



Bezinning & Inspiratie Twello Jaarverslag seizoen 2022-2023 en impressies van de BIT-lezingen

Twello, augustus 2023

Oecumene

We zijn elkaar op het spoor gekomen vanuit een eeuwenoude springlevende spirituele beweging. Wij herkennen bij elkaar die zoektocht naar zingeving en innerlijke verdieping. Onze wortels liggen in de christelijke beweging, daar zijn de zaadjes gelegd en ontkiemd. En elke bloem is uitgegroeid tot een andere kleur en bijzondere vorm; we accepteren elkaar zoals we zijn in oecumenische verbondenheid. Die oecumene vieren wij op onze avonden, zoekende mensen die elkaar vinden. Spiritualiteit, religie en denkbeelden uit de filosofie verbinden ons met elkaar. We laten ons raken, verwonderen, vervullen van ontzag en weten ons verbonden in een groter geheel. In deze beweging weten we ons geïnspireerd in ons persoonlijk leven én in onze betrokkenheid op de wereld om ons heen. Deze verscheidenheid vindt u ook terug in het brede aanbod aan thema's in onze bijeenkomsten.

Een inleider helpt ons wat vastzit los te maken en op te schudden. In de uitwisseling na de pauze zien we hoe mensen hun leven en inzichten delen.

Betrokken op de samenleving en zoekend in de 'binnenkant' van het leven staan we open voor levensvragen en leren we voortdurend aan het leven. Wij geloven in innerlijke kracht, die zekerheid en zelfvertrouwen schept. Zo mag ieder, recht overeind, samen met anderen zoekend en lerend onderweg zijn.

Aanbod

Wij willen in deze tijd van ontkerkelijking en maatschappelijke tegenstellingen een rustpunt bieden waar mensen verhalen en inspiratie met elkaar kunnen delen. Wij bieden daartoe lezingen aan op het gebied van religie, spiritualiteit en maatschappij. Dit doen wij maandelijks, met uitzondering van de zomermaanden.

Het hoogtepunt is vaak het met elkaar delen van wat ons ten diepste raakt, waarbij we twijfel en angst ook durven te benoemen. Door de gevarieerdheid aan sprekers is er iedere avond een andere insteek en een zoeken naar wat ons bindt. Wij bieden ruimte aan de brede kijk op het mysterie dat

ten grondslag ligt aan het leven. We leven allemaal met vragen die verder gaan dan het alledaagse. Vragen die raken aan de basis van ons bestaan.
De werkgroep B&IT heet u van harte welkom bij de lezingen en wenst u veel bezinning en inspiratie.

Organisatie en financiën

De oecumenische werkgroep Bezinning & Inspiratie Twello bestaat uit vijf leden en doet met veel plezier haar werk, ze heeft een gevarieerde invulling kunnen geven aan het seizoen 2022-2023. De werkgroep kwam in het seizoen 2022-2023 maandelijks bij elkaar. Vanaf het begin van het seizoen begint de werkgroep alweer met de planning voor een volgend seizoen. Dit is nodig omdat bekende sprekers vaak volle agenda's hebben.

We hebben dit seizoen zes lezingen kunnen aanbieden, met in totaal 359 bezoekers.

Entree + koffie/thee leverde in totaal € 3.000 aan inkomsten op. De vergoedingen voor de sprekers, huur van de ruimtes en PR kosten (affiches) bedroegen € 2.600. Daarmee waren de lezingen ook in het afgelopen seizoen kostendekkend.

De werkgroep krijgt jaarlijks een subsidie van de PKN Twello.

PR activiteiten

Pr-activiteiten voor de thema-avonden zijn van groot belang. De werkgroep maakt gebruik van een mailbestand zodat belangstellenden optimaal op de hoogte worden gehouden van de thema-avonden. Deze mailgroep bestaat uit ongeveer 450 adressen. Ook worden de regionale dag- en weekbladen van pr-materiaal voorzien evenals de kerkbladen en predikanten/pastores in de regio. Op goedbezochte plaatsen worden posters aangebracht. Ook RTV Voorst en Apeldoorn geeft aandacht aan onze activiteiten.

Website : <https://bezinningeninspiratietwello.nl>

Mailadres : bi.twello@gmail.com

Impressie van de lezingen

Annette Nobuntu Mul: 'Ubuntu' op 20 september 2022 in de bibliotheek (55 bezoekers).



