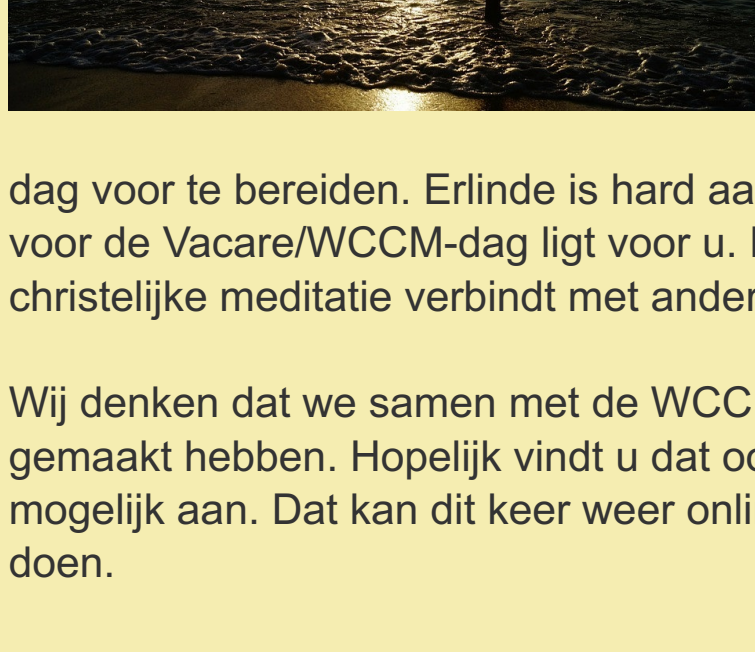




# Nieuwsbrief

Juni 2023 nr. 2

## Zomerplannen en de jaarlijkse Vacare/WCCM-dag



Met de zomer voor de boeg en het mooie weer in aantocht, maken we weer plannen voor de vakantie: lekker rustig aan doen, lezen, wandelen, mediteren, genieten van elkaar om zo weer meer onszelf te vinden. De kerngroep van Vacare is ook bijna zover. Belangrijkste klus is momenteel de website op orde te brengen en de jaarlijkse Vacare/WCCM-dag voor te bereiden. Erlinde is hard aan het werk met de website. Het programma voor de Vacare/WCCM-dag ligt voor u. Deze keer gaan we op zoek naar wat christelijke meditatie verbindt met andere geestelijke en spirituele stromingen.

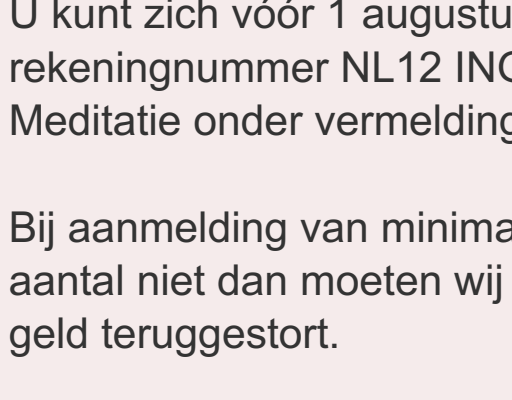
Wij denken dat we samen met de WCCM weer een mooi, inspirerend programma gemaakt hebben. Hopelijk vindt u dat ook en meldt u zich dan vooral zo snel mogelijk aan. Dat kan dit keer weer online. U leest in het programma hoe u dit kunt doen.

Rest mij u een fijne zomertijd toe te wensen en vooral: *Vacare Deo!*

Diana Berendsen

## Landelijke Vacare/WCCM-dag zaterdag 16 september in de Bergkerk in Amersfoort

### Christelijke meditatie vanuit interreligieus perspectief



"Meditatie is een universele traditie die binnen (bijna) alle religies wordt beoefend, en dus ook openingen biedt voor interreligieus contact en uitwisseling." Dit statement maakte John Main, grondlegger van de WCCM (Worldcommunity for Christian Meditation). Elke religie heeft eigen vormen van meditatie om de relatie met de levensbron en het geloof te verdiepen en te groeien in menswording.

Lex Boot - voormalig bestuurslid van Vacare - houdt een lezing over 'Christelijke meditatie vanuit interreligieus perspectief'. Hij spreekt over de essentie van de christelijke meditatie vanuit het perspectief van het bekende adagium van K.H. Miskotte: 'de kern ziet wijd'. Immers, het christelijk perspectief is nooit exclusief, maar inclusief, op zoek naar en levend vanuit de eenheid van al wat is in Christus.

