

Stilte, verbondenheid, bezieling

KNR Nieuwsbrief 103, 2018

Redactioneel:

Woensdag 14 februari is het Aswoensdag en begint de vastentijd. Een tijd van soberheid en bezinning om ons voor te bereiden op Pasen. Een tijd om even wat te minderen, stil te staan bij dingen en ook solidariteit te tonen met anderen. Vastenactie biedt de [40-dagen challenge](#) waarbij we uitgedaagd worden niet te snoepen of de auto of alcohol te laten staan. Even wat minder... voor een ander.

Bernemedia heeft opnieuw een boekje uitgebracht om ons te helpen [Op weg naar Pasen](#). En tal van centra en organisaties bieden programma's en activiteiten om ons voor te bereiden op het Paasfeest. U vindt een selectie in deze nieuwsbrief.

We wensen een u een goede vastentijd toe.

JONGEREN

Amsterdam, [La verna](#)

Programma op maat – jongvolwassenen

Kom met je groep naar La Verna! Scholieren, studenten, parochie- of gemeentegroepen en andere groepen zijn van harte welkom voor een 'programma op maat'.

Dat kan zijn:

Een kringgesprek met een broeder over geloofs- en levensvragen.

Een rondleiding door ons klooster La Verna.

Een bezinning op een eigen thema van jullie groep.

Een inleiding over franciscaanse spiritualiteit.

Een inleiding over het centrum voor spirituele ontwikkeling La Verna en het leven van de broeders.

Een maatschappelijke stage-activiteit zoals (kerst)kaarten recyclen of in de keuken iets lekkers maken voor vluchtelingen.

Een zangworkshop.

En misschien heb je zelf andere ideeën of vragen?

Weet dat je welkom bent!

Thorn, [Bezinningsweekend voor jongeren](#)

Voor jongeren die verlangen naar een beetje rust en een moment van stilte wordt in februari een bezinningsweekend gehouden. Thema is: 'Jezus schenkt 100-voudig'. Het is bedoeld voor jongeren tussen 18 en 30 jaar en wordt gehouden in foyer de charité 'Marthe Robin' in Thorn. Deelname kost € 60,-.

Data: vrijdag 23 februari om 19.30 uur tot zondag 25 februari om 14.00 uur

Vlaanderen, [Intercongregatieel Meeleefweekend in zes kloosters](#)

Kan jij gelukkig zijn in een klooster? Twijfel niet, ontdek het! Zes zusters van verschillende congregaties in Vlaanderen slaan de handen in elkaar om zoekende jonge vrouwen (20 tot 40 jaar) een weekend te laten meeleven en wegwijs te maken.

Wie zich aangesproken voelt, kan in een van deze 6 religieuze gemeenschappen van vrijdag 13 april tot zondag 15 april een weekend lang meeleven en kennismaken. Als je twijfelt waar je het best aansluit, staat een team paraat om je te helpen oriënteren. De kans van je leven om te weten te komen of deze levenskeuze jou gelukkig kan maken.

Data: 13 – 15 april



SPIRITUALITEIT

Tilburg, [Mediteren](#)

Vanaf 2 januari 2018 is er elke week op dinsdagavond een meditatieviering in de Elimgemeenschap, tot en met 26 juni. De meditatie begint om 19.00 uur.

Iedereen is welkom. U hoeft zich niet van tevoren op te geven. Na afloop is er gelegenheid om koffie of thee te drinken.

In de meditatie nemen we een bijbeltekst of andere tekst uit de christelijke traditie als uitgangspunt. Ook luisteren we naar muziek die ons kan helpen bij het mediteren.

Met elkaar bidden, luisteren naar een tekst en je overgeven aan de stilte: het is weldadig en verrijkend omdat ons dagelijks leven vaak zo druk en vol van indrukken is.

Centraal staat een 30 minuten durende stilte.

