

Belgique-Belgie
PP - PB
2110 Wijnegem
BC 31330

DE LICHTBUNDEL



De Lichtbron v.z.w.

Huis voor Dialoog en Herbronning









Turnhoutsebaan 381, 2110 Wijnegem
Tel 03 354 56 28 www.delichtbron.be



Afgiftekantoor: Wijnegem
Driemaandelijks tijdschrift
Nummer 65 : december 2011
Erkenningsnummer: P911024

Uitgegeven door:
V.Z.W. De Lichtbron

WAT IS DE V.Z.W. DE LICHTBRON ?

-  Het is een plek met een hart.
-  Het is een plek waar je anderen kan ontmoeten om met hen te delen wat je boeit en bezig houdt.
-  Het is een plek waar je informatie vindt over voordrachten, cursussen, activiteiten i.v.m. bewustwording en persoonlijke groei.
-  Het is een organisatie die voordrachten, cursussen en activiteiten organiseert om bewustwording, zelfontplooiing en gemeenschapsvorming te bevorderen.
-  Het is een plek waar je je in stilte kan terugtrekken, individueel of in groep, om tot inkeer te komen en contact te maken met jezelf en je spirituele dimensie.
-  Het is een netwerk van mensen die elkaar willen steunen en helpen.
-  Het is een ruimte die je kan huren.
-  Het is wat je er van maakt!

Beste lezers,

Kerstmis nadert. Een tijd van familiebijeenkomsten. Een tijd waar we uitgenodigd worden ons hart te openen voor het licht, de liefde van God die naar ons toekwam in de gedaante van een kind: broos en o zo sterk. Vertrouwen hebben we nodig dat de Liefde de chaos overleeft en ons naar de essentie brengt.

De Lichtbron blijft alle inspanningen leveren om een thuis te zijn, een plek waar we samen zoeken naar wegen om elkaar te verstaan en te steunen.

De lichtbundel probeert via het schrijven deze weg te bewandelen. Help ons deze nieuwsbrief zinvol te maken en een kruispunt van dialoog. Stuur ons je bedenkingen of ervaringen.

De redactie

Leven in en om De Lichtbron

Een kans op een nieuwe samenleving

Wanneer we luisteren naar het nieuws, beweegt er heel wat in de wereld. De crisissen volgen elkaar op. De ene is nog niet voorbij of er komt een andere. We zien dit ook in onze onmiddellijke omgeving, in gezinnen, in persoonlijke relaties en in organisaties.

Onze oude samenlevingsstructuren daveren op hun grondvesten. Het voelt als een revolutie, een omwenteling. Het kapitalisme zoals we het tot toe nu kennen, barst uit zijn voegen. Het onophoudelijk streven naar meer economische winst is niet meer haalbaar. Bovendien is het mondiale onevenwicht tussen welstand voor een minderheid en armoede voor een meerderheid, moreel niet te verantwoorden.

We worden uitgedaagd om stil te staan, bij het samenlevingsmodel dat we hanteren.

Het patriarchale model heeft echt afgedaan. Bovendien werkt de machtsstrijd ook niet meer. Mensen onder druk zetten is geen oplossing. Ieder van ons heeft zijn levensgeschiedenis op te pakken en er zorg voor te dragen.

Onze viering van november ging over recht en gerechtigheid. Een moeilijk thema dat vele emoties oproept. In de voorbereidende groep waren we dankbaar dat we er tijd voor hadden genomen om stil te staan bij zo'n aangrijpend thema. Ik wil met jullie de ideeën delen die we samen vergaarden.

Wanneer we stil stonden bij het woord *recht*, dachten we aan: normen, wetten, afspraken en dus ook aan plichten. Dit alles maakt deel uit van ons 'geweten'. Het gaat om richtlijnen voor ons gedrag in de samenleving dank zij dewelke wij met zoveel mogelijk mensen kunnen genieten van veiligheid en vrijheid. Deze wetten worden door vertegenwoordigers van het volk gemaakt. Het gaat om een systeem dat mee evolueert met de tijd en de gewoontes. Het recht is ook heel afhankelijk van de cultuur waarin we leven.

Wij worden verondersteld ons aan deze wetten te houden en het zijn mensen die moeten toezien op de toepassing van deze wetten. De laatste jaren klaagt men veel over justitie of de manier waarop het

recht wordt toegepast. Het lijkt soms te gaan om een sport om de wetten te omzeilen.

We zouden kunnen zeggen dat dit systeem heel krachtig is en tegelijk heel kwetsbaar. Niet alles is in regels onder te brengen en soms is een wet niet helemaal correct. We kwamen bij de bedenking dat de geest van de wet soms belangrijker is dan "de letter".

Bij het woord *gerechtigheid* vonden we enerzijds de betekenis van het "toepassen van het recht" en anderzijds iets als "rechtvaardigheid in de ogen van God".

We kwamen bij het inzicht dat er in de mens een diep gevoel leeft van "rechtvaardigheid" dat culturen overstijgt en soms verder gaat dan het recht. We spraken van "morele intuïtie". Zo hebben kinderen of mentaal gehandicapten soms een zeer scherp aanvoelen van wat kan of niet kan. Zij voelen heel zuiver de dingen aan. Als volwassene voelen we soms ook zeer scherp de dingen aan maar is ons interpretatie niet juist. Soms kunnen we voelen dat het niet ok is om enkel ons eigen belang na te streven en dat het goed is om het belang van de gemeenschap boven ons eigen belang te verkiezen. Dit is niet eenvoudig en toch noodzakelijk.

Toen kwamen we bij het voorbeeld van Zuid-Afrika.

Desmond Tutu schreef een boek over de geschiedenis van Zuid-Afrika in de overgangsjaren na de apartheid. Wat hier heeft plaats gevonden heeft, is een hoopvol proces en een voorbeeld voor de wereld. Het gaat om *herstellende gerechtigheid*. Het op zoek gaan naar de beste formule waarin *alle partijen een nieuwe toekomst* tegemoet kunnen gaan en het verleden kunnen laten rusten.

