

## Op weg gaan

Met Franciscus op zoek  
naar leven met vreugde



### 1.1 Verkennen thema

*Franciscus gaat op zoek naar hoe hij wil leven. Vanuit zijn inspiratie en verbinding met God zoekt hij zijn weg. Ik nodig je uit om met dit boek op weg te gaan. Waar sta ik nu? Hoe vind ik ruimte om met alle berichten en aanbiedingen die 24 uur per dag op me afkomen, hoe leuk ook, te kiezen voor een eigen leefstijl? Hoe kan ik leven vanuit mijn inspiratie of geloof? Hoe leef ik duurzaam? Kan Franciscus' weg me daarbij inspireren?*

#### Tekst van Franciscus: Zonnelied

Voelen en horen,  
diep in mij komt boven  
liefde en vrede wordt in mij geboren.  
Weten, begrijpen dat ik niet alleen ben  
maar dat ik deel ben van oneindig leven  
dat als een licht schijnt in en om mij heen,  
gave van Hem, van zijn liefde zonder eind.

Gaf ons de hemel met miljoenen sterren:  
Zon is mijn broeder en de maan mijn zuster,  
aarde mijn moeder met vruchten, velden, bloemen  
vuur, wind en adem,  
lucht en helder water,  
bronnen van leven dat Hij heeft geschapen:  
gave van Hem van zijn liefde zonder grenzen  
gave van Hem van zijn liefde zonder eind.

*(Naar Franciscus, bewerking Michaël Steehouder)*

## Aandachtsoefening

Buiten: Loop tien minuten in stilte, ieder kan zijn eigen tempo volgen.

Binnen: Luister drie minuten naar het geluid buiten het gebouw, drie minuten naar de geluiden in het gebouw en drie minuten naar de geluiden in je eigen lichaam en geest.

## Meditatieve oefening

Lees voor jezelf de tekst van het Zonnelied en laat die door je heen gaan.

Zijn er woorden die je aandacht trekken?

Ga daarmee de stilte in.

Luister vervolgens naar het Zonnelied: *Dolce Sentire*

<https://tinyurl.com/ammvbnbs>

Je kunt voor jezelf opschrijven en/of delen in de groep wat dit lied je bracht.

## Uit het leven van Franciscus

### Wie was Franciscus?

Zijn beroemd geworden Zonnelied schreef Franciscus aan het einde van zijn leven. Zijn medebroeders werden er zo door geraakt dat ze besloten om elke preek voortaan met dit lied te eindigen. Uit het lied spreekt de enorme vreugde die het afstemmen op Gods liefde die in de schepping woont, hem bracht.

Hoe kwam hij daartoe? Franciscus werd geboren als zoon van een rijke lakenkoopman in het stadstaatje Assisi in Italië. Toen hij jong was, probeerde hij zijn droom om ridder te worden waar te maken. Hij maakte plezier met zijn vrienden en was volgens de verhalen zelfs iets te vrolijk en vrijgevig. Als page nam hij deel aan de veldslag met het naburige Perugia. Zijn leger werd verslagen en hij werd gevangengezet. In één klap was hij afgesneden van zijn toekomst als ridder. Dat zette hem aan het denken. 'Wat brengt dit leven me eigenlijk? Ik ben druk met me groot voordoen en mijn prestige te vergroten. En eerlijk gezegd zie ik iedereen bij mij thuis hetzelfde doen, inclusief mijn moeder en zussen.' Toen zijn vader hem vrijkocht, keerde hij terug in de lakenhandel van zijn vader, maar bleef vol vragen over wat het leven hem kon brengen en wat God van hem vroeg. Uiteindelijk brak hij met het stadse leven en ging rondtrekken in de heuvels rond Assisi en ontmoette er eenvoudige mensen en dieren en planten als medeschepsels, hij kreeg metgezellen en werd stichter van een kloosterorde en de bredere franciscaanse beweging die velen inspireert tot op de dag van vandaag.

## VRAGEN BIJ HET THEMA:

Waar sta ik nu in mijn leven, met alles wat daarin speelt aan vreugde, verdriet, teleurstelling en verwachting?

Wat brengt me in verbinding met de diepe vreugde waar Franciscus over zingt in zijn lied?

Hoe vind ik mijn eigen leefstijl en wat helpt me daarbij?