Data: iedere dinsdag behalve in juli en augustus

Haarlem, [De spiritualiteit van de Karmelregel](#)

Een beproefde leefregel, ook voor mensen van onze tijd.

De leefregel van de Karmel (begin 1200 geschreven voor kluizenaars op de berg Karmel) heeft het literaire uiterlijk van een brief. Het geeft antwoord op de vraag: "Hoe kunnen wij leven?"

De leefregel van de Karmel is een heel spirituele regel, veeleer dan een wetstekst. Het is vooral een oproep aan de lezers van de brief maar tegelijkertijd ook de aansporing tot een levenswijze;

Vijf dinsdagen (14.00 – 16.30 uur)

Kosten: 50 euro

Data: 13 februari, 27 februari, 13 maart, 27 maart, 10 april.

Megen, [VegaChallenge!](#)

(Vaker) vegetarisch eten is goed voor het milieu en draagt bij aan een meer eerlijke

voedselverdeling. Maar hoe zet je nu een verantwoorde, voedzame vegetarische maaltijd op tafel? In een reeks van zes zaterdagmiddagen maken we ons vertrouwd met alle benodigde componenten van zo'n maaltijd. We starten steeds met theorie en gaan die vervolgens in praktijk brengen door samen te koken.

Tijd: 13.30-17.00 uur.

Prijs: €35,- per keer en €200,- voor de hele reeks.

Data: 17 maart, 21 april, 26 mei, 29 september, 3 november, 1 december.

Utrecht, Voorjaarschoonmaak: [meditatie-cyclus naar Pasen toe](#)



De prille lente is een ideale periode om een innerlijke grote schoonmaak te houden. Kom je niet meer toe aan de dingen die er echt toe doen, wil je graag uit een (zware) winterslaap ontwaken? Carnaval en Aswoensdag waren voor onze moeders en grootmoeders het signaal dat het tijd werd voor de grote voorjaarschoonmaak.

Die traditie pakken we weer op, maar dan anders. Van Aswoensdag tot Pasen mediteren we iedere vrijdagochtend. Iedere bijeenkomst is opgebouwd uit een stilte-meditatie en een thematische meditatie. Tijd: van 10.00u tot 11.30u, inloop vanaf 9.30u

Kosten: € 45 (alleen als cyclus te volgen)

Aanmelden: vóór 13 februari

Data: 16, 23 februari, 2, 9, 16 en 23 maart.

Den Bosch, [100-jarig jubileum Franciscaans Leven](#). Symposium over 100 jaar Franciscaans Leven: wat speelt er?

Op zaterdag 10 maart 2018 viert de Franciscaanse Beweging in Den Bosch het 100-jarig jubileum van het tijdschrift Franciscaans Leven met een symposium. Franciscaans Leven is een populair-wetenschappelijk tijdschrift op het gebied van franciscaanse spiritualiteit. Het eerste nummer werd uitgegeven door de kapucijnen op 1 december 1917. Hierin lieten ze zien wat er in die tijd speelde aan franciscaanse spirituele interesses.

Op het symposium van 10 maart doet de huidige redactie van Franciscaans Leven hetzelfde.

Naar aanleiding van het 100-jarig bestaan verschijnt er ook een jubileumnummer van het tijdschrift, een extra dik nummer waarin teruggeblikt wordt op de afgelopen 100 jaar. Dat nummer is in het voorjaar van 2018 te bestellen bij de Franciscaanse Beweging.

Plaats: Kapucijnenklooster, Den Bosch

Prijs: € 5,00

Datum: 10 maart.

Utrecht, [Lezing Lisette Thooft: Het 9 Stappen Plan voor innerlijke bloei](#)

Bloeien, ons volle potentieel ontplooiën, dat willen we allemaal. En dat kan. Want hoe meer je opengaat, hoe meer je bloeit. Gezonde openheid betekent dat je veilig bent, ook als je jezelf opent – omdat je in contact staat met je eigen behoeften en kwetsbaarheid. Echt opengaan is dus jezelf leren kennen. En je leert jezelf kennen als je je bewust wordt van de plooiën, de wikkels en de spanningen in jezelf. Als je geduldig, zonder oordeel en vergevingsgezind naar jezelf kunt kijken. En daarop heeft iedereen recht.



