

Lieve Zusters en Aangesloten Leden,

De Menswording van Gods Zoon is een gebeurtenis van alle tijden.

Advent betekent voor ons het meest beslissende moment. De komst van Christus in ieders leven is belangrijk want wij verwachten zijn glorierijke verschijning. In wezen is heel ons christelijk geloof een lange Advent. Zelfs het Evangelie is in deze zin "onvoltooid" en wacht op de vervulling. Het laatste boek, dat van de penbaring,

eindigt met een hartstochtelijke kreet "Maranatha" - Kom Heer Jezus, kom!

De Advent geeft ook betekenis aan het komend Kerstfeest. Christus komt tot ons met eerbied voor onze vrijheid: "Ik sta aan de deur en klop, als iemand mijn stem hoort en de deur opent zal ik tot hem komen en bij hem verblijven". Zo is de Advent een oproep van God om uit de slaap te ontwaken en te beginnen met onszelf te vernieuwen in geloof, in volledige overgave aan Gods wet van liefde in ons leven.

Paus Franciscus schrijft: "God beperkt

zich er niet toe ons zijn liefde te bevestigen, hij maakt ze ook zichtbaar en tastbaar."

"Liefde", zo gaat de Paus verder "is nooit een abstractie maar verwijst naar iets concreets: intenties, houdingen en gedragingen in ons dagelijks leven. De oproep is de uitdagingen die het leven meebrengt te aanvaarden, de offers zowel als de gaven in het licht van het Evangelie.

Heel bijzonder is dit jaar 8 december; op deze dag opent de Kerk het Jubeljaar van

Gods barmhartigheid met als thema:

"Barmhartig zoals de Vader". Om in staat te zijn barmhartigheid te betonen worden we uitgenodigd met ons hart Gods woord te beluisteren. Dit betekent herontdekken van de waarde van de stilte om te mediteren over het Woord dat tot ons komt. Op deze wijze zet de Kerk ons aan Gods barmhartigheid te beschouwen en toe te laten in ons leven.

Onze barmhartige Verlosser, Jezus Christus, komt zijn Rijk van genade, medelijden, vreugde, rechtvaardigheid, vrede en liefde vestigen, het Koninkrijk der Hemelen.

Wij wensen u een vruchtbare Advent.

Zr. Bernadette Mwavita, osu

Een nacht, een Kind, Hoop voor heel de mensheid

"Ik ben het licht van de wereld;
wie Mij volgt dwaalt niet rond in de duisternis, maar zal het licht van het leven bezitten"

Jo. 8:12

DAT UW LICHT NU EN ALTIJD MAG SCHIJNEN

"In de omgeving bevonden zich herders die in het open veld gedurende de nacht hun kudde bewaakten. Plotseling stond een engel des Heren voor hen ... en zij werden door grote vrees bevangen. Maar de engel sprak tot hen: " Vreest niet, want zie, ik verkondig u een vreugdevolle boodschap, die bestemd is voor het hele volk. Heden is u een Redder geboren in de stad van David, een Redder, Christus de Heer". (Luc. 2:8-10)

Vroeg in de morgen in een taxi naar de vlieghaven van Brussel, baden we stil voor een veilige reis. Wij vermoedden niet dat de taxi bestuurder naar ons gebed luisterde. Zodra wij zwegen zei hij " Hebt u gebeden voor een veilige reis?" "Ja" zegden wij "en wij hebben gebeden voor iedereen die op reis gaat en ook voor u". Hij was onder de indruk en

zegde dat hij ook bad bij het begin van elk werk. Verder vroeg hij nog "Zijn jullie christenen?" "Ja" antwoordden wij. Toen zei hij "Er is maar één God. God is er niet voor de christenen alleen maar voor iedereen." Hij was een Moslim.

Met Kerstmis is het goede nieuws dat Jezus geboren is voor alle mensen. Jezus is opnieuw geboren hoop, liefde, vrede en vreugde te geven aan hen die verloren zijn, eenzaam, ziek, verstoten en vergeten.

Hoe kunnen wij Gods liefde en aanwezigheid zichtbaar maken voor de mensen die wij ontmoeten in onze wereld vol oorlog en verdeeldheid?

Paus Franciscus zegde tot de religieuzen in het Jaar van het Godgewijd leven: "Jullie zullen leven vinden door leven te geven, hoop door hoop te brengen, liefde door te beminnen".

Moge dit Kerstfeest u vrede, liefde en vreugde brengen.

Zr. Bimla Minj, osu

Zalig Kerstfeest en gelukkig Nieuwjaar

Uit de Provincie van de V.S.

Toepassing van het Kapittelbesluit "Contemplatieve spiritualiteit beleven in onze zending in het dagelijks leven".

