

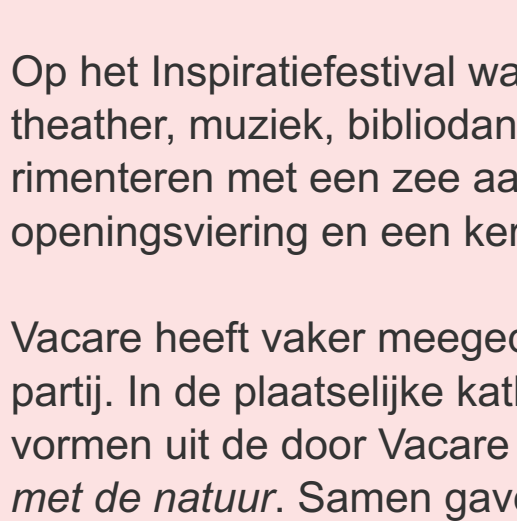
Nieuws van Vacare

In deze vierde online nieuwsbrief van Vacare vindt u een verslag van het Inspiratiefestival op Terschelling. Ook leest u in dit verslag enkele wat bredere beschouwingen over de betekenis van meditatie in onze toch wel hectische wereld. Omdat ook veel jongeren deze wereld als stressvol ervaren, wordt mede door Vacare een app ontwikkeld die speciaal op deze doelgroep gericht is. Via deze app kunnen jongeren leren om te mediteren, iets wat tegenwicht kan bieden aan hun stressvolle bestaan.

In deze nieuwsbrief besteden we verder op verzoek van enkele lezers van deze nieuwsbrief aandacht aan een speciale vorm van bewegingsmeditatie. Kick Bras heeft een nieuw boek geschreven over christelijke meditatie dat op 24 februari gepresenteerd zal worden. In de rubriek 'Waar kun je naar toe?' tenslotte worden enkele activiteiten genoemd waar u naar toe kunt.

Freerk Hovinga

Vrijblijvend



Vacare was goed vertegenwoordigd op het Inspiratiefestival op Terschelling afgelopen oktober. 'Geloven in beweging' was het thema. Nou dat hebben we geweten. Met windkracht 8 moesten de 900 festivalgangers naar het eiland worden gebracht. Boten vielen uit, in verband met de combinatie van laag water en de harde oostenwind. Het was zelfs een item op het journaal. Dit komt maar eens in de 10 jaar voor.

Wind mee

Evengoed was het festival, georganiseerd door de Landelijke Kerk en de Protestantse Theologische Universiteit, ook dit jaar weer een groot succes. En dat geldt niet alleen voor het Inspiratiefestival. Festivals als Opwekking, Graceland, New Wine en Keiland hebben de wind mee en trekken duizenden bezoekers. Net als 'the Passion' die al jarenlang in de top tien staat van best bekeken televisieprogramma's in Nederland.

Op het Inspiratiefestival was een ruim aanbod aan workshops op het gebied van theater, muziek, bibliodans en kunst. Het kerklab gaf de mogelijkheid om te experimenteren met een zee aan kerkmogelijkheden. Het geheel werd omlijst met een openingsviering en een kerkdienst als slot op verschillende locaties.

Vacare heeft vaker meegedaan aan het festival en was dus ook dit keer van de partij. In de plaatselijke katholieke kerk boden we een proeverij aan van meditatievormen uit de door Vacare ontwikkelde cursussen *Lichter leven* en *Leven in balans met de natuur*. Samen gaven we maar liefst zeven workshops, die meest volgeboekt waren. We hadden speciale boekenleggers laten maken met informatie over Vacare, die we de deelnemers meegaven als aandenken.

Vrij en vloeibaar

Volgens de socioloog Zygmunt Bauman wordt onze samenleving getypeerd door 'liquid modernity'. Een duidelijk voorbeeld daarvan is de groeiende ZZP-markt. Je hele leven bij een en dezelfde werkgever werken wordt steeds uitzonderlijker, zeker voor de jongere generaties. Maar ook op het gebied van relaties zien we die ontwikkeling. Vanuit die 'vloeibaarheid' wordt ook het heilige anders beleefd. Bij religieuze events kunnen mensen in hun individuele spirituele zoektocht vrijblijvend 'proeven', zonder zich meteen te hoeven verbinden aan een kerk. Voor sommigen blijft het dan ook bij dat ene event, als een vorm van vrije tijdsbesteding. Voor anderen kan het een stap zijn naar meer betrokkenheid.