Namens de werkgroep opent Maarten van Rootselaar de bijeenkomst en heet Annette en de 53 aanwezigen welkom: "Het is de eerste bijeenkomst van het seizoen 2022-2023. Met de lezingen van BIT bewegen we in mijn beleving met de thema's in twee richtingen: verticaal met de vraag: Wat beweegt ons in wie wij ten diepste zijn? En horizontaal met de vraag: Hoe geven wij invulling aan ons maatschappelijk leven? Bijzonder aan het onderwerp Ubuntu is dat het zich uitstrekt over beide richtingen. In haar boek "Opsoek naar Ubuntu. Zuid-Afrika onder mijn huid" vertelt Annette over vele ontmoetingen met mensen in Zuid-Afrika. En telkens wordt daarin een deel van het begrip Ubuntu uitgewerkt. Annette is een veelgevraagd spreker en reist daarvoor kriskras door heel Nederland. Vanavond gaat zij met ons in gesprek."

Annette Nobuntu Mul:

Ik neem u mee op reis naar Zuid-Afrika. Het openingswoord in de begroeting tussen mens en mens is in de taal van de Zulu's *Sawubona*. Het betekent letterlijk: 'Ik zie jou!' Het antwoord dat volgt is:

'*Sikhona*, Hier ben ik!' In de begroeting word je gezien

en gehoord. Dan kun je er zijn. Wat wij om ons heen gewend zijn is een stoelendans: als de muziek stopt is er altijd een stoel tekort en vallen mensen af. Mensen gaan zich daarom uit onvrede en angst groeperen. In het woord *Sawubona* zit ook: hoe zie ik jou in al je gelaagdheden? Hoe ontmoeten wij elkaar in de stroom van ons bestaan, inclusief voorgaande en toekomstige generaties? De begroeting impliceert al die gelaagdheden, perspectief van verleden, heden en toekomst, onze voorouders (de nog levende doden) wij, én onze ongeboorte generaties. Over diversiteit en inclusiviteit gesproken! Dus eigenlijk betekent *Sawubona*: 'Wij zien jullie...'

Kijkend naar ons koloniaal verleden gaat het niet om schuld en boete, maar naar ons aandeel daarin. Hoe kunnen we hierin tot een gemeenschappelijk verhaal komen? Hoe kunnen wij elkaar in deze geschiedenis ontmoeten?

Ik neem u graag mee in mijn verhaal. In 1999 kwam ik voor het eerst in Zuid-Afrika. Was het toeval? Zonder Afrika te willen idealiseren, kunnen we van dit land en zijn geschiedenis leren. Het voelde alsof de geschiedenis van mijn eigen familie hier in dit land bij elkaar kwam. De vader van mijn moeder was een verzetsheld. Ik voelde de trots in de familie. De vader van mijn vader was in 1944 als SS-officier aan het oostfront gesneuveld. Daar mocht niet over gesproken worden, maar ik voelde het wel. Worstelend met die persoonlijke geschiedenis vroeg ik mij af hoe Nelson Mandela in 1990 zonder wrok na 27 jaar uit de gevangenis kwam.

Amy Biehl was in 1993 een 26-jarige rechtenstudente in Zuid-Afrika. Zij gaf twee zwarte jongens een lift. Vier zwarte jongens hebben haar toen vermoord. Zij werden ieder veroordeeld tot 25 jaar gevangenisstraf. De ouders van Amy gingen naar Zuid-Afrika en spraken met de jongens en hun moeders. De jongens kregen na vier jaar amnestie. Twee van de jongens verdwenen in de anonimiteit en twee van hen werden geadopteerd door de ouders van Amy. Zo ontstond de Amy Biehl foundation, met deze twee jongens als projectleider. De organisatie groeide uit tot een groot aantal projecten voor kansarme jongeren.

Hun amnestie gebeurde in de periode van de Waarheidscommissie. Niet vergelding, straf en boete stonden hier centraal, maar een gezamenlijke verantwoordelijkheid voor een herstel van verbanden. We kennen allemaal wel 'wraak'. Dan hoeven we niet naar de pijn te gaan. Dan gaan we echter weg van de menselijkheid, van de ander en van mijzelf.

