

# Q Vriendenkring

Maandblad van de Nederlandse Quakers.

96<sup>e</sup> Jaargang, nr. 3 maart 2025

Themanummer

## 'Retraite'

Van vrijdag 31 jan tot zondag 2 februari hielden de Quakers een retraite in de Sint Willibrord abdij, Doetinchem



*Wij zijn in stilte bij elkaar in de retraite in het klooster om onze bronnen te vinden.*



*Zonsopgang bij het Benedictijnerklooster, na de gezamenlijke Tai chi*



*Tai chi oefeningen bij zonsopgang zaterdag en zondag bij de retraite*

# De Vriendenkring

ISSN: 0167 – 3807

Maandblad van het Religieus Genootschap der Vrienden (Quakers)

Abonnementsprijs: Nederl.: **€30,00 per jaar**  
Dit moet binnenkort verhoogd worden, in verband met sterk verhoogde portokosten. Wil je vast meer overmaken? Doe dit dan op onderstaande bankrekening.



Internationaal: Europa en Wereldwijd: €75,00 per jaar.

Email abonnement. (PDF) €5,00 per jaar

Nieuwe abonnee? Welkom! Kijk even op onze website om je op te geven: [www.quakers.nu/vriendenkring](http://www.quakers.nu/vriendenkring). Je kunt op de website direct alle benodigde informatie invullen.

Het gebeurt helaas weleens dat abonnees vergeten te betalen.

Maak daarom van de betaling van het abonnement een periodieke overmaking.

Bankrekening: **NL 65 TRIO 0212 3772 64**

t.n.v. Quakers met vermelding van 'Abonnement De Vriendenkring'.

Voor buitenland: (BIC) TRIONL2U.

Eindredactie: Sytse Tjallingii, Van Nispensingel 5, 8016 LM, Zwolle.

Email: [vriendenkringredactie@gmail.com](mailto:vriendenkringredactie@gmail.com),

Redactie: Hylkia Nieuwerth en Els Ramaker

Correctie: Hylkia, Els en Frieda Oudakker.

Kopij voor De Vriendenkring is heel erg welkom voor de 15e van iedere maand! (Tenzij anders afgesproken).

Voor abonnees met gezichts- of leesproblemen was er een gesproken versie van De Vriendenkring. Als je hier behoefte aan hebt neem dan contact op met de redactie.



De Vriendenkring staat in kleur op de website, waar je nog een schat aan aanvullende en actuele informatie over de Quakers vindt. Bezoek daarom geregeld de Quaker website: [www.dequakers.nl](http://www.dequakers.nl)

De Nederlandse Quakers hebben, naast de website [quakers.nu](http://quakers.nu) (waarop de Vriendenkring te vinden is), ook een Facebookpagina “Quakers Nederlandse Jaarvergadering” voor berichten en een besloten Facebookgroep “Nederlandse Jaarvergadering” voor onderling gesprek, ook met Vriendenkring- abonnees. Lid word je met de betreffende knop op [facebook.com/groups/820840817925912](https://facebook.com/groups/820840817925912)

# Inhoud

Redactioneel.....	5
In de Stilte .....	6
Een alternatief onze vader (1).....	7
Een alternatief onze vader (2).....	8
Retraite bij de Benedictijnen.....	9
Meedoen aan een Quaker retraite?.....	10
Thuiskomen in de retraite .....	12
Gebed van een clown.....	13
Een zegen op straat.....	14
Beste Dirk .....	15
Uit het leven gegrepen.....	16
Kadootjes tijdens de Retraite .....	17
Doe nooit mee aan oorlog .....	18
Dansen tijdens de retraite.....	19
Mijn eerste Quakerretraite .....	21
Muziek op de retraite.....	23
Dear Lord and Father of mankind .....	24
De Dag met God bidden .....	25
One moment in time .....	26
Ademhaling als thema.....	29
Wat doe jij in de wijdingsamenkomst? .....	31
Kerkasiel voor kinderen.....	34
Ik weet iets goeds van jou .....	35
Vreugde als spirituele kracht.....	38
Over het gebruik van wanhoop.....	40
Kerk en Vrede.....	42
Godsdienstvrijheid in de VS .....	43
Quaker slavenhouders .....	44
Help Quakers in Congo.....	47
Het Quaker Hulp Fonds .....	48
Vrienden in het hele land.....	49
Waar zijn Quakerbijeenkomsten?.....	50
Quakers helpen in Gaza.....	51
Humanitaire hulp aan Gaza.....	52

# Redactioneel

Dit gedicht (zie Vriendenkring van febr.) hield mij in de retraite sterk bezig:

*Breng vrede met je ademhaling*

*Adem brandweerlieden en puin in,*

*adem gebouwen die héél zijn en spreuwenzwermen uit*

*Adem terroristen in*

*en adem slapende kinderen en pas gemaaide hooilanden uit*

*Adem verwarring in en adem fluweelbomen uit*

*Adem de gevallen in en adem levenslange vriendschappen uit*

.....

Dat voelt voor mij eerst als een tegendraads iets. Ik wil juist van de slechte berichten en van die ellende af! Toch, als ik het aandurf, de tijd neem en vol aandacht dooradem in de stilte en de natuur komt er een machtige ervaring. Ik ben in staat om die negatieve berichten in mijn geest om te zetten in positieve beelden en gevoelens. Ik kom weer bij mijn krachtbron. Het helpt om erbij in stilte te lopen in de mooie natuur rondom het klooster bij zonsopgang, de Tai chi-oefeningen met een groep Quakers, de vogels, de mossen, de bomen, de grassprietten met ijskristallen. Dit ervaar ik als de kracht van mijn gebed in de stilte. Het is indrukwekkend hoeveel vreugde en voldoening ervan uit gaat. De bijdragen van de anderen in de stiltes en ook de dienst van de monniken, wat een levenskracht! In deze Vriendenkring een prachtige diversiteit aan ervaringen in de Quakerretraite van 31 januari tot 2 februari in het Benedictijnerklooster in Doetinchem. Beleef het mee door mee te ervaren wat de retraitedeelnemers erover schrijven.