Na de publicatie van de besluiten van het Algemeen Kapittel 2014, heeft de VS Provincie de inhoud opgenomen in elke regionale bijeenkomst, provinciale dagen en weekends. Dit gebeurde vooral door het openingsgebed voor elk van deze dagen en door persoonlijke meditatie en groeps gesprek over de onderwerpen "Contemplatieve Spiritualiteit beleven" en "Gewijd aan de zending". In kleine groepen hebben wij gesproken over onze persoonlijke fundamentele ervaring van God en die van onze stichters. Op het einde van het weekend in juni kreeg elke zuster een gebedskaart met het eindbesluit van het kapitteldocument, het

logo en een citaat uit het 10^{de} Legaat van St.-Angela.

Dit jaar focussen wij ook op financiële zelfstandigheid en werden de deugden van hoop en vertrouwen benadrukt in al onze ontmoetingen. Wij bereiden ons voor op het Provinciaal Kapittel in juni 2016; wij zullen het thema behouden van het Algemeen Kapittel "Contemplatieve Spiritualiteit beleven in de zending van nu". Daarbij houden wij in gedachten de woorden van Paus Franciscus tot de bisschoppen "Je komt niet ver met muren bouwen. Zo gaat het niet. Mensen moeten eerst in staat zijn naar elkaar te luisteren".

Zr. Catherine Talia, osu

Bijstand aan Pastoor Lambertz in zijn laatste jaren

In zijn actieve jaren als parochiepriester bracht Joannes Lambertz veel uren door in de biechtstoel, waardoor hij veel parochianen persoonlijk kon begeleiden. Wij vermoeden dat hij lange jaren zo de dagen voor Kerstmis doorbracht.

Op 22 december 1867 vierde de "heilige pastoor" (zoals men hem noemde) zijn laatste Eucharistie met de zusters in Tildonk. Hij werd in een rolstoel binnen gebracht. Zijn vriendelijk gelaat

straalde van grote vreugde. Op dit moment van zijn leven was hij uitgeput door jaren van sober leven, lange voettochten op zijn bezoeken aan de zusters en door andere herderlijke plichten.

Nooit verliet zijn groot optimisme hem. Hij had de parochie van St.-Jan de Doper uitgebouwd tot een voorbeeld-kerk waar het christelijk leven volop bloeide; hij richtte een school op voor arme kinderen geleid door Ursulinen, die hem "onze Vader" noemden. Hij droeg bij door voorspraak en gebed tot de stichting van het Klein Seminarie te Hoogstraten.

Op het einde van zijn leven deed de onderpastoor De Schutter dienst in het klooster. Deze jonge priester gebruikte zijn uitzonderlijke priesterlijke gaven voor de verdere groei van het "Instituut" zoals het toen werd genoemd. E.H. Van Nerum werd tot pastoor van de parochie benoemd. Tot aan zijn dood op 12 mei 1869 hield de Stichter niet op te zeggen "Bemin elkaar in de heilige Harten van Jezus en Maria".

Uit dit verslag begrijpen wij dat Pastoor Lambertz hulp nodig had bij zijn laatste H.Mis, gezien zijn hoge ouderdom. De zusters verzorgden hem met grote eerbied en liefdevolle goedheid en stelden hem in staat in een ondersteunende omgeving te leven. De zusters en vrienden die contact met hem hielden vormden een echt sociaal systeem. Hierdoor was zijn leven kwaliteitsvol tot op het einde.

Om over na te denken:

Wat steunt je en houdt je staande in moeilijke tijden?

Als je je hele leven dezelfde leeftijd kon behouden, welke zou je dan kiezen?

Waarom?

Wat is het beste op jouw ouderdom nu?

Wat hoop je dat er zal gebeuren als je ouder wordt?

Als je de verbondenheid met anderen kan zien alvorens de verschillen te benadrukken, zal je veel gelukkiger zijn en daardoor wordt de wereld gelukkiger.

(Pater Richard Rohr)

Gelukkige gewoonten in je latere jaren

Wees dankbaar.

Bekend als "dankje therapie" is het benadrukken van het positieve in je leven en het uitdrukken van dankbaarheid voor wat je hebt gekregen, eerder dan te focussen op wat je hebt verloren in je ouder worden. Geluk komt meer door te verlangen wat je al hebt dan te wensen wat je wilt.

Vind smaak in het positieve Geniet van de rozengeur en waardeer het positieve in het leven. Als je ouder wordt schijnt de tijd te vliegen dus leg je erop toe in het hier en nu maximum vreugde te vinden in bijzondere momenten. Positieve herinneringen hebben de goede smaak van het verleden - opnieuw vertellen over de piekmomenten in het leven koestert ze in al hun rijkdom.

Dankbaarheid en gesmaakte herinneringen gaan hand in hand en leiden beide tot positieve emoties.