Bij de Afrikaanse stammen die Nguni en Sotho spreken bestaat er het woord 'ubuntu'. Dit betekent "zich menselijk laten zien" gul, gastvrij, vriendelijk medelevend en mededogend. Het kadert in de visie dat een menselijk wezen enkel leeft dank zij de anderen. Zij zijn bedreven in sociale harmonie. Wanneer iemand van hen een fout begaat wordt hij/zij uitgenodigd om dit aan de gemeenschap te bekennen en daarop volgt dan een 'opnieuw opnemen in de gemeenschap'. Wanneer iemand een fout begaat is het een beetje alsof iedereen een fout begaat. En wanneer iemand iets goeds doet, is het alsof iedereen iets goed doet. Bij gevolg heeft iedereen er baat bij dat de persoon die een fout begaat deze beseft en weer opgenomen wordt in de groep.

Dit is wel een heel ander beeld van een samenleving. Het 'gestraft worden' bestaat niet. Het bewust worden van de fout is veel belangrijker.

Op basis van dit principe zijn vele zwarten en blanken in Zuid Afrika gaan samen zoeken naar wegen om dit toe te passen. Toen Mandela tot president werd verkozen op 27 april 1994, is dit proces van verzoening begonnen.

Er werd een *commissie van waarheid en verzoening* opgericht met 17 zwarten en blanken die gedurende drie jaar naar de verhalen van mensen hebben geluisterd. Desmond Tutu was hier de voorzitter. De principes die toegepast werden, waren door het parlement goedgekeurd.

Men kon individueel amnestie aanvragen in ruil voor een persoonlijke bekentenis van het overschrijden van de mensenrechten. Het moest gaan om politieke feiten gebeurt tussen 1960 en 1994.

Meer dan 3 miljoen zwarten waren opgesloten en in klassen verdeeld geweest volgens hun huidskleur. Hoe bleker van huid hoe meer ze waard waren!!!

Een proces met alle bewijzen was niet mogelijk want heel veel bewijsmateriaal was verdwenen. Een schadevergoeding voor alle slachtoffers was onmogelijk gezien het grote aantal slachtoffers. Straffen zou het de daders moeilijk maken om te bekennen en zou in de toekomst mogelijks wraak oproepen.

Een ongelooflijke uitdaging in een samenleving waar heel veel gruwelijkheden hadden plaatsgevonden.

Enkel een Nelson Mandela, die zelf heel veel had geleden en 27 jaar in de gevangenis had doorgebracht, kon met autoriteit dit proces aanmoedigen.

Het is merkwaardig dat de wereld zo weinig stil heeft gestaan bij wat hier heeft plaats gevonden. Het Afrikaanse volk heeft ons hier een ongelooflijk groot geschenk gegeven en wij willen jullie vragen het mee de wereld in te sturen.

Ik denk dat dit voor kerstmis een heel belangrijke boodschap kan zijn. Moge het samen gemeenschap vormen in vertrouwen en in respect voor de verscheidenheid ons deze komende dagen inspireren.

Een zalig kerstfeest.

Geneviève

Sprookjes wandeling

In samenspraak met de gemeente werd er ook dit jaar weer een sprookjeswandeling voorzien in het park van Wijnegem tijdens de gemeentelijke wijkfeesten op de autoluwe derde zondag van september. De voorbereidingen van deze sprookjeswandelingen zijn op zich telkens al een feest.

Samen met Rachelle, de gekende verhalenvertelster van het sprookjeshuis in het Rivierenhof, Inge, Frie en ik verlaten we elk jaar eventjes ons volwassen lichaam en kruipen we moeiteloos in onze kinderlijfjes om een verhaal te fantaseren.

We kijken met de ogen van een kind omdat het verhaal wel geloofwaardig moet blijven natuurlijk.

- 1 De koningin mag de kabouter geen drie dagen, maar wel drie avonden missen.
- 2 De heks moet wel duidelijk weten welk spoor ons naar de fee kan leiden.
- 3 De fee kan toch niet op de grond botsen met een glazen bol???
- 4 Maar wel met een lichtball!
- 4 Hoe komt het dat de boskabouter gevallen is in het donker? Waar was dan zijn lantaarntje?
Is die muts wel écht van hem? Past ze wel?
- 5 En.....waar komt die mooie behulpzame boswachtervrouw toch plots vandaan?



Het verhaal komt langzaam op dreef. Rond de tafel glansden de ogen van de vier volwassenen als kinderoogjes en alles werd..... sprookje.

Zoals elk jaar waren de weergoden ons goed gezind en mochten wij de kindjes verwelkomen in een zacht septemberzonnetje.

Wij waren ook zeer blij om Ursula en Maria te mogen verwelkomen dit jaar. Dat zijn de twee lieve, gulle dametjes waarvan wij elk jaar de prachtige kledij en toebehoren van de sprookjesfiguren gratis mogen gebruiken.

Dankzij de flyers die Rachelle elk jaar uitdeelt en het grotere reclamebord van Paul groeit onze kinderstoet elk jaar steeds aan. De opkomst was enorm dit jaar.

Toen Frie en ik onze mooie kledij gingen terug bezorgen aan Ursula, die trouwens zelf kindertheater regisseert, en Maria, die alle kledij zelf naait, namen wij natuurlijk voor elk van hen een WEETPEPERKOEK mee om hen te bedanken.

Ursula vertelde ons ook dat we ervan mogen uitgaan dat de kinderstoet jaarlijks nog zal aangroeien door mond aan mondreclame.

Misschien worden wij nog wel échte professionelen!



Dank aan De Lichtbron die hieraan meewerkt met haar prachtige locatie.

Dank aan onze lieve vertelster, Rachelle.


Dank aan alle sprookjesfiguren voor hun enthousiaste inzet.