Het is ook belangrijk om te voelen hoe sterk de positieve krachten zijn bij het samen inspanssen om onrecht tegen te gaan. De positieve inzet van ons bij het Kerkasiel in Kampen is echt nodig omdat de familie Babayants met uitzetting bedreigd wordt. Van hun vier kinderen zijn hier twee in Nederland geboren en twee opgegroeid, al elf jaar. Juist voor hen is het zo belangrijk dat ze hier kunnen blijven. Het mooie van de diensten bij dit Kerkasiel die 24 uur elke dag gehouden worden, is dat we met heel veel verschillende geloofsgemeenschappen samen ons hiervoor inzetten. We leren elkaar kennen en waarderen omdat we voor dezelfde zaak opkomen. Je zou kunnen zeggen we ademen het onrecht van de dreigende uitzetting in en ademen liefde, rechtvaardigheid en samenwerken uit.

Word weer zoals een kind in je geloof als je deze bijdragen over de retraite en het Kerkasiel in deze Vriendenkring leest! Ga het ervaren!

Sytse Tjallingii (Redacteur)



# In de Stilte

Lied gezongen bij het Kerkasiel



1. In de stil - te kiemt het le - ven. In de  
2. In de stil - te spreekt de Va - der ' Tot het  
3. In de stilt' is in mijn den - ken Gods ge-  
4. O! als wij maar wil - len wach - ten. Sa - men



1. stil - te zwelt de vrucht; Wordt het  
2. rus - tig luist' - rend oor; In de  
3. dach - te op - ge - gaan; Heb ik  
4. zwij - gen lang en stil, Zal de



1. kleu - ren - kleeft ge - we - ven Van een  
2. stil - te dringt Zijn lief - de Tot ver-  
3. soms in vroom' aan - bid - ding Voor Zijn  
4. Va - der ons ont - vou - wen De ge-



1. zo - mer - a - vond - lucht: In de stil - te!  
2. moei - de har - ten door: In de stil - te!  
3. aan - ge zicht ge - staan: In de stil - te!  
4. hei - men van Zijn wil: In de stil - te!

# *Een alternatief onze vader (1)*

Ingezonden door Herman van der Leeden,  
Auteur Johan de Wit, ds. van de Walkart gemeenschap Zeist



**Walkartgemeenschap Zeist**

Walkartgemeenschap Zeist, Kerkweg 19 - 23, 3701 Zeist

*Daarboven in de hemel  
daar woon je niet meer God  
Je wil is geen wet meer  
en je rijk is nog niet geko-  
men.*

*Maar je woont nu in mij  
en daar zul je altijd blijven  
daar is je rijk nog niet uit  
en al is je wil geen wet meer  
jij leeft voort in mij.*

*Ik dank je voor alles wat je  
me geeft  
en voor alles wat je me ver-  
geeft  
nu al zoveel jaren  
waarin je mijn verlangens af  
en toe vervult.*

*Blijf bij mij wonen  
zodat ik kan blijven zoeken  
naar de bron die jij bent  
naar het leven dat jij voor  
ogen hebt.*

*Amen*



# *Een alternatief onze vader (2)*

Voorgelezen tijdens de dienst voor het kerkasiel, als deel van de Iona viering.



*God in de hemel*

*Jouw naam worde recht gedaan.*

*Vestig jouw nieuwe gemeenschap van hoop*

*Hier op aarde zoals in de hemel.*

*Geef ons wat nodig is deze dag.*

*Vergeef ons wat wij misdeden,*

*Zoals wij ook anderen vergeven.*

*Beproof ons niet boven onze kracht,*

*Behoed ons voor alle kwaad.*

*Want bij jou zijn gerechtigheid, liefde en vrede,*

*Tot nu en tot het eind der tijden.*

*Amen*



*Iona viering op het eiland Iona, Schotland*



# *Retraite bij de Benedictijnen*

*31 januari, 1 en 2 februari 2025.*



*samenkomst zaterdag in de conferentiekamer van het gastenverblijf van het klooster*

## ***Thema: Inspiratie, expiratie.***

Inademing, uitademing. Wat wordt je ingeblazen, wanneer, hoe, door wie, wat? Wat is je eigen rol daarbij? En wat doe je ermee? Wat heeft het met spiritualiteit te maken? Dit was een weekend waarin je bewust met je adem bezig was en wat die adem met je (spiritualiteit) doet.

Het gedicht (zie de Vriendenkring van februari) dat Judith Hill maakte na elf september 2001 Breng Vrede, maakte veel indruk:

### ***Breng Vrede met je ademhaling***

*Adem brandweerlieden en puin in,  
adem gebouwen die heel zijn en spreuwenzwermen  
uit.....*

We zongen met elkaar, we wandelden, we maakten diensten van de monniken mee. De quakerretraite werd weer gehouden in het Willibrordklooster in Doetinchem. We hadden ons eigen programma en er was ook ruimte om met de diensten van de monniken mee te doen. We waren met tweeëntwintig deelnemers, waarvan verscheidene deelnemers voor het eerst met een Quaker retraite meededen.

Op de volgende bladzijden staan boeiende ervaringen van deelnemers.

Wat was het een indrukwekkende en inspirerende retraite!

# Meedoen aan een Quaker retraite?

Door Els Ramaker

Ook dit jaar werd de retraite gehouden in de Abdijhoeve Betlehem, behorend bij de St. Willibrord abdij in Doetinchem.

Die abdij is na de tweede wereldoorlog gebouwd uit het puin van Arnhemse kerken en het ijzer van opgeblazen bruggen. In dit klooster wonen een aantal monniken die leven vanuit de Benedictijnse spiritualiteit.

De Abdijhoeve (De Hooischuur) is een latere aanbouw waar gelegenheid wordt gegeven voor cursussen betreffende verstilling, verdieping en vrede. Er zijn mooie, sobere kamers, een eetkamer en een kapel met een prachtig gebrandschilderd raam. In die kapel hielden wij onze stille samenkomst op zondag.

Het onderwerp van dit weekend was: Waar haal je je inspiratie uit? Het werd geleid door Marlies en Erik.

We spraken af ook de maaltijden in stilte te gebruiken en in de gangen zo stil mogelijk te zijn. De eerste avond maakten we kennis met elkaar (we waren met 22 personen) en planden we de komende dagen.