In 2016 werd mijn dochter traumatisch belaagd. Ik werd toen zelf ziek van de haat. Toen de dader gepakt was, vroeg mijn dochter mij: "Zou zijn moeder ook in tranen zijn?" Ik wilde niet in de haat blijven hangen. Van Mpho Tutu, de dochter van Desmond Tutu, leerde ik dat "niet erkende, begraven pijn nooit sterft". Van haat kun je niet rechtstreeks naar vergeving gaan: je moet via de pijn. Vanuit die erkenning krijg je weer: "Ik zie jou".

Ik mocht bij een beraadslaging zijn in een dorp, terwijl een man maïs had gestolen. Na urenlang overleg kwamen de dorpsoudsten tot het volgende besluit:

- De misdaad van de 1^e orde is dat er maïs is gestolen.
- De misdaad van de 2^e orde is dat u ons niet hebt vertrouwd.
- De misdaad van de 3^e orde is dat wij allemaal niet hebben gezien dat zijn gezin honger had.

Na de aanslag van Breivik in Noorwegen riep de toenmalige premier Jens Stoltenberg op om de haat niet rond te laten gaan. Hij ging direct naar negen moskeeën en zei hen: "Jullie zijn Noren". En hij stelde hardop de vraag: "Hoe is het mogelijk dat wij dit niet hebben zien aankomen?"

Het motto "Ik denk dus ik besta" plaatst het 'ik' los van de 'ander' en los van de aarde. Het is ontspoord. Het heeft ook geleid tot een uitbesteding van alles wat wij aan zorg hebben. Het is versnipperd en vercommercialiseerd. Daar en tegen zegt men in Afrika: "It takes a village to raise a child". Je hebt een heel dorp nodig om een kind op te voeden. In plaats van dat wij het recht op zorg claimen, kunnen wij zorgdragen voor elkaar. Bij alle grote vraagstukken hebben wij elkaar nodig. Ik ging naar Robbeneiland met de vraag "Hoe hebben jullie de gevangenschap overleefd?" Als antwoord vond ik "broederschap en muziek". En op mijn vraag "Hoe komt het dat je mij/ ons blanken niet haat?" kreeg ik als antwoord: "Als wij vechten, vernietigen wij de toekomst van onze kinderen." Daarmee laat je je eigen ego overstijgen door een grotere toekomst. Zouden ook onze politieke leiders dat kunnen zeggen: landsbelang is groter dan eigen politiek belang?

In deze tijd zijn burgerfora in opkomst in ons eigen land. Mandela stond voor de vraag hoe de black power van het ANC mee te krijgen zonder in een burgeroorlog te geraken. Het lukte hem door het gemeenschappelijk belang hoger te plaatsen dan het individueel belang. Het woord 'deelnemer' suggereert dat je jouw deel neemt. In plaats daarvan gebruik ik het woord 'deelgever': je geeft aan een geheel waar je zelf onderdeel van bent. Dan gaat het om de kracht van de dialoog in plaats van de macht van de meerderheid. Bezwaren van een minderheid kunnen ingebracht worden: de waarde van de weerstand kan besproken worden. Wat heb jij nodig van ons?

Na de pauze introduceerde Annette Nobuntu Mul de talking stick: iemand die iets wilde vragen of opmerken ging staan en kreeg de praatstick in handen.

Ruud Pragt, lid van de werkgroep BIT, sluit de bijeenkomst af met te zeggen dat de woorden van Annette Nobuntu Mul prachtig passen in de Vredesweek die nu gaande is.

Ruud Pragt: 'Benedictijnse spiritualiteit' 18-10-2022 in de bibliotheek (21 bezoekers).

In deze presentatie staat de regel van Benedictus centraal: "Luister, mijn zoon, naar de richtlijnen van uw meester en neig het oor van uw hart, aanvaard gewillig de vermaningen van uw vader en breng ze metterdaad ten uitvoer". Een lezing over de spiritualiteit van Benedictus is volgens Ruud actueel. Zijn leefregels werden toegepast bij de monniken van klooster Sion en nu ook in de leefgemeenschap van Nieuw-Sion. Ruud Pragt maakt tijdens zijn presentatie iedere keer de verbinding met de voormalige bewoners en de huidige bewoners aan de Vulikerweg.