's Middags zijn er diverse workshops, waarin meditatiebegeleiders met ons delen hoe zij meditatie uit verschillende religieuze stromingen verbinden met christelijke meditatie. Aansluitend zullen zij ons praktische oefeningen aanreiken.

Adres: Bergkerk, Doctor Abraham Kuyperlaan 2, 3818 JC Amersfoort.

#### Aanmelden:

U kunt zich vóór 1 augustus aanmelden door het overmaken van €25,00 op rekeningnummer NL12 INGB 0009 4721 45 t.n.v. Stichting WCCM Christelijke Meditatie onder vermelding van Vacaredag 2023.

Bij aanmelding van minimaal 65 personen kan de dag doorgaan. Halen wij dat aantal niet dan moeten wij de dag helaas annuleren en krijgt u vóór 10 augustus uw geld teruggestort.

U kunt via [vacaremeditatie@gmail.com](mailto:vacaremeditatie@gmail.com) uw voorkeur aangeven voor het volgen van twee workshops.

Er is een boekentafel van de WCCM, Docete en Narratio aanwezig.

### Programma

10.00 uur Inloop en inschrijving workshops, koffie en thee

10.45 uur Openingsviering

11.00 uur Berichten uit Vacare

11.10 uur Lezing door Lex Boot:  
*Meditatie vanuit interreligieus perspectief*

12.15-13.00 uur Lunch (zelf meenemen.  
Voor melk, thee en koffie wordt gezorgd)

13.00-15.30 uur Workshops (twee rondes)

15.45- 16.00 uur Slotviering

### Workshops. Er zijn twee parallele rondes. U kunt aan twee workshops deelnemen, met tussendoor een pauze met koffie en thee.



#### 1. Mediteren met een gebedswoord

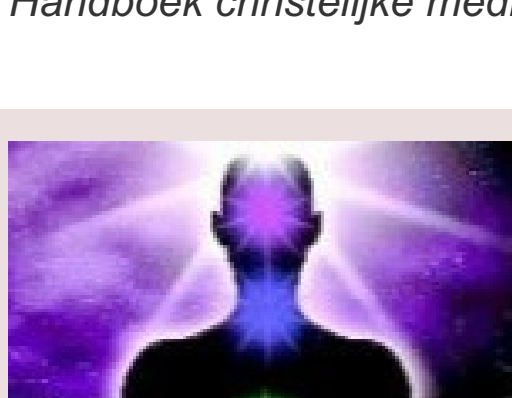
Door Sicco Claus

Al vanaf heel vroeg in de Christelijke traditie is er het beoefen bij daten die het stil gebed, of meditatie, beoefenen, dat dit niet altijd eenvoudig is. Een van de uitdagingen, naast fysiek stil blijven zitten, is dat onze geest wel wat weg heeft van een boom vol apen die van tak naar tak slingeren.

Om die reden zien velen na een tijdje dan ook maar helemaal van deze praktijk af. Maar leraren en leraressen in het gebed hebben door de eeuwen heen ontdekt dat stil gebed kan worden vergemakkelijkt door gebruik te maken van een gebedswoord, als anker voor de geest.

In deze workshop staan we stil bij de praktische aspecten van het bidden met een gebedswoord. De traditie van Christelijke meditatie zoals voorgestaan door John Main, osb (1926-1982) zal hierbij de leidraad vormen. Ook zullen we ingaan op spiritualiteitshistorische en theologische aspecten van deze manier van bidden.

Sicco Claus schreef een proefschrift over de spiritualiteit van John Main getiteld: *Pilgrimage into God: The Meditation-Oriented Spirituality of John Main.*

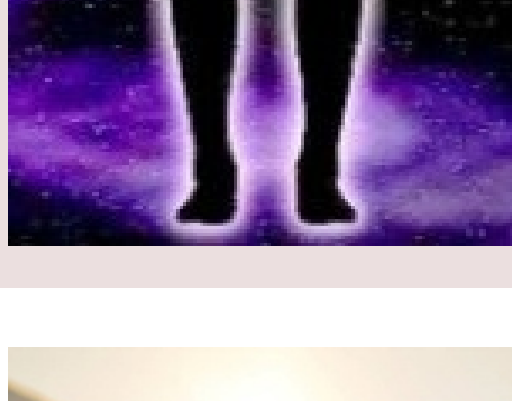


#### 2. Christelijke meditatie met Chi Neng Qiqong

Door Kitty Mul

Chi Neng is een uit China afkomstige meditatieve en helende manier van bewegen. Een van de belangrijkste oefeningen gaat over ontvangen en teruggeven, over loven en buigen, en over de verbinding tussen hemel en aarde. Het is bidden met het lichaam. In het nagesprek is er ruimte om vragen te stellen en ervaringen te delen.