*Er werden veel steentjes beschilderd.*

Er was gevraagd om voorwerpen of teksten mee te nemen die je inspireren. Zodoende waren er ook een viool en twee gitaren.

In het programma waren een aantal sessies gepland met als thema: Wat is inspiratie? Kan je het oproepen? Wat doe je met inspiratie? Hoe inspireer je anderen? Daarop kon gereageerd worden vanuit de stilte.

Natuurlijk is muziek ook vaak een inspiratiebron. In één van de sessies werd samengespeeld en gezongen. We zongen o.a. een mantra samen met een prachtige net gecomponeerde melodie eronder. Verbazingwekkend hoe mooi het samenspel klonk!

Er werden liederen gezongen, gedichten gelezen, verhalen verteld.

Op zaterdagavond stond 'sacred dance' op het programma. Het werd geleid door Martine. De laatste jaren had Frieda de leiding, maar door haar knieoperatie was dat nu niet mogelijk. Het was heel mooi en het was te zien dat

het fijn werd vonden om mee te dansen. Kijken was ook een genoegen!  
Helaas, kon ik niet dansend meedoen vanwege mijn 'gehinkepink', wat ik erg jammer vond. Gelukkig kon ik nog met de armen meebewegen!  
We boften heel erg met dat prachtige weer: 's morgens zag het bos wit van



*'s Morgens zag het bos wit van de rijp*

de rijp, een strakblauwe lucht en 's avonds een hemel vol sterren.  
Er was genoeg vrije tijd om iets voor jezelf te doen; wandelen (rondom het klooster stond het vol van bolletjes die hun kopjes lieten zien), musiceren of lezen. Er was een leestafel ingericht met meegebrachte boeken.  
Het was fijn om het gevoel van gemeenschap te ervaren in die gewijde stilte.  
Het was een mooi weekend en ik hoop dat dit verslagje mensen inspireert om ook eens mee te gaan naar de retraite.



*Ijskristallen  
op het gras  
's morgens  
vroeg*

# Thuiskomen in de retraite

Door Dirk Mechelse

Al vele jaren geleden kwam ik bij de Haagse Quakers in contact met het Quaker gedachtengoed. Ik heb ongeveer 50 jaar een abonnement op de Vriendenkring. Ik heb ook allerlei boeken over hoe het begon, gelezen.

Toen kwam de aankondiging van de retraite van 31 januari tot 2 februari.

Daar wilde ik graag bij zijn! Ik heb Marlies benaderd en antwoord gegeven op haar vraag: weet jij wat stil zijn samen betekent? Wat een beleving om samen met andere gelijken de stilte te beleven en op zoek te gaan naar de God van en voor mensen, door mensen en met mensen. En afwezigheid van machtsstructuren die maakt dat vrede dichterbij kan komen. Het vrijwilligers werk wat ik doe heeft allerlei dingen gemeen met de Quaker beleving. Ik speel Clownerie voor en met mensen met dementie.

De retraite was een ervaring met licht en warmte van de deelnemers met het thema Adem-in, en Adem-uit en zoek hierbij het licht in jezelf en in anderen. Het Adem-in vond ik moeilijker dan Adem-uit want dat klopte bij hoe ik in de wereld sta. Mijn werk als Clown klopte, delen met mensen met dementie in het hier en nu met wat er is. Dementie wordt door velen ervaren als een ernstige ziekte/toestand, maar er is nog veel in de staat van zijn, in de stilte nabij zijn en het delen met een gebaar, een geluid en nog veel meer. Ook plezier en de lach hoort tot de bagage. En hét hulpmiddel is de clowns neus. Met die neus konden Marlies en ik delen in het zijn en de anderen daarvan getuige laten zijn. Iedereen kan die neus opzetten en de werkelijkheid anders bekijken en ervaren. Bijvoorbeeld als mensen naar huis willen en voor een dichte deur komen te staan, door met de ander mee te gaan en samen te ervaren dat de deur dicht is, komt er een ander licht in wat er gebeurt, want nu delen we samen in wat er niet is, maar ook wat er wel is. Quakers en clowns willen toch het licht zien door te delen. Kortom, ik was en ben heel dankbaar dat ik dit met jullie kon delen en hoe jullie dat ervaren hebben.

De retraite was goed georganiseerd door Marlies en Erik en hun gezellen, dank daarvoor.

Voor mij waren deze dagen een spiritueel en emotioneel thuiskomen en op



*Dirk en Marlies in hun clowns optreden op zaterdagavond tijdens de retraite.*



mijn vraag aan mensen van de oude Quaker garde: wanneer is iemand een Quaker? Ik kreeg diverse antwoorden. Nu, ik voel me en ik ben een Quaker en met de inademing zit het kleine kwetsbare licht verborgen. Dank jullie wel voor 'het zijn' en voor jullie 'licht'.

Vrede met jullie en de wereld met de groeten van de clown.

Ik heb een paar clowns neuzen beschikbaar en ze zijn in vele soorten bij online verkrijgbaar.



Contact via een clownsneus!

## *Gebed van een clown*

*Als ik als clown een mens ontmoet  
Helpt u mij dan om meer lach dan traan  
te voorschijn te roepen.*

*Om licht in duisternis aan te reiken  
Hoop in plaats van wanhoop*

*Laat me nooit zo onverschillig zijn  
Dat ik de verwondering in de ogen van een kind niet zie,  
of de twinkeling in de ogen van een bejaarde.*

*Laat me nooit vergeten dat het mijn taak is om mensen te be-  
moedigen,  
Ze gelukkig te maken, voor dat moment  
Even de onvrede met hun leven te laten vergeten.*

*En mag ik in het laatste contactmoment u horen fluisteren:  
"Als je mijn mensen aan het lachten hebt gemaakt,  
Dan heb je mij laten lachen"*





# Een zegen op straat

Door Dirk Mechelse, uit het boekje 'De Engel met de gebarsten vleugel'

Het is een koude middag, ik kom uit een winkel en daar staat ze. Een jonge vrouw, aardig gezicht, beetje wit van de kou, het haar wat wild en ongekamd. Ze mist een paar tanden en in heel haar verschijning zit iets van een opgejaagd menskind.