In haar nieuwe boek 'In negen stappen naar innerlijke bloei' beschrijft Lisette Thooft negen spirituele rechten die we allemaal hebben, alleen al omdat we mens zijn, zoals het recht om te aarden,

het recht om te vertrouwen, het recht om krachtig en vitaal aanwezig te zijn en nog zes, die zich energetisch in je lichaam bevinden, in de chakra's. Telkens als je contact maakt met zo'n recht gaat dat gebied een beetje meer open, maak je het wat meer eigen.

Tijd: 20.00u tot 22.00u, inloop vanaf 19.30u

Aanmelden: vóór 14 maart

Datum: Vrijdag 16 maart

Utrecht, Filmmiddag

Children of a lesser God,
regie Randa Haines, 1986

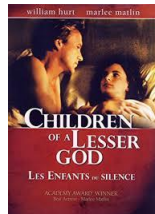
Een nieuwe leraar aan een instituut voor doven weet een gehoorgestoord meisje, dat ervoor gekozen heeft

zich af te sluiten voor de wrede harteloze wereld, uit haar isolement te halen.

De dove actrice kreeg een Oscar voor haar vertolking van de rol.

Aanmelden: uiterlijk 2 dagen van tevoren.

Datum, Vrijdag 23 maart



Utrecht, Workshop: 'De verborgen schat van zelfwaardering'

Hoe zou het zijn om jezelf echt ten diepste te waarderen voor wie je bent? Zoals je ook je beste vrienden waardeert, of de mensen die je bewondert. Wat zijn de mechanismen in jezelf die deze natuurlijke zelfliefde tegenhouden en hoe zou je die patronen kunnen omvormen?

Tijdens deze workshop leer je meer over de verborgen schat van zelfwaardering. Over hoe de warme waardering voor wie je bent, zowel voor je schoonheid als je menselijkheid, een stabiele basis in jezelf legt, van waaruit het goed is om te leven. We doen samen oefeningen die je helpen het goede in jezelf te zien en alle delen in jezelf te accepteren en verwelkomen.

Hilde Debacker (1972) is spiritueel filosoof, compassietrainer en sacrale dansdocente. Ze heeft ruime ervaring met de boeddhistische beoefening en psychologie en geeft al jaren workshops over (zelf)compassie. Zie ook www.masoka.nl.



Datum: zaterdag 7 april

Tijd: 11.00u tot 17.00u, inloop vanaf 10.30u

Aanmelden vóór 4 april

Datum: 7 april (11.00u tot 17.00u)

WANDELEN, REIZEN en PELGRIMSTOCHTEN

Montferland – Hoch Elten (D) – Beek bij Nijmegen, Wandelweekend

De eerste dag lopen we door het heuvelachtige, bosrijke Montferland. De prachtige vergezichten maken de inspanningen meer dan goed. We arriveren in het plaatsje Hoch Elten op de top van de Eltenberg in Duitsland. Hier overnachten we in een bijzondere accommodatie waar tevens voor ons wordt gekookt.



De tweede dag dalen we af naar de Rijn bij Lobith. We steken bij Millingen aan de Rijn de rivier over om verder door te lopen naar het dorp Beek bij Nijmegen, aan de voet van de Duivelsberg.

Kortom: een heel gevarieerd weekend door een schitterende omgeving met alle

ruimte voor gesprek, gezelligheid en stilte. Op beide dagen zullen we gezamenlijk minimaal een uur in stilte lopen. Verder kun je altijd in stilte lopen als je dat wilt.