Ninni

*Hoe kan je leven op koers blijven
als je het niet laat stromen?
Zij die stromen zoals het leven stroomt,
weten dat ze geen andere kracht nodig hebben:
Zij voelen geen slijtage,
geen kommer en kwel,
zij behoeven geen reparatie, geen herstel.*

Concert Anita en co

Op 6 november vulde ons huis zich met heerlijke muziek. Anita, een nieuwe kandidaat vrijwilligster, bood zich aan om met enkele andere vrouwen een concert te geven. Zij oefenden stevig en waren best wat zenuwachtig. Het resultaat was wondermooi. We voelden ons als koningen en koninginnen in ons kasteel terwijl we luisteren naar fijngevoelig gespeelde kamermuziek: piano, fluit, cello en wat verhalen tussendoor. We vergaten de wereld en vertoefden in romantische sferen. Het huis leefde helemaal op. Onze muzikanten waren meteen enthousiast voor een volgend concert. Ze boden ons een ware lichtbron in alle eenvoud. Troost in een tijd waar alles zo complex lijkt. Dank hiervoor.


*We hebben handen
handen om mee te groeten
handen om te schrijven
handen om te werken en te bouwen
handen om te breken
handen om te stelen
handen om kwaad te doen
handen om lief te hebben*

*het belangrijkste van alles is, we hebben handen
handen om te beminnen om één te zijn
handen om kinderen vast te houden'
handen om te troosten
handen om muziek te maken
handen om te schilderen
handen om te helpen en te geven
handen om afscheid te nemen
we hebben zoveel in onze eigen handen.....*



Thuis komen

Ik ga een poging doen om zonder fouten iets neer te schrijven over mijn aanvoelen in de lichtbron.

Ik ben in contact gekomen met de lichtbron via Annemiek, ze was er vrijwilligster. Ze vertelde me dat er een klankmeditatie was. Omdat ik dat kende van vroeger en ook dat fijne gevoel hiervan nog eens wilde voelen, was het de eerste keer dat ik daar kwam. Ik was heel blij, want het heeft mij toen laten inzien, dat ik wel iets voor mij moeder ging doen, waar ik zeker geen spijt om heb. Het heeft me veel verdriet bezorgd maar ik ben wel mezelf (durven) gebleven.

Gaan praten kun je er ook, er zijn op bepaalde uren vrijwilligers aanwezig. Ik was toen alleen en het was heel fijn om er naar toe te gaan. Het is er gezellig, aangenaam, met een drankje, de open haard, een aantal mensen in gezelschap.

Intussen ga ik er al een paar jaar naartoe, je hebt er veel mogelijkheden. Als ik kan doe ik zeker de wandelingen mee, daarna het kampvuur, het zingen, de lekkere soep, zeker een aanrader.

Dan ga ik ook soms knutselen of schilderen. Als er een interessant onderwerp is dat gegeven word, dan volg ik het zeker mee.

Het geeft je zeker een huiselijk gevoel net of je komt thuis.(bij jezelf) Ga nu stoppen, want ik kan er over blijven schrijven, dus ge leest het, mijn hart is er overvol van.

Ook met deze dank alvast aan hen die er toch altijd zijn. Ze geven het me een gevoel dat niets moet daar, het mag. Je bent er welkom zonder dat er verwachtingen zijn.

Vele licht groetjes

Astrid

Het leven achter de schermen

Het is maandag avond. Het is al laat. De Lichtbundel is bijna klaar en er blijven nog 2 bladzijden te gaan. Maar dat is niet erg, ik hoop dat het genoeg is om mijn verhaal te schrijven over hoe deze Lichtbundel tot stand komt. De vorige keer was het mijn eerste keer, dat was best wel 'zweeten' en puzzelen en hopen en loslaten.

Dat laatste betrof het werk van de drukker. Aangezien de locatie werd opgeheven was er minder motivatie. Ja, ik was een beetje teleurgesteld,

de foto's waren onduidelijk. Deze keer ben ik langs mijn favoriete drukker geweest en die vertelde me hoe ik de Lichtbundel kom aanpassen en daarna versturen via het internet. Dan wordt het rechtstreeks gedrukt en niet gekopieerd, zodat alles helder leesbaar is. Maar de vorige keer er waren ook andere foutjes ingeslopen. Zo voelde Paul, in zijn gedicht aan de achterzijde, zich niet vrij in plaats van 'vrijdag'. En soms was het uitzicht wat chaotisch. "Typisch ik", dacht ik en "ik heb ook aan niemand gevraagd om alles eens over te lezen". Dat doe ik te weinig, het komt door de deadline. Zelf kreeg ik 30 jaar geleden op zo'n deadline regelmatig een klad rapport in handen waarna de schrijven op weekend vertrok en ik moest overwerken. Dat wil ik niemand aandoen. Het was al héél fijn, dat Frie en ik van zaterdag op zondag de voor- en achterzijde vrij snel afkregen. We proberen er de seizoenen in te verwerken.

Deze keer nam ik me voor om alles af te drukken en me ervoor neer te zetten. Toevallig moest ik vanavond even langs de dokter, dus de papieren werden doorgenomen in de wachtzaal. Het viel al bij al mee of zou ik er te dicht op zitten om fouten te lezen?

Eigenlijk ben ik ook echt opgelucht, dat er veel fotomateriaal was en er waren ook ruimschoots genoeg teksten binnen gekomen waarvan 2 lange. Zelf had ik diverse onderwerpen waarover ik iets wilde schrijven, maar ik wacht gewoonlijk af tot ik weet hoeveel plaats er is. Dan probeer ik te bedenken wat het liefst zou willen schrijven, mijn gedachten worden troebel en ik onrustig..... Tot ik toepas wat ik geleerd heb:

"Stop met plannen, begin maar gewoon, dat lukt je vanzelf!"

Sinds de tombola lukt het me: stappen zetten en kijken waar ik uitkom, het bevalt me wel.