Ik heb haar wel vaker in de stad gezien.

Dakloos, drugs?

'Mag ik u wat vragen?'

'Ja hoor,' zeg ik, wat doe ik? Geef ik haar wat of niet?

Ze wrijft haar handen over elkaar. 'De meeste mensen willen het niet omdat het zo koud is.

Maar mag ik u een gedichtje voordragen en dat u me daarna wat geeft? Als u het mooi vindt tenminste.'

Een onzekere blik.

Ik wil haar gedicht graag horen.

'Het heet *Voor een dag van morgen.*'

Ze sluit haar ogen, ze spreekt zacht, geconcentreerd:

*Wanneer ik morgen dood ga,  
vertel dan aan de bomen  
hoeveel ik van je hield.*

*Maar zeg het aan geen mens.  
Ze zouden het niet geloven.*

Zomaar op straat twee mensen die van gedichten houden.

'Hans Andreus' zeg ik blij verrast.

Ze glimlacht. 'Mooi, hè.'

'Ja heel mooi. Waarom heb je dit gekozen?'

'Ik vond het mooi en ... mensen begrijpen niet zoveel.

Geloven zoveel niet.

Maar er is toch echte liefde?' Ze kijkt me onzeker aan.

'Ja er is echte liefde.' beaam ik.

'Dank u wel, dat u hebt willen luisteren.'

'Dank je wel voor het gedicht.'

Heel zacht klinkt haar stem.

'Wat zeg je?' Maar ze heeft zich al omgedraaid.

Ik kijk haar na en realiseer me opeens wat ze zei: 'God zegene u'.

Grote woorden zijn soms moeilijk hardop te zeggen.

Ik staar haar nog na.



# Beste Dirk

Door Marlies Tjallingii

Wat was het geweldig om jou mee te maken op de retraite.

Ik ben nog steeds actief met de clowns neus!

Dinsdag kocht ik tien neuzen, maar die zijn van schuimplastic.

Niet zo fijn als die ik van jou kreeg.

Vorige week vrijdag viel de neus die ik in mijn rugzak had op de grond op de markt.

Ik raapte hem op en zag een vrouw kijken.

Ik zette de neus op en had gelijk contact.

Ik stond bij de broodkraam en vroeg meteen als clown: wie eet toch al dit brood???

Ze zei: ik zou dat wel willen doen, maar ben er te verlegen voor.

Ik heb haar de neus gegeven. Ze zei: ik leg hem in de badkamer en ga oefenen voor de spiegel!!

Daarna ging ze de zelfde kant uit als ik en we hebben een stukje samen gefietst. Ik ga vast nog een keertje bij haar aanbellen!

Nu zit ik met een witte clowns neus, want ik ben vanmorgen geopereerd aan mijn neus.

Ook jouw verhaal over de engel hebben we gisteren gebruikt in de dienst bij het Kerkasiel.

Je hebt me zeer geïnspireerd en dat heb je wel meegekregen!

Warme engel- en clownsgroeten



Clowns neus

Een prachtige plek, vriendelijke en gastvrije  
begeleiding. Hartelijk dank voor een mooie tijd!  
Stella

# *Uit het leven gegrepen*

Oscar over de Quaker Retraite 2025

*Inspiratie*

*Ontstaat uit het leven gegrepen*

*Vaak onbegrepen*

*Mooie, pijnlijke, lastige gebeurtenissen*

*Naar de betekenis is het soms slechts gissen*

PRACHTIG OSCAR

Inspiratie

Elke dag  
200  
kadootjes



(maar merk je dat wel?)

*Op een rol papier kon iedereen creatief gedachten uitbeelden.  
(deze tekening is van Erik Dries)*

# Kadootjes tijdens de Retraite

Door Erik Dries

Langzame ochtendoefeningen in het licht van een opkomende zon, dat is een kadootje. De velden, struiken en bomen met rijp besuikerd, is een kadootje. Tweeëntwintig V(v)rienden bij elkaar rond het thema ‘Inspiratie’, is een kadootje.

Dat leidt tot de vraag ‘hoeveel kadootjes krijg je op een dag?’

Zie je ze allemaal wel, en wat doe je met die kadootjes?

Kunnen die kadootjes je inspireren?

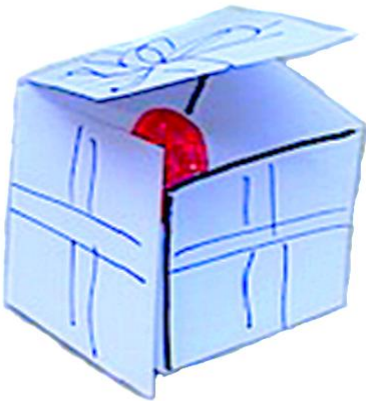
Er is een doos van Pandora en er is een schatkist vol hoop en schoonheid.

Kan inspiratie ook komen uit lijden, ziekte, pijn en dood? De ‘The ocean of light over the ocean of darkness’?

Het begrip inspiratie heeft meer invulling gekregen dan het al had; ik link er nu ook termen aan als ‘verwondering, een extra laag in het leven, talenten en onontdekte talenten, niveaus van inspiratie, creatie en creativiteit, kadootjes, hoop, verlichting, God ontmoeten’.

Maar ach, wat eruit sprong dit weekend was de muziek. Wat een kunstenaars met gitaar, viool en stem. Wat fascinerend om improviserende musici bezig te zien en te horen. Wat een kracht, troost, wat een emotie, kan muziek ter plekke oproepen of vertolken.

Wat een inspiratie.



*Het regende "cadeautjes"*



*Als je het open vouwt zie je het hart:*

# *Doe nooit mee aan oorlog*

*Door Inge Koppert-van Harten*

Op de Quaker retraite vertelde Marlies ons over de reis van de Zwolse vredesengel.

Twee jaar geleden hoorde ik haar verhaal over de engel voor het eerst, tijdens een studiedag van Quakers en Doopsgezinden. Het inspireerde me tot het schrijven van een gedicht.

Voorafgaand aan één van onze stille maaltijden heb ik het gedicht voorgedragen.

In *Waar sta ik* is het dilemma van Bonhoeffer te herkennen, waarover Peter Spreij sprak in zijn inleiding én het verhaal van Waldemar Epp over zijn familie uit Oekraïne.