Afstanden: op zaterdag 13 km; op zondag keuze mogelijk tussen 13, 21 en 26 km.

Data: 24-25 maart 2018

Woerden, [Pelgrimstocht Vastenactie](#)

Voor de achtste keer alweer organiseert Vastenactie een driedaagse pelgrimstocht. Deze keer wandelen we in het gebied tussen Woerden, Bodegraven en Noorden: tot in het Groene Hart geraakt. Van 22 tot 24 maart 2018 pelgrimeren we ter bezinning op onszelf en onze levensstijl, maar ook om geld in te zamelen voor het centrale Vastenactieproject in Zambia. Onderweg houden we halt voor momenten van bezinning. Voor onszelf, voor onze tochtgenoten, voor medemensen in Zambia of elders in de wereld, voor Gods Schepping. En natuurlijk draagt deze wandel-driedaagse ook bij aan een gezellige en waardevolle ontmoeting tussen mensen.

Data: 22 – 24 maart

BEZINNING EN GEBED

Landelijk, [Ignatiaans bidden - Vastenretraite 2018 "Met Uw wegen vertrouwd"](#)

Elke retraite is een innerlijke reis. Zo ook deze retraite. Waarheen deze reis je zal leiden is nog niet bekend. Het is heel goed mogelijk dat je wordt verrast of aangeemoedigd, uitgedaagd of geprikkeld door wat er gebeurt. Je kunt verbaasd of angstig worden: misschien laat God doorschemeren dat je een nieuwe richting moet inslaan in je leven - denk aan Maria bij de aankondiging van Jezus' geboorte. Door je gebed vol te houden met een open geest en een groot hart, kom je tot innerlijke rust. God is een God van vertroosting en wacht op het moment waarop Hij je genadig kan zijn (2 Kor 1, 3; Jes 30, 18).

Op zondag ontvang je, naast het gebedsmateriaal, ook een korte duiding van het

thema van de komende week. Tweemaal per week, op zondag en op woensdag, krijg je ook tips over hoe bidden en een citaat uit de ignatiaanse traditie of van de kerkvaders.

Deze vastenretraite is geïnspireerd door de ignatiaanse spiritualiteit. De teksten van "Met Uw wegen vertrouwd" werden geschreven door de jezuïet Hans van Leeuwen.

Utrecht, [Goede Vrijdagviering](#)

Op deze Goede vrijdag staat het lijdensverhaal van Elena centraal. Elena is een jonge vrouw die het slachtoffer is van mensenhandel.

Kunstenares en Graalvrouw Mieke Borgdorff maakte 15 kunstwerken waarin

we Elena volgen op haar barre levens- tocht. In 15 portretten volgen wij haar kruisweg, het zijn 15 momenten om even stil te staan in de aanloop naar Pasen. Aan de hand van de portretten maken we een meditatieve reis en nemen we geluiden, klanken, woorden en beelden met ons mee. We vragen onszelf: hoe kunnen we ons vanuit onze eigen kwetsbaarheid verbinden met vrouwen zoals Elena?

Rachelle van Andel (1991) studeerde wijs- begeerte, humanistiek, (remonstrantse) theologie en religiewetenschappen. Tij- dens haar studies werkte ze als vrijwilliger met slachtoffers van mensenhandel, vluchtelingen en daklozen. Ze wil zich inzetten voor een inclusieve samenleving, en zoekt naar creatieve kruisbestuivingen tussen religie en samenleving.

Begeleiding: Rachelle van Andel
Tijd: 11.00u tot 15.30u, inloop vanaf 10.30uur
Aanmelden: vóór 28 maart
Datum: vrijdag 30 maart

Zenderen, Midweekretraite Heling vinden,



De natuur beschikt over het vermogen om te helen, het is een natuurlijk vermogen. Jij bent ook natuur en beschikt dus ook over dit vermogen. De kunst is om in con- tact te komen met dit helende vermogen in jezelf en er gebruik van te maken.