## Eigen ervaring

### Blij dat ik leef

Het is vreemd dat een middeleeuwse koopmanszoon mij en zovele anderen weet te raken. Met mijn zoontje die rond 4 oktober (dierendag en de naamdag van Franciscus) werd geboren, las ik vaak het prentenboek over Franciscus' leven. Elke keer raakte me de eenvoud van zijn levenskeuze. Je kunt je als mens druk maken om van alles, maar word je daar ook gelukkig van? Franciscus durfde radicaal een ander leven te proberen. Daar kunnen wij tijdens kampeervakanties, wandeltochten of retraites slechts van proeven.



Het begint bij Franciscus met een nederig besef dat hij het leven gekregen heeft. Dit groeit uit tot een onverwoestbare vreugde die diep in hem leeft: de vreugde dat hij bestaat. In mijn eigen leven is dat besef steeds meer mijn dagen gaan doortrekken; als ik de zon zie opgaan, of 's nachts als ik de maan buiten zie en alles wat leeft, of als ik Gods licht in mensen zie. Ik denk dan: 'Wat bijzonder dat God me het leven geeft.' Niet als iets dat ooit gebeurd is bij mijn geboorte, maar het besef dat ik nu leef en over vijf minuten ook. Dat God zoveel vertrouwen in me heeft dat hij me mijn leven toevertrouwt. Het maakt me vol verwondering en dankbaar. Ik heb het gevoel dat ik leef voor Gods aangezicht. Gods liefde nodigt me telkens uit mijn leven goed te leven. Of om het in gewone taal te zeggen: ik ben blij dat ik leef, daarom verwonder ik me over alles wat leeft en probeer iets goeds van mijn leven te maken.



## 1.2 Duurzaamheid - Waarom duurzaam leven?

*Ik wil wel duurzaam leven, maar...*

*Franciscus leefde in een tijd van oorlog. Daar moest hij mee dealen. In onze dagen hebben we te maken met een aarde die vervuild is en aan het einde van haar reserves komt. Toch lukt het ons minder vaak duurzaam te leven dan jij of ik zouden willen. Daarom nodig ik je uit om eerst de tijd te nemen goed in beeld te krijgen waarom je wilt verduurzamen.*

### Duurzame oefening

*Wat is je motivatie?*

- Ik wil dat onze kinderen ook op deze mooie planeet kunnen wonen.
- Deze aarde is het thuis dat ons is toevertrouwd, laten we ons als goede gasten gedragen.
- Ik voel me schuldig omdat mijn generatie de aarde zo vervuild heeft of vervuilt.

'Door het geschenk van alles wat leeft laat God ons zijn liefde en goedheid zien. Dat vraagt van ons een liefdevolle omgang met de Schepping, met de Aarde en alles wat er op groeit en leeft.'

*Paus Franciscus*

- Het is vijf voor twaalf, het is de hoogste tijd dat we stoppen als mensheid de aarde te overvragen.

'Hoe durf je!' vroeg klimaatactiviste Greta Thunberg de wereldleiders. Ze vocht tegen de tranen en zei: 'Al meer dan dertig jaar is de wetenschap glashelder. Hoe durf je verder weg te kijken en hier te komen zeggen dat je genoeg doet, terwijl de oplossingen nog nergens te bekennen zijn.'

- God heeft ons de aarde als rentmeesters toevertrouwd. We mogen de aarde bewerken en gebruiken, maar moeten hem ook zorgvuldig bewaren.
- Te lang dachten we dat de aarde er voor ons is om te gebruiken, maar de aarde heeft waarde in zichzelf.
- Onze kleine daden lijken misschien te onbeduidend of te laat, maar ze kunnen deel uitmaken van Gods beweging naar een aarde van sjaloom of vrede.
- De echte uitdaging is niet verandering van klimaat, maar verandering van denken.
- Ik doe gewoon duurzaam, de motivatie komt tijdens het doen.
- Ik scheid mijn afval en verder denk ik dat de overheid veel kan en moet regelen.
- Ik wil eigenlijk wel duurzaam leven, maar hoe doe ik dat als bijvoorbeeld alles in plastic verpakt zit?

