



Konst Levenswijze P MMXVIII

Kwetsbaar en weerloos zijn we allemaal.  
Breekbaar, fragiel en broos. Beïnvloedbaar.  
Bekijk het themafilmpje *Kwetsbaar* van de [Franciscaanse Beweging](#).

Wat is er kwetsbaarder dan het prille begin,  
een bevruchte eicel, een kiemend zaadje?  
Zal het uitgroeien tot een mens, plant, dier?

Een mens komt naakt op de wereld.  
Tot stof en as keert hij terug.  
We zijn vergankelijke, sterfelijke wezens.

Jezelf laten zien zoals je bent.  
Angst, schaamte, niet-weten,  
pijn, schuldgevoel, vragen,  
vreugde, plezier, dankbaarheid ...  
in ons leven toelaten en tonen,  
schept verbinding met medemensen  
en met de bron van ons bestaan.

Kwetsbaarheid is levensnoodzakelijk.  
Hand in hand gaat ze met  
gevoeligheid, echtheid, authenticiteit,  
empathie, toegankelijkheid, geborgenheid ...

Als we ze omarmen, is ze een kracht  
die ons mooier, rijker en sterker maakt.

Ze is de geboorteplaats van creativiteit,  
innovatie en liefde, aldus [Brené Brown](#),  
die er ook een [TED-conferentie](#) over hield.  
Of om het te zeggen met een [lied](#) van [Leonard Cohen](#):

[“There is a crack in everything.  
That's how the light gets in.”](#)

Dit Leeftochtnummer plaatst kwetsbaarheid  
in de aanlooptijd naar Pasen,  
in de spiritualiteit van de vasten.

Dwars door alles heen  
aan kwetsbaarheid werken  
geeft je ziel zuurstof, en doet je  
allemaal schatten op het spoor komen.  
Ook op school, in je relatie  
met je collega's en leerlingen!



# zaad

zaad  
breekt  
ontkiemt  
wordt  
plant  
geeft  
vrucht  
geeft  
zuurstof  
  
mens  
breekt  
ontluikt  
wordt  
meer mens  
geeft  
liefde  
geeft  
leven  
  
lesja

# mooi kwetsbaar

## vasten



ATFICHE VRIJ VAN ZEGEL - VERANTWOORDELIJKE UITGEVER: LIEVEN BOEVE - GUIMARDSTRAAT 11 - 1040 BRUSSEL - ONTWERP: UM - FOTO: GETTY IMAGES - GUM

Voor een zaadje uitgroeit  
tot een krachtige boom  
ontkiemt het als een iel plantje.

Vasten als voorbereiding op het paasfeest  
betekent:  
stil kunnen worden,  
sober leven,  
delen,

gesprek aanknopen over wat er echt toe doet,  
relaties herstellen met je medemensen en met God.

Zo vasten maakt je grond vruchtbaar.  
Daarin ontkiemen zaadjes.  
Daarin kan kwetsbaar leven  
ontluiken en goed gedijen.

Geeft het ook jou groeikracht?

Alle grootse dingen beginnen klein en kwetsbaar met een droom een voornemen een plan. De grond moet eerst bewerkt het zaad de kans om te ontkiemen. Dat is vastentijd.

Als een geborgen schat verzamelt Innerlijke kracht zich tot een freel en kwetsbaar plantje dat uit de aarde piept.

Niets of niemand groeit door eraan te trekken. Met licht en warmte in woord en daad met delen en hervdelen doet men leven, kwetsbaar krachtig. Dat is vasten.

Kathleen Boedt

Hoe **ver** moet ik deze vasten gaan in tijd of in inspanning?  
Hoe **veel** moet ik deze vasten geven van wat ik heb of zelfs over heb?  
Hoe **lang** moet ik deze vasten bidden in de morgen, de avond of de dag?  
Hoe **sterk** moet ik in deze vasten staan om beloftes te maken of te volbrengen?

Wees jezelf, zegt God en voel het kloppen van je hart. Gebruik je ogen en je oren. Ga in op je gevoel en laat het zaadje van goedheid dat in jou leeft opgroeien zodat deze vasten vrucht mag dragen voor velen.

