



## Landelijke Vacaredag 2022 - Thema: de Schepping vieren

Zaterdag 24 september van 10.45-16.00 uur  
in de Bergkerk te Amersfoort (bij voldoende aanmeldingen)

De schepping vieren doen we vanuit het besef dat wij een onderdeel zijn van een groter geheel en dat dat geheel met God verbonden is. Dat de maan een zuster is, de wind een broeder en de aarde onze moeder, zoals Franciscus van Assisi het verwoordt. Dat niet alleen mensen mijn naasten zijn, maar alle aardse schepselen.

De Vacaredag is een uitnodiging om de schepping en de natuur dichterbij ons te brengen. Het vanuit verwondering ontdekken van de schoonheid, diversiteit en complexiteit van de natuur brengt vreugde en eerbied in ons naar boven. Het zijn in de natuur helpt ons om lichamelijk en geestelijk in balans te komen en maakt ons bewust van het belang van een gezonde natuur met biodiversiteit. Zo kunnen we de natuur en schepping beleven, bewonderen en vieren! Franciscus van Assisi, Thomas Merton en vele anderen gaan ons daar in voor. Deze levenshouding vormt de basis voor dankbaarheid, en ook voor de behoefte verantwoordelijkheid en zorg te willen dragen voor de schepping als geheel.

Kick Bras houdt 's morgens een lezing over De Groene Spiritualiteit van Thomas Merton.

### In dit nummer:

- Vacaredag 2022
- Nieuws uit Vacare
- Retraite in de veertigdagentijd
- Verdieping

## Vacare Platform voor meditatief leven

We leven in een hectische samenleving. We zoeken rust en balans. Er is veel oppervlakkigheid en uiterlijke schijn. We zoeken diepgang, authenticiteit en spirituele verbondenheid.

### Meditatie kan helpen

Meditatie brengt rust en heilzame onrust, verdieping en authenticiteit. Samen mediteren schept verbondenheid. Met elkaar. Met God, de Bron van ons leven. Als je geregeld mediteert, kom je dichterbij jezelf, en word je steeds meer de mens zoals God bedoelt.

### Meditatief leven

Meditatie is geen doel. Het is een middel tot meditatief leven. Dat is leven in verbondenheid met alle leven vanuit de Bron van het leven; vanuit openheid en aandacht, leven en laten leven, loslaten en toelaten. Dat brengt geestelijke vrijheid. Een woord daarvoor uit de spirituele traditie is *vacare*: vrij zijn.

# Vacaredag 2022

## Programma

10.00 uur	Inloop en inschrijving workshops, koffie en thee
10.45 uur	Openingsviering
11.00 uur	Berichten uit Vacare
11.10 uur	Lezing Kick Bras: De Groene Spiritualiteit van Thomas Merton
12.15 uur	Lunch: zelf brood meenemen. Voor koffie en thee wordt gezorgd.
13.00 uur	Eerste ronde workshops (twee parallelle rondes)
14.00 uur	Theepauze
14.30 uur	Tweede ronde workshops
15.45 uur	Slotviering

Adres: Bergkerk  
 Doctor Abraham Kuyperlaan 2, 3818 JC Amersfoort.  
 De kerk bevindt zich op loopafstand van het station.  
 Parkeren kan in de buurt van de kerk.

Tijd: van 10.45 -16.00 uur. Inloop: vanaf 10.00 uur.

**Belangrijk! De Vacaredag kan alleen doorgaan bij voldoende aanmeldingen.**

De prijs voor deze dag is afhankelijk van het aantal deelnemers. Zij zal variëren van € 15 tot € 25 per persoon. Betaling kan alleen contant gedaan worden bij de inschrijving in de Bergkerk!

Aanmelden: stuur vóór 20 augustus een mailtje naar: [vacaremeditatie@gmail.com](mailto:vacaremeditatie@gmail.com) (Rob Boersma)

Dit jaar is onze financiële positie op de Vacaredag in Amersfoort anders dan voorgaande jaren. Toen werden wij financieel nog ondersteund door het landelijke Dienstencentrum van de PKN en konden wij het risico lopen van te weinig aanmeldingen (hetgeen overigens nooit gebeurd is). Nu dit niet meer zo is en wij financieel geen risico willen lopen vragen wij jullie om je vóór 20 augustus aan te melden. Wij kunnen dan onze reservering van de Bergkerk in Amersfoort definitief maken (of in geval annuleren als er te weinig aanmeldingen zijn).

Bij minder dan 40 aanmeldingen moeten we de Vacaredag helaas annuleren. Wij hopen dat jullie je op tijd aanmelden, zodat wij met elkaar weer een mooie dag gaan beleven!