Alle artikelen zijn apart in de computer opgeslagen, de kalender en jaarfolder binnen bereik. Manlief kreeg zaterdag namiddag te horen dat ik me terug trek en niet kook en daar ga ik.... Gelukkig weet hij wat gedrevenheid is en voor zijn eigen vrijwillige engagementen wijkt ook al het andere. Hij heeft mijn ogen zien schitteren en weet genoeg.

Daarom zegt ie ook nooit: "het is al laat, morgen is het vroeg dag!" Hij weet dat er energie genoeg is.

Tussendoor duik ik af en toe op en begin aan kleine huishoudelijke taken om mijn lijf even los te maken en de geest leeg. Dat helpt.

Het resultaat mag er wezen. Straks mail ik alles naar de drukker en donderdag haalt Simonne het af. Anderen plakken de adres etikettes die ik samen met de confituur van Cokkie morgenavond naar de villa breng. En dan is de klus geklaard.

Maar nu nog even iets anders:

Eind april is er in vrijwel héél Vlaanderen de Week van de Amateur Kunsten (W.A.K.) en deze keer wordt er gewerkt rond het thema 'HOMEMADE' of te wel 'HUISGEMAAKT' Ik heb al lang eens willen meedoen in Schoten, maar in mij rijst het plan om het in De Lichtbron te organiseren. Een mailtje naar Simonne resulteert in een telefoontje: "Die data zijn niet vrij, Annemiek.." Geneviève daarentegen zegt dat het thema haar wel aanspreekt. En ik droom dus voort. Er is nog niets beslist, nog geen datum vast gelegd, maar ik wil heel graag dat we in de Lichtbron een tentoonstelling kunnen organiseren met allemaal huisgemaakte creaties. Misschien kan dat op in een weekend, maar misschien kan het ook wel tijdens onze opendeurdag. Of misschien kan alles een week blijven staan/hangen/liggen. Ik ben van mening dat iedereen wel iets graag laat zien wat ie zelf heeft gemaakt. Zo leren we ook eens een andere kant kennen van de vrijwilligers en bezoekers. Ik speel ook nog met de gedachte om een thema voor te stellen, waar rondom alles gecreëerd wordt. En dat thema is "SCHOENEN" In andermans schoenen gaan staan maakt dat mensen elkaar beter begrijpen. Hoe dikwijls wordt er niet gezegd: "Als jij in mijn schoenen zou staan, dan....."

Dus ik zie het al voor me: Oude schoenen - gebreide schoenen -gedichten over schoenen, geschilderde schoenen, schoenen als bloempot - schoenen die dansen - schoenen die de trap op lopen.

Maar ok, ik loop vooruit. Het moet allemaal nog wat vorm krijgen. En daarom nodig ik jullie uit om daar allemaal eens mee over na te denken en mee te doen als het zover is. Ik denk er over om 1 keer per maand samen te komen in de Lichtbron om dit idee verder uit te werken én misschien zelfs al wat te creëren. Dus geef me een seintje via De Lichtbron als je mee wil doen. Ik geloof dat iedere deelnemer een uniek stukje van de puzzel kan zijn en samen maken we er iets prachtigs van. Maar dat is nu nog een droom, wie helpt me dat te verwezenlijken?

Annemiek

Een andere vereniging

Getuigenis: Verbondenheid in de stilte.

Op zaterdag avond bezoek ik regelmatig de Vleugel. Een plaats waar mensen zich laten inspireren door Bijbel en andere wijsheid. Wekelijkse vieringen voor wie zoekt naar de kern der dingen. Voor mij is het een plek voor alternatieve vieringen voorgegaan door de deelnemers zelf. Op 22 oktober vroeg men enkele mensen om in de vieringen met het thema "Verbondenheid" een korte getuigenis te geven. Verbondenheid in het gezin, in de muziek...

Mij werd gevraagd te getuigen over "verbondenheid in de stilte". Zoals gewoonlijk schreef ik weer veel te lang, deed ik een ferme oefening in loslaten en bracht er in de viering een uittreksel van. De gehele getuigenis lijkt mij ook wel hier te passen in de Lichtbundel. De aandachtige lezer merkt al heel wat wijsheid op, die opgedaan is in de cursus "Mindfulness in de dialoog". Vaak versluierd, af en toe er dik bovenop! Veel lees plezier!

"Verbondenheid in de stilte vinden, begint in mijn beleven bij mezelf.

Dat klinkt misschien, zoals ik dat hier zo zeg, wat egocentrisch of zelfs egoïstisch, maar de turbulentie van het leven leert mij dat.

Mij verbonden weten met mensen, met waarden én met God, kan in mijn leven zoals ik het beleef, alléén als ik de verbondenheid met mijzelf niet vergeet.

Ik hoor "eerwaarde zuster- directrice" anno 1982, in mijn verpleegopleiding het nog zeggen: "Een verpleegster moet áltijd klaarstaan!!!" Zo braaf als ik was, ik deed dat.

Meer dan fulltime werken en daarnaast nog 1001 engagements en bijscholingen. Nooit genoeg!! Resultaat: burn out!! Fenomeen van de tijd. Herkent u dat?

Als ik over stille verbondenheid praat, kan ik niet anders dan eerst naar mijn drukke onverbondenheid te kijken. Als ik daar inzicht in krijg en wakkerder in word, kan ik groeien tot ware verbondenheid met mezelf en de wereld, ook al draait de wereld dol.

"Sluit zo nu en dan je ogen om het grote beeld te zien" Staat er op een kaartje, dat ik zopas voor mijn 50^e verjaardag kreeg. Is dat de essentie?

In het opzoeken van de Stilte, het even halt houden bij wat is, aangenaam of onaangenaam, ervaar ik ook een loslaten van het teveel wat mij opjaagt en angst en pijn aanjaagt. Of waarvan ik denk dat het me opjaagt, want het is meestal een oude associatie, opgeroepen in het hier en nu.