Eerst over Ruud zelf. Hij begon zijn religieuze leven bij de Salesianen van Don Bosco. Toen volgde een studie aan het Groot Seminarie. Niet afgemaakt, want hij trouwde en kwam terecht in het bedrijfsleven. Door het vele vrijwilligerswerk in de kerk kwam toch de behoefte om een deeltijdopleiding te volgen voor pastoraal werk. Tot zijn 65^e jaar was hij actief in kerken in Zutphen, Apeldoorn en Zevenaar. Na zijn pensionering bleef Ruud actief. De laatste jaren vooral als vrijwilliger bij Nieuw-Sion, waar hij

rondleidingen geeft en de mensen begeleidt bij de getijdengebeden en het vormgeven van een leefgemeenschap in een klooster. Tevens is hij een van de voorgangers en werkt hij mee aan retraitsdagen en begeleidt hij de Lectio divina. Ruud is voorzitter van de werkgroep Bezinning en Inspiratie Twello.



De monniken hebben 130 jaar in Sion gewoond. Hun dag bestond uit bidden, stilte, werken en studie. Een zeer gestructureerd bestaan met zeven getijdengebeden per etmaal. De eerste was 's morgens om 4.15 uur. Dit alles om ruimte te maken voor God. Het instituut is belangrijk om de gebouwen te beheren maar het gaat om de inhoud. Een klooster is een soort van bescherming om je beter te focussen, hoe te leven met God. Benedictus heeft grote invloed gehad op het religieuze leven. Jezus was zijn grote inspiratiebron.

Hoe is het leven nu in het klooster Nieuw-Sion?

Er wonen tien volwassenen en negen kinderen in het klooster. Ieder gezin heeft een eigen woongedeelte. De bewoners bidden vier keer per dag het getijdengebed. Ze hebben vaak een baan buiten het klooster. Hun focus ligt bij het samen een leefgemeenschap vormen. Het avondgebed om 21.30 uur (nachtgebed) is een gezamenlijke afsluiting van de dag. Daarbij wordt op symbolische wijze de dag teruggeven aan God. Er is een groep "jong-Sion": acht jonge mensen tussen de 20 en 30 jaar oud. Zij blijven één tot anderhalf jaar in het klooster wonen. Naast hun studie of baan doen ze mee aan de getijden gebeden. Er zijn 120 vrijwilligers voor hand- en spandiensten. Twintig daarvan doen actief mee aan de getijdengebeden. Door samen te bidden krijg je een gevoel van saamhorigheid. Ieder zoekt zo een weg in zijn spiritualiteit.

Wat zijn de belangrijkste elementen van de Benedictijnse spiritualiteit?

- Aandachtig luisteren. Stilte. Luisteren naar je hart. De stilte in de kerk, in de gangen en in de berceau (een haag buiten in de kloostertuin) is wezenlijk en wordt als indrukwekkend ervaren. Ook de "Lectio divina" heeft met stilte te maken: luisteren met je hart naar wat de bijbel je te vertellen heeft.
- Stabiliteit. Het kloosterleven is een levenskeuze, je verbindt je eraan. Je zegt ja, en je houdt je eraan ook als het moeilijk is.
- Reflectie. Luister naar je innerlijke dialoog (je gemopper haalt je naar beneden).
- Ritme. De getijdengebeden bepalen het ritme van je dag.
- Gastvrijheid. Stel je voor dat het Jezus zelf is die aan de poort klopt!

Iedereen wordt tijdens de avond uitgenodigd om een Benedictustest te maken. Een blad met allerlei prikkelende vragen over de leefregels van Benedictus en in hoeverre je dit in de praktijk ook toepast (naar een idee van Y. Nieuwenhuis). Dit onderdeel valt goed in de smaak.

Na de pauze wordt er in kleine groepjes met elkaar gepraat over de praktijk van het toepassen van de regels in je dagelijkse leven. De avond wordt afgesloten met een lied: "Nu het avond is, waakt Gij, Schepper als wij slapen"

Marleen Oosterhof: 'Ziekte als spiegel van de samenleving' 22-11-2023 in de bibliotheek (29 bezoekers).



Hoe kan het, bij zo'n onderwerp, dat de ruim 30 deelnemers aan deze avond met tevreden gezichten weer naar huis gaan?

Heel ontspannen en met sprekende voorbeelden vertelt Marleen Oosterhof over onze welvaartsziektes. Ze geven vaak aan dat ons leven toe is aan verandering.

Ons lichaam heeft een hoge wijsheid en waarschuwt op tijd. Daadkracht, flinkheid, presteren, veel weten en een opgeruimde positieve houding horen bij onze volksaard. Ja, maar!!