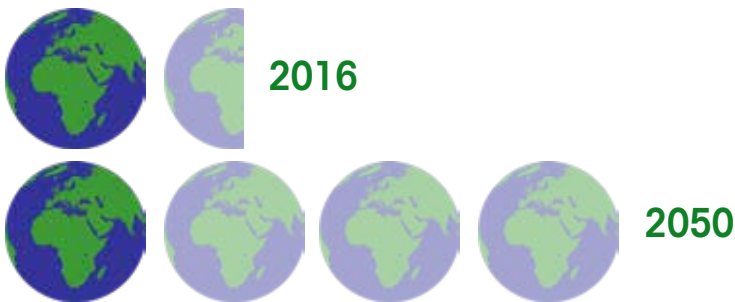


Welke van de bovenstaande uitspraken spreken je aan?  
 Je kunt erover in gesprek gaan of erover schrijven voor jezelf.  
 Probeer je eigen motivatie om duurzaam te leven op te schrijven.

## Waar hebben we het over?

Toen Franciscus rondliep in de heuvels rond Assisi zag de wereld er anders uit. Er waren akkers en paden, de mens had zich een plek veroverd op aarde. Intussen leven we in de 21ste eeuw waarin de mensheid de aarde naar haar hand heeft gezet. Er zijn satellieten en vliegtuigen, goederenstromen gaan over de wereld en in de meest afgelegen natuur worden stukjes plastic gevonden. Deskundigen spreken van het tijdperk van de mens, het Antropoceen.

Om je een idee te geven: We hebben nu al met de hele wereldbevolking 1,6 Aardes nodig om de mensheid te onderhouden (cijfers uit 2016). Als we doorgaan zoals nu hebben we in 2050 met de hele wereldbevolking 4 planeten nodig. We vragen meer van de planeet dan ze kan opbrengen.



Dat is niet alleen een probleem voor dieren, maar ook voor onszelf, op verschillende manieren. Denk bijvoorbeeld aan de economische schade door droogte, stormen, overstromingen, vervuiling en uitgeputte landbouwgronden. Luchtvervuiling is slecht voor onze gezondheid. Vernietiging van natuur en grote veestapels verhogen de kans op epidemieën zoals corona. Er ontstaan tekorten aan zoet water en grondstoffen. Dat leidt tot internationale conflicten. Het is bovendien oneerlijk omdat arme landen hier meer onder te lijden hebben dan rijke landen. Duurzaamheid is kortom een goed idee.

## Wat heb ik daarmee te maken?

Wij hebben als rijke landen veel fabrieken en landbouw naar lagelonenlanden verhuisd. Die productie heeft veel schadelijke impact op het klimaat, maar ook op het milieu en de natuur en dus op de mensen die daar leven. Wij merken daar weinig van. Uiteindelijk komen veel van de producten en het voedsel bij ons terecht. Jij en ik zitten als consumenten dus meer aan de knoppen dan we denken. Als wij stap voor stap proberen een leven te leiden dat past binnen de draagkracht van de aarde, heeft dat wereldwijd effect.

# Heeft wat ik kan doen wel effect?

Het lastige is dat we alleen gezamenlijk kunnen werken aan het behoud van onze planeet. We kunnen niet terug naar de manier van produceren en landbouw bedrijven uit de tijd van Franciscus, alleen al omdat de wereldbevolking sindsdien enorm gegroeid is. Ontwikkeling blijft nodig, maar zonder de planeet uit te putten. De Verenigde Naties ontwikkelden daarom de samenhangende duurzame ontwikkelingsdoelen.

Het gaat om:

## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



<https://tinyurl.com/57nd6v8e> in dit filmpje wordt het uitgelegd.

Jij en ik kunnen onze eigen stappen zetten voor een duurzame leefstijl. Daarbij is samenwerking essentieel. Met de mensen met wie je nu dit boek leest en die je inspireren tot duurzaam consumeren, maar ook met de mensen in je bedrijf of organisatie, je dorp of stad. Je kunt ook kijken naar hoe je stemt, geld spaart of belegt. Wereldwijd werken vele overheden, bedrijven en organisaties aan het behoud van de planeet en dat zal de komende tijd steeds meer nodig zijn.