## ***Waar sta ik***

*Ik ben 5 jaar oud en speel  
met een houten engel op de keukenvloer  
mijn oma zegt: doe nooit mee aan oorlog*

*Nu hebben de Russen het dorp  
van mijn vader bezet,  
mijn geschiedenis geraakt en  
ik twijfel: is geweld inherent  
aan het leven?*

*We trekken een streep op het  
spanningsveld  
soms kun je niet anders  
dan het gebod verbreken en  
hopen op vergeving*

*Wij zijn nog niet aan vrede toe  
blijf elkaar bevragen, draag  
een houten engel door de stad*



*We dragen de houten Engel de' Open Hof' in Kampen in voor het Kerkasiel*



# Dansen tijdens de retraite.

Door Martine Kuipers

Nee, we maken er geen bonte avond van! Sacred dance is een soort van “mediteren in beweging” of “bidden met je voeten”, zeker met de dansen die deze keer op het programma stonden. Ik zag onlangs op Youtube een filmpje van een vrouw die zittend meedanste en dacht: dit kunnen wij ook doen! Ik weet dat sommige Vrienden aan de kant zullen zitten en dat de meeste deelnemers weinig of geen danservaring hebben. Dus, “keep it simple” was mijn devies. Natuurlijk zocht ik ook naar titels die passen bij de gelegenheid en ik wil de gekozen dansen graag toelichten zodat jullie een beeld kunnen krijgen van “sacred dance”.

## 1 In den beginne.

Deze dans gaat uit van de beginregels van het Johannes evangelie. In de dansbeschrijving staat een tekst met de armbewegingen die daarbij aansluiten. De dans kan ook stilstaand of zittend worden uitgevoerd. Wij laten de looppassen weg.



“In den beginne als alles nog één is,”

Grote cirkelbeweging met de armen naar omhoog.

“was het woord en het woord is wat onderscheid maakt”

Handen tegen elkaar doen en ze in een boog van hoog naar middenvoor bewegen, dat maakt de scheiding.

“en het woord is bij God, in Gods hart.”

De vingers van middenvoor naar het hart bewegen, de armen vormen zo ook een hart.

“Toen Hij het woord uitsprak en wegschonk was de schepping daar.”

De rechterarm uitstrekken naar opzij en daarna ook de linkerarm: wegschenken.

## 2 De Elm (ook bekend als veldiep).

De bloesem wordt gebruikt als Bachremedie om nieuwe moed en kracht te bewerkstelligen.

De dans bestaat alleen uit bewegingen met de voeten: afwisselend viermaal wiegen op de plaats en 4 passen lopen. Tijdens het wiegen blijven de

voetzolen stevig op de grond, denk aan de wortels van de boom die in de grond vastzitten. We kunnen ons dan beter “aarden”. Het wiegen helpt om het midden te zoeken, de kern, het wezenlijke. “We kunnen zo rekenen op de gezamenlijke kracht”, aldus de toelichting van de choreograaf.

### **3 Feel the light in yourself.**

Bij deze dans wordt de tekst weer vertaald in de armbewegingen. We hebben nu wel de passen erbij gedaan.

“Feel the light in yourself”. De handen zijn op het hart en/of de buik, naar keuze.

“Feel the light”. Handen hoog boven het hoofd.

“Let it shine”. De armen maken grote cirkelbewegingen, zwaaien in het rond.

Halverwege verandert de tekst naar: “I feel the light in myself. I am the light, I let it shine.”

### **4 Deep peace to you.**

Wederom belangrijke tekst met dit keer eenvoudige bewegingen voor zowel de handen als de voeten. Het werkt echt als een meditatie. De muziek komt van de cd “songs for the inner child” van Shaina Noll.

Deep peace of the running wave for you.

Deep peace of the flowing air for you.

Deep peace of the quiet earth for you.

Deep peace of the shining stars for you.

Deep peace of the gentle night for you.

Moon and stars pour their healing light on you.

Deep peace to you. Deep peace to you.

Bewegingen:

4 passen lopen, 4 tellen wiegen, 4 tellen handen naar de hemel gericht en 4 tellen de handen naar de aarde gericht om de wereld te zegenen.

De groep heeft de dansen snel opgepakt en enthousiast meegedaan. Na “Deep peace” sloten we met een flinke dosis “zen” in ons lijf de avond af. Heerlijk .....



# Mijn eerste Quakerretraite

Door Herman van der Leeden

Op 25 januari naar Doetinchem, op naar de retraite. Best wel leuk en spannend, iets nieuws, nog nooit zoiets meegemaakt.

Ik bezoek al een tijdje de gespreksgroep in Deventer nadat ik ontdekte dat mijn zienswijze grotendeels overeenkomt met die van de quakers. Geen dogma's en met het beeld van een innerlijke God/licht, die mij de kracht geeft om kernwaarden of, zoals je wilt de kardinale deugden, in mijn dagelijkse wereld vorm te geven.

Met mijn God door het leven gaan en de wereld zien door op mijn smalle pad te lopen is wat ik wil doen. Dit smalle pad is spannend, kleurrijk en vooral inspirerend. Dat is de plek waar ik alles, wat het leven de moeite waard maakt, tegen kan komen.

Leuk natuurlijk om deze retraite mee te maken waar inspiratie het thema is. Veel zin om anderen te ontmoeten en te spreken. Ontvangst was met koffie met leuke gesprekken. Echt een eerste kennismaking.

Helaas ging de retraite verder anders dan gedacht. Direct al bij de eerst maaltijd werd besloten om verder in stilte door te brengen.

Dat was dus de kennismaking, meer dan een aantal namen en bijbehorende gezichten zou het voor mij niet worden.

Lastig om dan om af te tasten wat ik in een gesprek uit de stilte kan en zal delen.

Overigens werden er wel mooie gedachten uitgewisseld waardoor iemand geïnspireerd kan worden. Echt verrassend en leuk was dat drie gitaarakkoorden bij iemand een inspiratiebron is. Geweldig dat dit zo kan werken.

Voor mij was het in deze groep moeilijk om in stilte te zoeken naar wat mij nu inspireert.