## Lezing Kick Bras

### Over de Groene Spiritualiteit van Thomas Merton

Thomas Merton, misschien wel de beroemdste monnik van de twintigste eeuw, was een groot natuurliefhebber. Hij leefde vanuit een mystieke verbondenheid met God in de natuur om hem heen en schreef daar prachtige dingen over. Vanuit deze natuurmystiek ontwikkelde hij ook een grote bezorgdheid voor de milieuverwoesting en riep hij op tot ecologische ethiek. Kick Bras zal teksten en beelden van hem projecteren en daarbij een overzicht geven van de belangrijkste elementen van Mertons groene spiritualiteit, die ook ons kunnen inspireren.

*Kick Bras, emeritus predikant en oud-docent spiritualiteit, oud voorzitter van Vacare en schrijver van diverse titels op het gebied van christelijke meditatie, is al vele jaren bezig met Thomas Merton. In zijn laatste boek Onuitsprekelijk paradijs belicht hij de groene spiritualiteit van Merton (1915-1968).*

## Boekentafel

Docete verzorgt de boekentafel

## Workshops

*Er zijn twee parallelle rondes. U kunt aan twee workshops deelnemen, met tussendoor een pauze met koffie en thee. U kunt bij aanmelding aangeven aan welke u wilt deelnemen.*

### 1.

#### Balans vinden in de natuur, een meditatieve cursus

Diana Berendsen, Rob Boersma en Kick Bras hebben een nieuwe cursus ontwikkeld, die door Diana Berendsen en Kick Bras zal worden gepresenteerd. De cursus is gericht op het bevorderen van een leven in balans. Sterke nadruk legt de cursus op de hulp die meditatie daarbij kan bieden. Daarnaast worden ook veel oefeningen aangeboden die gericht zijn op een meditatieve en religieuze beleving van de natuur. Door verbondenheid met de natuur te bevorderen kun je je band met God ook verdiepen en dit kan bijdragen tot een betere balans in je leven. Er is een uitvoerige handleiding gemaakt voor hen die deze cursus willen gaan geven. De workshop op de Vacaredag zal worden verzorgd door Diana en Kick en wordt twee keer gegeven.

*Diana Berendsen (oud-secretaris Vacare, voormalig eindredacteur Meditatie Leven) en Kick Bras zijn beiden momenteel kerngroepleden Vacare.*



## Workshops (vervolg)

### 2. Labyrint lopen

Op deze Vacaredag waarin we de schepping vieren en onderzoeken hoe vitaal we zijn als platform voor meditatief leven, kan het labyrint en de mogelijkheid die te lopen niet ontbreken. Het labyrint is een oeroud en krachtig symbool voor onze levensweg: het naar het centrum slingerende pad en de universele betekenis van (weder)geboorte en transformatie. Een metafoor voor onze innerlijke, geestelijke levensweg. Een spiritueel pad met kronkels en bochten. De weg naar binnen. Het midden is dichtbij, maar een directe weg is er niet. Soms ben je er vlakbij, je scheert er rakelings langs, maar dan wordt je weer naar de rand geleid en raakt het midden uit het zicht. Maar uiteindelijk kom je er: in het centrum, je doel, je kern, het geheim, de plek van ommekeer, de ziel. In het midden ligt een tekst om even bij stil te staan.

En dan de weg terug: in het midden kun je niet blijven. De weg terug heeft een andere kleur dan de heenweg. Met een heldere wegwijs word je op pad gestuurd.

*Alberte van Ess, predikant in Groningen, schreef samen met Lex Boot o.a. Het ritme van de tijden, dagboek christelijke meditatie.*

### 3. Groene Kerk

Natuurlijk vieren we de schepping overal in de schepping, maar ook in de kerk! In veel gemeentes wordt nog niet zoveel nagedacht over de samenhang tussen geloof en kerk aan de ene kant en de (bedreigde) schepping aan de andere kant. Er zijn verschillende invalshoeken om die samenhang beter in beeld te krijgen:

- Theologisch, want heeft de theologie de mens niet veel te centraal gesteld.
- Praktisch, want ook een gemeente én de gemeentelieden maken keuzes die de aarde en wat daarop leeft belasten. Welke mogelijkheden zijn er om hier, als 'Groene kerk' beter mee om te gaan? Hoe wórd je 'Groene Kerk'?

We sluiten af met korte meditatie.