Antoon Vandeputte

## Vastensaffiche 2018



Elke abonnee ontvangt samen met Leeftocht twee affiches gratis (1 op formaat A2 en 1 op formaat A3). Beide affiches kunnen worden bijbesteld: A2 tegen € 0,50, A3 tegen € 0,30 + verzendingskosten (€ 2,50).

Bestellen bij Katholiek Onderwijs Vlaanderen via de winkelwagen op [www.katholiekonderwijs.vlaanderen/leeftocht](http://www.katholiekonderwijs.vlaanderen/leeftocht) > bestellen – Info: 02 507 07 07 – [identiteit\\_kwaliteit@katholiekonderwijs.vlaanderen](mailto:identiteit_kwaliteit@katholiekonderwijs.vlaanderen).

## Bezinningskaarten vasten en Pasen 2018

Uitgeverij Muurkranten (UM) zendt na een seintje graag een gratis presentemplaar aan scholen die er spontaan geen ontvingen. Bestellen en info bij UM, Monnikenwerve 1, 8000 Brugge – 050 31 26 01 – [info@muurkranten.be](mailto:info@muurkranten.be) – [www.muurkranten.be](http://www.muurkranten.be). Prijs per stuk: € 0,50 (korting vanaf 25 ex.) + verzendingskosten (€ 3,95).

## Katholiek Onderwijs Vlaanderen

inspireert tot een eigentijdse beleving van de vastentijd op school met een vijfvoudig aanbod: dit Leeftochtnummer, een affiche, bezinningskaarten, een digitaal verlengstuk op het web – de XXL – en een bezinnende diamontage online. Alle info is te vinden op [www.katholiekonderwijs.vlaanderen/vasten-en-pasen-1](http://www.katholiekonderwijs.vlaanderen/vasten-en-pasen-1)

*De koude van de dood is verdreven.  
De warmte van het leven komt ons tegemoet.  
De doodse stilte wordt doorbroken  
De stem van de hoop klinkt weer door.*

*Wees dus niet bang om het te zeggen:  
“Hij is verzezen, Hij leeft!”  
Laat het klinken overal waar je komt:  
“Hij heeft zijn woord gehouden!”*

*Zie, Hij gaat ons voor.  
Hoor, Hij spreekt ons toe.  
Voel, Hij raakt ons aan.*

*Dit is geen dagdroom,  
dit is de realiteit,  
dit is wat Hij steeds heeft gezegd:  
“Ik zal er altijd zijn voor jou!”*

Antoon Vandeputte

*Als de graankorrel in de aarde niet sterft  
brengt ze geen vruchten voort.  
Een schat mag niet verborgen blijven,  
moeite en pijn niet doelloos.*

*Pasen:  
lente in je hart toelaten  
luiken opengooien  
het laatste stof afschudden  
met een schone lei beginnen  
de wereld tegemoet treden  
iemand bij de hand nemen  
vol vertrouwen  
openbloeien  
doorgroeien  
verder bouwen.*

*Pasen:  
tijd dat Leven  
openbarst  
in alle intensiteit!*

Kathleen Boedt

## Mooi kwetsbaar

Als je kan huilen  
om het verdriet van een medemens  
en verrast kan worden  
door het geschater van een kind;  
als je kan dromen  
van een wereld zonder oorlog  
en de verrimpelde hand kan strelen  
van een overoud moedertje;  
als je de wesp  
zorgeloos kan laten slurpen van je wijn  
en de verdorde blaadjes van een bloem  
met zorg verwijdert,

dan heb je iets van mooie  
kwetsbaarheid geproefd.

*Piet Stienaers, salesiaan van Don Bosco*

Gelukkig de mens  
die zijn naaste  
in diens broosheid  
draagt,  
zoals hij door hem  
gedragen wil  
worden.

*Sint-Franciscus van Assisi*

Op het moment  
dat je jezelf  
kwetsbaar maakt  
en je verlies durft  
te delen,  
kun je tot grote  
hoogte stijgen.

*Joke Hermsen,  
Nederlandse filosofe*

LEEFSTOCHT  
LIGHT

jaargang 33

nummer 7

maart 2018

*“Kracht wordt zichtbaar in zwakheid.  
In mijn zwakheid ben ik sterk”.*  
Paulus in zijn tweede Koriëntiersbrief  
(2Kor. 12,9b.10b)

In onze broosheid mogen staan,  
voor God  
die ons liefheeft zoals we zijn,  
in onze zwakheid,  
in ons zoekend geloof,  
in onze kwetsbaarheid.

