



Thuisretraite 800 Jaar Zonnelied van Franciscus - Inspiratie voor groen en vrolijk leven

5, 12, 19 en 26 maart en 1 april 2025

WEES GEPREZEN
mijn heer,
DOOR BROEDER ZON
doet wie jij ons verlicht
HIJ IS MOOI EN
straalt met grote pracht
VAN JOU, ALLERHOOGSTE,
draagt hij het teken
- FRANCISCUS' ZONNELIED

Inspiratie bij Franciscus

Franciscus van Assisi ontwikkelde al wandelend met zijn broeders zijn leefstijl: kwetsbaar, betrokken, eenvoudig en vreedevol leven en vooral leven vanuit de vreugde om je leven op deze mooie aarde dat je zomaar toevalt.

Thema verkennen

Elke bijeenkomst maken we kennis met een thema van Franciscus door meditatie en soms creatief schrijven of spiritueel schilderen. Franciscus is aanstekelijk in zijn enorme vreugde over het leven en alles wat je zomaar elke dag ontvangt. Dat maakt verduurzamen heel anders. De thema's vormen samen een fijne leefstijl, die wereldwijd door mensen van de Franciscaanse beweging geleefd worden.

Duurzaam leven vanuit de thema's

Uit het thema trekken we de lijn door naar groen & vrolijk leven. Hoe leef je bijvoorbeeld op een open en kwetsbare manier? En vreedevol leven betekent niet alleen in vrede leven met je medemensen, maar ook met de hele planeet. We staan bijvoorbeeld stil bij het verhaal van Franciscus en de wolf en hoe je soms uit angst tekort te komen teveel inpikt. Vreedevol verduurzamen betekent ook elkaar niet de maat nemen, maar ieder zijn of haar eigen weg in verduurzamen gunnen.

Verduurzamen

We vertalen de leefstijl door naar de praktijk. Je ontdekt waarom je wilt verduurzamen, kijkt hoe je er zelf voorstaat en ontdekt dat er vele mogelijkheden tot verduurzamen zijn waaruit je kunt kiezen wat bij jou past.

Werkwijze

Voor elke week is er een online meeting en een podcast, waarmee je op een zelfgekozen tijd de dag kunt openen. De podcasts hebben een meditatief karakter en eindigen met een opdracht, soms iets schrijven, een keer schilderen/schrijven en twee keer wat praktischer. Die kun je direct doen of op een later moment. De ervaringen met de meetings en de podcasts kun je delen op de chat.

Zo kun je je laten inspireren door deze groene en vrolijke leefstijl, met daarbij een praktische aanzet. Meer informatie en input voor de praktijk vind je in het boek Verduurzamen met Franciscus.

Voor jou?

Van harte welkom om mee te doen, het is onze ervaring dat samen verduurzamen ontzettend leuk is! Ervaring met meditatie of creatief bezig zijn is niet nodig, wel een open en nieuwsgierige houding naar bezinning en verdieping van jezelf.

Klooster in de cloud

Getijdengemeenschap de
binnenkamer



Data:

5 bijeenkomsten via Zoom op woensdagavond:
5, 12, 19 (extra uitwisselavond)
en 26 maart en 1 april 2025
Tijd: 19.45 tot 21.15 uur
Tussen de bijeenkomsten door
ontvang je iedere week een
podcast via de chat.

Begeleiding:

Corinne Groenendijk en
Jacqueline Sniijders

Aanmelding:

Via de website:
<https://kloosterindecloud.nl/inschrijven/>
Kosten: richtbedrag € 25

Vorbereiding

Het is aan te bevelen (maar niet noodzakelijk) om vooraf het boek "Verduurzamen met Franciscus – naar een groene en geïnspireerde leefstijl" van Corinne Groenendijk te lezen (Berne Media 2022); te bestellen via website <https://www.jongbloedmedia.nl/product/verduurzamen-met-franciscus>

We delen in de chat fragmenten uit het boek.



Programma

wo. 5/3 19.45 - 21.15 zoom
wo.12/3 19.45 - 21.15 zoom
wo. 19/3 19.45 - 21.15 zoom
wo. 26/3 19.45 - 21.15 zoom
di. 1/4 19.45 - 21.15 zoom
Tussendoor: podcasts

Thema's:

5/3 Online-bijeenkomst Vreugde- Zonnelied, kennismaken
Podcast 1 Kwetsbaar leven
12/3 Online-bijeenkomst Samen Leven- wie zijn je bondgenoten in groen & vrolijk leven?
Podcast 2 Eenvoudig en Vrolijk leven- Hoe sta je ervoor?
19/3 Online-bijeenkomst Eenvoudig en Vrolijk leven-Schrijfmeditatie en uitwisseling over je verduurzamen
Podcast 3 Vredevol leven- verhaal van de wolf, schilder/schrijfpodracht
26/3 Online-bijeenkomst Vredevol leven- Hoe ga je om met je angst om tekort te komen?
Podcast 4 Eenvoudig en Vrolijk leven meditatie en oefening anders/beter/minder
Extra: Filmpje over vredevol verduurzamen
1/4 Online-bijeenkomst Vreugdevol leven- bij een vrolijke tekst van Clara, hoe ga ik verder?

Klooster in de cloud
Getijdengemeenschap de binnenkamer