*Annemarie van Wijngaarden is emeritus predikant en voorzitter van de werkgroep Groene Kerk van de Protestantse Kerk Amsterdam.*

### 4. Psalmmeditatie

In de crisis van deze tijd, waarin de gebeurtenissen 'buiten', in onze wereld, ons voor nieuwe taken stellen, is het zaak de 'binnenkamer' op orde te houden. Zorg voor de ziel is geboden. Niet om je uit angst veilig terug te trekken uit de boze wereld, maar juist om je uit verlangen naar een betere wereld toe te rusten daaraan een bijdrage te leveren. In de Psalmen komen we juist deze houding veel tegen. Aan de hand van enkele psalmcitaties gaan we op zoek naar getuigenissen over de spirituele weg die te midden van de crisis door vele zoekers en bidders uit Israël gegaan is. Ook in de crisis kan de schepping en het goede aardse leven gevierd worden.

*Jos de Heer, emeritus predikant, oud-voorzitter Vacare en schrijver van De Ladder van de Kloosterlingen. Spiritualiteit van de lectio divina.*

### 5. Workshop WCCM

De World Community for Christian Meditation (WCCM) heeft voor mensen die niet in een klooster leven, vormen ontwikkeld voor het contemplatieve gebed, waarin het zeggen van een sacred word, heilig woord, of mantra, wordt gepropageerd. Dat is bedoeld om in te keren tot de stille aandacht voor Gods aanwezigheid. In deze workshop gaan we dat oefenen vanuit het thema van deze dag, de Schepping vieren.

*Linda van der Zwaan, secretaris en scholingscoördinator van de WCCM.*

### 6. Natuurwandeling: Verwondering en verbinding

Een meditatieve wandeling in de natuur roept verwondering en daardoor verbinding op. Verwondering over haar schoonheid, diversiteit en complexiteit. De verwondering verbindt ons met de natuur, met onszelf en kan ons in aanraking brengen met Gods aanwezigheid. De verbinding die door meditatie in en met de natuur ontstaat roept in ons ook verantwoordelijkheid en zorg op voor de natuur en het milieu.

In deze wandelmeditatie maken we gebruik van verschillende meditatieve werkvormen: tekst-, 4 zintuigmeditaties en het meditatief bewegen op muziek.

*Rob Boersma, gepensioneerd psychosomatisch fysiotherapeut, haptonoom en docent fysio- en psychosomatische fysiotherapie.*

# Verdieping

## Geestrijk

*Als Hij dat gezegd heeft, blaast Hij hen toe en zegt tot hen: neemt in u op aanblazing van de Heilige.*

(Johannes 20: 22, Naardense Bijbel)

Deze tekst staat op het oecumenisch leesrooster voor Pinksteren, naast het gedeelte uit het bijbelboek Handelingen over de komst van de Heilige Geest. Bij deze laatste is dat een publiek gebeuren, buiten in het openbaar. Vele mensen stromen toe.

De lezing uit Johannes speelt in het verborgene in de (binnen)kamer. Het gaat om een intiem samenzijn van Jezus in beperkte kring. Hij ademde over hen, in een andere weergave. Het kan niet anders of daarin horen we de echo van het allereerste begin: over de Schepper van het leven die in den beginne geademd had over de mensen die hij geboetseerd had en hun het leven inblies.

Jezus herhaalt wat de Eeuwige begonnen is. Het is de avond van die eerste dag van de nieuwe week van Pasen: schepping opnieuw. We beginnen weer van voren af aan, Genesis opnieuw, het paradijs, de tuin met de ontmoeting van de Opgestane, het leven opnieuw.

Op de eerste dag wekt Jezus zijn leerlingen weer tot leven. Want het groepje intimi zat futloos en uitgeblust terneer. Gedesillusionieerd, immers alles leek over met het verhaal van hun leermeester. Maar nu blaast Jezus hun opnieuw levenszin in. Hij leert hen weer op te staan en het leven tegemoet te gaan.

Met Pinksteren vieren wij de komst van de Heilige Geest. Het woord geest/Geest in onze Bijbelvertalingen gaat terug op het Hebreeuwse roeach en het Griekse pneuma. De betekenis van beide woorden kan variëren van wind, adem tot levensadem.

De geest heeft in de Bijbel allereerst betrekking op dat wat het menselijk lichaam tot een levend organisme maakt: de Geest is het die levend maakt. Als Hij dat gezegd heeft, blaast Hij hen toe...

Nu is blazen een actievare bezigheid dan ademen. Dat laatste is vanzelfsprekend, zonder er bij na te denken. Alleen als je in ademnood bent, word je je ervan bewust. Blazen vraagt wat van ons. Denk maar eens aan die ballonnen of in vroeger tijden het opblazen van je luchtbed!

We proberen al enige tijd Vacare nieuw leven in te blazen. Omdat we denken dat christelijke meditatie levensvatbaar is, van vitaal belang. Dat het mensen inspireert en gaande houdt wat betreft hun geloofsleven.