Kitty Mul is straatpastor en pastor in het oecumenisch Aandachtscentrum in Den Haag en ze begeleidt Fransiscaanse Stille Retraites.



#### 3. Hier en nu in gebed - Ontmoeting tussen Lectio Divina en Mindfulness

Door Joyce Lakwijk

*Lectio Divina* is de stille, biddende lezing van een brontekst. Het geeft je de kans dat je hart open-gaat om te ontvangen en te horen wat van God naar je toekomt. Deze aandachtsvolle manier van bidden heb ik onder supervisie van een abt gedurende tien jaar leren begeleiden.

Naast de bekende stappen leerde ik van hem dat je begint met 'stap nul', de *Preparatio*, om aan te komen in het hier en nu. Lichaamsgerichte Mindfulnessoefeningen zorgen daarvoor. Je komt aanwezig bij gewaarwordingen in lichaam en geest, voorbij oordelen.

Joyce Lakwijk, Lichaamsgerichte coach, supervisor en geestelijk begeleider met een praktijk in Almen en Utrecht, zie [website](http://www.joycelakwijk.nl); [info@joycelakwijk.nl](mailto:info@joycelakwijk.nl)



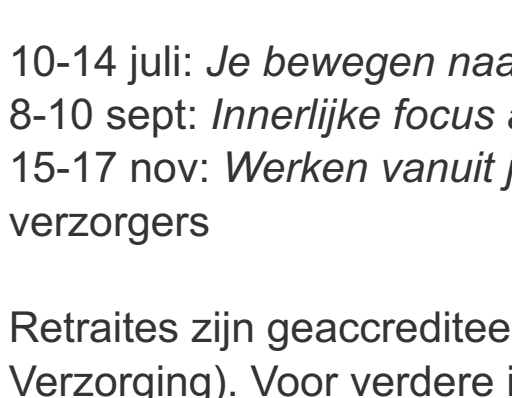
#### 4. Wandelen in vreugde. Een loopmeditatie met Thich Nhat Hanh

Door Kick Bras

Loopmeditatie is een meditatieoefening waarbij je loopt. We lopen langzaam en ontspannen met een lichte glimlach op onze lippen. Als we op deze manier oefenen, voelen we ons volkomen op ons gemak. Al onze zorgen en angsten vallen van ons af. "Iedereen kan het" aldus de boeddhistische leraar Thich Nhat Hanh. We volgen zijn aanwijzingen en doen onze loopmeditatie in de natuur dichtbij de Bergkerk.

Kick Bras zal eerst een korte toelichting geven, waarbij hij ingaat op enkele centrale gedachten van Thich Nhat Hanh en hoe je die zou kunnen verbinden met centrale christelijke noties. Daarna wandelen we terwijl Kick ons onderweg enkele aanwijzingen geeft.

Kick Bras schreef over christelijke meditatie in verhouding tot andere tradities in het Handboek christelijke meditatie dat in 2011 verscheen.

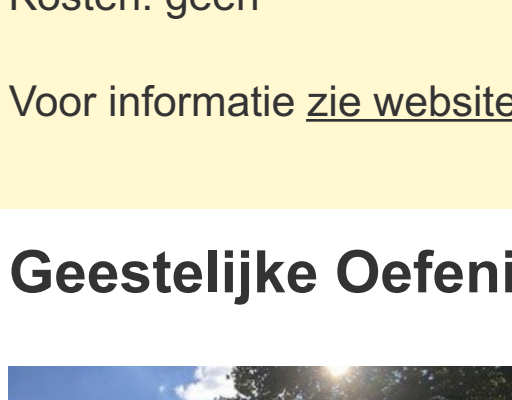


#### 5. Chakra's en Christelijke meditatie: ontwikkeling in menswording

Door Rob Boersma

Christelijke meditatie kan goed verbonden worden met het Indiase chakrasysteem en meditaties op de chakra's. Er zijn zeven chakra's waarvan elk verbonden is met een levensthema's. Vanaf de 1e basischakra rond de stuit tot aan de 7e kruinchakra zijn dat: (basis)zekerheid; vertrouwen; innerlijke kracht; liefde; geestelijke vrijheid; intuïtieve helderheid en relatie met God / het Goddelijke. Eén van deze thema's staat centraal in de workshop. Hierin zullen Chakra-en Christelijke meditaties worden toegepast.