Nee, niet alle ziektes hebben te maken met onze welvaart maar nodigen wel uit eens goed naar je leven te kijken.

Welke prioriteiten? Moet er iets opgeschud, herzien, schoon gemaakt worden? Is er nog harmonie tussen lichaam en geest?

Iemand vertelt over het meedoen aan een dans in Suriname. "Jullie daar in Europa staan op de waakvlam!" We lachen want we herkennen dat.

Marleen houdt ons de spiegel voor van ziektes aan hart en longen, dementie, depressie, burn-out, verslaving en zo neemt ze ons mee naar meer mildheid, aandacht voor wat echt interesseert, voor evenwicht, harmonie, aandacht en verstillig.

We komen terecht bij woorden als dankbaarheid en verwondering. Woorden die aandacht nodig hebben. Ze nodigen uit tot "herkauwen". We ontdekken dat ons lichaam behoefte heeft aan "bezinning en inspiratie". Goed dat er (kerk)mensen zijn die daarin "geloven" en dat herkennen. We bedanken Marleen voor haar bezieling en haar evenwichtige manier van ons de spiegel voorhouden.

Walter de Zeeuw: 'Meditatie' 24-01-2023 in de bibliotheek (55 bezoekers).



Walter spreekt een wens uit voor deze avond: durf zacht en kwetsbaar te zijn, luister met oor en hart, laat je raken, en waar 2 of meer mensen werkelijk met elkaar verbonden zijn, daar ben "Ik" aanwezig.

Wat is meditatie en waarom is meditatie zo belangrijk? De oorsprong van mediteren ligt bij de wijze yogi's uit India. Zij wilden mediteren om de aarde te ontvluchten omdat zij de aarde ervaren als een gevangenis. Tegenwoordig mediteren wij om JeZelf beter en bewuster te ervaren en om onze ziel te helpen hier op aarde te incarneren.

De aarde is een planeet van liefde. Wij zijn wezens van liefde en wij worden uitgenodigd ons met de aarde te verbinden. Dat kan o.a. door het visualiseren van wortels uit onze voeten naar de aarde toe. Ook met behulp van onze chakra's (wortelchakra) kunnen wij ons verbinden met de aarde. De kruin-

en hartchakra's verbinden ons met allen en alles. Hooggevoelige - Nieuwetijds mensen hebben moeite om te aarden. Daarom is het heel belangrijk om, voordat je met je aandacht naar binnen keert, eerst je goed te verbinden met de aarde.

Dan volgt een meditatie ingesproken door Walter. Eerst de verbinding met de aarde en daarna mogen wij ons vullen met wit licht vanuit onze kruin. Daarna mogen we ons helemaal omringen met kobaltkleurig licht. Na afloop mogen we in kleine groepjes ervaringen uitwisselen.

Met het idee dat wij goddelijke wezens zijn in aardse verpakking vertelt Walter ons over de mens die vier lichamen heeft.

1. Fysieke lichaam.
2. Etherische lichaam of levenskrachtlichaam
3. Astraallichaam of emotielichaam
4. Bewustzijnsziel of ik-lichaam.

's Nachts als wij slapen vindt er een uittreding plaats, lichaam 1 en 2 blijven hier. Het astrale en ik-lichaam maken zich los om samen met een engel naar de geestelijke wereld te gaan. Daar kun je terugkijken op de dag en/of krijg je nieuwe inzichten en kun je er nieuwe geestkracht opdoen.

Dan volgt een tweede meditatie. Daarin worden we uitgenodigd ons innerlijk schoon te maken door het visualiseren om onder een lauwarme waterval te gaan staan en alles wat vervuild is los te laten. Om zo het innerlijke Licht te ontsteken en contact te maken met je Hoger Zelf (Moeder Natuur, Goddelijke Vonk, Christus Bewustzijn). Je zou dan een antwoord kunnen ontvangen, of een nieuw inzicht. Weer mogen we met elkaar uitwisselen wat we ervaren hebben. Er is dan gelegenheid nog vragen te stellen.

Het was een bijzondere avond in een volle bibliotheek. De sfeer was heel goed en Walter was zeer te spreken over de aandacht die er was en de geanimeerde gesprekken over de ervaringen die we deelden.

Hein Stufkens: 'Aandacht als levenskunst' 21-02-2023 in de Dorpskerk (150 bezoekers).