Wind tegen

Terwijl events het goed doen, komen veel reguliere kerken steeds vaker in zwaar weer terecht. Het fundament van de kerk brokkelt steeds meer af en dan hebben we het over de kerk als vereniging. Net als ieder andere vereniging heeft een kerkelijke gemeenschap leden, een bestuur, een sterke lokale binding, een vergadercultuur en een centrale samenkomst, met als belangrijkste de kerkdienst op zondag. Lidmaatschap is belangrijk voor de kerk als vereniging. De mate van betrokkenheid wordt daaraan vaak afgemeten. Maar juist lidmaatschap en een dergelijke langdurige verbinding neemt af in de 'vloeibare' samenleving. Dit blijkt ook uit het onderzoek van de Landelijke Kerk naar de relatie tussen bestaande en nieuwe kerken. Bij de pioniersplekken wordt lidmaatschap veel minder belangrijk gevonden.

Blijvend vrij?

Een en ander vraagt om een breder verstaan van wat kerk is. Henk de Roest, hoogleraar praktische theologie, aanwezig op het festival, definieert in 'Huis voor de ziel' een en andere configuratie van kerken en kerkjes, een netwerk van talloze soorten kerkplekken van verschillende signatuur. Daarbij vormt de kerk zich telkens opnieuw in kerkplekken met een voorlopig karakter. Zo beschouwd kunnen events en kerkplekken in welke vorm dan ook naast elkaar bestaan, elkaar aanvullen en versterken.

Als Vacare hebben we, enigszins noodgedwongen, meebewogen in al deze ontwikkelingen. Ook wij hebben opnieuw vormen moeten vinden. Niet meer een platform binnen de Landelijke Kerk, maar zeker, na een doorstart, actief als platform voor meditatieven vanuit christelijk perspectief. De vraag naar meditatie vanuit die specifieke achtergrond blijft immers actueel. We liften mee met de toenemende belangstelling voor verstillend en onthaastend. Daarbij volgen wij ons eigen (christelijke) spoor en reiken dit aan. Wat dat betreft zijn we onze naam trouw gebleven: *Vacare Deo*, vrij zijn voor God.

Treffend in die zin is het 'onthaastingsbetoo' van Hartmut Rosa. Volgens deze Duitse socioloog leven we in onze tijd en samenleving in een steeds grotere versnelling en tempo. Het beneemt letterlijk en figuurlijk steeds meer mensen de (levens)adem. We zitten in de wurggreep van groei, groei, groei. Dat zet niet alleen onszelf onder druk, maar ook de democratie en onze verhouding tot de ander. We staan in een voortdurende actiemodus en in onze drang naar zelfverwerkelijking is de ander verworven tot concurrent, die ons in de weg staat. Een gesprekspartner is een tegenstander geworden.

We moeten weer leren echt te luisteren. Resonantie is het sleutelbegrip. Kerken hebben volgens Rosa rituelen en praktijken in huis om in hun gewijde ruimtes het 'horend hart' te oefenen en te ontwikkelen. Met een beoefening in het Duits benadrukt hij het belang van 'aanhoren', dat niet alleen betekent met aandacht luisteren, maar ook stoppen. Halthouden om werkelijk te horen.

Aan de workshops op Terschelling namen elke keer weer 15 nieuwe (vaak elkaar onbekende) mensen deel. Toch, zo werd beleefd, was er verbinding met de ander in het samen mediteren en stil zijn.

Volle kracht vooruit?