## Eigen ervaring

### Hoe vind ik een duurzame levensstijl?

Net als veel Nederlanders van mijn generatie leerde ik het fenomeen 'duurzaamheid' kennen tijdens de jaren zeventig, in de tijd van de oliecrisis en het rapport van de Club van Rome. Als twintigers probeerden we ons leven duurzaam in te richten door vegetarisch te eten, de kachel een graadje lager te zetten, geen onnodige plastic spullen te gebruiken en met de trein te reizen of, ook heel leuk, te liften. Toen we kinderen kregen, verschoof dat een beetje. We gaven ze een beker met drinken mee naar school in plaats van pakjes, maar we aten nu af en toe vlees zoals bijvoorbeeld rookworst of spekjes bij de stampot en we kochten een auto. De laatste jaren wordt meer en meer duidelijk hoezeer onze planeet overvraagd wordt door de mensheid. Deskundigen spreken over het tijdperk van de mens, dat ingrijpender is dan welke ijstijd of andere tijd ook. Mede onder invloed van onze kinderen, die milieustudies doen, komt bij ons een nieuwe bezinning op gang.

Tijdenlang hebben christenen gedacht dat het in de Bijbel gaat over je persoonlijke zielenheil of je persoonlijke relatie tot God. Als protestant van gereformeerde komaf sta ik in de traditie dat de liefde van Christus belangrijk is voor de hele samenleving, ook voor de politiek. In de Bijbel wordt gerechtigheid gevraagd door profeten en door Jezus. Ik herinner me dat de Braziliaanse vakbondsleider en milieuactivist Chico Mendes eind jaren 1980 aandacht vroeg voor de aantasting van de oerwouden in het Amazonegebied.

Toch was duurzaam leven in ons gezin niet zo'n thema. We deden wel duurzaam, maar spraken meer over gerechtigheid en geloof. Ook in de kerk kwam het niet vaak aan de orde, behalve misschien in de herfst als er gedankt werd voor de oogst (dankdag) en bij een kerkelijk conciliair vernieuwingsproces, dat draaide om vrede, gerechtigheid en heelheid van de schepping. Dat is bij mij en vele anderen aan het veranderen. 'Het lijkt wel of de bril die we op hadden als christenen, dat het in de Bijbel om mensen draait, afgerukt wordt', las ik ergens. In de Bijbel gaat het niet alleen over hoe mensen samenleven, veel bijbelteksten gaan over het geheel van de schepping. Niet voor niets was het mogelijk een Groene Bijbel uit te geven, omdat veel bijbelteksten daarover gaan. Tijdens de Assisireis werd het me goed duidelijk.

*Duurzaamheid is niet een nieuwe hobby of mode.  
Dat ik als mens en gelovige onderdeel ben van de  
schepping is een basis in mijn bestaan. Ik leef eruit.*



## Hoe nu verder?

Ik las over duurzaamheid voor beginners, voor gevorderden en voor 'echt groene mensen'. Elke bezinning helpt me om zelf een kleine concrete stap te zetten. Voelde ik me voordat ik dit boek schreef zweven tussen de categorieën, nu ben ik zeker opgeschoven richting 'echt groen'. In dit boek wil ik je inspireren om ook één of meerdere stappen te zetten.

Laten we er geen wedstrijd van maken wie het duurzaamste bezig is maar laten we elkaar inspireren de wereld mooier te maken.



## In Assisi

### Aankomst in Assisi

Na een lange treinreis, goed voor de duurzaamheid maar ook erg goed voor het groepsproces met het overstappen en onderweg zingen van het Zonnelied, kwamen we aan op het mooie station van Assisi. We zagen het prachtige stadje liggen op de helling en de heuvels met de olijfboomgaarden eromheen. Om te beginnen gingen we naar de San Francesco basiliek om daar de fresco's te zien die het levensverhaal van Franciscus vertellen.

Daarna bezochten we het geboortehuis van Franciscus, indrukwekkend in steen opgetrokken. Het is de wereld waar Franciscus met de nodige strijd afstand van nam. Alles wat zijn vader hem schonk: welvaart, bescherming en status liet hij achter op zoek naar een nieuw leven.

Aan het eind van de middag liepen we naar ons onderkomen voor de komende week: een ecologische boerderij omringd door een olijfboomgaard even buiten Assisi.



Je kunt de vlog van dag 1 van de reis naar Assisi bekijken. Hier zie je hoe we aankomen in Assisi. Je ziet de heuvels en de olijvenboerderij waar we verblijven en beelden van de rondwandeling door de prachtige stad Assisi.