vacare

# Nieuwsbrief

**Oktober 2025**



## Meditatieve oefening Loslaten, in totaal 20 minuten

**Ter Voorbereiding**

- Trek je terug op je meditatieplek.
- Steek met aandacht een kaars aan.
- Ga zitten op je meditatiestoel of -kruk.
- Kijk met aandacht naar de afbeelding hierboven.
- Stel je voor dat jij een herfstboom bent.
- De najaarszon op je kruin.
- Laat de milde warmte langs je lichaamsdelen gaan en de aangespannen spieren ontspannen.
- Laat de wind al je gedachten, zorgen, plannen, emoties en gewaarwordingen verwaaien.
- Laat ze los, je mag ze even benoemen, maar laat ze dan gaan met de wind

**Tekstmeditatie Herfst**




- Lees deze tekst een paar keer stil voor jezelf.
- Wat raakt je?
- Probeer te komen tot een woord, een kernzin.
- Ga daarmee de stilte in.
- Open je ogen en word je bewust van je omgeving, de stoel of het krukje

waarop je zit, de grond onder je voeten.
Zit nog even stil en sta dan langzaam op en doof de kaars.

# Terugblik Vacare WCCM dag 27 september 2025

**Landelijke Vacare en WCCM dag – 27 september in de Bergkerk in Amersfoort**

Het thema ‘Mystiek, meditatie en mantra’ bracht ruim 60 mensen samen, verenigd in het verlangen naar spiritualiteit die verder reikt dan de oppervlakte.

**Lezing**
Sico Claus besprak als een heldere leermeester de plek van religie in de huidige tijd. Hij schetste hoe de moderne mens, vaak onthecht van traditionele kaders, hunkert naar een eigen, directe en individuele ervaring van het heilige. Binnen dit landschap worden gevestigde kerken soms als ‘tweedehands’ ervaren; de doorgegeven leer is niet altijd meer voldoende.

Mystiek biedt hier een antwoord. Het is de directe, persoonlijke ervaring van de aanwezigheid van God, voorbij woorden, rituelen en dogma’s om. Het is het ‘proeven’ van de goddelijke werkelijkheid.

Deze ervaring is allesbehalve een moderne uitvinding. Zij klinkt al millennia door in de geschriften, zoals in Psalm 40:4: “Hij gaf mij een nieuw lied in de mond, een lofzang voor onze God.” Hier getuigt de psalmist van een diepgaande, innerlijke transformatie, een persoonlijke ontmoeting die hem fundamenteel verandert en een nieuwe manier van zijn geeft. Dit verlangen naar een directe relatie was ook de drijfveer van hervormers als Maarten Luther, die de individuele toegang tot God benadrukte, en van Ignatius van Loyola, wiens Geestelijke Oefeningen een praktische weg bieden om God in alle dingen te vinden.

Sico gaf aan dat de schets niet voor iedereen geldt. Mensen verlangen immers niet alleen naar inzicht, maar vooral naar een praktijk om te beoefenen – een concrete weg, zoals de christelijke meditatie. Ook willen mensen zich verbinden met elkaar om de persoonlijke ervaringen in een groep te delen en verdiepen.
De kerk gemeenschap dient zo ook als kompas.

Verder wordt geloof regelmatig politiek gebruikt. Het christelijke geloof wordt ingezet om een AZC tegen te houden, maar haar ware kracht ligt in verbinden, niet in uitsluiting.

**Workshops**
In de middag werden drie workshops gegeven waarin een moderne mysticus centraal stond: Etty Hillesum, Simone Weil en Evelyn Underhill. Alle drie jong gestorven mystici

Korte samenvatting van de workshop Underhill.
In de mystiek van Underhill draait alles om twee manieren van waarnemen: de gewone, alledaagse manier en de mystieke, spirituele manier. De leesbril en de groothoeklens zijn hier een perfecte metafoor voor.
· Leesbril: = de analytische, op details gerichte, gewone blik.
· Groothoeklens: = de contemplatieve, op eenheid gerichte, mystieke blik.

De mens heeft beide "lenzen" nodig, maar we vergeten vaak de "groothoeklens". We zijn zo druk met onze "leesbril" – het managen van de details van ons leven – dat we vergeten op te kijken en het overweldigende, verbonden geheel te aanschouwen. Mystiek voor het dagelijks leven gaat er precies over om die groothoeklens vaker op te zetten: om in alledaagse dingen (een kopje koffie, een boom, een ontmoeting) de weerspiegeling van een diepere, heiligere Werkelijkheid te zien.

De vierde workshop bestond uit het zingen van Hagios liederen.

We sloten de dag af met een tekst en het verbindend zingen van Hagios liederen.

Reacties deelnemers:
· "Super mooi om meer achtergrond te krijgen."
· "Je hebt de verbinding met elkaar nodig."
· "Mooie, aansprekende lezing."
- “ Ik heb informatie gekregen waar ik weer zelf mee verder kan”
· "Indrukwekkende, inspirerende, gezellige dag."
· "Het was wel koud in de kerk, maar dat kon opgelost worden door een jas aan te doen."