De omgeving inspireert mij, was mijn eerste reactie; dat mooie smalle pad natuurlijk! Tsja, ga dat maar eens duidelijk maken in een dergelijke setting aan een groep



*Het bos met water beuken en eiken*

mensen die je niet kent.

Ik was bovendien erg bezig van wat gaat er nu in die 22 koppies om??

Waarom zijn ze hier, wat is hun

beeld van hun God of eeuwige of hoe je het ook wil noemen, dat zou mij echt inspireren! Maar ja, vragen kan niet, want de doorlopende stilte was als een muur geworden.

Fijn was het dat er zaterdagmiddag wel gesprekken mogelijk waren.

Ik liep met een andere deelnemer op blubberige paden rondom de abdij, waar wij een gesprek hadden over het vinden van inspiratie en dit omzetten tot iets concreets. Beide tevreden over het gesprek kwamen met bemodderde schoenen bij de abdij terug. Als ik weer door bossen struin en soms ook door de modder, dan is dat nu een mooie trigger geworden om aan dat fijne gesprek terug te denken.

Het bos met water beuken en eiken ‘Breng vrede’ is de titel van een gedicht waar wij ons over mochten buigen. Een heftige tekst, die bij mij verkeerd viel. Ik zal het uitleggen.

God in mij, geeft mij kracht en verbeelding om met mijn handen, voeten en hersens de omgeving een beetje mooier, vrolijker, veiliger te maken. Mijn lichaam is wat ik heb en dus kan gebruiken. De omgeving boetseer ik liever tot iets moois dan dat ik de ellende inadem zoals het gedicht van Judith Hill met de titel Breng Vrede beschrijft. Mijn advies: adem geen ellende in, houd je lichaam gifvrij! Ga lekker boetseren.

Zaterdagmiddag rond 5 uur verliet ik de retraite. Zondag kwamen de kinderen en kleinkinderen en daar moest ik natuurlijk bij zijn. Onderweg in de auto naar huis was voor mij het laatste stilte moment die dag. Flarden van mijn meegemaakte deel van de retraite trokken voorbij. Waaronder dat ik een gesprek uit stilte meer waarde kan geven als je elkaar beter kent.

Toch wel opmerkelijk dat vooral op de blubberige paden voor mij het waardevolste moment tijdens de retraite ontstond. Voor mij is ook duidelijk dat gesprekken uit stilte voor mij verrijkend en broodnodig zijn maar echt verdiepend en begrijpelijker worden als je iemand beter kent.

Bovenstaande klinkt misschien deels chagrijnig, maar als je dit zo opvat, heb je het mis. Het zijn waardevolle ervaringen waar ik lering uit kan trekken.

Het was fijn om dit alles mee te maken en dit te mogen leren. Volgend jaar hoop ik er weer bij te zijn.



*Inspiratie uit modderschoenen*



# Muziek op de retraite

Door Frans van Keep

Ik ben dankbaar voor de prachtige foto's. Ik heb het weekend als heel goed ervaren.

Nadat ik samen met Marian vorig jaar voor de eerste keer deelnam aan de retraite, was ik er dit jaar weer graag bij.

De retraite heb ik als zinvol en inspirerend ervaren. Ik ben zelf geen groeps-mens, het kost mij moeite op te gaan in een groepsgebeuren. De bijdragen van de deelnemers en de geest die er heerste was echter heel goed en vertrouwenwekkend.

Het was ook fijn dat er ruimte was voor muziek.

Ook dank voor de voorbereiding en begeleiding door Marlies en Erik.

Het was prachtig weer en heel mooi om in de directe omgeving van de abdij te wandelen.



*Prachtig bos in de directe omgeving om in te wandelen.*

*Foto Marjan van Wijngaarden*



# Dear Lord and Father of mankind

Ingezonden door Jonathan Kendall.

Woorden: John Greenleaf Whittier. Muziek: C. Hubert H. Parry

Uit Quaker songbook No. 3

REPTON

The musical score is written in G major (one flat) and 4/4 time. It consists of three systems of music. Each system has a vocal line and a piano accompaniment. The piano accompaniment features a steady bass line and chords in the right hand. The lyrics are: 'I. \* Dear Lord and Fa - ther of man-kind, for - give our fool-ish ways! Re - clothe us in our right-ful mind, in pur - er lives thy ser - vice find, in deep - er rev - 'rence praise, in deep - er rev - 'rence praise.' The tempo marking 'rit.' is placed above the final system.

I. \* Dear Lord and Fa - ther of man-kind, for - give our fool-ish ways! Re -

clothe us in our right-ful mind, in pur - er lives thy ser - vice find, in

deep - er rev - 'rence praise, in deep - er rev - 'rence praise.

\* Creator of all humankind, forgive our foolish ways!

Vertaling van vers 1 en 5 in het Liedboek van de kerken Lied 836

1 O Heer die onze Vader zijt,  
vergeef ons onze schuld.  
Wijs ons de weg dar zaligheid,  
en laat ons hart, door u geleid,  
met liefde zijn verhuld,  
met liefde zijn vervuld.

5 Dat ons geen drift en pijn verblindt,  
Geen hartstocht ons verwart.  
Maak Gij ons rein en welgezind,  
en spreek tot ons in vuur en wind,  
o stille stem in 't hart,  
o stille stem in 't hart.

# De Dag met God bidden

Ingebracht bij de retraite door Jonathan Kendall

De dag met God bidden met  
**Quaker John Greenleaf**

Hul ons in uw milde dauw van stilte  
dat een einde aan ons streven maakt  
verlos onze ziel van zorgen en benauwdheid  
en laat ons tot rust gebrachte leven  
een beeld zijn van de schoonheid van uw vrede.



