

# De Lichtkring Voorjaar 2019

*Bij alle activiteiten geldt: meld je van te voren aan i.v.m. de beperkte ruimte!*

## Tien leefregels: afgedaan of hebben we er wat aan?

Ze zijn al duizenden jaren oud: de tien geboden. Leefregels voor een slavenvolk onderweg in de woestijn, dat gevlucht was uit de onderdrukking van een wrede dictatuur. Wat kunnen wij hier en nu met deze leefregels? De bijeenkomsten staan los van elkaar.

leiding: Monica Schwarz / Siebe Hiemstra

data: derde leefregel (de Naam van God)

**di 8 jan 15 - 17 uur De Bleek** of **do 10 jan 20 - 22 uur De Lichtkring**

vierde leefregel (de vrije dag)

**di 22 jan 15 - 17 uur De Bleek** of **do 24 jan 20 - 22 uur De Lichtkring**

vijfde leefregel (vader en moeder eren)

**di 23 apr 15 - 17 uur De Bleek** of **do 25 apr 20 - 22 uur De Lichtkring**

zesde leefregel (niet doden)

**di 4 juni 15 - 17 uur De Bleek** of **do 6 juni 20 - 22 uur De Lichtkring**

plaats: De Bleek (middag)/De Lichtkring (avond)

kosten: 5 euro per avond, De Bleek: vrijwillige bijdrage

meer info: [veelstemmiglicht.nl/10-leefregels/](http://veelstemmiglicht.nl/10-leefregels/)

## Lichtkring-kuier winter/voorjaar/zomer

Vanuit De Lichtkring is er elk seizoen een meditatieve wandeling, een wandeling met een bezinnend karakter van ongeveer 5 kilometer rond Bellinckhof en Beeklustpark. De wandeling is opgedeeld in de drieslag: stilte – bezinning – verbinding. We beginnen met een stilteviering en besluiten met een gezamenlijke lunch, soep en meegebracht brood. De wandelingen staan los van elkaar.

leiding: Monica Schwarz

datum: **zaterdag 26 jan** **za 30 maart** **en za 20 juli** **10 - 13.30 uur**

plaats: De Lichtkring, Beethovenlaan 10

kosten: 5 euro, inclusief soep (zelf brood meenemen)

meer info: [veelstemmiglicht.nl/lichtkring-kuier/](http://veelstemmiglicht.nl/lichtkring-kuier/)

## Aardse meditatie

Een avond rust, diepgang, poëzie, muziek en symboliek: geloven met hoofd én hart. Bij aardse meditatie gaan we uit van dagelijkse dingen. Deze aardse thema's hebben een diepere symboliek, die we op deze avonden aanboren. De ruimte is sfeervol ingericht, passend bij het thema. Vaste onderdelen zijn: teksten, muziek en een kaarsenritueel. De avonden staan los van elkaar: je kunt ook één keertje proberen.

leiding: Monica Schwarz

data: **do 7 feb 20 - 22 uur** **thema: water**

**do 16 mei 20 - 22 uur** **thema: vogels**

kosten: 5 euro per avond

meer info: [veelstemmiglicht.nl/aards-meditaties-in-de-lichtkring/](http://veelstemmiglicht.nl/aards-meditaties-in-de-lichtkring/)

**De Lichtkring, Beethovenlaan 10 7604 GE Almelo**  
**opgave: [veelstemmiglicht@gmail.com](mailto:veelstemmiglicht@gmail.com) of tel: 840484**  
**meer informatie: [www.veelstemmiglicht.nl](http://www.veelstemmiglicht.nl)**

### **Meditatief mandala tekenen**

Meditatief mandala tekenen is een vorm van meditatie waarbij we tekenen in een cirkel. Mandala betekent 'cirkel' en staat symbool voor heelheid en eenheid, begrenzing en geborgenheid. We lezen een tekst en luisteren naar muziek, vervolgens tekent ieder op eigen wijze de eigen associaties in vorm en kleur in een cirkel. De avonden staan los van elkaar: kom wanneer je kunt en zin hebt.

leiding: Monica Schwarz

data: **do 7 mrt** **20 - 22 uur**

**do 20 juni** **20 - 22 uur**

kosten: 5 euro per avond, inclusief alle materiaal

meer info: [veelstemmiglicht.nl/meditatief-mandala-tekenen-in-de-lichtkring/](http://veelstemmiglicht.nl/meditatief-mandala-tekenen-in-de-lichtkring/)

### **Spiritualiteit van Taizé**

Ze leven op een heuvel bij het Franse dorpje Taizé, maar ook in Bangladesh en in de sloppenwijken van Zuid-Afrika: de broeders van Taizé. Roger Schütz stichtte de gemeenschap tijdens de tweede wereldoorlog. Het groeide uit tot een kloosterorde met eigen regel en eigen aantrekkingskracht, in het bijzonder op jongeren. Een lezing over ontstaan en leven, werk en gedachtegoed van de gemeenschap van Taizé.

sprekers: Siebe Hiemstra en Monica Schwarz

datum: **do 21 mrt** **20 - 22 uur**

kosten: 5 euro, inclusief alle materiaal

meer info: [veelstemmiglicht.nl/lezing-over-de-gemeenschap-van-taize/](http://veelstemmiglicht.nl/lezing-over-de-gemeenschap-van-taize/)

### **De Symboliek van het kruis**

Het kruis is uitgroeid tot hét christelijk symbool. Dat lag bij het begin van het Christendom anders. Alle eeuwen door is het kruis anders uitgebeeld en zijn er andere accenten gelegd. Hierover zal ik iets vertellen en laten zien. Daarnaast gaan we nadenken over symbolen voor nu en wat in deze tijd symbool kan staan voor geloof. Daarmee gaan we niet alleen met ons hoofd, maar ook met onze handen aan het werk.

leiding: Monica Schwarz

datum: **4 apr** **20 - 22 uur**

kosten: 5 euro, inclusief alle materiaal

meer info: [veelstemmiglicht.nl/lezing-over-de-symboliek-van-het-kruis/](http://veelstemmiglicht.nl/lezing-over-de-symboliek-van-het-kruis/)

### **Balans in je leven**

Balans tussen zorgen voor anderen en zorgen voor jezelf, balans tussen rust en activiteit, tussen droom en realiteit, tussen werk en privé: een mens is steeds op zoek naar balans. In elke nieuwe fase is die balans anders. Met de 'Huis van je leven methode' gaan we op zoek naar balans in eigen leven. Deel van het programma is een gezamenlijke maaltijd met soep en meegebracht brood.

leiding: Monica Schwarz

datum: **za 11 mei** **10.00 - 13.30**

kosten: 5 euro, inclusief soep (zelf brood meenemen)

meer info: [veelstemmiglicht.nl/huis-van-je-leven-methode/](http://veelstemmiglicht.nl/huis-van-je-leven-methode/)

**De Lichtkring, Beethovenlaan 10 7604 GE Almelo**  
**opgave: [veelstemmiglicht@gmail.com](mailto:veelstemmiglicht@gmail.com) of tel: 840484**  
**meer informatie: [www.veelstemmiglicht.nl](http://www.veelstemmiglicht.nl)**