Iedereen bedankt voor de energie en inzet.
Met elkaar hebben wij een inspirerende dag gehad.

Ineke Groenendijk.
Lid kernteam Vacare



# Website Vacare




Op onze website willen wij u informeren over meditatie groepen bij u in de buurt.We hopen dat geïnteresseerden in Christelijke meditatie & meditatief leven elkaar zo beter kunnen vinden.
Groepen & contactgegevens kunnen echter veranderen.
Is onze informatie nog actueel?
Met onderstaande knop komt u op onze website.
Wilt u eens nagaan of nog klopt wat er staat?

Kortom, bestaat de groep nog?
kloppen de contact gegevens?
Misschien bent u lid of geeft u leiding aan een groep die niet genoemd wordt.
Laat het ons weten, wij voegen uw gegevens graag toe
mail naar vacaremeditatie@gmail.com

Tot slot Freerk Hovinga wil zijn taken betreft onze website graag overdragen. We zijn op zoek naar iemand die ons wil helpen met onze website. U hoeft geen webdesigner te zijn. Het plaatsen van artikelen is door vrijwel iedereen te leren.We kijken uit naar iemand die samen met ons, onze website up to date wil houden.
Interesse vragen? mail naar vacaremeditatie@gmail.com

**naar website /groepen Vacare-meditatie**

# Agenda

### Boekpresentatie nieuw boek Kitty Bouwman ´Schepping uit Liefde´




## De gestalten Caritas en Wijsheid bij Hildegard van Bingen

**Op zaterdagmiddag 15 november om 14 uur presenteert professor dr. Mariecke van den Berg het nieuwe boek van Kitty Bouwman Schepping uit Liefde in de Dominicuskerk in Amsterdam.**
Professor dr. Hans Alma zal ingaan op haar groene scheppingsvisie. Kitty Bouwman laat zien dat Caritas en Wijsheid gestalten zijn van een inclusieve God bij Hildegard van Bingen. Een middag met een muzikaal tintje, waarbij dr. Hanna Rijken met haar vrouwenschola de originele liederen van Hildegard van Bingen zingt.

Volgens Hildegard van Bingen schiep God de wereld uit liefde (*creatio ex caritate*). De liefde is van eeuwigheid aanwezig in de schepselen. De *groene* scheppingsvisie van Hildegard van Bingen heeft een grote relevantie voor deze tijd, waarin de aarde en de kosmos worden bedreigd. Deze kerkmoeder neemt alle schepselen op in de relatie met Gods liefde: Caritas, voorgesteld als een vrouwengestalte die de wereld omvat. Op een originele wijze voegt

Hildegard de vrouwengestalten Caritas en Wijsheid toe aan God, waardoor de theologie *inclusiever* wordt.

Hildegard van Bingen (1098-1179) was een veelzijdige vrouw uit de twaalfde eeuw. Ze was profetes en mystica, dichteres en componiste, benedictines en abdis, kruidenarts en geestelijk begeleider. Jarenlang gaf zij leiding aan een klooster van benedictinessen, dat zij zelf had gesticht op de Rupertberg bij Bingen. Zij ontving visioenen die zij op schrift stelde, en correspondeerde met de grote persoonlijkheden van haar tijd. Zij had een grote kennis van de natuur en van het behandelen van ziekten met kruiden. In een heel eigen stijl componeerde zij muziek, die nog steeds mensen kan raken.

Dit nieuwe boek over Hildegard van Bingen bestudeert de bronnen van Hildegard: de autobiografische teksten over haar leven, haar visioenen en de afbeeldingen daarvan, briefwisselingen met de geestelijkheid van haar tijd en haar liederen.

**U bent uitgenodigd om de presentatie van dit nieuwe boek over Hildegard van Bingen bij te wonen.** De Dominicuskerk (Spuistraat 12, 1012 TS Amsterdam) ligt vijf minuten lopen vanaf het Centraal Station in Amsterdam. U hoeft zich voor deze boekpresentatie niet op te geven.

Prof. dr. Mariecke van den Berg, hoogleraar voor feminisme en christendom aan de Radboud Universiteit in Nijmegen.

Prof. dr. Hans Alma, specialist in ecospiritualiteit aan de Vrije Universiteit in Amsterdam

Dr. Kitty Bouwman, theologe met veel aandacht voor mystiek, en geestelijk begeleidster. In 2015 promoveerde ze op een proefschrift over de inclusieve God bij Augustinus.
Sinds de jaren negentig verdiept zij zich in de visioenen van Hildegard van Bingen.

