Landelijke Vacare/WCCM-dag zaterdag 28 september in de Bergkerk in Amersfoort

Christelijke meditatie de eeuwen door



De belangstelling voor allerlei vormen van meditatie is de laatste jaren flink toegenomen, maar minder bekend is dat christelijke meditatie al eeuwen wordt beoefend. In twee hoofdlezingen wordt stilgestaan bij de geschiedenis van de christelijke meditatie, vanaf haar vroegste wortels tot aan onze tijd toe. In de ene lezing wordt meer de ontwikkeling van de christelijke meditatie binnen de Rooms-Katholieke traditie besproken, in de andere meer die vanuit een protestantse invalshoek.

Een lezing zal worden verzorgd door Kick Bras, die al jarenlang betrokken is bij de christelijke meditatie vooral binnen de protestantse traditie en daar veel over heeft gepubliceerd. Wie de tweede lezing zal geven, is nog niet helemaal bekend, maar we hebben een spreker op het oog.

's Middags worden er verschillende workshops verzorgd, waarvan u de beschrijvingen hieronder vindt. U kunt uw voorkeur aangeven op de dag zelf bij de inschrijftafel.

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

Aanmelden: U kunt zich vóór 15 augustus aanmelden door het overmaken van €30,00 op rekeningnummer NL12 INGB 0009 4721 45 t.n.v. Stichting WCCM Christelijke Meditatie onder vermelding van Vacaredag 2024 én onder vermelding van uw naam.

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 vòòr 10 september uw geld teruggestort.

Er zal (naar alle waarschijnlijkheid) een boekentafel van de WCCM, Docete en Narratio aanwezig zijn.

Programma:

10.00 uur	Inloop en inschrijving workshops, koffie en thee
10.30 uur	Welkom en openingsviering
10.45 uur	Eerste lezing (na een korte pauze volgt om:)
11.45 uur	Tweede lezing
12.30-13.30 uur	Lunch (zelf meenemen. Voor melk, thee en koffie wordt gezorgd)
13.30-14.30 uur	Eerste ronde workshops
14.45-15.45 uur	Tweede ronde workshops
15.45-16.00 uur	Slotviering

Workshop 1: Mystiek voor het dagelijks bestaan



In deze workshop gaan we verstillen bij woorden van Evelyn Underhill. In haar tijd (1875-1941) één van de meest gelezen auteurs over spiritualiteit, maar ook voor onze tijd is zij zeer relevant.
Voor Underhill is het spirituele leven niet iets buitenissigs en bovennatuurlijk. Het is juist dichtbij en goed verenigbaar met ons dagelijks leven. Underhill verwijst in die zin ook naar een voorbeeldfiguur voor haar, Teresa van Avila. Deze middeleeuwse mystica vond God tussen de potten en de pannen. Underhill maakte dat concreet met een serie radiotoespraken over het spirituele leven, die zo rechtstreeks de kamer en de keuken inkwamen. In de workshop horen we iets over haar veelbewogen leven en gaan we stil worden bij een tekst uit één van haar radiotoespraken.

De workshop wordt gegeven door Alberte van Ess. Zij is de voorzitter van Vacare en predikant.

Workshop 2: Christelijke meditatie in beweging(svormen)



Elke meditatief uitgevoerde lichaamsbeweging of dans brengt ons meer in contact met ons lichaam in het hier en nu. Iedere woordeloze uitdrukking van ons zelf in lichaamsgebaren kan ons innerlijk openen en ruimte scheppen voor nieuwe indrukken in de ziel. Als die indrukken eenmaal waargenomen zijn, kunnen ze weer tot uitdrukking worden gebracht. Dans en meditatief bewegen zijn als woordeloze gebeden in de taal van het lichaam!

De afgelopen decennia zijn steeds meer nieuwe meditatieve bewegingsvormen geïntegreerd binnen de christelijke meditatie, zoals sacrale dans, bibliodans, bewegen in woord en gebaar, meditatief wandelen en meer recent tai chi en yoga. In deze (buiten)workshop kun je kennismaken met vier van deze verschillende werkvormen rondom een bijbels thema. In het nagesprek is er ruimte om vragen te stellen en ervaringen te delen.

Rob Boersma is gepensioneerd psychosomatisch fysiotherapeut/haptonoom en docent. Hij leidt nu vier vacaremeditatiegroepen en geeft cursus in christelijke meditatie.

Workshop 3: jongerenmeditatie

Een werkgroep van Vacare heeft samen met het Nederlands-Vlaams Bijbelgenootschap een cursus meditatie voor jongeren van 15-25 jaar gemaakt. Deze cursus wordt ter gelegenheid van het verschijnen van de nieuwe Jongerenbijbel vanaf de zomer aangeboden op een app. Als jongeren de app openen kunnen ze allerlei gesproken teksten horen die hen begeleiden in meditatie. De rode draad erin is: rust vinden bij Jezus. Op de Vacaredag zullen leden van deze werkgroep o.l.v. Kick Bras een workshop met oefeningen uit deze app aanbieden. De workshop is heel geschikt voor jongeren. Dus nodig jongeren (uw kinderen?) uit voor onze Vacaredag. Maar ook ouders en ouderen zullen er hun voordeel mee kunnen doen.



Kick Bras is actief betrokken bij Vacare en is als onderzoeker gelieerd aan het Titus Brandsma Instituut te Nijmegen.

Workshop meditatie 4: radicale eenvoud

John Main heeft ons geleerd dat meditatie voor iedereen bereikbaar is. Je hebt er geen speciale kennis voor nodig. Mediteren is heel eenvoudig. Dat betekent niet dat mediteren gemakkelijk is.

In deze workshop neemt Victor Scheijde je mee op de weg van de meditatie. Hij gaat in op de radicale eenvoud van de methode en bespreekt de knelpunten die het ook moeilijk kunnen maken. Samen mediteren we dan volgens de mantra methode van de WCCM.

Victor Scheijde is nationaal coördinator van de WCCM in Nederland

Workshop 5: Klooster in de Cloud



Het Klooster in de Cloud (www.kloosterindecloud.nl) is er voor mensen die iets met de monastieke waarden hebben. "Bid en Bemin" is onze regel. Tijdens de workshop maak je nader kennis met de visie achter het Klooster in de Cloud, de ontwikkeling die we hebben doorgemaakt en wat wij betekenen voor participanten. Daarnaast ervaar je één van onze activiteiten: via zoom deelnemen aan “Stilte in verbondenheid”.

Reintje Stomphorst is klooster pastor en als adviseur betrokken bij het bestuur van Klooster in de Cloud.

Workshop 6: Contemplatief gebed

-Veel mensen verlangen in het diepste van zichzelf naar verbondenheid met God, om van daaruit te leven. Velen hebben met vrucht gebeden met woorden, gedachten, voorstellingen, teksten, maar zoeken nu naar meer stilte, eenvoud en innerlijkheid.
In deze workshop maken we kennis met de weg die Jezuïet Franz Jalics SJ (1927-2021) wijst naar het stille, contemplatieve gebed. Deze weg voert ons stapsgewijs via de waarneming van onze adem en van ons lichaam naar de eenvoud van het Jezusgebed.

Begeleiding: Kitty Bouwman, geestelijk begeleider van de contemplatieve oefeningen in de Oude Abdij in Drongen