

# De Lichtkring, najaar 2017

## Meditatief mandala tekenen

Mandala betekent 'cirkel' en staat symbool voor heelheid en eenheid, begrenzing en geborgenheid. In veel godsdiensten is de mandala een middel tot meditatie en concentratie.

Meditatief mandala tekenen is een vorm van meditatie waarbij we tekenen binnen een cirkel. Eerst lezen we een tekst en luisteren we naar muziek, dan tekent ieder op eigen wijze de eigen associaties in vorm en kleur in een cirkel. De avonden staan los van elkaar: je kunt aan beide avonden meedoen, maar ook aan een enkele avond.

leiding: Monica Schwarz  
data: **do 21 september 20 - 22 uur**  
**do 19 oktober 20 - 22 uur**  
kosten: 5 euro per avond, inclusief alle materiaal  
opgave: noodzakelijk i.v.m. de beperkte ruimte

## Meditatief schilderen rond het Zonnelied

Een ochtend rond het Zonnelied van Franciscus van Assisi. Dit oude lied is tot in onze tijd een inspiratiebron voor velen. We beginnen met een stilteviering rond het Zonnelied, we horen iets over de achtergronden en we gaan er zelf creatief mee aan de slag. We eten samen soep en het eigen meegebrachte brood.

leiding: Monica Schwarz  
datum: **za 23 september 10 - 13.30 uur**  
kosten: 15 euro, inclusief alle materiaal en soep (zelf brood meenemen)  
opgave: noodzakelijk i.v.m. de beperkte ruimte

## Aardse meditatie, thema: Tijd en thema: Sterren

Een avond rust, diepgang, poëzie, muziek en symboliek: geloven met hoofd én hart. Bij aardse meditatie gaan we uit van de dagelijkse dingen. Deze aardse thema's hebben een diepere symboliek, die we op deze avonden aanboren. We zitten in een kring rondom een kaars en gericht op iets moois om naar te kijken: een kunstwerk of een reproductie daarvan, een schikking van voorwerpen/bloemen passend bij het thema. Vaste onderdelen van de avond het lezen van teksten, het luisteren naar (veelal klassieke) muziek en het aansteken van waxinelichtjes. De avonden staan los van elkaar: je kunt aan beide avonden meedoen, maar ook aan een enkele avond.

leiding: Monica Schwarz  
data: **do 5 oktober 20 - 22 uur**      **thema: tijd**  
**do 7 december 20 - 22 uur**      **thema: sterren**  
kosten: 5 euro per avond  
opgave: noodzakelijk i.v.m. de beperkte ruimte

### **Bleekkuier Herfst**

Vanuit De Lichtkring is er elk seizoen een meditatieve wandeling. Dit is een wandeling met een bezinnend karakter van ongeveer 5 kilometer achter huize Bellinckhof en door het Beeklustpark. De wandeling is opgedeeld in de drieslag: stilte – bezinning – verbinding. We beginnen de ochtend met een stilteviering en besluiten het met een gezamenlijke lunch met soep en meegebracht brood.

Wandelschoenen meenemen.

leiding: Monica Schwarz  
datum: **zaterdag 28 oktober 10 - 13.30 uur**  
kosten: 5 euro, inclusief soep (zelf brood meenemen)  
opgave: noodzakelijk i.v.m. de beperkte ruimte

### **Athos: monnikeneiland (voor vrouwen verboden!)**

Een schiereiland bij Griekenland, al sinds de vroege middeleeuwen een monnikeneiland, verboden voor vrouwen. Alleen Maria is welkom. Ik vertel van mijn bezoek aan de orthodoxe kloosters en de kluisenaarshutjes, de iconen en de schitterende natuur. Met veel dia's! Bij deze lezing zijn vrouwen uiteraard wél welkom!

spreker: Siebe Hiemstra  
datum: **do 2 november 20 - 22 uur in De Lichtkring, Beethovenlaan 10**  
kosten: € 5  
opgave: noodzakelijk i.v.m. de beperkte ruimte

### **Gedenkkaars maken**

In de maand november gedenken velen hun geliefde gestorvenen. Bij veel gedachtenis-rituelen spelen kaarsen een rol als teken van verbondenheid en hoop. Wij maken op deze morgen een eigen gedenkkaars. Met versierwas maken we van een stompkaars (25 cm hoog, 8 cm dik) een persoonlijke kaars om een geliefde te gedenken. Voor alle materialen wordt gezorgd. We beginnen met een stilteviering en besluiten met een gezamenlijke maaltijd met soep en zelf meegebracht brood.

leiding: Monica Schwarz  
data: **zaterdag 25 november 10 - 13.30 uur**  
kosten: 15 euro, inclusief alle materiaal en soep (zelf brood meenemen)

opgave: noodzakelijk i.v.m. de beperkte ruimte

### **Kerststallen expositie**

In deze kersttijd vertelt een kerststal het verhaal van de geboorte van Jezus. In De Lichtkring is een kleine expositie van verschillende kerststallen uit verschillende werelddelen. Bovendien is er is koffie/thee met Zwitsers kerstgebak.

datum: **vr 22 za 23 december welkom tussen 13 - 16 uur**  
kosten: 2 euro  
opgave: niet nodig

**De Lichtkring, Beethovenlaan 10 7604 GE Almelo**  
**opgave: veelstemmiglicht@gmail.com of tel: 0546.840484**  
**meer informatie: [www.veelstemmiglicht.nl](http://www.veelstemmiglicht.nl)**