Maar echt loslaten is heel moeilijk en sommige dingen kan ik nog niet loslaten, ik draag ze mee en ze kunnen mijn stilte behoorlijk verstoren. In plaats van het weg te duwen kan ik er nog iets mee doen, bv ernaar kijken en bevoelen wat het mij nog te leren heeft. Dan krijgt iets een plaats in mijn leven, d.w.z. het 't mag er zijn zonder oordeel. Heel moeilijk, maar wonder bij wonder lost het soms al op of het neemt niet meer zo verstorend de voorgrond in. In de stilte kan 't er meer en meer gewoon zijn.

*Bij Manu Keirse lees ik dat hij dat "loslaten" liever "anders vasthouden" noemt. Ik zou er nog aan toe voegen: **er anders mee omgaan**. Is het zoiets als mijn angst, spanning, kramp, pijn,... wat overstijgen? Zonder het perse weg te willen duwen of vast te houden? Zelfs in de onopgeloste vraag, de Koan zoals ze dat in de Zen noemen, leer ik beetje bij beetje **te laten zijn**, hoe lastig ook. De vraag zonder antwoord gewoon laten zijn, meenemen in mijn meditatie.*

Leven is steeds een beetje sterven, een beetje loslaten, tot je bij je laatste essentie komt. Die essentie vind ik in mijn intuïtief beleven ook in de stilte, maar ik hoor of versta ze nog niet heel goed. Is het leven dan een oefenschool om goed te leren sterven? Steeds meer los laten, of anders vast houden, of er anders mee omgaan? Terug naar de essentie naar die alles omvattende en dus verbindende stilte?

Onlangs maakte ik een reisje naar Polen en we bezochten ook Auschwitz. "Waarom bezoeken wij Auschwitz? Waarom gedenken wij in stilte?" Toen ik daar over nadacht, kreeg ik de ingeving:

"Wij gedenken om te helen"

Zo voel ik een verbondenheid over de dood heen aan Gene Zijde. Over de generaties van het verleden heen, met onze generatie naar de

generaties van de toekomst toe. Die plaatsen waar het kwaad plaats vond en nog steeds vindt, hebben onze helende stilte nodig. Een positieve energie van verbondenheid die wonden heelt. Het een plaats geven in de **stille helende verbindende energie** om terug één worden.

In mijn werkhervatting na mijn burn out probeer ik daar waar ik niet direct in daden kan helen, wel in stille aanwezigheid nabij zijn in het leed van de ander. Daar waar woorden te veel zijn, de stilte ruimte geven.

Oefenen in stilte is leren ook mijn stilte leren beheeren (niet beheersen) in de omgang met mensen. Het vergroot mijn betrokkenheid om meer en meer tot 'zonder oordeel' te komen. Dat is niet makkelijk!

Tot ik werkelijk tot stilte kom, heb ik eerst wat transformatie werk nodig. Dat vraagt een inspanning en als ik daardoor geworsteld ben komt de rest vanzelf. Het is een vallen en opstaan in vertrouwen en dan weer even geen vertrouwen. Het is voortdurend opnieuw bevoelen waar mijn balans ligt, mijn evenwicht zoeken.

Tot slot wil ik nog even de verbondenheid in stilte in de kunst aanhalen. Wat mij boeit zijn transformatie processen in kunstwerken van bv Paul Klee, Javlensky, Mondriaan, en nog vele vele anderen. Hoe het tableau van een kunstenaar in de loop van zijn of haar biografie kan "verstillen": van druk pallet naar een, in enkele lijnen... volledig in balans, niet te veel en niet te weinig. Hoe Avo Pärt door één enkele toon te laten klinken een hele wereld oproept van verstilling en vervoering van verbondenheid.

Dit alles maakt mij stil en opent soms een onverwacht verrassend wondermoment. Mij zomaar gegeven in een gevoel van weidse verbondenheid naar wat mensen en God samenbrengt. Ik voel het als een dankbare Goddelijke verstilling in het kunstwerk dat het leven kan zijn. Het kan me vervoeren in een onbegrensde weidse ruimte van... het Onbenoembare, het Eeuwige. De Stilte als een ontmoeting met mijzelf, met de ander, met God. Dit helpt me in de moeilijke, onverbonden en verlaten momenten de weg naar verbondenheid weer te helen."

Anne Marie

Boeken en films

Bewustzijn **Anthony de Mello**

Inspirerende woorden uit dit boek:

Als het oog ongehinderd is, resulteert dat in zicht;
als het oor onbelemmerd is, resulteert dat in gehoor;
als de neus onbelemmerd is, resulteert dat in reukvermogen;
als de mond ongehinderd is, resulteert dat in smaak;
als het denken niet wordt gehinderd, resulteert dat in wijsheid.

Wijsheid doet zich voor als je de barricades laat vallen die je met je concepten en conditionering hebt opgeworpen.

Nicole

29 Geschenken **Cami Walker**

Op 35 jarige leeftijd worstelt Cami Walker met MS die het haar moeilijk maakt te lopen, te werken en van het leven te genieten. Op zoek naar een remedie tegen haar depressie na een ziekenhuis opname ontvangt ze een ongebruikelijk recept van een Afrikaanse medicijnvrouw:

'geef gedurende een periode van 29 dagen onvoorwaardelijk iets aan anderen'

Veel van de geschenken zijn klein (een telefoontje, wisselgeld, een zakdoekje), maar alleen al de daad van het geven werkt transformerend. Op de 29ste dag blijkt Walkers gezondheid aanmerkelijk verbeterd...

Dit boek raakte me bijzonder en ik leerde ervan om iemand 'meer bewust' iets te schenken. Elke keer dat ik een gepland geschenk gaf maar ook elke keer wanneer ik in een opwelling iets ongewoons gaf,

voelde ik dat dit meer betekende dan alleen maar het geven op zich. Ook werd ik steeds meer bewust van de kunst van het geven met geen andere intentie dan iemand gelukkig te maken. Eerst oefende ik met onbekenden die ik daarna nooit meer zag, later werd het een beetje een gewoonte. Soms zie ik verrassing, soms ervaar ik wantrouwen, maar eigenlijk hoef ik me daar niet druk om te maken. Ik weet wat ik doe. Zo kocht ik net voor ik op reis vertrok een bijzonder cadeau om het weerzien te vieren met een vriendin. Maar er ging het een en ander mis bij de douane. Ik moest het achterlaten in de vuilbak of..... Ik rende naar buiten en daar zag ik een jong koppel wat dolblij was om haar of zijn ouders (na jaren?) terug te zien. Ik gaf hun de het cadeau en zei dat ze er van mochten genieten. Ik maakte van mijn teleurstelling een feest en ik heb er nooit om getreurd.

