Nieuwsbrief

December 2024

Vol verwachting….

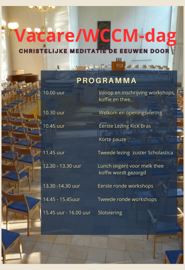
Zou ons hart moeten kloppen deze dagen. De Adventstijd breekt aan, een tijd van verwachten en uitkijken naar het licht dat naderbij komt. Wellicht hadden jullie deze Nieuwsbrief al eerder verwacht. Dat was ook eigenlijk de bedoeling, maar door drukte en tegenslag ook in de kerngroep is ons dat niet eerder gelukt. De kerngroep is klein en kwetsbaar. We houden ons daarom van harte aanbevolen voor wie ons wil komen versterken. Ter geruststelling: we vergaderen digitaal, je hoeft er dus geen verre reizen voor te maken. En een ieder doet wat hij of zij kan.
Terug naar de Nieuwsbrief, die toch best veel te bieden heeft. We kijken allereerst terug op een mooie Vacare/WCCM-dag. Daarvan kunnen jullie nog een impressie lezen van Annelies Haijtink. Ook krijgen jullie twee voorproefjes voorgeschoteld van de twee lezingen die op de ochtend zijn gegeven door Kick Bras en zuster Scholastica. Via de link krijg je toegang tot de hele lezing.
Op de Vacare/WCCM-dag is hopelijk ook duidelijk geworden dat we graag vanuit Vacare willen samenwerken met andere (christelijke) meditatieve partners, zoals de WCCM en klooster in de cloud. Wat zij specifiek te bieden hebben, kun je ook vinden in deze Nieuwsbrief.

Vol verwachting zou ons hart moeten kloppen in deze dagen. Maar lukt dat ook in deze tijd waar zoveel verwachtingen op teleurstellingen lijken uit te lopen? Waar het donker en duistere krachten het licht lijken te overschaduwen?Het kerstevangelie van Johannes gaat ook over licht en duisternis. Vaak wordt het gelezen op de eerste kerstdag. Het vertelt over het licht dat in de duisternis schijnt en dan dat ene zinnetje: ‘en de duisternis heeft het niet in haar macht gekregen.’ Uiteindelijk is dat waarop we mogen vertrouwen dat het licht toch sterker is dan al het duister. Ook al lijkt het er soms helemaal niet op. Een gebed voor de kerstnacht van Maria de Groot zei het zo:

Heer wilt U ons laten zien
hoe groot het verschil is
tussen de nacht waarin wij wakker liggen
van angst en verdriet
en deze nacht waarin U verschijnt.
Wij bidden U: word geboren onder ons
en maak onszelf tot lichtbrengers in uw naam
in de nachten die komen gaan
in de dagen van duisternis waarin wij bestaan.

Ik wens jullie allen namens de kerngroep verwachtingsvolle dagen toe.

Alberte van Ess



Vacare/WCCM-dag
CHRISTELIJKE MEDITATIE DE EEUWEN DOOR

PROGRAMMA

10.00 uur	Inloop en inschrijving workshops, koffie en thee
10.30 uur	Welkom en openingsviering
10.45 uur	Eerste Lezing Kick Bras
	Korte pauze
11.45 uur	Tweede lezing zuster Scholastica
12.30 - 13.30 uur	Lunch (eigen) voor melk thee koffie wordt gezorgd
13.30 -14.30 uur	Eerste ronde workshops
14.45 - 15.45uur	Tweede ronde workshops
15.45 uur - 16.00 uur	Slotviering

Christelijke meditatie de eeuwen door

Een impressie van de landelijke Vacare/WCCM-dag

Voor mij was het de derde keer dat ik in september afreisde naar de Bergkerk in Amersfoort voor de landelijke dag georganiseerd door Vacare en de WCCM. Het is erg mooi om te zien dat er zoveel belangstelling was voor het thema, de lezingen en de workshops, of gewoon voor de ontmoeting, zodat het wederom door kon gaan.

Na de moeilijke taak bij binnenkomst om twee workshops te kiezen uit de zes interessante mogelijkheden, verzamelden de ongeveer 75 deelnemers in de kerkzaal voor de opening door Alberte van Ess. Het raakte mij weer, de verbindende en diepe stilte in zo’n grote groep mensen na het mooie citaat uit de dagboeken van Etty Hillesum: “ik geloof dat ik het maar zal doen: ’s morgens voor het begin van het werk een half uurtje ‘naar binnen slaan’, luisteren naar wat er binnen in mij zit….”

