BEKIJK DE WEBVERSIE

Nieuwsbrief

Oktober 2026

Bekijk de Webversie

Deze nieuwsbrief is gemaakt in Laposta. Om ervoor te zorgen dat afbeeldingen, opmaak en de volledige tekst correct worden weergegeven, adviseren wij u de nieuwsbrief altijd in de webversie te openen. Klik hiervoor rechts bovenaan deze nieuwsbrief op 'Bekijk de webversie'. De nieuwsbrief wordt dan geopend in uw internetbrowser, waar deze optimaal zichtbaar is



Beste lezer,

Welkom in de herfst! Een tijd om los te laten wat van ons af mag vallen, en te vertrouwen op de kracht die in de stilte van de winter blijft groeien.

Op 17 oktober kwamen we met maar liefst 60 mensen samen in de Bergkerk in Amersfoort voor een inspirerende dag rond Hildegard von Bingen. In deze nieuwsbrief vindt u een fotoverslag, zodat u de sfeer van deze bijzondere dag nog even kunt proeven.
Omdat de herfst ons uitnodigt om weer meer naar binnen te keren, delen we dit keer een korte meditatie. Deze sluit prachtig aan bij dit seizoen en gaat over een tekst van Hildegard over onze eigen innerlijke tuin.

Woont u in het noorden, of heeft u zin in een weekendje Leeuwarden? Dan nodigen we u van harte uit op zondag 8 november bij Huis van Bezinning en Bezieling Oergong, gelegen naast de Doopsgezinde Kerk. Zij vieren hun 15-jarig bestaan met de presentatie van het boekje *Geurmeditatie*. Verderop in deze nieuwsbrief leest u meer over het programma.

Mediteert u liever thuis? Neem dan eens een kijkje bij de podcasts van Bijbelbreak. Geschikt voor jong en oud, en ook heel fijn om samen met wat oudere kinderen te beluisteren.

Wij wensen u veel 'beekjes van kracht' toe in deze herfst- en wintertijd.

Warme groet,
Kerngroep Vacare

Meditatie Innerlijke tuin

Ter voorbereiding loopoefening (5 minuten)

- Zoek een plek op waar je wat heen en weer kan lopen.
- Begin met lopen, zoals je altijd gewend bent en in je eigen tempo.
- Word je bewust van jouw manier van lopen.
- Ga dan versnellen.
- Vervolgens ga je weer afbouwen in tempo, totdat je weer bij je eigen tempo bent.
- Loop weer even het tempo dat je gewend bent.
- Ga dan steeds langzamer en langzamer lopen,
  totdat je helemaal tot stilstand bent gekomen.
- Trek je dan terug op je meditatieplek.
- Steek met aandacht een kaars aan.
- Neem in alle rust plaats op je meditatiestoel of-kruk.

Tekstmeditatie (15 minuten)



In bovengenoemd citaat is de tuin het beeld voor het hart van de gelovige,
waarin God kan wonen.
In de Middeleeuwen, waarin Hildegard leefde, is dit een terugkerend en geliefd beeld.

- Wat roept dit beeld bij je op?
- 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 dan nog even stil en sta dan langzaam op en doof de kaars.

Uit het boek; Het ritme van de tijden dagboek christelijke meditatie

17 Oktober Vacare WCCM dag 2026 (fotoverslag)

Onze Landelijke Vacare- en WCCM-dag op 17 oktober in de Bergkerk in Amersfoort, met als thema *'Hildegard: schepping uit liefde*', bracht ruim 60 mensen samen.
Het ochtendprogramma bestond uit een inspirerende lezing van Kitty Bouwman. In de middag konden deelnemers deelnemen aan twee workshops: De Aardeviering en Zingen met Hildegard.





Viering van het 15 jarig bestaan van Oergong

8 november 2026 Doopsgezinde kerk Leeuwarden

Viering van het 15- jarig bestaan van
OERGONG
8 november 2026
Huis van Bezinning en Bezieling

- 10.00 uur Meditatieve viering o.l.v.
  ds Tjitske Hiemstra
  m.m.v.blokfluitensemble Gaudete

- 11.00 uur Koffie en ontmoeting



- 11.30 uur Presentatie boekje Geurmeditatie van Minke van der Meulen-Heida m.m.v. Tjitske Hiemstra door Jitske Kingma van uitgeverij Elikser
- 12.30 uur Lunch met soep (brood zelf meenemen)
- 13.30 uur Geleide meditatie met handpan door Swanhilde de Jong en René Bannink
- 14.45 uur Afsluiting

Vrije gift Graag opgeven via t.hiemstra1959@kpnmail.nl

Meer informatie:
⏩ https://www.facebook.com/oergong
⏩ https://doopsgezindenleeuwarden.nl

DOOPSGEZINDE KERK, WIRDUMERDIJK 18, LEEUWARDEN

Bijbelbreak



BIJBELBREAK

Er is een nieuwe podcast te beluisteren, met korte meditatieoefeningen voor jonge mensen (ook fijn om te beluisteren als je ouder bent) In de eerste afleveringen worden enkele ontspanningsoefeningen aangeboden, die een goede basis vormen voor de meditaties. Daarna worden er Bijbelse meditaties aangeboden, die gericht zijn op het vinden van rust en innerlijke vrede.

Veel jongeren lijden in onze tijd aan stress.Ze worden zwaar belast door de vele prikkels uit de (sociale) media en de druk van hoge verwachtingen. Daarom is deze podcast ontwikkeld.
Met verschillende methoden zoals lectio divina (een vorm van mediteren uit de kloosters) en geleide meditatie verwerken de jongeren zelf de boodschap van Jezus. De oefeningen duren tussen de 5 en 7 minuten en zijn ingesproken door een mooie, rustgevende stem.