Daar mogen we Hem ontmoeten,  
in zijn Liefde treden.  
Hij reikt ons zijn hand,  
vertrouwvol,  
bemoedigend,  
genadevol.

Zijn kracht wordt zichtbaar  
in ons mens en medemens zijn.  
Dat maakt ons sterk,  
oeverloos krachtig,  
in onze broosheid.

## Broederlijk Delen 2018



Delen,  
de rijkdom van het Zuiden,  
Broederlijk Delen,  
zorg voor de aarde,  
wereldgericht, inkeer,  
vernieuwing, versobering,  
dood en leven,  
uitzien naar Pasen.

Rik Renckens, priester bisdom Hasselt  
In: Wie zoekt die bidt.  
Bezinningsteksten doorheen het  
schooljaar. Brussel, Licap, 2014.

## Nobody is perfect

Onze samenleving is gericht op presteren, consumeren, effectenmeting, enzovoort. Een sprekende titel stond in een krantenartikel: “Mijn kleuter is gebuisd” (De Standaard 4 juli 2017). Het kleutertje van bijna drie jaar had een rapport gekregen op het einde van vorig schooljaar. Hier en daar stond een minnetje. Ook heel wat plustekens. Nobody is perfect!

Is perfectie hier de nieuwe norm? En wat als een kind of jongere het minder goed doet? Nemen we geen loopje met de kwetsbaarheid? Het is zo menselijk dat elke leerkracht én elke ouder verlangt om het maximale te halen uit elk kind, maar altijd botsen ze daar op de werkelijkheid: je eigen kwetsbaarheid en die van het kind of de jongere. Dat aanvaarden is een kunst. Als mens mogen we kwetsbaar én imperfect zijn. Het is deel van een zinvol leven, van kracht en belofte. Het nodigt uit tot groei. De pedagoog Janusz Korczak (1878-1942) spreekt over ‘met zachte hand geleiden van de groei van het zaadje.’ Kinderen en jongeren mogen groeien, maar nooit alleen. Ouders, leerkrachten en opvoeders mogen met hen op weg gaan, vertrouwen geven, water geven aan dit kleine zaadje dat een beloftevolle mens en medemens mag worden.

Paulus verwoordt het zo in de tweede Korintiërsbrief: “Kracht wordt zichtbaar in zwakheid.” en “In mijn zwakheid ben ik sterk.” Ik ben als leerkracht sterk als ik precies mijn eigen kwetsbaarheid en grenzen aanvaard én als ik de kwetsbaarheid en de grens van de ander – het kind of de jongere – ter harte neem. Dit laatste vinden we terug in zowel de [Opdrachten voor het katholiek basisonderwijs in Vlaanderen](#) (OKB) als in het [Vormingsconcept en vormingscomponenten secundair onderwijs](#). Deze beide teksten gaan ervan uit dat er precies in elk kind en jongere een belofte schuilt. Kwetsbaarheid én belofte: ze gaan samen, hand in hand.

In Japan wordt een gebroken vaas vaak hersteld met een laagje goud. De gouden barst wordt gezien als een uniek deel van de geschiedenis van de vaas. Ze laat de kwetsbaarheid zien, maar ook de schoonheid.

De enige fout die we maken, is dat we denken dat we geen fouten mogen maken.

*Lars Wilco Sentse, 12 jaar, in: [Bildung scheurkalender 2017](#)*

Heer onze God,  
wonderbaar is jouw aanwezigheid in onze wereld:  
zo onopvallend en zo kwetsbaar,  
als het verborgen zaad  
dat telkens weer opschiet.  
Jij draagt de wereld dag aan dag.  
Jij bent niet ver van ons:  
wij mogen leven van jouw adem,  
in jouw Geest.

Jij houdt ons vast zonder ons vast te houden:  
in jouw liefde mogen wij tot vrijheid komen,  
Jij geeft ons ruimte om te leven  
en toch laat Jij ons nooit los.  
Jij bent een wonderbare God,  
die van jouw nabijheid geen belemmering maakt,  
maar de kracht om zelf scheppend te zijn,  
in jouw Geest.

Heer onze God,  
dank om jouw aanwezigheid in mijn leven.

Alles van waarde is weerloos.

*Lucebert, 1974*