In de lezingen in de ochtend namen de sprekers ons in vogelvlucht mee door de eeuwenoude traditie van christelijke meditatie. Kick Bras, een bekende spreker op de Vacaredagen, deed dat vanuit een meer protestantse invalshoek, Zr. Scholastica, vanuit de katholieke kloostertraditie. Kick benadrukte in de eerste lezing dat het een wat kunstmatig onderscheid is omdat de wortels en een groot deel van de traditie gezamenlijk zijn. Vanaf de Joodse traditie, waarin meditatie vooral bestond uit het hardop reciteren van teksten, via de verstilling bij de woestijnvaders die zo tot contemplatie kwamen ontwikkelde de praktijk zich daarna verder. Kick schetste de golfbewegingen tussen meditatie (aan de hand van teksten) en contemplatie (als in stilte verblijven in de nabijheid van God), die er in de loop van de tijd geweest zijn. Bij Luther, als de protestantse traditie ontstaat, kwam het Woord, het overwegen van teksten, weer meer centraal via de *Lectio divina* en werd contemplatie afgewezen. Mediteren met teksten bleef in de protestantse traditie belangrijk. Een veelheid van vormen (ook met beeld, met één woord, met verbeelding) zijn door de eeuwen heen ontstaan. Kick benadrukte dat je je rijk mag voelen om in zo’n traditie te staan en te kunnen kiezen voor een vorm van meditatie die goed bij je past op een bepaald moment in je leven.

Zr. Scholastica van de Abdij Koningsoord in Oosterbeek nam het stokje van Kick over. Een gezamenlijk gebed tot de Heilige Geest was het startpunt van de lezing die de monastieke traditie van stilte, gebed en contemplatie uiteenzette. Een heel scala van namen en begrippen en uitleg daarvan, passeerden de revue. Het was een beetje veel om op te nemen en niet alles resoneerde, maar gelukkig werd ons beloofd dat beide lezingen op de Vacarewebsite (Lezingen en artikelen – Vacare-meditatie) zouden worden geplaatst en de inhoud van Kick Bras’ lezing kon men meteen naslaan in het door hem geschreven boek *Christelijke meditatie* dat ter plekke te koop was.

Na alle woorden van de ochtend, was het fijn om de lange lunchpauze te benutten om - tussen de buien door - te wandelen of anderen te ontmoeten. De middag was traditiegetrouw voor de workshops, die ik erg prettig vond omdat daarin ook veel ruimte voor verstilling was. In de workshops belandden we in de laatste eeuw van christelijke meditatie met verschillende nieuwere vormen. Daarin was er aandacht voor de mystiek in het dagelijks leven van Evelyn Underhill, jongeren en meditatie, bewegingsmeditatie en de radicale eenvoud van de mantra-meditatie.

Zelf maakte ik kennis met een heel recente vorm: Klooster in de Cloud. Dit is een online getijdengemeenschap, die al vóór coronaperiode tot stand kwam, met dagelijkse online getijdengebeden, wekelijkse stiltemeditaties en online retraites (waarover elders in deze nieuwsbrief meer). Reintje Stomphorst vertelde een en ander. Wat me vooral aantrekt is dat het gedragen wordt door vrijwilligers, dat deelnemers niet anoniem zijn en dat er echt een gemeenschap ontstaat met onderlinge betrokkenheid en af en toe fysieke bijeenkomsten voor wie dat willen. De retraites zijn voor mensen die het fysiek of financieel niet goed kunnen redden om op retraite te gaan een uitkomst en op deze manier kun je deelnemen ook als je in het buitenland woont. Gelukkig was er naast de uitleg ook gelegenheid om de meditatie ‘Stilte in verbondenheid’ mee te maken via het scherm. De begeleiding kwam vanuit Gouda en deelnemers waren online aanwezig samen met ons in de kring in de Bergkerk. Bijzonder om mee te maken hoe je in zo’n hybride vorm toch met elkaar in de stilte samen kunt zijn.

Kitty Bouwman liet ons in haar workshop proeven aan het contemplatief gebed, zoals die is ontwikkeld door de Jezuïet Franz Jalics sj. Een methode waar stapsgewijs normaal gesproken 10 dagen in een retraite voor wordt uitgetrokken, mochten wij in een uur tot ons nemen: het voelen, van de verbinding tussen de handen, het bewustzijn van de adem en de koppeling aan het herhalen van de naam Jezus Christus. Voor iedere deelnemer leverde het weer een andere ervaring op. Kitty loodste ons er rustig doorheen, waardoor ik ondanks de korte duur van de workshop, toch het gevoel had dat ik even ‘thuis gekomen’ was.