Streef naar een optimistische ingesteldheid Optimisten overwinnen beter de negatieve

stereotiepe ideeën over het verder leven. Zij genieten groter fysisch en psychologisch welzijn en kunnen positief omgaan met dingen die verkeerd lopen. Optimisten bekijken hun belevenissen als voorbijgaand, overkomelijk en als iets waarover zij een zekere mate van controle hebben.

Als je jezelf betrapt iets negatief te bezien, probeer het in een ander perspectief te zien - beeldt je in wat je aan een vriend zou zeggen die hetzelfde probleem heeft.

Geef betekenis aan het leven

Ouder worden is de tijd om kleinigheden op te geven en zich te concentreren op wat echt belangrijk is, dat kunnen mensen zijn in je leven of zaken die je boeien. Anne Karf, schrijfster van "Hoe ouder worden", beschrijft de belangrijke rol van de senioren als bewakers van de toekomst. Een dieper geluk bestaat erin dat men een zaak dient die boven ons uitgaat. Betekenis en doel in het leven is een weg naar welzijn.

Ontwikkel uw sterke punten

Veel mensen hebben niet de kans hun sterkte te beproeven tijdens hun actief leven, maar bevrijd van negen-tot-vijf, is er kans uw natuurlijke gaven te tonen. U sterke punten benutten geeft kracht, leidt tot grote prestaties en brengt welzijn voort.

Kijk buiten uw beperkte kring

Afzondering en eenzaamheid zijn een groeiend risico als we ouder worden. Goede

relaties en actief sociaal leven zijn een sleutel tot welzijn - dat is wat de gelukkigste mensen gemeen hebben. Treedt naar buiten, schep gemeenschap, investeer in relaties, geeft voorrang aan je geliefden en behoud je sociale netwerken.

Leer afstand te doen

Neem niet te veel bagage mee op latere leeftijd. Laat los wat je niet langer nodig hebt, vergeef hen die je in het verleden gekwetst hebben en hou je weg van moeilijke omstandigheden. Maak je geest vrij van mensen en omstandigheden die je niet langer prettig vindt en die het welzijn niet bevorderen. Zo maak je ruimte voor het nieuwe.

[HYPERLINK "http://www.telegraph.co.uk/" \t " blank" http://www.telegraph.co.uk](http://www.telegraph.co.uk/)

Internationale dag van het geluk bij de Verenigde Naties

Op 20 maart 2016 wordt overal de dag van het geluk gevierd. Deze dag werd gekozen door de Algemene Vergadering van de Verenigde Naties op 28 juni 2012. Met deze dag wordt het belang van geluk en welzijn erkend als universeel doel en aspiratie in het leven van de mensen.

Geluk is een mentale of emotionele toestand van welzijn gekenmerkt door positieve en aangename emoties die gaan van tevredenheid tot intense vreugde.

Kersttradities in onze verschillende culturen

"Wij willen ons begrip verdiepen omtrent ons charisma en onze diverse culturen."

Het is interessant te zien hoe Kerstmis wordt gevierd in elk van onze landen waar we

als Ursulinen leven en werken. Een kleine samenvatting omtrent elk land toont hoe onze zusters op verschillende wijzen de vreugde van Kerstmis beleven in hun respectievelijke landen.

België

Kerstmis is een feestelijke tijd en brengt de families samen. De Belgische kinderen zijn opgewonden als Kerstmis nadert en zij genieten al van de eerste geschenken op 6 december. Sinterklaas rijdt te paard en brengt grote zakken met geschenken. Die viering gebeurt soms op een avond en na het uitdelen van de cadeautjes gaat men over tot het thema van de geboorte van het Christus Kind.

Guyana

Kerstmis is het grootste van alle feesten in Guyana. De traditie van de geboorte van het Jezuskind als Verlosser van het mensdom gaat terug tot de vroege Nederlandse periode.

In Guyana gaat Kerstmis over christenheid en familie. Heel het land bereidt zich wekenlang voor op het feest. In deze periode herinneren nostalgische volwassenen zich hoe de onschuld van de kinderjaren was. Kerstvieringen beginnen maanden vóór 25 december. Het marinieren van vruchten in wijn en rum is de eerste voorbereiding.

India

Slechts een klein percentage van de Indiase families viert Kerstmis en toch schijnt de kerstversiering ingang te vinden in niet-christelijke gezinnen in elk dorp. De huizen worden versierd met groen, mangobladeren, lichtkransen en de ster van Bethlehem wordt

binnenhuis opgehangen. Veel woningen en kerken stellen een groot geboorte tafereel op. Kleine gepersonaliseerde cadeautjes worden gegeven, zelfs in de niet-christelijke gezinnen. De katholieke kerken vieren de geboorte van Christus met grote plechtigheid. Op de feestdag bezoeken de mensen hun familie en genieten samen van een maaltijd.