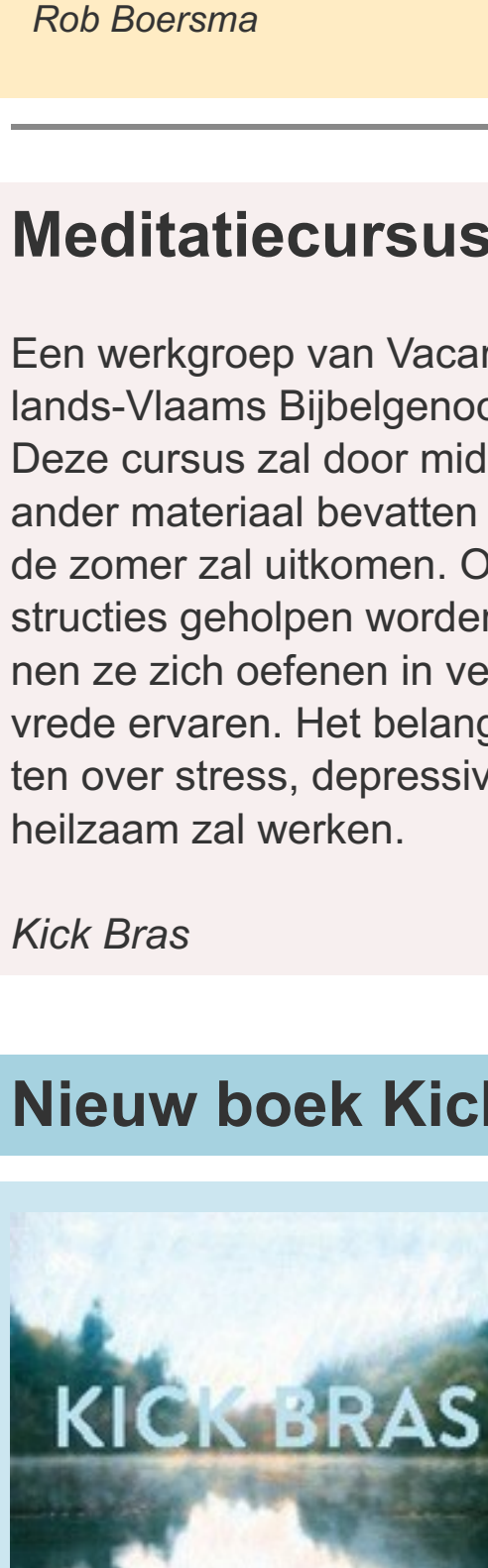
Tijdens de slotviering van het Inspiratiefestival werd al de volgende editie genoemd in oktober 2025. Vooralnog een blijvertje. En wij, als Vacare. Hoe gaan wij het nieuwe jaar in? Wat betreft samenwerking met andere (meditatieve) partners zijn we in beweging gekomen. Dat resulteerde in een gezamenlijke inspiratiedag met de WCCM, vorig jaar. Ook zijn er contacten gelegd met het NBG voor het ontwikkelen van een app voor christelijke meditatie voor jongeren.

Voor Vacare-Noord staat er op 18 april weer een Verdiepingsdag op de rol. Het thema is: Centerend Gebed (Centering Prayer). Opgeven voor 14 april bij: tj.hiemstra@hetnet.nl. Zie voor meer informatie verderop in deze Nieuwsbrief.

Ook in de kerngroep zijn er bewegingen gaande. Een aantal leden is inmiddels op zo'n leeftijd dat ze graag het stokje eens overdragen. We gaan in gesprek met mogelijke nieuwe kerngroepleden. En we hopen natuurlijk op nog meer mensen die op de een of andere manier zouden mee willen denken en doen.

Alberte van Ess

Wat is 'meditatie met gebaren in beweging' ?



In oktober, op het inspiratiefestival op Terschelling, gaf ik enkele workshops meditatie wandelen met het thema 'Verworning over en in de natuur', waarin vier christelijke meditatieve werkvormen waren opgenomen. Een vorm was een 'meditatie met gebaren in beweging' met als titel 'Holyground' op muziek van Sar-va-Anta 'Where I sit is Holy'.

In de nabespreking bleken veel deelnemers enthousiast te zijn over deze relatief eenvoudige vorm van bewegingsmeditatie. Een aantal kende wel de sacrale dans en een enkeling had gehoord van bibliodans, maar kenden deze vorm niet. Vier deelnemers uit een meditatiegroep, die ook de Vacare nieuwsbrief ondacht gaven de suggestie deze vorm onder de aandacht te brengen.

Ik wil er kort iets over zeggen en een aantal YouTube-filmpjes aanbevelen waar de gebaren in beweging van een aantal meditatievormen uitgelegd, voorgedaan en uitgevoerd worden op muziek.