Vincent Scheijde van de WCCM sloot de dag af met een gezamenlijk gezongen *Veni sancte spiritus*. Het was inspirerend om deze dag breder te kijken dan de meditatieve vorm die ik doorgaans toepas. Een rijke dag, door terug te kijken in de traditie, door kennis te maken met de breedte van meditatie op dit moment en te beseffen dat het in de veelheid van vormen toch telkens weer draait om het ‘naar binnen slaan’, het luisteren naar het verhaal dat in ons wordt verteld.

Annelies Haijtink

Bij de opening van de Vacare/WCCM-dag las Alberte van Ess een tekst voor van Etty Hillesum (1914 – 1943).
Op verzoek van verschillende mensen wordt de tekst hieronder weergegeven.

Ik geloof dat ik het maar zal doen: 's morgens voor het begin van het werk een half uurtje "naar binnen slaan", luisteren naar wat er binnen in me zit. "Sich versenken". Je kunt het ook mediteren noemen. Maar van dat woord ben ik nog een beetje griezelig. Maar waarom eigenlijk niet? Een stil half uur in je zelf. Het is niet genoeg alleen maar je armen en benen en alle andere spieren te bewegen, 's morgens in de badkamer. De mens is lichaam en geest. En zo een half uur gymnastiek en een half uur "meditatie" kunnen samen een breed fundament van rust en geconcentreerdheid leggen voor de hele dag.
Maar het is niet zo eenvoudig: zo een "stille Stunde". Dat wil geleerd worden. Alle klein menselijke rommel en franje zou dan moeten worden weggevaagd van binnen. Er is per slot van rekening zo'n hoop onrust voor niks in zo een klein hoofd. Verruimende en bevrijdende gevoelens zijn er ook wel, maar de rommel is er altijd doorheen. En laat dat dan het doel zijn van het mediteren: dat je van binnen één grote, ruime vlakte wordt zonder het geniepige struikgewas dat het uitzicht belemmert. dat er dus iets van "God" in je komt, zoals er in de Negende van Beethoven iets van "God" is. Dat er ook iets van "Liefde" in je komt, niet zo'n luxe-liefde van een half uurtje, waar je heerlijk in zwelgt, trots op je eigen verheven gevoelens, maar liefde, waarmee je iets kunt doen in de kleine dagelijkse praktijk.

Etty Hillesum

Lezing van Kick Bras op Vacare/wccm-dag 2024

De aanleiding voor deze lezing is mijn in het voorjaar verschenen boek Christelijke meditatie. Daarin heb ik in grote lijnen de geschiedenis geschreven van de christelijke meditatie door de eeuwen heen. Maar ik kom uiteindelijk uit bij christelijke meditatie in onze eigen tijd.. Als je je met christelijke meditatie bezighoudt, is het goed om iets van die geschiedenis te weten. Om je te realiseren in welke traditie je staat. Om ook iets te leren van de ervaringen van vele generaties. Ik wil voor nu vooral de nadruk leggen op de verhouding tussen meditatie en contemplatie. En ik zou als uitdagende stelling willen poneren dat Vacare meer een meditatieve beweging is en de WCCM een meer contemplatieve beweging. Jullie moeten zelf maar concluderen in hoeverre die stelling juist is.

