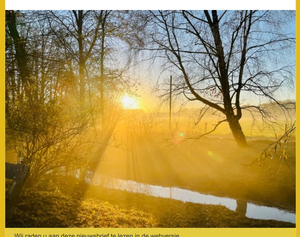
Bekijk de webversie

Vacare

Nieuwsbrief

Februari 2026



Wij raden u aan deze nieuwsbrief te lezen in de webversie
U behoudt dan de juiste lay-out en ziet de volledige tekst
klik rechtsboven op de kleine letters: bekijk de webversie

Beste lezers,

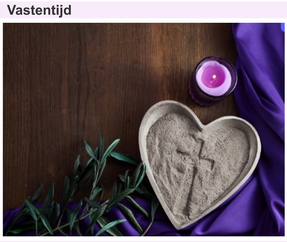
Voor u verschijnt de nieuwe Vacare Nieuwsbrief van februari 2006.
De verschijning valt samen met het begin van de Vastentijd op Aswoensdag 18 februari.
Als eerste ziet u dan ook een meditatie rond vastentijd ofwel veertigdagentijd.
Daarna stelt Ineke Groenendijk uit Reeuwijk zich voor als nieuw lid van de Vacare kerngroep.
De kerngroep bestaat op dit moment uit vier vrouwen. Naast Ineke zijn dit: Alberte van Ess uit Groningen, Erlinde van Straten uit Beverwijk en Tjitske Hiemstra uit Leeuwarden. Helaas wil Freerk Hovinga uit Wintersw ijk stoppen met het bijhouden van de website. Wie is capabel in het bijhouden van een website en wil hem opvolgen? Meld u zich
via vacaremeditatie@gmail.com. Wij zijn alvast zeer blij met uw aanmelding!!

In de organisatie van de jaarlijkse landelijke Vacare-dag werken we samen met de WCCM.
In deze Nieuwsbrief vindt u bericht over de nieuwe app Silentium van de WCCM.

We wensen u een goede tijd onderweg naar Pasen via deze korte Nieuwbrief.

Tjitske Hiemstra

Vastentijd



Vastentijd

Op Aswoensdag 18 februari begint de vastentijd, die uitloopt op de Stille Week, die begint met Palmpasen en daarna Witte Donderdag, Goede Vrijdag, Stille Zaterdag en op zondag 5 april het grote feest van Pasen, Opstanding!
Hoe kunnen we ons daar op meditatieve wijze op voorbereiden?
Eind januari ben ik met pensioen gegaan, ofwel emeritaat zoals dat heet bij predikanten. Deze eerste tijd is een tijd van loslaten en opruimen om ruimte te scheppen voor iets nieuws.
Bijzonder dat mijn pensioentijd bijna samenvalt met de Vastentijd. En dat op deze wijze de Vastentijd mij helpt om het pensioen ook meditatief vorm en inhoud te geven.

Op de eerste Vastenzondag wordt in kerken gelezen dat Jezus door de Geest de woestijn in gedreven wordt.
Wil die Geest ook ons een bepaalde richting opsturen in deze veertigdagentijd?
- Gaat u vasten op het gebied van eten? Bijv. geen of weinig vlees, koffie, koekjes, alcohol, zodat uw binnenste gereinigd wordt van overtollige verslavingen?
- Gaat u vasten op digitaal gebied? Bijv. Minder appen, internet, facebook, Instagram etc.
Als u zich minder richt op zielenoerselen van anderen, is er aandacht voor de eigen ziel.
- Of gaat u ruimte scheppen in uw huis, in de kasten, de verborgen hoekjes, waar alles maar gaat stapelen. Opruimen maakt dat je lichter en vrijer kunt ademhalen en leven.
- Of gaat u ruimte scheppen in de tijd, de agenda met afspraken opschonen waar mogelijk, om meer tijd te creëren om naar binnen te gaan en de wereld van stilte, van gebed of meditatie op te zoeken, meer tijd en ruimte maken voor God.
- Of gaat u ruimte maken voor bewegen in de natuur, zoals wandelen en fietsen in Gods schepping en daar bewust de stille zoeken en contact met God als Schepper.
- Of…

Meditatie:
Laten we nu concreet een rustige plek opzoeken in huis en steek een kaars aan als dat bij u past. Probeer goed te zitten in een houding, die je een tijdlang vol kunt houden.
Zit met een rechte rug en je handen open in je schoot en richt je op je ademhaling. Adem enkele malen heel bewust in en uit, adem tot diep in je buik en keer na een korte tijd weer terug tot je gewone ademhaling. Ga in je lichaam na of ergens nog spanning zit en probeer te ontspannen. Neem de tijd om stil en ontvankelijk te worden.

Als u bovenstaande vormen van vasten opnieuw leest, als u ze zogenaamd gaat proeven, welke vorm trekt dan uw aandacht? Welke vorm raakt uw hart? Of roept dit weerstand op en wordt u warm van nog weer een andere wijze van ruimte scheppen? Sta hier een aantal minuten bij stil…

Lees dan de vorm die u raakt opnieuw, laat het in u omgaan. Zie voor ogen, hoe u daarmee deze zeven weken aan de slag gaat. Welk verlangen in u raakt het aan?
Wat zegt het over uw leven hier en nu? Hoe kan dat uitwerken in de toekomst?

