



## Nieuwsbrief Dankbaar leven no.23, Februari 2019

*Dankbaar leven kan alleen dan een weg worden naar gelukkig zijn, wanneer ik het oefen, wanneer ik er een spirituele weg van maak. Een ogenblik, een korte ontmoeting is nog geen weg*

*Br. David Steindl-Rast.*

Op 9 februari genoten we wederom van de grote gastvrijheid van het Koptisch klooster in Lievelede tijdens de tiende 'offline'bijeenkomst van Dankbaar leven.

Het artikel '**Dankbaar voor dankbaarheid in moeilijke tijden**' geschreven door Kristi Nelson leidde tot een diepgaande gedachtenwisseling. Dankbaar zijn in tijden waarin het lijkt dat donkere wolken zich (internationaal en nationaal) samenvakken is niet altijd een eenvoudige opgave. Een dankbare levenshouding kan helpen toch de zonnestralen door die donkere wolken heen te zien en te voelen. Via Dankbaar leven een brug slaan van wanhoop en verdriet naar betrokkenheid. Anders gezegd, via 'Stop – Look - Go' toch proberen de wereld een beetje mooier en beter te maken.

Na de lunchpauze stonden '**Zeven oefeningen in loslaten**' centraal. Deze (schijnbaar) eenvoudige oefeningen hebben een heilzame werking hebben op dagelijkse, vaak stressvolle, situaties. We hebben afgesproken om voor de volgende bijeenkomst onze ervaringen met elk van deze oefeningen, één per week, op te schrijven. Deze notities kunnen dan weer gebruikt worden voor een uitwisseling van gedachten tijdens de volgende bijeenkomst.

**Ideeën voor volgende bijeenkomsten.** Het is de bedoeling om vanaf de volgende keer niet alleen een tekst te bespreken, maar ook anderssoortige activiteiten te organiseren die ons helpen dankbaar leven te oefenen/ ervaren. Voor onze bijeenkomst in het najaar hebben we Marjolein van den Houten bereid gevonden ons kennis te laten maken met stembevrijding. Marjolein heeft de opleiding tot docent stembevrijding gevolgd bij Jan Kortie en geeft nu zelf cursussen. Ze zegt over stembevrijding: "*Ieder mens heeft zijn eigen unieke stemgeluid. Die klank, die trilling, staat op een of andere manier in verbinding met dat diepste innerlijk van ons.*"

*Stembevrijding gaat over: kan ik, durf ik mijn eigen stem in alle volheid te laten klinken, precies zoals die op dit moment klinkt? En kan ik dan blij zijn en dankbaar? Bij de meesten van ons gaat dat niet vanzelf. Toch is zingen iets wat van nature bij ons hoort. En gelukkig kun je het wel oefenen en er aan wennen om jezelf te horen zingen.*

Tot slot hebben we het gehad over hoe we de gastvrijheid die we ondervinden kunnen beantwoorden. Kunnen we wat terugdoen? Het antwoord is ja. De Koptische christenen hebben zelf al heel veel opgeknapt aan de gebouwen en de omringende gronden van het klooster. Nu moet ook het dak van de kerk vervangen worden en dat is een kostbare aangelegenheid. Daarom hebben ze hiervoor een bankrekening opengesteld en zijn blij met een gift van iedereen die zich betrokken voelt. Hierbij ons – uiteraard vrijblijvend – voorstel aan iedereen die deelneemt of heeft deelgenomen aan de afgelopen drie 'offline' bijeenkomsten om 5 euro per keer of een bedrag naar eigen inzicht bij te dragen. Omdat we niet te lang willen wachten om onze dankbaarheid voor deze gastvrijheid te tonen, vragen we jullie om je bijdrage vóór 8 maart over te schrijven op betaalrekeningnummer NL27ASNB 0708 249 280 t.n.v. J.M.E. Verschoor ten Dam/ J. Verschoor

Voor de volgende keer wordt weer een datumplanner gestuurd aan de deelnemers. Verder wordt natuurlijk iedereen binnen de emailgroep op de hoogte gehouden via een nieuwsbrief en is van harte welkom op onze offline bijeenkomsten.

Met hartelijke groet,

Jan Verschoor