Mijn boek begint bij de meditatie zoals die in de joodse bijbel en traditie tot ons is gekomen. Al voor onze jaartelling was het de gewoonte in joodse kring om teksten uit de Bijbel en later, uit de Talmoed, hardop te reciteren. Mediteren betekent dus, gezien vanuit deze joodse wortels: je de betekenis van heilige teksten eigen maken door ze hardop te reciteren. Ik laat in mijn boek zien hoe deze manier van mediteren overgenomen werd door de christelijke kluizenaars in de woestijn. Mediteren bij de woestijnvaders en woestijnmoeders was het voortdurend reciteren van de Psalmen en van het Evangelie. Ze deden dat vaak uit het hoofd, want ze hadden zich deze teksten helemaal eigen gemaakt. Hun meditatie bestond dus uit het reciteren van Bijbelwoorden. Het reciteren van de Bijbel werd gezien als een machtig wapen tegen de demonen die in de woestijn huizen en die begeerten en angsten in je hart willen zaaien. De Bijbelwoorden gaven moed en inspiratie. Ze bevrijdden de gedachten van obsessies en angsten en werkten helend in op de geesten van de monniken. Ze streefden op deze manier naar innerlijke vrede, zodat ze met een sereen hart God onder ogen konden komen. Soms waren weinig woorden genoeg, die steeds herhaald konden worden. Een Psalmwoord: ‘Heer, haast u mij te helpen’ (Ps. 40, 14). Of het bekende: ‘Heer Jezus Christus, zoon van God, ontferm u over mij.’ Het grote ideaal was het voortdurende gebed, het voortdurende besef in de nabijheid van de Heer te leven. Soms werden ze dan gegrepen door een innerlijk vuur. Ik citeer een uitspraak van abt Isaäk: ‘Dit gaat alle menselijk voelen te boven; er is geen enkel stemgeluid of beweging van de tong of uitspraak van woorden meer te onderscheiden. De geest drukt het niet uit in enge, menselijke bewoording, maar door een hemels licht overstraald, in een totale concentratie, laat hij het stromen als een overrijke bron en stort het uit voor God op een onuitsprekelijke manier’.

Het vervolg van deze lezing kunt u vinden op de website

naar lezing website Vacare

Lezing Zr. Scholastica Vacare/Wccm-dag 2024

Over de zuiverheid van hart

Iets over de achtergrond van waaruit ik spreek
Mijn thuisplek is Abdij Koningsoord in het buitengebied van Arnhem, op de grens van Oosterbeek. Een gemeenschap van 17 zusters, behorend tot de wereldwijde Orde van de Cisterciënzers van de Strikte Observantie, broeders en zusters, monniken en monialen. Deze Orde wortelt in de monastieke traditie van evangelisch leven die in de Regel van St. Benedictus haar uitdrukking vindt. Aan deze traditie gaven de stichters van Cîteaux in de periode 1098-1134 een eigen vorm. In de context van die tijd- de Gregoriaanse hervorming-, wilden zij terug naar de oorspronkelijke beleving van de Regel. Zij stichtten in de eenzaamheid en wildernis van Cîteaux, nabij Toulouse, het Nieuwe Klooster. Aspecten die een duidelijk accent kregen en krijgen zijn de ervaring van wat speelt in het eigen hart in ontmoeting met het Woord in de context van een gemeenschappelijk leven in eenzaamheid en stilte, eenvoud en afzondering. In de 17e eeuw vond er ook hier een hervorming plaats vanuit de Franse Abdij La Trappe, de naam die is blijven voortleven en waaronder de zusters en broeders worden gekend.
Hoe wordt dit leven geleefd?
Het is een leven in gemeenschap geheel toegewijd aan God.
Met een welbepaalde vorm van zusterlijke eenheid, eenzaamheid en stilte, gebed en werk en levensdiscipline, onder een Regel en een Abdis. Hiermee wordt de verborgen apostolische vruchtbaarheid groeikracht uitgedrukt binnen het Mystiek Lichaam van Christus. Na een jarenlange ingroei van vorming en onderscheiding legt een kandidaat tijdens een openbare Eucharistieviering haar gelofte van monastiek levensgedrag af voor het leven, wat inhoudt: het in eenvoud van hart zoeken van God, onder geleide van het evangelie, waarbij ze niets behoudt voor zichzelf. En een celibatair leven omwille van het Rijk der hemelen. De grondwet voor het leven in gemeenschap is: eenheid van geest in de liefde Gods, een band van vrede tussen allen in volhardende liefde, communio in het delen van alle goederen. Met het grootste geduld elkaars zwakheden verdragen, deemoedige dienstbaarheid, en het gebed voor elkaar.
De communiteit vormt één lichaam in Christus. De gaven die ieder ontvangt zijn er om te delen met anderen. Wat de een niet heeft, vindt zij bij de anderen. Dit bouwt de gemeenschap op.
Het vervolg van deze lezing kunt u vinden op de website

naar lezing website vacare

Agenda

Klooster in de Cloud

De komende maanden biedt Klooster in de Cloud verschillende thuisretraites aan. Op 30 november tot aan Kerst leven we met elkaar op deze adventsperiode. We delen op verschillende manieren ons leven als een vorm van collatio: eerlijk onderling gesprek over je leven rondom de woorden bidden en beminnen. In de retraite "Schrijven in Advent" nodigen we de deelnemers uit om om elkaar wekelijks hun belevenissen tijdens de advent te schrijven

In de maand januari is er wekelijks naar keuze op donderdag- of vrijdagochtend een thuisretraite "Mediteren met iconen". Iconen spelen in de Oosterse orthodoxie een belangrijke rol. Het zijn geen beelden om te aanbidden maar vensters die het licht van Gods werkelijkheid doorlaten. Door met elkaar aandachtig te kijken naar de iconen, laten we ons in deze retraite aan de hand van een aantal reflectievragen bij de icoon raken door wat we zien.