# One moment in time

Door Irene Peters

One moment in time . . . het lied, dat ik op de vrijdagavond van de retraite gezongen heb, blijft maar in mijn hoofd rondspoken. Waar gaat het over? Voor mij, letterlijk over een fractie van een seconde, waarin heel veel kan gebeuren - inspiratie dus - precies het onderwerp van deze retraite. In mijn leven ben ik vaak geïnspireerd geweest; vooral om gedichten te schrijven, of een schilderij te maken. Het is wel een proces, wat zich aan elke logica onttrekt en kan op de meest ongelegen momenten tot je komen. Bijvoorbeeld, wanneer je de bus in stapt, op weg naar een afspraak. Daalt er ineens een dichtregel in je hoofd neer. Of ik zit in de trein, helemaal weg van de aarde, want ik ben een gedicht aan het schrijven. Komt de conducteur langs. "Meneer, u stoort. Ik ben net een gedicht aan het schrijven. Gelukkig moest hij erom lachen. Waar inspiratie mij bekend voorkwam, had ik geen idee van expiratie, nooit van gehoord.

Later werd me iets duidelijk: had het te maken met inademen-uitademen? Daar kon ik wel wat mee. Ik herinner mij een adem oefening: vier tellen inademen, vier tellen adem inhouden, zo lang mogelijk uitademen. Op het moment, dat er even niets is, kan de inspiratie, of ook de intuïtie tevoorschijn komen. Dat soort zaken onttrekken zich niet echt aan tijd en ruimte, maar zweven er net boven.

Wel heel aards is, dat mijn vriend en ik op een zandweg door een enorme modderplas heen reden---we waren verdwaald---dan maar weer omkeren. Het was wel een avontuur. Maar gelukkig, we kwamen veilig bij het klooster aan. Veel te vroeg, maar dat vond ik wel prettig. De deur was open, maar de ruimte van de portier nog niet. Na een paar telefoontjes kwam een zeer vriendelijke broeder op zijn dooie gemak aansloffen; hij kwam zeer vriendelijk over. Ik mocht me direct op mijn kamer installeren, in alle rust. Het was dezelfde kamer als vorig jaar. Wat een rust. Dat vond ik van het hele weekend; zoveel rust, zoveel Stilte. Het eten ging ook grotendeels in Stilte. Ik bracht bij de eerste sessie een ganzenveer in -vroeger schreven ze daar gedichten mee - en een beeldje van een vogel. Ik was heel enthousiast over het onderwerp.

Toen ik terugging naar mijn kamer, zag ik, dat er wat bij de deur lag. Het was een gedichtje, eigenlijk een meditatie. Het zat in een stukje hout, waar



*De ganzenveer die ik inbracht.*

met grote letters op geschreven stond; Hinenii. Het blijkt een Hebreeuws woord te zijn dat samengesteld is uit de woordjes "zie" en 'mij". Het is een uitdrukking waarmee mensen in het oude testament zich melden. In Exodus meldt Mozes zich bijvoorbeeld zo.

Wat ook heel fijn was, dat we een map met gedichten van de Quakerretraite organisatie meekregen.

Wat ik wel jammer vond, dat ik - door bloedarmoede - niet de kracht had om naar de diensten van de monniken te gaan--ik kon gewoon niet zo-ver lopen. Wel ben ik tot twee keer toe naar het winkeltje gegaan, waar ik nog een paar gesprekken had met de zeer vriendelijke broeders. Ik vroeg nog naar de reeën in de tuin. Ja, die kwamen geregeld; ze hadden daar zelfs een plek om te schuilen, mocht dat nodig zijn.



*Aquarel van Irene Peters van de retraite*

Terug naar de groep.

Kan je inspiratie oproepen? Volgens mij niet, maar je kan je er wel voor openstellen--door meditatie bijvoorbeeld. "Hoe geïnspireerd leef je? Met vallen en opstaan; maar ik doe mijn best. Waardoor, waaruit krijg je inspiratie? Vooral in de natuur, denk ik. Bomen! Inspireer jij anderen? Marlies had het direct over haar regenboogsjaal, waar ik op inging: "dat heb ik met die kleurige kleding van mij, mensen worden er vrolijk van"

Ik liep in de kloostergang, en daar kwam Erik aan. Ik moest meekomen, er was iets leuks aan de gang. Leuk was het zeker. Daar zaten een stel muzikanten, die zo te zien bezig waren aan een jamsessie. Heel spannend; dit had ik nog niet eerder meegemaakt. Marian kwam naast me zitten: "Dat kun jij ook" zei ze. Ik herinnerde me, dat ik ooit met mijn broer iets heb uitgetoet, aan de piano. Hij speelde jazz-achtige muziek, op de piano. Ik had nooit pianoles gehad, en jazz was niet echt mijn soort muziek. Maar toch ik ging naast hem zitten, eerst alleen om te luisteren. Op een gegeven moment hoorde en herkende ik een toon. Even later een akkoord. Ik ontdekte steeds meer. Toen kwam ik in een bepaalde sfeer en het ging vanzelf. Nu mocht ik

ook meedoen met de muziek. Iemand had nog wel een gitaar voor mij. Ik had een lied meegebracht van Whitney Houston. Dat wou ik wel graag zingen, maar eigenlijk durfde ik niet.

Maar eerst een ander lied, over adem. Ik kende het nog niet, maar het was niet moeilijk. Toen was ik aan de beurt en het ging goed, al was ik in het begin nog wat onzeker. Toen ik bij het refrein was aangeland, merkte ik, dat een paar mensen meezongen. Ik had een achtergrondkoortje! Ik merkte, dat dat de muziek wat meer body geeft, dus weer wat geleerd. Dat was een geweldige ervaring!

Een vol, en intensief weekend en toch overheerst bij mij het gevoel, dat voor mij die rust en stilte op dat moment het belangrijkste was, dat is het langst bij mij blijven hangen.

Het eerste couplet van het lied dat Whitney Houston zong:

*Elke dag dat ik leef*

*Ik wil een dag zijn om je het beste van mij te geven*

*Ik ben enkel een, maar niet alleen*

*Mijn fijnste dag is nog onbekend*

*Ik brak mijn hart voor alles wat erbij kwam*

*Om het zoete te proeven, keek ik naar pijn*

*Ik rees en viel, maar door dit alles bleef er over*

*Ik was*

*Aquarel van Irene Peters  
van de retraite*





# Ademhaling als thema

Door Marian van Wijngaarden

Het thema ademhaling vind ik een fijn thema om mij mee bezig te houden. Je ademhaling is zo dichtbij, zo intiem ook eigenlijk.