Hein begint met een lied, waarin wij elkaar welkom heten op deze avond. Je lichaam is hier al aangekomen, maar ben jij er al met je geest? Met je voeten kun je je aarden op de grond; haal bewust adem; geef je zelf vakantie (vacare = Latijn voor 'leeg zijn'); open je voor wat er nu is. Heet jezelf welkom, precies zoals je nu bent in je leven, met alles wat in je leven is. Heet jezelf hier welkom en heet de anderen hier welkom.

Denk niet 'dat heb ik al gehoord'. Hoor het voor het eerst, terwijl je diep luistert en de weg naar binnen gaat. Wanneer je echt contact maakt, zie je waar de liefde kan gaan.

Aandacht is geen techniek, maar een manier van zijn. De kwaliteit van hoe je aanwezig bent bepaalt de kwaliteit van het contact. Authentieke liefde, volle aandacht, presentie.

Aandacht is de toverstaf van de liefde. Je voelt wanneer die aandacht aanwezig is en ook wanneer die aandacht in het contact ontbreekt. We leven in een wereld waar weinig aandacht is en mensen geen gehoor geven. Zij vertoeven ergens anders dan waar hun lichaam is. De ander is verdiept in draadloze communicatie, of begint een verhaal over iets anders dan waar jij over vertelt. Of je drinkt je koffie, zonder hem geproefd te hebben.

Waarom zou je met aandacht leven? Je leven en je contacten worden een stuk boeiender. We gebruiken nu computerspelletjes, of alcohol als afleiding. Wanneer mijn leven onbevredigend is, is dat omdat ik er niet met mijn aandacht ben. Leef je met aandacht, dan geniet je van de glans van het gewone. Aandacht helpt jou. Door wie ben je wezenlijk geholpen? Door wie werkelijk gezien, om jezelf te mogen worden?

Hein noemt drie wenken om aandachtiger in het leven te staan:

- 1) Merk op wanneer je afgeleid wordt; breng jezelf dan terug in het 'hier en nu'.
Ben je alleen bezig in de buitenwereld?
Ben je aan het doen wat je moet doen?
Neem de apenkooi in je hoofd – de buitelandse gedachten – liefdevol waar, zo dat ze tot rust komen.
- 2) Word leeg, zodat je de dingen kunt waarnemen zoals ze zijn, in plaats van dat wij ze waarnemen met onze aannames en herinneringen. Want met die aannames en eigen gedachten vertroebelen we het zicht op de ander. Je hebt verwachtingen over je relatie en ziet die ander niet zoals die is. Wanneer je 'leeg kijkt' komt er ruimte voor interesse in de ander en wil je met die ander in verbinding zijn. Neem verantwoordelijkheid voor je eigen filters.
- 3) Oefen het gewaar zijn. Zie het geheel en wees niet alleen gefocust op één punt.
Concentratie betekent uitsluiting; aandacht neemt alles waar.
Luister niet alleen naar de woorden van de ander; let ook op de klank van de stem en de lichaamstaal. En let op jezelf, hoe je erbij zit.
In het aandachtig waarnemen maak je geen keuze uit wat tot je komt.

Waar je ook gaat, daar ben je: in elke activiteit en ontmoeting kun je 'aandacht' oefenen.

Na de pauze waren er nog enkele vragen en reacties van Hein:

Om gewaar te zijn moet je leeg zijn. Doordat je vol zit, word je belemmerd in je gewaar zijn. Aandacht als levenskunst. Het is geen kunstje of techniek, maar komt voort uit een innerlijke houding.

Het is prachtig dat we door het denken van alles kunnen maken. Maar we zetten het denken op het hoogste niveau, terwijl we ook het voelen hebben, de intuïtie en het mysterie.

Als je leeg luistert, loop je dan vol? Nee, het komt er op aan dat je je eigen gedachten loslaat terwijl je luistert. We staan nu weer voor een periode van vasten, innerlijk schoon worden, je ontgiften en je richten op de schoonheid van het leven. Je hoeft bijvoorbeeld niet alle beelden van het Journaal tot je te nemen.

Waar luister je dan naar? Bij echt gewaar zijn hoor je alles, terwijl je ook selecteert. Je luistert naar wat jouw ziel roert. Je luistert naar de noodkreet van de mens die jouw pad kruist, omdat die jouw aandacht nodig heeft. En je luistert naar je innerlijke stem, naar het kind in jou.

Op het einde las Hein nog onderstaand eigen gedicht voor en zongen Jan Linssen en Suzanne Uleman deze tekst.