In februari start op dinsdagochtend de thuisretraite "Ziek en Ziel" weer, speciaal bedoeld voor mensen die leven met een chronische ziekte of een handicap. Door samen in gesprek te gaan kunnen we onderzoeken wat je spiritualiteit doet met je ziek-zijn en wat je ziek-zijn doet met je spiritualiteit.Van harte uitgenodigd mee te doen!

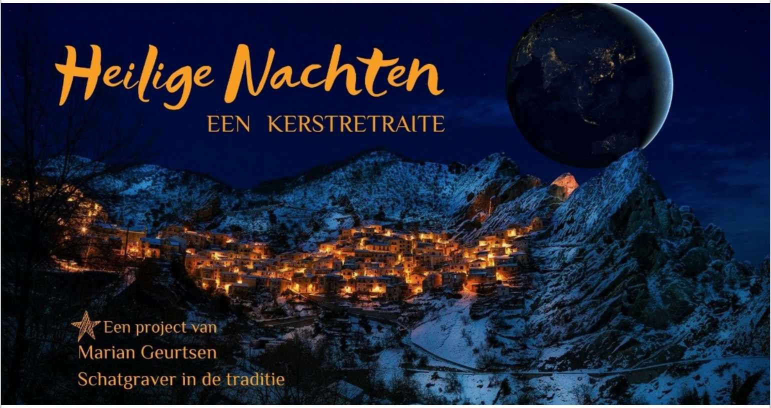
naar meer info website Klooster in de Cloud

Bezinningsdag WCCM 5 april 2025

WCCM

Graag nodigen we je uit voor een dag waarop stilte, bezinning en meditatie centraal zullen staan. We hopen dat deze dag als een cadeau wordt ervaren, een moment voor jezelf, om met elkaar in Gods ruimte te treden en de meditatie als gebed te vieren.
Informatie over de locatie en het programma volgt later. We zoeken een sfeervolle plek waar ruimte is voor drie meditaties gedurende de dag met warme vega-soep als lunch.

Dus houd zaterdag 5 april alvast vrij in je agenda en we zien ernaar uit om je daar te ontmoeten.



Heilige Nachten retraite

Wat als je tussen Kerst en Driekoningen eens ruimte maakt om het Christuslicht geboren te laten worden? Oude wijsheid zegt dat in deze dagen de hemel en de aarde elkaar rakelings nabij zijn: ‘thin time’ heet het wel. De oude traditie van de Heilige Nachten nodigt je uit om pas op de plaats te maken, je leven te overzien en inspiratie op te doen uit de wijsheid van oudsher. Deze retraite-voor-thuis reikt je materiaal aan om tot verstilling te komen. In een dagelijkse nieuwsbrief krijg je meditaties, verhalen, thema’s en bezinningsvragen om je op weg te helpen. Stap voor stap ontrollen zich naar Driekoningen toe de diepere lagen van deheilige tijd. Je vindt weer inspiratie voor het nieuwe jaar.

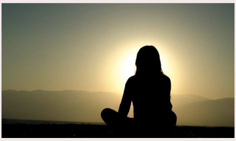
Wanneer: 25 december – 6 januari
Waar: thuis (of waar jij op dat moment wilt zijn)

Reactie van een deelnemer: “Mijn zusje had me je Heilige Nachten-programma cadeau gedaan, en ik heb het heerlijk gevonden; rustgevend en tegelijk prikkelend, een mooie combinatie.” J.

Deelnamebijdrage: naar draagkracht
€ 35 - € 50 – € 65
Voor meer info en aanmelden;
website Marianne Geurtsen

website Marianne Geurtsen

Colofon



Kerngroep:
Alberte van Ess, Annelies Haijtink, Erlinde van Straten, Freerk Hovinga en Tjitske Hiemstra

Kopij voor de Nieuwsbrief en contact:
vacaremeditatie@gmail.com

Website

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}.• Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich hier afmelden. • U kunt ook uw gegevens inzien en wijzigen. • Voor een goede ontvangst voegt u f.hovinga@xs4all.nl toe aan uw adresboek.

Laposta