Rob Boersma, volgde o.a. de opleiding *Chakra reading en healing en gaf aan vijf vacare-meditatiegroepen de serie van acht meditatiebijeenkomsten 'Chakra's en Christelijke meditatie'.*



#### 6. Verbinding Yoga en Christelijke meditatie

Door Alberte van Ess en Annelies Haijink

Yoga, een eeuwenoude traditie ontstaan in het oosten, staat voor verbinding tussen lichaam en geest. Van oudsher werden yoga-oefeningen, zoals die nu ook in ons deel van de wereld populair zijn, bedoeld om je voor te bereiden op de eigenlijke meditatie.

Dat kan door het doen van oefeningen die het lichaam sterker en flexibeler maken, zodat het zitten in de meditatiehouding gemakkelijker wordt. Yoga vormt vooral een mooie combinatie met meditatie doordat het je lichaams- en adembewustzijn vergroot, waardoor het hoofd rustiger wordt en er ruimte kan ontstaan voor de stilte in de meditatie.

In deze workshop beginnen we met lichaamswerk, yoga-oefeningen om te komen tot fysieke en psychische ontspanning. Daarna gaan we over tot de meditatie en de geestelijke verdieping. Het geheel is met elkaar verbonden door een spiritueel thema vanuit de christelijke traditie.

Alberte van Ess is predikant en geestelijk begeleider en geeft christelijke meditatiecursussen in Groningen.

Annelies Haijink is yogalerares en kerkelijke werker in Rolde.

## Bezinningsplaatsen in de zomer

### Stiltewandeling op vrijdag 30 juni

Het beoefenen van de stilte is één van de kernbegrippen van de Benedictijnse spiritualiteit. Dit is waar het tijdens de wandeling om gaat: even in stilte te ZIJN. Je krijgt onderweg verschillende verdiepingsofdrachten, die ons nog meer in contact met onze eigen stilte brengen. Zo ga je bijvoorbeeld een stilleven maken en je krijgt een kaart – uit het levenskunstspel – met een persoonlijke vraag om een stukje mee te nemen op jouw pad. Laat de wandeling een bron van inspiratie zijn.

Tijd: 13:30 - 16:00

Start bij de abdijwinkel van de Abdi van Egmond

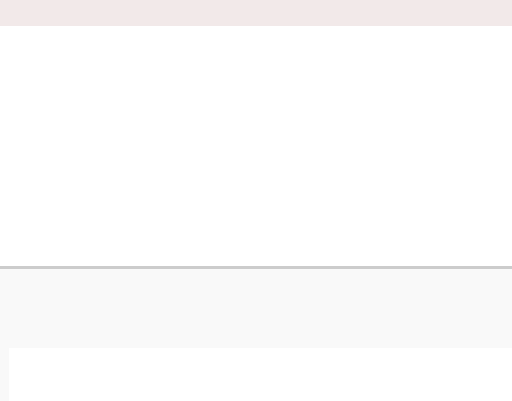
Begeleider: Anky Floris

Kosten: € 15 (inclusief duinkaart)

Inschrijven via [website van de abdi](http://www.abdi.nl)

Terug in Benedictushof staat er koffie en thee en is er gelegenheid om je ervaringen met elkaar te delen.

### Stilte retraites in Klooster Huissen door Joyce van Lakwijk



Klooster Huissen (bij Arnhem) biedt hiervoor een rustige, gastvrije plek met een prettige ambiance. De aandachtsvolle verzorging, de regelmaat van het kloosterleven en mijn begeleiding zorgen voor een veilige bedding als je tot jezelf wilt komen.

#### Aard en data retraites:

10-14 juli: *Je bewegen naar de stilte* - zomerretraite midweek

8-10 sept: *Innerlijke focus als kompas* - driedaagse retraite

15-17 nov: *Werken vanuit je stille bron* - verdiepingdagen voor geestelijk verzorgers

Retraites zijn geaccrediteerd door de SKGV (Stichting Kwaliteitsregister Geestelijke Verzorging). Voor verdere informatie zie [hier](http://www.abdi.nl) of email [info@joycelakwijk.nl](mailto:info@joycelakwijk.nl) of 06-12219897.

Aanmelding via Klooster Huissen.