In deze vijfdaagse midweekretraite kom je met je vermogen om jezelf te helen in contact en leert het te gebruiken. Dat doe

je bijvoorbeeld door goed te aarden, zon- der oordeel te leven en met mildheid naar jezelf en de ander te kijken.

Inschrijven voor deze retraite kan via retraitsentrum De Zwanenhof:
074 265 95 25.
Data: 19-23 maart 2018

Huijbergen, Kiezen om te leven

Op vier zondagen in de Vastentijd worden er rond dit thema vier bezinningsdagen gehouden rond muziek, gebed en teksten. Aan bod komen onder andere teksten uit de Mattheüspassion, woestijnverhalen uit de bijbel en uit het Boek van vreugde, over de ontmoetingen tussen de Daila Lama en bisschop Tutu.

Plaats: broederhuis Sint Maria, Huijbergen
Prijs: € 15,00 per keer (incl. warme maal- tijd)
Data: 25 februari, 4, 11 en 18 maart

Zwolle, #wijzijngelijkwaardig



Op internationale vrouwendag bidden we in het klooster om gelijkwaardigheid tussen mannen en vrouwen overal ter wereld. Dit doen we in de vorm van een rozenkransmeditatie met korte lezingen. De herhalende gebeden (het Onze Vader en het Weesgegroeit) vormen de leidraad. Daarmee creëren we rust en aandacht om ons te verdiepen in wat we uitspreken. Na afloop is er koffie of thee en tijd voor ont- moeting.

Begeleiding: Corinne van Nistelrooij
Opgave is niet nodig
Datum: 8 maart 9.45 uur

EXPOSITIES

Wittem, [Sterven doet leven](#).

Bijbelillustraties van Wim Johannesma

Ieder brengt zijn leven door met levensgeheimen. Wim Johannesma laat door zijn beelden deze diepste oergeheimen doordringen in ons hart. In deze tentoonstelling is het feest van Pasen het scharnierpunt. De tijd vóór Pasen is de tijd van het leven hier op aarde, een ballingsoord waar ieder van ons moet sterven. De tijd ná Pasen is de tijd van leven die ons, door soms een stervensproces van jaren, geschonken wordt. Het geheim van het hemels leven kent geen einde.

In de tentoonstelling worden illustraties van bijbelverhalen getoond: ingekleurde zwart-wit tekeningen en sculptuur.

De tentoonstelling wordt geopend met een modeshow in de geest van Dom Hans van der Laan. Zoals Scheppingsverhaal en Evangelie haaks staan op een zelfgenoegzame consumptie-maatschappij, zo is deze anti-modeshow gericht tegen de zelfgenoegzame tirannie van de rijke westerse modewereld. In de show gaat het om de eeuwige waardigheid van de mens in kleding te tonen. Er wordt ook religieuze kleding van Dom Hans van der Laan getoond.

Data: Opening 18 maart

GASTVRIJHEID

Het ontvangen van gasten met de mogelijkheid iets te proeven van hun religieus leven, wordt beschouwd als een wezenlijk element van de kloostertraditie. [Een actueel overzicht van gastenverblijven in Nederland](#).

IK? GEROEPEN?

Voor wie de voorgaande mogelijkheden om iets te proeven van kloosterspiritualiteit nog niet ver genoeg gaan zijn er geregeld momenten van bezinning, stilte en gesprek om samen met anderen je eigen roeping te verkennen. [Een overzicht](#).

Ook kun je vragen om een [persoonlijk gesprek](#) over jouw roeping.



COLOFON:

U ontvangt deze nieuwsbrief omdat u zich heeft aangemeld om op de hoogte te worden van initiatieven die door de KNR of haar achterban georganiseerd worden.

KNR

Postbus 111

5201 AC 's-Hertogenbosch

Tel: 073-6921321

Email: communicatie@knr.nl