Om gelijkmoedigheid

Maak mijn hart een oase van stilte,
maak mijn lichaam een tempel van rust,
maak mijn geest een onbeschreven blad,
maak mijn ziel een spiegel van licht.

Maak mijn mond zonder oordeel,
maak mijn ogen onthecht,
maak mijn oren tot horen bereid.
Dat ik leer staan met lege handen.

Dat ik mag aanvaarden wat is,
mag vertrouwen wat komt,
mag loslaten wat was,
op adem mag komen ieder moment.

Alles begrijpend ben ik wijs,
niets grijpend ben ik liefde,
niets bezittend ben ik vrij,
niets waarmakend ben ik waar.

Toon mij het gezicht
van voor ik begon,
maak mij één met alles,
één met allen, één met de Bron.

Hein Stufkens

Mirjam Tirion: 'Geboorte, kind, jongere, volwassene, oudere, afscheid en 'Ruimte'
21-03-2023 in de bibliotheek (49 bezoekers).

Uitgenodigd door de werkgroep Bezinning & Inspiratie neemt Mirjam Tirion ons mee langs deze stadia van ons leven. Mirjam ziet het als een samenspel van ziel en ego. In ieder van ons is die "tijdloze aanwezigheid" die het concrete van elke dag nodig heeft. In elke fase van je leven zal dat er weer anders uit zien.

Ieder die geboren wordt is uniek. Je hebt je eigen speciale aanleg, mogelijkheden en ook je eigen beperkingen. Je geboorte is je allereerste "print" in die eeuwige stroom van het leven. Enigst kind of plaats in de kinderrij, rijk of arm, alles bepaalt dat eerste begin. Naast deze 'grote' geboorte zijn er zoveel kleine geboortemomenten van een nieuwe relatie, een nieuwe baan, nieuw beginnen na verlies, nieuwe vriendschap.

Bij je kindertijd hoort zorgeloosheid en tijdloosheid maar het heeft ook een andere kant zoals: kwetsbaarheid, zoeken, durven, nog niet weten, onbevangenheid en moed.



Het archetype van de jonge held herken je in sprookjes: die gaat op weg maar is vaak alleen. Dus ook het archetype van de wees, die alleen gelaten wordt maar doorzet met vallen en opstaan. Zo mag je uit het begin van de bijbel het verhaal lezen van weg moeten uit het paradijs.

Het kind doorgaat een leerproces van het vermijden van pijn. Een mooie innerlijke wereld moet zich aanpassen aan de buitenwereld. In die strijd word je uitgedaagd tot creativiteit. Je voelt je helemaal vrij en ook ingeperkt. Je ontmoet je ZELF. De fase van nieuwe dingen beginnen en groei van bewustzijn.

De jongere richt de aandacht buiten het gezin. Verkennen en nieuwe ervaringen, gericht op grotere verbanden. Het archetype is de Avonturier en de Gevangene. De "held" ontwikkelt zich van iets



moeten naar de uitdaging bewust oppakken. Bij elk avontuur hoort ook angst en onzekerheid. Je loopt schade op maar dat is ook vaak een 'win-moment'. Er is angst maar ook verzet tegen de angst.

Het archetype bij de volwassene is de 'koning'. Hij durft zijn plek in te nemen. De ziel geeft vorm aan wat ze liefheeft in dienstbaarheid aan dat ideaal. Dienstbaar koningschap.

In de koningsverhalen is er altijd sprake van verraad. Als voorbeeld: in het lijdensverhaal van Jezus zijn drie momenten van verraad. De vrienden van Jezus die niet blijven waken en geen oog hebben voor waar de ziel aan lijdt; Judas die verraad pleegt aan

kwetsbaarheid; Petrus die zijn eigenbezieling in de steek laat.

De oudere heeft de top van de levensberg bereikt, kijkt terug en vooruit. Hierbij hoort het archetype van de wijze die overzicht heeft en inzicht in wat niet gebeurde. Geduld, mededogen, eenvoud en kunnen relativeren gaan gepaard met het ontdekken van verbondenheid op een ander niveau. Ook kan bij deze fase verkrampt optreden van het ego wat vasthoudt aan het verleden.

Tenslotte het loslaten van grote en kleine vormen van leven. Daarbij horen ook de ervaringen van juist dat aandurven van wat je nooit lukte. Het besef van de beperktheid van de tijd relativeert ook de tijd en roept op tot leven in het NU.