### Op Pelgrimspad – De Hooge Berkt

Mystiek is een eenheidservaring met de werkelijkheid. De mystieke teksten uit de westerse mystiek van Dag Hammarskjöld en van Franciscus van Assisi zijn het uitgangspunt in 2023. Voor iedereen met een vermoeden van mystiek in de natuur

Het verloop van de wandeling ziet er als volgt uit:

13.00 – 13.30: In de ontvangstruimte van Hooge Berkt 16 praten we samen over wat mystiek is, de wandeling en over de mystieke tekst.

13.30 – 14.30: Stiltewandeling.

14.30 – 15.00: Nagesprek stiltewandeling en mystieke tekst (eigen ervaring).

Wanneer: Elke zaterdag van het derde weekend van de maand

Startpunt: Lavra, Hooge Berkt 16, Bergeijk

Kosten: geen

Voor informatie zie [website Bergeijk](http://www.bergelijck.nl).

### Geestelijke Oefeningen volgens Ignatius van Loyola



De geestelijke oefeningen (GO) zijn een ervaringsgerichte methode om God en de inspiratie waaruit je leeft op het spoor te komen. Het is een manier om te leren bidden, om zicht te krijgen op de hechte band tussen geloof en leven, om te zoeken wat Jezus navolgen voor jou persoonlijk betekent, om te groeien in de relatie tot God, de anderen en jezelf.

In de Oude Abdi Drongen zijn er in juli drie retraite periodes van telkens van vijf of acht dagen met een persoonlijke begeleiding. Deze dagen verlopen in stilte (de maaltijden ook).

Startdata van de retraites zijn: 11, 21 en 31 juli 2023. Een 30daagse retraite start op 11 juli.

Voor uitgebreide informatie en aanmelding: zie [website oude abdi](http://www.oude.abdi.nl) of bij Renate via [renate.cauwels@oudeabdi.be](mailto:renate.cauwels@oudeabdi.be) | tel. +32 (0)9 226 52 26

### Levende aarde – eendaagse retraite zomer 2023

Een eendaagse retraite rondom de thema's ecologie en spiritualiteit. 'De Levende aarde' is de basis waarmee de broeders van de Abdi voor hun tuin zorgen. Om deze zorg te integreren voor tuin en ziel laten de broeders zich inspireren door de Latijnse woorden *Humus, Humidus, Humilitas* en *Humanitas*. Dit is niet alleen de basis van 'de Levende Aarde' maar ook een basis voor iedereen die een geaarde spiritualiteit zoekt of praktiseert.

Tijd: zaterdag 12 augustus van 10.30-16.30 uur

Plaats: Buurkerk, Egmond Binnen

Docent: broeder Geeraard Labour en Tini Brugge

Prijs: € 60,-

Inschrijven via website: [abdi.vanegmond.nl](http://www.abdi.vanegmond.nl) 2023

### Contemplatieve retraite 10-19 augustus 2023



In deze retraite volgen we de weg die jezuïet Franz Jalic (1927-2021) wijst naar het stille, contemplatieve leven. Deze 'contemplatieve oefeningen' voeren ons stapsgewijs via de waarneming van de natuur, van onze adem en van ons lichaam naar de eenvoud van het Jezusgebed.

De retraite wordt gekenmerkt door volledige stilte; gezamenlijke meditatie; een dagelijkse instructie; dagelijkse eucharistieviering; persoonlijke begeleiding; aanbod van eenvoudige lichaams-oefeningen. Voor deze retraite is vereist dat je al enigszins vertrouwd bent met stilte en innerlijk leven.

Data: Van donderdag 10 augustus (18 uur) tot zaterdag 19 augustus 2023 (9 uur).

Begeleiding: Kitty Bouwman (Amsterdam) en Pieter-Paul Lembrechts SJ (Drongen)

Kosten: (incl. begeleiding, overnachtingen, maaltijden)

Info/inschrijven: online via website [oude abdi](http://www.oude.abdi.nl); via activiteiten@oudeabdi.be of tel. +32 9 226 52 26

## Colofon



#### Kerngroep:

Alberte van Ess, Diana Berendsen, Jos de Heer, Kick Bras, Erlinde van Straten, Freerk Hovinga, Rob Boersma

Kopij voor de Nieuwsbrief en contact: [vacaremeditatie@gmail.com](mailto:vacaremeditatie@gmail.com)

De volgende nieuwsbrief verschijnt begin september.

Kopij inleveren voor 15 augustus 2023.



Website