Richt je dan met deze gedachten rond je voorgenomen vasten tot God. In je gebed kun je het God voorleggen: "Wat wilt u me hiermee zeggen?" En blijf stil om te luisteren naar God, naar wat Hij of Zij jou hiermee wil vertellen. Wie weet brengt dit vasten geleidelijk een verandering in je leweeg.

Blijf nog een tijdlang in stille zitten en laat het bezinken. Je kunt er misschien iets over opschrijven en deze meditatie elke week opnieuw doen. Wie weet verdiept of verandert jouw vorm van vasten zich gedurende deze 7 weken.

Ik wens u een zinvolle en Geestrijke vastentijd,

Tjitske Hiemstra, Leeuwarden

Even voorstellen, een zoeker en vinder aan het woord.



Mijn naam is Ineke Groenendijk en ik omschrijf mezelf als een spiritueel mens.. Mijn wortels liggen in het katholieke nest, maar mijn innerlijke pijn bracht me ver daarbuiten. Zo bracht mijn weg me naar de ashram van Osho in Poona, India. Wat me na al die omzwervingen het meest heeft verbaasd, is dat de christelijke traditie zelf een enorme schat aan levenswijsheid bezit die in veel kerken vaak verborgen blijft Het is mijn passie om die christelijke spiritualiteit weer toegankelijk te maken.

In mijn werk en privéleven ben ik altijd gedreven door persoonlijke groei. Gaandeweg heb ik gemerkt dat God daar een steeds grotere plek in heeft gekregen. Voor mij is spiritualiteit niet iets zweverigs, maar juist iets wat je helpt om met beide benen op de grond naar jezelf en de wereld te kijken.
Acht jaar geleden ben ik gestart met het begeleiden van een oecumenische groep voor christelijke meditatie. Bij deze vorm van meditatie gaat het niet om het leegmaken van je hoofd, maar om het stil worden bij God. Je opent je hart voor Zijn aanwezigheid, vaak door een kort woord of een tekst uit de Bijbel te herhalen. Het is een weg van 'zijn' in plaats van 'doen'. De weg van de mystiek heeft mij hierin diep geraakt.
Ik ben getrouwd, moeder van twee kinderen en inmiddels dankbare oma van vier kleinkinderen. Toen de oproep voor versterking van de Vacare kerngroep in de nieuwsbrief stond voelde ik een, ja, dit wil ik.
Ik hoop jullie op de volgende landelijke dag te ontmoeten.

Silentium nieuwe app WCCM



De WCCM heeft sinds kort een nieuwe app: Silentium. Het is de officiële meditatie-app van de World Community for Christian Meditation (WCCM). Onder begeleiding van de lessen van John Main en Laurence Freeman helpt Silentium je een dagelijks ritme van meditatie en reflectie op te bouwen, waardoor je rust, helderheid en verbinding met je spirituele leven vindt.

Functies zijn onder andere:
- Begeleide meditaties en audio-reflecties in meerdere talen
- Aanpasbare timer met zachte klokgeluiden en omgevingsgeluiden
- AI-aangedreven inzichten om uw beoefening te verdiepen
- Dagelijkse reflecties en lezingen van de WCCM-gemeenschap
- Stimme herinneringen en voortgangsregistratie
- Offline modus voor ononderbroken stilte, waar u ook bent
- Toegang tot WCCM-bronnen en wereldwijde gemeenschapsevenementen

Silentium is een nieuw hulpmiddel dat werkt aan stilte, bewustzijn en dedeelde spirituele groei over de hele wereld.

Download in de APP Store: https://apps.apple.com/ie/app/silentium-wccm/id6753191127
Download in de Google Store:
https://play.google.com/store/apps/details?id=org.wccm.silentium

Agenda



Labyrintlopen in de doopsgezinde kerk in Leeuwarden

Op Aswoensdag zijn de deuren van de doopsgezinde kerk in Leeuwarden open voor een bijzonder moment van bezinning en vernieuwing: het reinigingslabyrint. Dit jaar staat het labyrint is het teken van water, bron van leven, symbool van zuivering en hoop. Iedereen is welkom om het labyrint te lopen, stil te staan bij wat je wil loslaten en ruimte maken voor iets nieuws. Water speelt in veel tradities een rol als teken van reiniging en verbinding. Tijdens deze wandeling wordt je uitgenodigd om na te denken wat water voor jou betekent: in je dagelijks leven, in je geloof en in de wereld om ons heen. Er is ruimte voor stilte, gebed, het aansteken van een kaars. Aan het einde van het labyrint kun je een persoonlijke wens of gebed achterlaten.

Wat: Labyrintlopen
Waar: Doopsgezinde kerk, Wirdumerdijk 18, 8911 CD Leeuwarden
Wanneer: woensdag 18 februari, tussen 14.00 - 17.00 *uur*
Kom op het moment dat jou past
Voor wie: iedereen is welkom
Entree: vrijwillige bijdrage

Vacare WCCM dag 2026 Bergkerk Amersfoort

Ook dit jaar organiseren we samen met de WCCM een Vacare / Wccm dag. We hadden een datum maar helaas bleek de Bergkerk toch niet beschikbaar op deze zaterdag. We proberen nu alles rond te krijgen op een zaterdag in Oktober. Zodra er meer bekend is brengen wij u op de hoogte.



Colofon



Kerngroep:
Alberte van Ess, Erlinde van Straten, Tjitske Hiemstra, en Ineke Groenendijk

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

Website

Deze e-mail is verstuurd aan t.hiemstra@hotmail.nl • 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 vacare-meditatie@send.laposta.email toe aan uw adresboek.

Laposta