Nu weet je het met de Geest maar nooit, ze waait waarheen Zij wil. We weten als kerngroep van de opgestane Vacare ook niet waar het heen gaat. Maar we willen de moed erin houden en gaan met de eerste volgelingen van Jezus ook naar buiten en zoeken de openbaarheid, een nieuwe eerste Vacaredag. In deze tweede Nieuwsbrief heeft u er meer over gelezen.

De (levens)adem is voor christelijke meditatie essentieel. De focus daarop is al een meditatie waard.

Rust daarvoor met heel je lichaam op de stoel of het krukje waar je op zit, en via de stoel of het krukje op de aarde die je draagt.

Besef dat je gedragen wordt.

Dat er grond onder je is die je draagt.

Richt je aandacht op je ademhaling.

Voel je adem door je neusgaten.

Probeer je adem niet te beheersen

maar alleen maar waar te nemen.

Laat nu bij elke uitademing je gedachten,

gevoelens, waarnemingen, emoties

en spanningen van je afglijden.

Van boven naar beneden alsof het van je

afgaat. Via je benen wegvloeit in de aarde.

Richt je op je inademing.

Bij elke inademing stel je je open voor de

levensadem die je zomaar geschonken wordt.

Zoals de Schepper de eerste mens de adem

inblies en de navolgers van Jezus vervuld

werden met de Heilige Geest.

Net als toen hoef je je er alleen maar

voor open te stellen.

Laat het je vervullen van top tot teen.

*Alberte van Ess, predikant in Groningen en co-auteur met Lex Boot van Het ritme van de tijden, dagboek christelijke meditatie.*

**WCCM Inspiratiedag 25 juni**

Tijd van stilte en meditatie geworteld in de christelijke bronnen, en ruimte om een contemplatieve levenshouding in te oefenen. Een dag om elkaar te ontmoeten en kennis te maken met het gedachtengoed van Pater Franz Jalics, S.J.

Tijd: 10:00-15:45 uur

Plaats: Parochiehuis St. Annagebouw, Emmastraat 1, 1211NE Hilversum. Beperkte parkeergelegenheid op het kerkplein.  
Tien minuten lopen vanaf Station Hilversum Centraal.

Entree prijs: € 10,-  
Aanmelden vóór 23 juni 2022:  
inspiratiedagaanmelding@gmail.com

**Programma**

10:00 uur	Aankomst, koffie
10:30 uur	Toespraak
11:15 uur	Handreiking en begeleide meditatie
11:50 uur	Meditatie
12:20 uur	Qi Gong oefeningen/ wandeling
13:00 uur	Lunchpauze en ontmoeting
14:00 uur	Toespraak en handreiking
14:30 uur	Meditatie
15:00 uur	Deelronde
15:30 uur	Afsluiting

(Aansluitend mogelijkheid voor koffie/thee)

**Begeleiding:**

Theresia de Meijer, Theoloog en geestelijk begeleider en  
Monica Boers, WCCM groepsleider en iconenschilder.



Boek: Moderne iconen van Anne-Marie van der Wildt

Ik ben heel blij te kunnen vertellen dat mijn nieuwe boek op 9 juni in de boekhandels ligt.

De titel van het boek is: Verwonderd door Licht. De boekpresentatie zal gehouden worden op zaterdag 11 juni om 14 uur in de Openhofkerk in Ommoord. De eerste exemplaren van het boek zal ik overhandigen aan dr. Kick Bras, emeritus predikant o.a. bekend door zijn vele boeken op het gebied van christelijke mystiek, spiritualiteit en meditatie, Elsbeth Gruteke, predikant PKN en presentator bij EO radio en aan ds. Wim in 't Hout, voormalig predikant van de Openhofkerk.

Het belooft een feestelijk middag te worden, waarbij ik u en jou van harte uitnodig!

De kerk is voorzien van een modern ventilatiesysteem waardoor corona minder kans krijgt. Bovendien hoop ik van harte dat het virus tegen die tijd is uitgeraasd!

Voor deze kerk heb ik vorig jaar een moderne Kruisweg mogen maken die ook in het boek is opgenomen en tijdens deze middag is te bekijken.

Voor meer informatie: [www.zin-in-kleur.com](http://www.zin-in-kleur.com)

**Colofon****Kerngroep:**

Alberte van Ess, Diana Berendsen, Jos de Heer, Kick Bras, Max Mesman, Rob Boersma

**Kopij voor de Nieuwsbrief en contact:**

[vacaremeditatie@gmail.com](mailto:vacaremeditatie@gmail.com)

De volgende nieuwsbrief verschijnt begin juni.  
Kopij inleveren voor 15 mei.