Meditatie met gebaren in beweging

Meditatie met gebaren in beweging is een vorm van christelijke meditatie, waarbij woorden met een sterke symboolwaarde uit een (bijbel)tekst uitgelicht worden, in gebaren achter elkaar worden geplaatst en in meestal één vloeiende beweging tot uitdrukking worden gebracht. Dat kan met of zonder muziek, individueel of in een groep. Een mooi voorbeeld is de bewegingsmeditatie op de zeven zinsnedes van het Onze Vader. Er is hier een aantal choreografieën op gemaakt o.a. door Kitty Bouwman. Zij verbindt in 'woord en gebaar' 14 gebaren met een sterke symbolische waarde in een vloeiende beweging met elkaar.

Deze meditatieve werkvorm is verwant aan de sacrale dans en heeft op een aantal onderdelen voordelen t.o.v. sacrale dans. De begeleider kan in relatief korte tijd een meditatie ontwerpen met gesymboliseerde gebaren op gekozen woorden of thema van de meditatiebijeenkomst. Dit kan ook gebruikt worden bij bv de opening of sluiting van een (kerkenraads)vergadering of in een kerkdienst met bijbehorende muziek. Terwijl de sacrale dans een goede onderlinge afstemming vraagt op de anderen individuele groep, richt de meditatie met gebaren in beweging zich meer op de eigen individuele uitvoering. Het beperkte aantal bewegingspatronen is in korte tijd aan te leren en te automatiseren. De meditatie is door zijn eenvoud thuis goed toe te passen en is tevens een goede voorbereiding op latere complexere meditatieve vormen van dans. Vooral mannelijke deelnemers geven aan moeite te hebben met deze complexere dansvormen, soms vanwege gêne.

Een nadeel van deze meditatievorm ten opzichte van sacrale dans is onder meer het missen van de intieme onderlinge verbondenheid. Bij de sacrale dans komt deze tot stand door hand in hand te staan of te lopen. Bovendien vindt daar al dan send de afstemming plaats op het centrum dat gevormd wordt door het licht van de (paas)kaars.

Tot besluit: op de website <https://www.meditatievedans.nl> onder 'Thuis dansen' vind je enkele filmpjes met 'meditatie met gebaren in beweging'. Van de dansen wordt over het algemeen eerst de beweging ingestudeerd, daarna worden deze op muziek uitgevoerd.

- Meditatieve Dans | *Sacred Dance* - Lichtgebed, Eb en vloed, *Give Us Peace*. **De dans Give us Peace is de eenvoudigste.**
- Meditatieve Dans | *Sacred Dance ~ Atme Licht, Flowing Movements, Peace Prayer*. **Het gaat om de laatste dans.** Een dans op het gebed toegeschreven aan Franciscus van Assisi: 'Oh, Heer, maak mij tot een instrument van uw vrede'.
- Meditatieve Dans | *Sacred Dance - Holy Ground*.

Rob Boersma

Meditatiecursus voor jongeren

Een werkgroep van Vacare is momenteel hard bezig om samen met het Nederlands-Vlaams Bijbelgenootschap een meditatiecursus voor jongeren te ontwikkelen. Deze app zal door middel van een app worden aangeboden. Deze app zal ook ander materiaal bevatten in verband met de hernieuwde Jongerenbijbel die komende zomer zal uitkomen. Op de app zullen jongeren door middel van gesproken instructies geholpen worden om te mediteren. Met behulp van Bijbelfragmenten kunnen ze zich oefenen in verstillend en vertrouwen, zodat ze meer innerlijke rust en vrede ervaren. Het belang van deze cursus werd ons duidelijk door de vele berichten over stress, depressiviteit en burn-out bij jongeren. We hopen dat deze cursus heilzaam zal werken.

Kick Bras

Nieuw boek Kick Bras



Kick Bras heeft al meerdere boeken over meditatie geschreven. Maar nu verschijnt er een nieuw boek, waarin hij de weg van de christelijke meditatie door de eeuwen heen weergeeft. Hij geeft de ontwikkeling van de christelijke meditatie weer vanaf de joodse wortels, om via de woestijnkluisenaars, de kloosters, de grote mystici in de middeleeuwen de weg van de christelijke meditatie te beschrijven bij Maarten Luther en de protestantse vroomheidsbewegingen daarna. Daarnaast komt ook de rooms-katholieke aandacht voor meditatie in de afgelopen eeuwen aan bod. En meer recent beschrijft Kick Bras de internationale bewegingen van christelijke meditatie, maar ook de kenmerken van de World Community for Christian Meditation en van Vacare in ons eigen land. Ten slotte wordt ook aandacht besteed aan de ontwikkeling van meditatie in de inspiratie vanuit oosterse religies en de niet-religieuze meditatie.

