

# Hoe maak je het leven lichter?

## Levenskunst van de Lichtheid

Zijn er manieren om lichtheid te oefenen, plaatsen waar je lichtheid kunt leren? Lichtheid is een thema in veel spirituele tradities, van Oost tot West. Het boeddhisme leert dat er een weg is van zwaarte naar lichtheid, geen lastige maar een geleidelijke weg. Een weg die overigens niets zweverigs heeft. Een bekende en weinig in de praktijk gebrachte uitspraak van Jezus is: 'mijn juk is zacht, mijn last is licht'. Hoe komt het toch dat kerken geloven altijd zwaar maken?

Deze dag voor inspiratie, reflectie en dialoog biedt de gelegenheid om het vaak wat vergeten thema van de lichtheid te herontdekken. De dag gaat over lichtheid als levenskunst, reikt verschillende bronnen aan en manieren om lichter leven te oefenen en terug te vinden. De dag wordt georganiseerd in het kader van de Maand van de Spiritualiteit die dit jaar als thema heeft: Lichter Leven.

**zondag 26 januari 2014**

dag voor inspiratie, reflectie en dialoog  
Kloosterhotel Zin in Vught

**zin**

het klooster voor zingeving en werk

## Programma

- 10.30 ontvangst en koffie
- 11.00 inleidende lezing 'Lichtheid, een verkenning' door Jan de Vreugd
- 12.00 meditatie
- 12.30 lunch
- 13.30 keuzeprogramma 1
- 15.00 keuzeprogramma 2
- 16.30 afsluiting en aansluitend ontmoeting met een drankje

## Keuzeprogramma's (twee naar keuze)

### Benedictijns leven - lichter leven

Dit programma is een uitnodiging je te laten inspireren door een wijsheid die al vijftien eeuwen lang zijn waarde bewijst. Benedictijns leven vraagt om luisteren en gehoor geven, iedere dag weer. Met een hoofdrol voor stil worden en een dagritme en omgeving die maken dat je licht en beziel blijft. Maar hoe doe je dat buiten de kloostermuren, midden in de waan van de dag? In dit programma verkennen we dat met behulp van een verhaal, stellingen en benedictijnse dialoogvormen. Zo ontdek je de betekenis van Benedictus voor lichter leven in de dagelijkse praktijk.

**Yvonne Nieuwenhuijs** is opgeleid als historicus, trainer en praktisch filosoof en is oprichter van Giotto Cultuurprojecten. Zij benut de inspiratie van geschiedenis, filosofie en cultuur voor de ontwikkeling van werk, leven en leiderschap. Negen jaar geleden raakten de rust en toewijding van benedictijnse monniken haar. Sindsdien ontwikkelt en begeleidt zij inspiratieprogramma's en retraites onder meer in Umbrië en Vught. Zie ook haar boek daarover: *Benedictijns leiderschap. De Regel van Benedictus als inspiratiebron.*

### Lichter leven - in verbinding

'In deze tijd is individueel leven de norm en word JIJ steeds verantwoordelijk gesteld voor je eigen gezondheid, geluk en succes. De maakbaarheid van de samenleving ligt op JOUW bord. Altijd weer moet je ZELF in actie komen. Dat kan zwaar worden, loodzwaar soms.' Het is een harde realiteit die onlangs treffend is beschreven in de boeken: *Borderline Times* van Dirk de Wachter en *Ervaring niet vereist* van Léonie Holtes.

Wij willen een rustplaats bieden, een vluchtheuvel... om tot spreken te komen, stem te geven aan waar je je wel en niet mee verbonden weet. 'Weten en doorvoelen dat de wereld niet bij jou begint en eindigt, maar dat je deel uitmaakt van een gezin, een familie, een vriendengroep, een straat, een buurt, een team, een organisatie, een groter geheel, mens-zijn.' Leven in verbinding kan het leven lichter maken. Dit programma is een uitnodiging om daarover na te denken en in gesprek te gaan.

**Marjolein Hamer** ondersteunt mensen en organisaties in ontwikkeling vanuit haar bureau dOns sinds 2000. Ze volgde uiteenlopende opleidingen: o.a. algemene letteren, communicatietraining, biografisch werken, een therapie-opleiding (transactionele analyse) en werkt op het raakvlak van deze expertises. Geeft liever ruwe brokken dan materiaal dat 'af' is. Werkt aan veerkracht en transparantie, zachtheid en lichtheid, kracht en kwetsbaarheid. Heeft in 2012 het initiatief genomen voor het Huis voor Tranen in Utrecht. Haar belangrijkste inspiratiebronnen zijn: de Regel van Benedictus, barmhartigheid, hardlopen en de filosofie en praktijk van de lyengar yoga.