Het hoeft niet altijd duur te zijn, een glimlach naar een onbekende die de weg kwijt is en nog voor die iets vraagt al vragen of je kan helpen. Kortom het leven wordt een feest als je dankbaar kan zijn, omdat je voor iemand iets kan doen. En het wordt ook gemakkelijker om van een ander iets te ontvangen, zo maak je die ook blij.

Naar mijn mening hoef je niet ziek te zijn om het geluk en de energie ervan te ervaren. En waarom alleen bij gelegenheden iets geven?

Cami Walker stelde in april 2008 de online 29-dagen-geven uitdaging in met de website www.29gifts.org

Annemiek



*Vraag jezelf niet af
Wat de wereld nodig heeft.
Vraag jezelf af waardoor jij tot leven komt.
En doe het vervolgens.
Want wat de wereld nodig heeft,
Is mensen die tot leven zijn gekomen.*

Harold Whitman



Filmavond

DES HOMMES ET DES DIEUX

Een klooster, ergens hoog in de Maghrebijnse bergen tijdens de jaren '90. Acht Franse monniken leven er in harmonie met hun islamitische dorpsgenoten. Terreur en geweld nemen echter langzaam maar zeker de bovenhand in de regio. Ondanks het toenemende gevaar dat hen omringt, groeit de vastberadenheid onder de monniken om te blijven. Wanneer ze besluiten om enkele gewonde terroristen te behandelen, reageren de autoriteiten furieus en zetten hen onder druk om terug te keren naar Frankrijk... Deze film wordt in de Lichtbron vertoond op *maandag* 26 maart om 19.30 uur. Nadien is er tijd om even na te praten bij een drankje. Van harte welkom!



Onverschilligheid

Wat ik geleerd heb in de kampen is het gevaar van onverschilligheid,
en de misdaad ervan.

Ik heb altijd geloofd dat het tegengestelde van liefde niet haat is,
maar onverschilligheid.

En dat betekent dat het tegengestelde van kennis niet onwetendheid is,
maar onverschilligheid.

Het tegengestelde van hoop is niet zonder hoop,
maar onverschilligheid.

Het tegengestelde van leven is niet dood,
maar onverschilligheid.

En daarom geloof ik dat literatuur of kunst of schrijven of onderwijzen
of werken voor de mensheid maar één doel heeft:

vechten tegen de onverschilligheid.

Elie Wiesel, een overlevende van de concentratiekampen.

Berichten

Overlijden

Op 19 november 2011 stierf soeur Myriam, tante van Geneviève. Zij werkte heel haar leven in Afrika en volgde aandachtig het leven van De Lichtbron. Zij begreep heel goed de waarde van dit project. Zij schonk het Rwandees tafellakentje dat gebruikt wordt in de vieringen. Haar hart droeg onze werking en zal dat blijven doen.

Geboorte

Frie is op 17 oktober én op 27 november groot tante geworden van César en Mette.

Ons adressen- en emailbestand

Wij breiden ons (email) adressen bestand nog regelmatig uit. Blijf je graag op de hoogte van onze activiteiten? Word je graag verwittigd bij een concert of een lezing? Geef dan je mail adres en/of dat van geïnteresseerde mensen even door. Wij houden je dan op de hoogte!
Ons adres: info@delichtbron.be

Onze website

Met trots melden we dat onze website is vernieuwd door Marjolein. Op www.delichtbron.be kan je vanaf nu de laatste informatie vinden, want soms worden er data of activiteiten gewijzigd. Ook vind je er prachtige foto's en je kan er onze jaarfolder bekijken.

Hier en daar wordt er nog gesleuteld, soms merk je daar iets van, soms gaat dat in stilte. Met onze kalender functie is nog een eerder technisch probleempje wat we tot nu toe niet gefixt krijgen. Daardoor is het soms lastig om herhaalde activiteiten in één keer op verschillende data in te voeren. Maar ok, trager gaat ook. Voorlopig zijn we nog een beetje in de 'leer-er-mee-werken-fase', later is het de bedoeling dat we deze website met meer vrijwilligers kunnen beheren.

Door onze website bekend te maken bij familie en vrienden begrijpen zij meteen ook wat onze vereniging te bieden heeft.

Gevonden in onze postbus

Deze keer ontvingen we een zeer lange mail over onze Lichtbundel, boordevol aanbevelingen, persoonlijke voorkeuren en vragen. Een deel van de vragen zijn vrijwel direct beantwoord, over andere wordt nog nagedacht en misschien later nog verwerkt in een artikeltje.

Het woord evaluatie lijkt bij de een wat anders op te roepen dan bij de ander. Wij bedoelden al zeker niet dat de evaluatie zou leiden tot een verslag. Het is hier immers geen bedrijf maar wel een vzw die gewoon graag een beetje feedback wil over deze 'bundeling van woorden'. We houden er van om nieuwe ideeën te krijgen en we hopen dat daardoor de kwaliteit ervan verbetert. We streven zoals meermaals gevraagd naar zoveel mogelijk verhalen over persoonlijke belevingen in en rondom De Lichtbron van vrijwilligers en bezoekers.

En met vragen bedoelen we, dat we mensen een kans geven, maar dit tegelijkertijd niet eisen. Op het moment dat iemand het gevoel heeft dat er iets moet (maar met tegenzin) gedaan worden, dan is het 'vrijwillige karakter' van onze inzet voorbij. Net zoals ons engagement van vrijwilliger elk jaar opnieuw bekeken wordt, zo is het geen vanzelfsprekendheid dat we vaste schrijvers hebben.