Deze podcast is ontwikkeld door een team van het Nederlands-Vlaams Bijbelgenootschap in samenwerking met Vacare, het platform voor christelijke meditatie.
De podcast is op alle streamingsmedia te vinden waaronder spotify

bijbelbreak spotify

Agenda

Klooster in de cloud
Getijdengemeenschap de binnenkamer

Thuis-retraite

De twaalf heilige nachten

tussen Kerstavond tot Driekoningen

Vertragen, verstillen en ruimte maken voor het Licht van Christus

De twaalf heilige nachten vormen een bijzondere tijd tussen Kerstmis en Driekoningen. In de stilte van deze dagen vieren we de geboorte van Jezus, het Licht van de wereld. Het is de periode waarin we de geboorte van Jezus Christus vieren, het Licht van de wereld. Jezus wordt geboren in het donker: klein, stil en bijna onopgemerkt. Pas twaalf nachten later laat het licht zich zien op Driekoningen, wanneer de wijzen het kind vinden.

Deze thuisretraite biedt ruimte om stil te staan bij wat ons verduistert: wat zwaar is geworden, wat pijn doet of ons afhoudt van het Licht dat ons draagt. We wensen je toe dat je jezelf in deze nachten eerlijk durft aan te kijken, ook waar het schuurt. "Zelf ontwijk ik dat ongemak maar al te graag. Toch merk ik dat er iets verzacht als ik blijf kijken: mijn verharding, mijn zelftwijfel en mijn irritatie zakken weg. Dan ontstaat er ruimte om los te laten wat zwaar is geworden, en open te staan voor het Licht dat ons altijd al draagt", zo zegt Ineke Groenendijk.

Een dagelijkse weg van verstilling

Van **24 december tot en met 5 januari** verschijnt iedere avond rond 20.00 uur een nieuw thema met een korte meditatie of reflectie in een besloten online groep. Zo kun je het thema meenemen in je slaap.

Neem elke ochtend ongeveer een halfuur voor jezelf om de meditatie en/of reflectie-opdracht te doen. Zoek een rustige plek, steek een kaars aan en schrijf eerlijk op wat er in je omgaat. Het hoeft niet mooi of vroom te zijn. Ervaringen delen in de groep mag, maar hoeft niet. Ieder gaat zijn eigen weg, gedragen door de wetenschap dat anderen dezelfde zoektocht maken.

Gun jezelf deze bijzondere tijd van stilte en verdieping rond de jaarwisseling. Wat mag in jou aan het licht komen? Je bent van harte welkom.

Data:
Online, van 24 december 2026 t/m 5 januari 2027
Tussentijdse uitwisseling in de chatgroep "Twaalf heilige nachten".

Begeleider:
De retraite wordt begeleid door Ineke Groenendijk, die ervaring heeft met christelijke meditatie, coaching en begeleiding. Ook neemt zij als deelnemer deel aan deze gezamenlijke zoektocht. Niet vanuit de gedachte alles al te weten, maar vanuit het verlangen om steeds opnieuw ruimte te maken voor het Licht.

Kosten:
Naar draagkracht.
Richtprijs € 25

Aanmelden:
via de website
www.kloosterindecloud.nl/inschrijven



Komende thuisretraites klooster in de cloud

In het land van de ander
Een creatieve ontdekkingstocht rond Klooster in de Cloud
Wat gebeurt er als je met nieuwe ogen naar onze gemeenschap kijkt? Wie vindt er een thuis bij Klooster in de Cloud, wie staat er nog buiten, en waar verlangen mensen naar? In november gaan we samen op ontdekkingstocht! Met een verrassende, creatieve werkvorm verkennen we de wereld van de ander. We wisselen ideeën uit in kleine groepjes, ontdekken nieuwe perspectieven en maken samen iets bijzonders. Met ruimte voor humor, ontroering en onverwachte inzichten.
Denk, ontdek en verwonder mee. Want door de ogen van een ander kunnen we ook onszelf opnieuw leren zien!
Data:Dinsdag 10 november, 19.00–20.30 uur: online start en uitleg via Zoom.
10–17 november: uitwisseling in kleine groepjes via online chat.
Dinsdag 17 november, vanaf 19.00 uur: online eindpresentaties en ontmoeting via Zoom.
Aanmelden: via de website: www.kloosterindecloud.nl/inschrijven

De wereld wacht op een Kind
Een creatieve, schriftelijke online adventsretraite in vier schilderopdrachten
Wat als jij een herder was? Of een van de drie Koningen? Wat kun je leren van de engel? En hoe is het in de stal van Bethlehem? Deze Advent stap je zelf het kerstverhaal binnen! Vier weken lang werk je aan één schilderij, met iedere week een nieuwe schilderopdracht en verrassende reflectievragen. Zo groeit er stap voor stap een persoonlijk adventstafereel, vol verwachting, verlangen en ontdekking.
Iedere week ontvang je een nieuwe opdracht waarmee je thuis, in je eigen tempo, aan de slag gaat. In de online chatgroep kun je je ervaringen, gedachten en werk delen met andere deelnemers. Zo ga je, ieder op je eigen manier, samen op weg naar Kerstmis.
Ervaring met schilderen is niet nodig. Nieuwsgierigheid en zin om iets te maken zijn genoeg!
Data: 22 november t/m 20 december
Begeleider: Karen Gerritsen

Kosten: naar draagkracht. Richtprijs: € 25
Aanmelden: via de website: www.kloosterindecloud.nl/inschrijven

Colofon



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

Kopij voor de Nieuwsbrief en contact:
vacaremeditatie@gmail.com
Volgende nieuwsbrief verschijnt in het nieuwe jaar

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 vacare-meditatie@send.laposta.email toe aan uw adresboek.

Laposta