De Verenigde Staten en Canada vieren op dezelfde wijze

Kerstbomen worden versierd en kousen worden opgehangen boven de haard om door Santa Claus gevuld te worden met cadeautjes. Kerstmis wordt gevierd op 25

december, alhoewel sommige Franstalige Canadese gemeenschappen de voorkeur geven aan 24 december. Veel families vieren Kerstmis op de vooravond met geschenken, familiefeesten en middernachtmis. Kaarten en geschenkjes worden gegeven aan vrienden en familieleden. Kersttaferelen worden dikwijls opgesteld aan de kerken. Naast de typische katholieke en protestantse vieringen zijn er ook massale publieke vieringen met niet-

religieuze thema's.

Daarbij zijn de mensen, zowel in de VS als in Canada, gekend voor hun zorg voor de armen en thuislozen in de Kerstperiode.

Democratische Republiek Congo

"HERI YA KRISMAS" is Kiswahili voor zalig Kerstfeest. In Congo is Kerstmis een christelijke feestdag: het commerciële is verdwenen. In alle Afrikaanse gemeenschappen is spiritualiteit van grote betekenis. Dit toont aan hoe de Afrikaanse mensen leven en het leven vieren in het algemeen en in het bijzonder Kerstmis. In palmbomen of in mangobomen en bijzonder in bananenplanten ziet men versieringen. Sommige mensen ontsteken kaarsen, maar de talloze versieringen zijn een

traditie. Geschenken kunnen zijn: een nieuw stel kleurige kleren voor de kerk, zeep, snoepjes, potloden en boeken. Op kerstavond zijn er in de kerken kerstspelen en concerten. Op kerstdag proberen de meeste families te zorgen voor een beter maal dan gewoonlijk, met kip of varkensvlees. Men brengt tijd door met de burens en dikwijls is er een gemeenschappelijke maaltijd met eten, door de families meegebracht. Niettegenstaande de viering op kerstavond is de kerkelijke dienst op kerstmorgen het bijzonderste.

Vorbereiding op het feest van de Openbaring

(Epiphanie door Janet McKenzie - Bridge Building Icons)

We weten niet veel over de Wijzen in het evangelie van Mattheus maar we weten wel dat een menigte wijze vrouwen en mannen de Ene zoeken die verlost. De interpretatie van Openbaring toont vrouwen van over heel de wereld die hun zuster Maria, de Moeder van Jezus, volgen. Het schilderij van Janet McKenzie werd geprezen voor "zijn krachtige, beschermende en tedere voorstelling van een moeder met haar kind dat omarmd en verzorgd wordt door een liefhebbende gemeenschap die telkens opnieuw verkondigt: Christus voor alle volkeren. Gods genade strekt zich uit over allen!"

De koninginnen kwamen laat

De koninginnen kwamen laat, maar ze waren daar
Met geschenken in de hand en diademen in het haar.
Zij kwamen, deze drie, zoals de koningen, van ver,
Zij volgden de leidende ster.
Zij lieten hun keukens, linnen, weefgetouwen achter,
Hun kinderen spelend bij een wachter,
En tot hun zusters spraken zij:
Aan u de zorg! Maar wij
Moeten dit heerlijke gebeuren zien!
De koninginnen kwamen laat, toch nog op tijd misschien,
Om al de dieren, groot en klein,
Gevederd en met pels, die huislijk zijn
Of vrij als de wind,
Vergaderd rondom een moeder
en een kind.
En meer dan mirre en dan wierook
En goud voor 't kind, brachten zij ook
Voor haar een zelfgeweven kleed zo blauw en hel,
En kippensoep, met vermicel',
En nog een wiegelied, een zoet gezang.
De koninginnen kwamen laat en bleven niet lang

Want hun gedachten waren reeds weg, heel ver,
Weg van de stal, de moeder en de leidende ster,
En van het kind stralend als het morgenlicht,

Naar huis en kinderen en werk nog niet verricht.

- Norma Faber in "When it snowed that night" -

Zusters Ursulinen, Generalaat, Musinstraat 1, 1210 Brussel

Page PAGE * MERGEFORMAT 1

Zusters Ursulinen
Generalaat
Musinstraat 1

1210 Brussel

December 2015

We zijn geroepen om een teken van hoop te zijn in onze eenvoudige levensstijl. We vertrouwen op God om de uitdagingen die voor ons liggen, tegemoet te treden met volharding en om te leven in voortdurende dankbaarheid en met een uitstralende vreugde.

Algemeen Kapittel Directieven 2014

“Liefde en eensgezindheid zijn het

zeker teken dat men de goede weg bewandelt die God welgevallig is.”

10 de legaat van Sint Angela Merici