Indien er minder schrijvers zijn, dan zijn er meer (soms zelf geschreven) gedichten en prentjes.

Een aanbeveling die de moeite waard was ging over onze boekbesprekingen. *'Een korte inhoud is terug te vinden op de achterzijde, belangrijker is te lezen wat een boek je heeft gedaan.'*

Een enkele keer schrijft iemand daar vanzelf over, maar een kleine aanmoediging van onze kant kan ervoor zorgen dat dit in de toekomst meer voorkomt.

Onze Lichtbundel blijft in ieder geval nog altijd een tastbaar papier. Dat is ons meermaals gevraagd en al onze vrijwilligers hebben dezelfde wens. Een eventuele elektronische nieuwsbrief zou onze Lichtbundel niet vervangen, dat was blijkbaar onduidelijk, maar eerder een 'extra' betekenen. Zover zijn we nog niet, we hebben allemaal nog een privé leven naast de Lichtbron en helpende handen zijn meer dan welkom. Zo zijn de effecten van de brainstormpjes tussen Frie en Annemiek over de vormgeving van de Lichtbundel al zichtbaar. Ze geven energie en dus gaan ze daar enthousiast mee door.

We hopen op meer feedback in de toekomst en vragen zijn ook altijd welkom. Indien mogelijk verschijnt een antwoord in de volgende Lichtbundel zodat ook anderen er iets aan hebben.

Dus... de Lichtbundel komt er in maart weer aan, maar we hebben nog wat nodig:

**Jouw verhalen,
Jouw gedichten,
Jouw foto's,
Jouw tekeningen,
Jouw ervaringen met De Lichtbron
Jouw boekrecensies...**

Vaak hoor ik de vrees, dat het vol schrijffouten komt te staan. Die halen we er toch even uit, dus waar wacht je op. We zijn benieuwd naar je eerste indruk, toen je bij ons over de vloer kwam. We zijn benieuwd naar je ervaringen bij de activiteit die je bijwoonde, je kan daardoor anderen inspireren om de eerste stap te zetten. Wat je hebt is welkom op ons emailadres: info@delichtbron.be Of je stuurt het per post naar De Lichtbron vzw ter attentie van Annemiek.

En hernieuw tijdig je abonnement, achteraan vind je onze gegevens.



KERSTMEDITATIE
bij DE LICHTBRON vzw
In het park van Wijnegem
WOENSDAG
21 DECEMBER 20 UUR
het pad vanaf de Lindelei is 's avonds verlicht
www.delichtbron.be tel 03 354 56 28

Activiteiten

Al onze activiteiten staan vermeld in onze jaarfolder; deze bevat uitgebreide, overzichtelijke informatie over al onze activiteiten over het hele jaar.

In de Lichtbundel willen we enkel nog even de nadruk leggen op bepaalde activiteiten en eventueel iets meer uitleg geven.

Voor meer info kan je ook altijd terecht op onze website of op folders die je vindt in de Lichtbron.

Ontmoeting

Je kan er *vrijblijvend* binnenwandelen om mensen te ontmoeten, een tasje koffie of thee te drinken, in onze boeken te neuzen, wat frisse lucht in het park op te doen.....

Op warme dagen zitten we gezellig op het terras en genieten van het zonnetje en de rust van het park.

Deze uurtjes zijn bedoeld voor ieder die graag andere mensen ontmoet of even zijn of haar hart wil luchten.

Er zijn altijd wel boeiende gesprekken.

Ken je nog andere mensen die hier deugd aan zouden hebben, aarzel dan niet om ze aan te moedigen ook eens langs te komen!

Dit kan elke

dinsdag-, donderdag- en vrijdagmiddag van 12 tot 16.30 uur

Dans, ja dans

Elke dinsdagnamiddag van 14 tot 15.30 uur tot de kerstvakantie. Start van een nieuwe reeks op 17 januari.

Herbronningvieringen met een thema

10.30 uur

22 januari: Geloven (en daarna

26 februari: Zin en onzin

Concert

Ons programma van vrijdag 24 maart wordt later meegedeeld via onze website, mailing en affiches. En waarschijnlijk ook net op tijd in onze volgende Lichtbundel.

Schilderen en boetseren

Elke donderdagnamiddag van 14 tot 15.30 uur

Vorig jaar kwamen er door het slechte winterweer weinig bezoekers en daarom werd er besloten om deze activiteit in december en januari even stop te zetten.

Nu blijkt er dit jaar een hele andere beweging te zijn en in december gaan we gewoon door. In januari zien we wel wat we doen, dus ben je geïnteresseerd? Bel ons dan eventjes of kijk op de website.



NIEUW!!!

Authenticiteit: De lichtheid van het bestaan.

Een keer in de maand komen jongvolwassenen samen om met elkaar te delen over hun levenservaringen. Samen gaan we op zoek naar wegen om authentiek te zijn, het beste van onszelf te geven en te beleven. We noemden het 'op je bron zitten'. Wanneer we onze passie toelaten en ons dromen waar maken is het leven licht. Dan genieten we zelf, en genieten anderen met ons mee.

Wie hier nog wil aan deelnemen is van harte welkom op vrijdag 23 december 20 uur



Zelfgenezing

Deze groep geeft wegen aan tot zelfgenezing vanuit de totale biologie, mindfulness en andere therapievisies. De inhoud wordt afgestemd op de deelnemers. Er wordt kader geboden, er worden oefeningen toegepast en er wordt huiswerk meegegeven.

Maximaal 8 deelnemers

Wanneer:

Lezingen, donderdag van 10 tot 13 uur, vrij toegankelijk voor iedereen:

- 1 Oorzaken van ziektes: 16 februari 2012
- 2 Invloed van het transgenerationale geheugen: 1 maart 2012
- 3 Hoe ziektes deprogrammeren: 8 maart 2012

Vijf werkochtenden donderdag 10 tot 13 u:

15 en 29 maart, 19 en 26 april, 3 mei 2012

Hier wordt in groep gewerkt aan het persoonlijke proces.