Het boek wordt gepresenteerd op een feestelijke bijeenkomst ter gelegenheid van Kicks 75ste verjaardag. Deze vindt plaats op **zaterdag 24 februari van 16.00 tot 17.00 uur**, gevolgd door een borrel tot 18.00 uur in het Verhalenhuis, Van Elmondstraat 7 te Haarlem. Men kan zich aanmelden via www.verhalenhuishaarlem.nl. De entree bedraagt € 5,00. Iedereen is van harte welkom!

Waar kun je naar toe?

Vacare verdiepingsdag regio Noord: de weg van de stilte

Als je met enige regelmaat mediteert, ontdek je dat het je langzaam meer thuis verandert. Het heeft ongemerkt word je milder, ruimer, diep je dat geworteld, zamer thuis bij God. Op deze Vacare verdiepingsdag staat deze wonderbaarlijke weg van de stilte centraal.

Het ochtendprogramma is gewijd aan Centerend Gebed (Centering Prayer), een eenvoudige, christelijke meditatievorm gericht op transformatie. Veertig jaar geleden werd Centerend Gebed ontwikkeld door drie Amerikaanse monniken, die daarvoor putten uit wijsheid van eeuwen over de weg van de stilte. Onder leiding van Saskia Leene proberen we het Centerend Gebed uit en verdiepen we ons in de achtergronden. Hoe werkt het en hoe is de weg van de stilte ingebed in de Christelijke traditie?

Het middagprogramma bestaat uit twee onderdelen. Eerst gaan we meditatievormen onder leiding van Trees Nummerdor. Daarna maken we kennis met de Welkomstoefening, ontwikkeld als aanvulling op Centerend Gebed. Het is een korte oefening bedoeld voor die momenten door de dag heen waarop we uit ons emotionele evenwicht zijn en verre van meditatie. Door emoties werkelijk te verwelkomen, kunnen we ze ook weer laten gaan.

De Vacare verdiepingsdag is bedoeld voor ieder die verdieping zoekt in meditatie, of je nu veel, weinig of geen meditatie-ervaring hebt.

10.00 uur	Inloop en koffie/thee
10.30 uur	Welkom en korte kennismaking
11.00 uur	Inleiding Centerend Gebed en samen mediteren
12.00 uur	Lunchpauze met soep (<i>zelf brood meenemen</i>)
13.00 uur	Meditatief bewegen
13.45 uur	Kennismaking met Welkomstoefening
14.30 uur	Afronding
15.00 uur	Thee en naar thuis

Met medewerking van Saskia Leene (kleasterpastor bij Nijkleaster en geestelijk begeleider), Trees Nummerdor (docente Tai Chi Tao) en Tjitske Hiemstra (doopsgezind predikant)

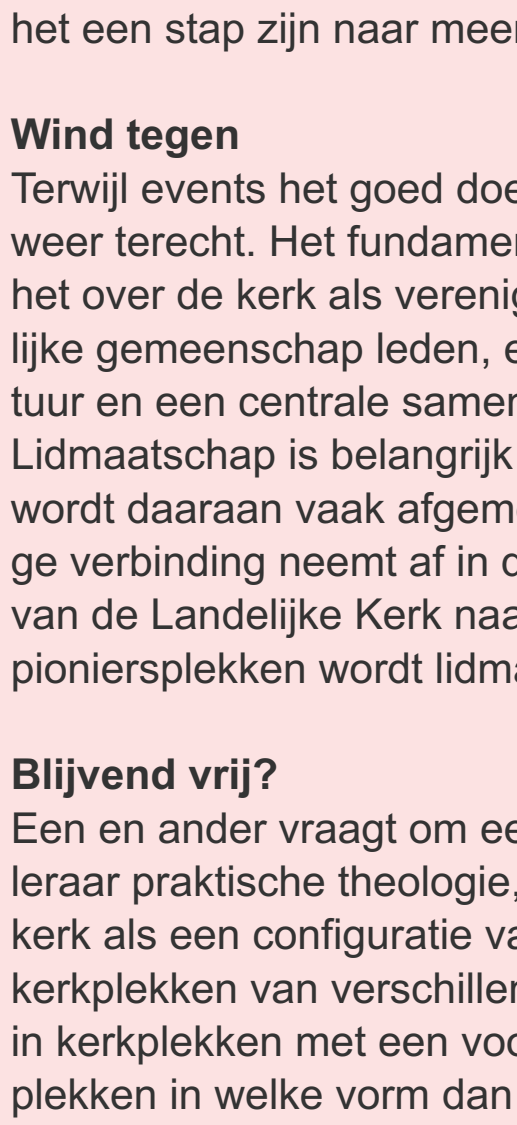
Datum: 18 april 2024 van 10.00 - 15.00 uur
Plaats: Doopsgezinde Kerk, Wirdumerdijk 18, 8911 CD Leeuwarden
Prijs: 25 euro: contant of met de pinpas betalen

