Noteer alle antwoorden op een flap. (Vooraf heb je in het midden van dat blad in het groot het woord TIJD genoteerd). Bekijk daarna het geheel...

Daarna kan je de *samenvatting* van het artikel nemen zoals in deze bijlage.

Nu kan je eventueel de suggestie nemen uit punt 3. Je leest eerst het verhaal.

Daarna kan iedereen individueel invullen voor zichzelf: de minst belangrijke, de minder belangrijke en de belangrijkste dingen in het eigen leven. (*Zorg dat iedereen een kopie heeft van het opdrachtenblad: bijlage 2.*) Daarna uitwisselen daarover.

Ofwel neem je de *bespreking* van de vragen uit het tijdschrift. Laat iedereen de tijd om zich uit te spreken. Het kan een boeiende uitwisseling worden.

3 Verhaal over goed omgaan met de tijd + opdracht

De grote stenen van je leven

Op een dag werd een oude professor gevraagd een lezing te geven over goed omgaan met tijd.

Hij nam het woord en zei: "Laten we beginnen met een experiment."

Onder de tafel haalde hij een glazen pot vandaan en zette die voorzichtig voor zich neer. Daarnam hij een twaalftal grote stenen, die hij zorgvuldig in de pot legde.

Toen die gevuld was, richtte hij zijn blik langzaam naar het publiek en vroeg: "Is deze pot vol?"

Allen antwoordden ze: "Ja. Er kan geen steen meer bij."

De professor bukte zich opnieuw en nam een pot met kleine kiezelsteentjes. Hij goot ze over de stenen. De kiezelstentjes vielen tussen de stenen tot op de bodem van de pot. Hij goot steentjes totaan de bovenrand.

Opnieuw vroeg de professor: "Is deze pot vol?"

Zijn toehoorders begrepen zijn opzet en een van hen antwoordde: "Waarschijnlijk niet ..."

Daarop haalde de professor van onder de tafel een zak met zand, die hij aandachtig in de grotepot goot. Het zand vulde de plaats tussen de grote stenen en de kiezelsteentjes.

De professor vroeg nog maar eens: "Is deze pot vol?"

Ditmaal schudde zijn publiek eensgezind het hoofd.

"Goed", zei de professor, en alsof iedereen het verwachtte, nam hij een kan met water en vulde de pot tot de rand.

Daarop richtte de professor zich opnieuw tot de groep en vroeg: "Welke grote waarheid toontdit experiment ons?"

De moedigste antwoordde: "Het toont ons dat onze agenda nooit zo gevuld is als we weldenken en dat er, als we echt willen, nog altijd wel wat tijd is voor meer afspraken en meeractiviteiten." "Nee", antwoordde de professor, "daarover gaat het niet. De grote waarheid diein dit experiment schuilt, is de volgende: als je niet eerst de grote stenen in de pot doet, krijgje ze er achteraf nooit meer in."

Welke zijn de grote stenen van jouw leven: je gezin, je familie, je dromen, je gezondheid, je school? Als je enkel belang hecht aan het zand en de kiezelsteentjes, zullen zij alle plaats inbeslag nemen en blijft er geen tijd meer over voor de belangrijke dingen in het leven. Vergeetdaarom niet jezelf vaak de vraag te stellenwelke op dat moment de belangrijkste stenen zijn en zorg ervoor dat je die eerst in de pot stopt!

De onderstaande tekst gaat over tijd maken voor belangrijke dingen. Lees de tekst en vul in wat in jouwleven de grote stenen, de kiezelstenen, het zand en het water zijn. Zie bijlage 2: twee teksten op 1 A4-blad.

	<p>Wat zijn de minst belangrijke dingen in jouw leven?</p> <hr/> <hr/> <hr/>
	<p>Wat zijn de minder belangrijke dingen in jouw leven?</p> <hr/> <hr/> <hr/>
	<p>Wat zijn de belangrijke dingen in jouw leven?</p> <hr/> <hr/> <hr/>

4 Luk Vanmaercke, Tijd begint in het hoofd... Rutger Kopland: gedicht

Interessante ideeën bij dit onderwerp voor de gespreksleider/ster: zie bijlage 3.

5 Bibliografie

Ilse Cornu & Hilde Pex (red.), *Alle tijd van de wereld. Als gezin omgaan met tijd*, Kalmthout, Pelckmans Pro, 2017. ISBN 978-94-6337-084-4 - € 24,99. Voor meer uitleg over de inhoud: zie bijlage 4.

6 Suggesties voor een gebedsmoment (*Breng het OT mee voor Prediker en muziek van een van de twee liederen: Pete Seeger of Stef Bos. Je kan ze ook op een stick downloaden van internet en afspelen op een laptop met geluidsboxen.*)



Inleiding

Tijd is immer
Te traag voor wie hopen
Te snel voor wie vrezen
Te lang voor wie treuren
Te kort voor wie genieten
Maar voor wie liefhebben is
de tijd eeuwigheid...