De lege ruimte is het mysterie wat in alles aanwezig is en die dimensie van het leven die niet afhankelijk is van uiterlijke vormen maar wel door die vormen duidelijk kan worden. De lege ruimte is niet 'leeg' maar een bron van houvast en vertrouwen.

Na de pauze delen we dat een patroon waarin je vastzit vaak ook "bevroren" pijn is, die om aandacht vraagt en allereerst gezien wil worden. Het kan mededogen wekken met jezelf en anderen, wanneer je de grotere context ziet waarin deze pijn is ontstaan. Bij het onderwerp verraad stelt Mirjam dat berouw ook brandstof kan worden om trouwer te worden aan je ziel. Maar begrippen als 'schuld' blokkeren de mogelijkheid van groei.

Hoe herken je het verschil tussen dat wat hoort bij het ego of bij de ziel? Daar zijn een aantal aanwijzingen die kunnen helpen: het verschil in gevoel tussen de kick van het ego en de diepe vreugde of voldoening van de ziel. De neiging tot vaste patronen en herhaling van het ego, tegenover de stroming, het altijd frisse en levende van de ziel.

Tenslotte delen we ervaringen waarbij je de ziel kunt ervaren: muziek, beeldhouwen, het omarmen van een kind en de vrijheid van het leven beleven.

Leden werkgroep

Ruud Pragt (voorzitter)



‘De ramen van de kerk moeten open’ zei paus Johannes 23 bij het laatste concilie (1962-65). Hier in Twello ontstond toen de werkgroep “Kerk-In-Samenleving”: Wat leeft in de samenleving mag ook in de kerk aan de orde komen en de idealen van de kerk mogen meer naar buiten.

Dat is hem blijven inspireren, theologie met beide benen in het dagelijkse leven, want dat is de plek, waar de echte vragen ontstaan. Dat inspireert hem bij Bezinning & Inspiratie Twello. Dat is “samen-geloven-samen-kerkzijn”. Samen met andere kerken. Ja, natuurlijk.

Maarten van Rootselaar (penningmeester)



Maarten kwam via de studentenkerk terecht in het vredeswerk en het vluchtelingenwerk. Jaren later volgde hij een uitgebreide coachopleiding, waarna hij nu werkt als droomcoach: dromen bieden hem en de deelnemers in zijn doorgaande droomgroepen een ingang om op een diepere laag in je zelf inzichten te krijgen in de weg die we door dit leven gaan. Zie verder: <https://maartencoaching.nl>

Marianne Vlietstra (secretaris)



Marianne is na haar werkzame leven in de apotheek; werken met kinderen met een beperking en de medezeggenschap van de gemeente Apeldoorn met prepensioen gegaan. Ze werkte als zorgvrijwilliger in het Hospice Apeldoorn. Haar wortels liggen in het Christendom. Tijdens haar spirituele ontwikkeling ging ze op zoek naar zingeving en las ze o.a. het boek ‘Eindelijk thuis’ van Henri Nouwen, waarin hij het schilderij ‘de verloren zoon’ van Rembrandt beschrijft. Na haar NLP-opleiding heeft haar spirituele ontwikkeling zich meer verdiept en haar spirituele bibliotheek breidt zich steeds meer uit. Sinds 2010 is ze lid van, destijds, Vorming & Toerusting daarna Bezinning en Inspiratie. Ze zet zich met hart en ziel in voor haar medemens en voor Bezinning & Inspiratie Twello.

Jemma Hale (lid)



Samen, inspireren en samen nieuwe dingen leren. Door haar interesse in persoonlijke ontwikkeling, haar NLP coachings opleidingen en levenservaringen heeft Jemma een interesse ontwikkeld in nieuwe manieren om samen te leren en samen te geloven. Jemma woont in Utrecht en is graag verbonden bij Bezinning en Inspiratie Twello.

Hetty Heling (lid)



Haar wortels liggen in het Christendom. Zij heeft gewerkt in het onderwijs. De ervaringen uit het onderwijs kan zij goed gebruiken bij haar pastorale activiteiten. Zij vindt het fijn om inspiratie door te geven, door op zoek te gaan naar interessante mensen die iets te vertellen hebben. Haar hobby's zijn lezen, dansen en wandelen en op haar kleinkinderen passen. Zij woont in Deventer.