Aanmelding: tj.hiemstra@hetnet.nl (uiterlijk 14 april)

Wees welkom!

Tjitske Hiemstra

Klooster in de Cloud: Thuisretraite Soulfulness



Thuis-Retraite Soulfulness: bewust leven vanuit je ziel

5 Zoombijeenkomsten

Data: 7, 14 en 28 februari en 6 en 13 maart

Hoe kun je in je leven tot bloei komen? Misschien heb je mindfulness ontdekt als een manier om rust te vinden door stil te staan bij wat er is. Het helpt je om beter mee te draaien in een stressvolle samenleving. Maar is dat wat je wilt? Brian Draper vond dat er meer mogelijk moest zijn en schreef het boek Soulfulness. Vanuit de christelijke traditie helpt hij mensen om vanuit rust tot bloei te komen, om bewust aanwezig te zijn en te leven met compassie en creativiteit.

In de retraite laten we ons meenemen door de uitdagingen van time-out naar time-in, je unieke innerlijke leven, paradoxa omarmen, stilte wandeling door het donker en leerfitme in kaart. Een boeiende wereld gaat voor je open en je zult zelf ontdekken wat je ervan mee wilt nemen. Elke week kun je een podcast luisteren, met telkens een eyeopener voor de dag. We wisselen onze ervaringen uit in de chat.

Begeleiders: Corinne Groenendijk en Jacqueline Sijnders
Kosten: Naar draagkracht, richtprijs € 25
Aanmelden: via de website www.kloosterindecloud.nl
Aanmelden voor: 5 februari 2024

Stilte retraites door Joyce Lakwijk in klooster Huissen

- 7-9 feb Werken vanuit je stille bron. verdiepende retraite voor wie werkzaam is in de zingevingszorg
- 12-14 apr Naar de stilte van je hart, weekendretraite
- 17-20 mei Thuiskomen in de stilte, weekendretraite

Verdere informatie, zie: www.joycelakwijk.nl, email: info@joycelakwijk.nl, tel: 06-12219897

Nijkleaster: stilte, bezinning en verbinding



Nijkleaster zoekt naar nieuwe wegen voor geloof en spiritualiteit. De kerk van Jorwert en klooster Westerhûs vormen samen de uitvalsbasis voor deze zoektocht.

De woorden 'stilte, bezinning en verbinding' vormen onze drieslag. Ze verwijzen naar drie geestelijke oefeningen: stil zijn, tijd krijgen voor bezinning om tenslotte te komen tot verbinding met jezelf, met elkaar, met de aarde en met God. Zie voor programma informatie: www.nijkleaster.nl

Voorankondiging Contemplatieve stilte retraite, Drongen

Van **vrijdag 9 augustus t/m zondag 18 augustus 2024** vindt er weer een contemplatieve stilte retraite plaats in de oude Abdij in Drongen.

Begeleiders zijn: Kitty Bouwman en Pieter-Paul Lembrechts SJ
Nadere informatie volgt of zie later op www.oudeabdij.be.

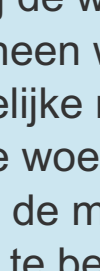
Colofon



Kerkgroep:
Alberte van Ess, Diana Berendsen, Jos de Heer,
Kick Bras, Erlinde van Straten, Freerk Hovinga,
Rob Boersma

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

De volgende nieuwsbrief verschijnt begin mei
Kopij inleveren voor 15 april 2024.



Website

Deze e-mail is verzonden 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.