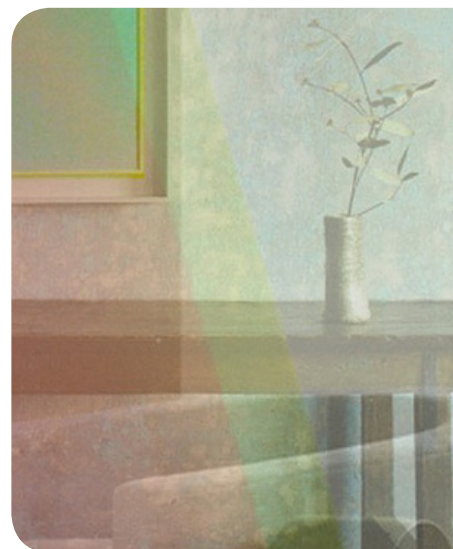
**Jan de Vreugd** heeft een eigen advies- en trainingsbureau sinds 1990. 'Ik ben geboren in het rampjaar 1953. Naast mijn reguliere werkzaamheden houd ik mij bezig met het vroege christendom en verdiep mij in de betekenis van die periode voor onze tijd. Pedagogiek en filosofie hebben sedert mijn studietijd mijn speciale belangstelling. Lange tijd heb ik mij gebogen over de vraag in hoeverre kinderen religieus op te voeden zijn. De grote Nederlandse pedagoog Langeveld was voor mij een belangrijke leermeester. Buber en Levinas zijn wijsgeren die mijn dagelijks leven beïnvloeden, ook al heb ik ze tot dusver niet helemaal begrepen.'

## Barmhartigheid doen - lichter leven

In dit programma gaan we samen verkennen hoe barmhartigheid vleugels kan geven en lichtheid kan brengen. Er is een klein gedichtje van Willem Hussem dat voor ons heel veel zegt over die twee begrippen barmhartigheid en lichtheid:

*voorzichtig  
heb ik de gevangen vogel  
uit de strik verlost*

*ik laat hem vliegen  
hij geeft mij vleugels*



Wij hebben beiden ontdekt en ervaren, dat leven en werken vanuit barmhartigheid / compassie ons leven niet gemakkelijker maakt, maar wel eenvoudiger. Zeker ook vreugdevoller en lichter. Ons vleugels geeft.

**Wim Verschuren** werd frater, werkte als onderwijzer en studeerde in Nijmegen Nederlands en filosofie. Jarenlang droeg hij bestuurlijke verantwoordelijkheden in binnen- en buitenland. Toen in de zeventiger jaren zijn gemeenschap en hijzelf in een diepe crisis verkeerden, heeft de herontdekking van barmhartigheid als levenshouding een nieuwe weg gewezen. De spirit vernieuwd, richting en zin gegeven. Hij is de initiator van de Beweging van Barmhartigheid en een van de stichters van ZIN.

**Tonja Mos** studeerde Nederlands in Nijmegen. Ze was aanvankelijk werkzaam in het onderwijs en later ook als supervisor en docente. Vanaf het begin is zij betrokken bij de Beweging van Barmhartigheid. Ook nu nog zet zij er zich voor in om barmhartigheid/compassie uit te dragen in onze samenleving als de weg naar vrede.



# Wat kun je loslaten of wat wil je misschien juist vasthouden?

## Lichter leven - een tegenbeweging?

Een pelgrim gaat op weg met een zware rugzak en merkt gaandeweg dat hij helemaal niet zoveel nodig heeft. Telkens gooit hij er wat uit. Zo vergaat het veel mensen. Ze komen op een punt in hun leven dat ze lichter willen worden, letterlijk en figuurlijk: ballast loslaten, vrijheid koesteren, lichtheid terugvinden. Lichtheid is noodzakelijk, een levensvoorwaarde. Maar lichtheid is ook lastig en wordt vaak te niet gedaan. Mensen die lichtheid uitdragen zijn zeldzaam in een cultuur van overvloed, drukte en gewichtigheid.

In dit programma gaan we even terug naar een wereld waarin lichtheid een kernwaarde was: de wereld van de woestijnvaders en -moeders. Hoe maakten zij hun leven lichter? Hoe hielpen ze elkaar daarin? Hoe bewaakten ze de lichtheid in hun werk? Een paar verhalen brengen ons bij onze uitdagingen van nu. Wat doen wij eigenlijk om het leven van anderen lichter te maken? En ons eigen leven?

**Charles van Leeuwen** studeerde geschiedenis en specialiseerde zich in religieuze thema's. Hij werkte in verschillende landen en switchte een aantal keer tussen 'lichte' en 'zware' banen. Nu is hij docent aan de Universiteit Maastricht en werkt hij als studiesecretaris voor de fraters van barmhartigheid in Tilburg. Hij schrijft over onderwerpen op het snijvlak van geschiedenis, literatuur en spiritualiteit.

## Hoe vind je de balans tussen zwaarte en lichtheid?

### Praktische informatie

Aanmelden: tot 22 januari door opgave van naam, adres en emailadres via:  
email: [welkom@kloosterhotelzin.nl](mailto:welkom@kloosterhotelzin.nl)  
of tel: 073 65 88 000  
en door overmaking van het bedrag op rekening 5723506 van ZIN in werk, onder vermelding van 'lichtheid 26 jan' en de naam/namen deelnemers.

Prijs: € 45 per persoon voor het dagprogramma inclusief koffie, lunch en borrel.

Kloosterhotel Zin Vught  
Boxtelseweg 58  
5161 NE Vught

Een routebeschrijving is te vinden op de website [www.kloosterhotelzin.nl](http://www.kloosterhotelzin.nl).

Levenskunst van de lichtheid - 26 januari 2014



zin

het klooster voor zingeving en werk