Men schrijft in voor de gehele reeks.

Begeleiding:

Geneviève Cooreman. Psychotherapeute vanuit antroposofie, psychosofia, psychoenergetica, gestalt, psychosynthese, totale biologie en multidimensionele psychologie.

Inschrijven en een voorafgaand gesprek zijn noodzakelijk.

03 322 47 43 (tussen 8 en 9 uur of 17 en 18 uur)

Zou dat niet een droom van een wereld worden ?

*Mensen zien.
Mensen groeten.*

*Mensen hun rechten geven.
Mensen hun waardigheid gunnen.*

*Mensen erbij laten horen.
Mensen echt laten meetellen.*

*Dat heet: mensenrechten.
Dat heet: liefde in de praktijk.*

*Mensen hoog achten.
Mensen verheffen.*

*Mensen hun taal laten spreken.
Mensen hun eigen woord laten zeggen.*

*Mensen niet negeren.
Mensen niet vernederen.*

*Dat heet: mensenrechten.
Dat heet: liefde in de praktijk.*

*Zou dat een droom van een wereld worden ?
zou dat niet 'ieders droom op aarde' zijn ?*

Jean-Paul Vermassen

ZONDAG 22 JANUARI
OM 13.00 UUR: BRUNCH

Ieder neemt zelf een gerecht of ander lekkers mee

INSCHRIJVING MOGELIJK TOT 19 JANUARI

Wegbeschrijving

Met het openbaar vervoer

Vanuit Antwerpen: lijnen 410, 411, 412, 413, 414, 419

Vanaf begin 2012 kan je met tram 8 of 5 geraken tot het shoppingcenter, van daar uit neem je de bestaande busdienst vanuit Antwerpen (zie hierboven) voor het laatste stukje.

Vanuit Berchem-Station: lijn 340 tot Borgerhout (Bothastraat) en dan lijn 410.

Vanaf begin 2012 kan je met tram 5 of 8 geraken tot het shoppingcenter, daar stap je op de bus vanuit Antwerpen (zie hierboven) voor het laatste stukje.

Vanuit Zandvliet-Kapellen-Brasschaat-Schoten: lijn 78.0 (niet op zondag)

Vanuit Wilrijk-Mortsel-Wommelgem: lijn 140

Halte Vaartdijk (net voor de brug over het Albertkanaal)

Rechts de Lindelei in en rechtdoor tot het hek.

Daarachter begint een pad rechtdoor richting *De Lichtbron*.

Dit pad is 's avonds steeds verlicht.

Met de auto

Kom je via de ring rond Antwerpen, dan de autosnelweg volgen E 34/E313

richting Eindhoven, Turnhout-Hasselt; afrit 18 Wommelgem. Dan volg je

Wijnegem tot je rechts het shoppingcentrum ziet. Daar ga je rechts richting

Wijnegemcentrum. Dit is de Turnhoutsebaan. Je volgt deze, voorbij het

marktplein, tot je rechts een dreef met bomen ziet (park van Wijnegem) Dit is

achter het standbeeld van de onbekende soldaat en vóór de taverne 'de Swaen'

Je laat je auto in deze dreef Je stapt 5 minuten tot het einde van de dreef.

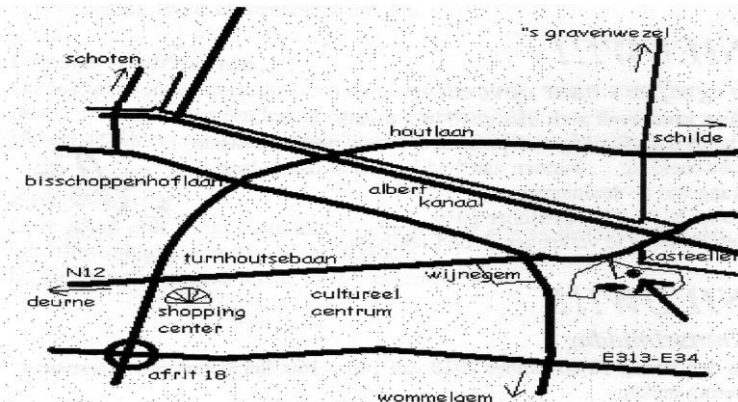
Links staat het huis 'De Lichtbron' OF je kan ook de Turnhoutsebaan iets

verder volgen en net voor de brug over het Albertkanaal, ga je rechts de

Lindenlei in. Je rijdt tot het hek recht voor je.

Daar achter begint een pad naar De Lichtbron. Dit pad is 's avonds steeds

verlicht.



DE LICHTBUNDEL

De Lichtbundel wil een middel zijn tot gemeenschap.
Ieder die graag met anderen een inzicht of een ervaring deelt
of heel graag schrijft is welkom.

Deze nieuwsbrief wil levendig zijn en steeds evolueren daar
waar het nodig blijkt.

De v.z.w. is niet rijk en heeft dus wel financiële hulp nodig om
dit te realiseren. De abonnementen dekken de kosten van het
kopiëren en opsturen.

Wie zich graag abonneert of aan iemand een abonnement als
cadeautje geeft, kan dit doen door 10 € te storten.

Wie steunend lid wil worden stort € 25.

Wie erelid wil worden stort € 100.

Beiden ontvangen dan ook de lichtbundel.

Het bedrag kan je storten op onze rekening

BE10 7895 8673 2204

met vermelding "**abonnement `2012**" en het adres van de
begunstigde.

Secretariaat De Lichtbron:

Elke dinsdag, donderdag en vrijdag

van 10 tot 12 uur

Tel 03 354 56 28

Email info@delichtbron.be

Hoofdredactie: Geneviève

Medewerkers en layout: Annemiek en Frie



**We wensen je vrede
en een vreugdevol 2012**