---

**Getijdengemeenschap De Binnenkamer/ Klooster in de Cloud**

De komende maanden biedt Klooster in de Cloud verschillende thuisretraites aan.
*Thuisretraite: Kijken met je ziel met schilderijen van Vincent van Gogh*

De 19e eeuwse schilder Vincent van Gogh is vandaag wereldberoemd. Wie het Van Goghmuseum in Amsterdam bezoekt, ziet talloze bezoekers uit alle delen van de wereld. Waarom fascineert de schilder zoveel mensen?
Vincent van Gogh wilde niet natuurgetrouw of fotografisch werken, maar schilderde als impressionist wat hij zag en beleefde. Bovenal was hij in zijn werk op zoek naar het licht of het mysterie. Hij wordt daarom als ziener beschouwd, wat in lijn is met zijn eerdere roeping als evangelist.
In de retraite zullen verschillende schilderijen centraal staan. We horen over de achtergronden zoals Van Gogh die zelf beschreef in zijn brieven en we zullen erbij mediteren en zien waar die ons brengen.
We maken gebruik van het bijzondere werkboek ‘Kijken met je ziel’, geschreven door predikant en geestelijk begeleider Hans Tissink.
Thema’s

- Wie ben ik in Gods ogen?
- De zaaier en je geestelijke ontwikkeling
- Wat is mijn plek? De slaapkamer van Van Gogh als heilige ruimte
- Geestelijke lezing van de bijbel
- Aardappeleters: heilige tafelgemeenschap
- Zonnebloemen: bidden en danken
- God schouwen in amandeltakken

Iedereen is welkom – ervaring met meditatie is niet nodig. Breng je nieuwsgierigheid en openheid mee, en laat je verrassen door de kracht van kunst, kijken en meditatie!

Data: woensdagavond 5, 12, 19 wn 26 november 2025 (via Zoom)
Tijd: 19.45 – 21.15 uur
Begeleiders: Corinne Groenendijk en Jacqueline Snijders
Kosten: naar draagkracht. Richtprijs: € 25
Via de website: www.kloosterindecloud.nl/inschrijven

*Adventsschrijven*
In de maand december tot aan Kerst leven we met elkaar op in 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 schrijven.
Van harte uitgenodigd mee te doen! Meer informatie website klooster in de cloud.

---

## WCCM Stille Adventsretraite 2025 in Oosterhout

**Wanneer: vrijdag 12 December 16.00 uur t/m zondag 14 December tot 15:00 uur.**

Welkom bij de gemeenschap van Chemin Neuf in Oosterhout (NB) voor onze




jaarlijkse stille retraite in de Advent.

Zr. Marga Zwiggelaar o.p. van de Dominicanessen van de Heilige Familie neemt ons mee in de mystiek van Meister Eckhart. Nadere informatie over het programma volgt.

Deelname is € 175,- op basis van een 1-persoonskamer.Graag zelf beddengoed en handdoeken meenemen.Lukt je dat niet dan kun je deze huren. De prijs is dan € 185,-.

Je kunt je opgeven tot uiterlijk 1 november 2025, bij voorkeur via het online formulier op de website www.wccm.nl
Hartelijke groet,
Victor Scheijde, WCCM Nederland

## Heilige Nachten Kerstretraite ( vanuit huis)




Heilige Nachten-retraite
Het wonder van Kerst heb je niet in één dag doorgond. De oude traditie van de Heilige Nachten nodigt je uit om je open te stellen voor de diepere lagen in het feest. Dit jaar: hoe op aarde de hemel opengaat. Deze retraite doe je thuis. Iedere dag krijg je meditaties, verhalen, thema's en een richtvraag om je op weg te helpen.

Stap voor stap ontrollen zich de dagen naar Driekoningen toe de diepere lagen van de heilige tijd. Je vindt weer inspiratie voor het nieuwe jaar.

Reacties van eerdere deelnemers:'Een verrassend fijn en rijk programma. De meditaties en bezinningsvragen geven echt verdieping aan deze periode. Het gaf iedere dag een gouden randje.' H.'Dankzij de heillige nachten zie ik nu niet meer op tegen deze dagen. Er zit zoveel voelbare liefde in. Ik kijk uit naar volgend jaar!' R.
'De meditaties 's morgens en 's avonds zijn fijn, ook door jouw warme stem. De verhalen – ook uit diverse windstreken – heb ik ontzettend leuk gevonden. Ze gaven het programma voor mij vaak een wat lichtere noot.' E.

Wanneer: 25 december – 6 januari
Waar: thuis (of waar jij op dat moment wilt zijn)
Deelnamebijdrage: naar draagkracht € 35 – € 50 – € 65
Voor meer info en aanmelden: www.mariannegeurtsen.nl

## Colofon



**Kerngroep:**
Alberte van Ess, Annelies Haijtink, Erlinde van Straten, Freerk Hovinga, Tjitske Hiemstra, Judith Dubbeldam en Ineke Groenendijk

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 vacaremeditatie@gmail.com toe aan uw adresboek.

Laposta