In de weken voorafgaand aan de retraite tokkelde ik wat op de gitaar. Ineens zong ik 'adem in, adem uit, geest van God'. Mooi om te ontdekken dat de klanken van de akkoorden A(min), D en Em daar zo vanzelfsprekend bij klonken. Ik vond het een fijne mantra om te zingen.



Ik liet dit horen in onze samenkomst op de vrijdagavond. Iemand stelde voor om deze mantra zaterdagavond opnieuw te zingen met andere instrumenten erbij. Met drie gitaren, een viool en meerstemmig hebben we de mantra gezongen.

Van de Quakers leerde ik dat er in elk wezen 'iets van God' latent aanwezig is, dus dat 'iets van God' kan oplichten in ons allemaal.

Dan het gedicht dat Marlies ons stuurde 'Breng vrede met je ademhaling' In eerste instantie voelde ik weerstand. We hebben toch juist geleerd dat je met de inademing frisse nieuwe energie kunt toelaten. Bij uitstek voelbaar tijdens een boswandeling. Waarom zou ik vervelende dingen inademen? Toch is er iets van dit gedicht heel geleidelijk aan het landen in mij. Geïnspireerde ook door het verhaal van een deelnemster die het gedicht vertaalde naar een situatie in haar eigen leven die ze lastig vond.

Een aantal dagen na de retraite werd ik 's morgens wakker met een misselijk en zwaar gevoel en dacht aan een vervelende ervaring van die dag daarvoor. Ik besloot om een engelenkaartje te trekken en vroeg daarbij om een engel om mij hierin bij te staan.

Tot mijn verrassing pakte ik het kaartje met de engel 'Joy'. Een engel van vreugde keek mij aan!

Ik moest denken aan het gedicht.

Ik ademde de vervelende ervaring in en ademde vreugde uit. En deed dit een aantal keren. Het leek alsof er iets in mij neutraliseerde.

Ik pakte vervolgens mijn gitaar en tokkelde een paar akkoorden.

Ik speelde een akkoord dat heel wrang klonk en voelde het resoneren op het zware gevoel. Ik ademde de klank in (Dat valt niet mee trouwens!) Vervolgens tokkelde ik een vrolijk akkoord en ademde vreugde uit. Het voelde prettig om de uitademing wat langer te laten klinken. Ik zong zo een tijdje door. En voelde mij in no-time weer kiplekker! Dan kom ik weer uit bij de Quaker gedachte. Is dit iets van God? Ik aarzel om dat voluit te zeggen. Maar ik voelde wel dat de energie van vreugde tot mij was gekomen.

Ik voel me dankbaar dat ik weer deel mocht nemen aan deze retraite. Samen te komen met mensen die zich open willen stellen voor de Liefde van God. Het samenzijn in de stilte, met elkaar ademen. Delen in woorden en klank van wat tot ons komt. En dan het voorjaar in... Voluit inademen wat tot ons komt, wetende dat de uitademing langer mag duren, uitademing van het Licht...



*Muziek maken op zaterdagavond.*

# Wat doe jý in de wý- dingsamenkomst?

*En hoe stel je je open voor het Innerlijk Licht of voor God?*

*Quakers en ik op 20 februari, door Marlies Tjallingii*

Dat is het onderwerp van “Quakers en ik” donderdag 20 februari. We zijn met een mooie grote groep met nieuwe gezichten. Ik laat weten dat ik de bijdragen noteer en daar een verslag van maak voor de Vriendenkring, zonder de namen erbij. Hoe wordt het leesbaar, ik geef alle afzonderlijke bijdragen zonder commentaar.

Juweeltjes om verder mee te komen in de volgende Wijdingsamenkomst:

- Ik doe niets. Ik mediteer al heel lang. Dat helpt mij om zonder gedachten te zijn. Ik merk de laatste tijd dat het licht is vanbinnen.
- De subtiele energie die ik voel, als ik stil ben, die ik een naam geef: God, het Al. Ik communiceer daarmee, woordeloos, het is een gevoel. Ook buiten de meeting bij dagelijkse gesprekken. Tijdens de meeting voel ik mijn lichaam, of ik zegen de mensen die aanwezig zijn. Ik kan ook een probleem voorleggen in de meeting. Belangrijke dingen zijn in de meeting opgelost. Ik communiceer naar binnen of naar boven.
- Het is een proces van ruimte maken. Het verhaal dat ik heb neerleggen en dan luisteren naar de stilte
- Als ik stil ben, komen de gedachten tot rust, wat ik doe om de wereld beter te maken, welke acties ik onderneem, gefocust op problemen. Er komt rust, ik voel de bodem, de grond waardoor ik me gedragen voel. Na de meeting voel ik de energie om door te gaan met de activiteiten die ik zinvol vind voor de wereld.
- Stilzijn vind ik een moeizaam proces. Ik mediteer dagelijks. Mijn hoofd leeg maken, luisteren naar mijn hart. Dit is heel erg essentieel mede via ademhaling (in welke vorm en met welke intentie dan ook). Soms lukt dat wel, meestal niet. Als het lukt dan ervaar ik dat wijze ingevingen krijg van God, van Allah, de Eeuwige. Soms is er ook volledige stilte en dat is ook goed.



- Als kind ben ik opgegroeid bij de Quakers en dan vond ik zo'n meeting soms best lang (was wel een wiebelkontje) en dan ging ik schoenen tellen. Daar werd ik grappig genoeg rustig van. En twee of drie jaar terug ben ik een paar keer bij de Amsterdamse meeting geweest, maar toen was mijn c-ptss nog zo erg dat ik eigenlijk niet in staat was om überhaupt stil te zijn in mijzelf. Dan ervaaarde ik te veel hel. En zo realiseer ik me nu ik hier zo zit, dat het voor mij nu neerkomt op het in staat zijn bij mezelf te zijn en met mezelf te zijn waarbij een soort ontvankelijkheid, helderheid en kalmte kunnen ontstaan.
- Bij de retraite heb ik een trilling ervaren het gevoel van de Aanwezige. Een beweging en ruimte waarin ik God heb ervaren.
- Ik gebruik mijn adem, inademen en uitademen. Dat heb ik ook in de retraite kunnen oefenen. Het oefenen met onrust inademen en rust uitademen. Dat is ene proces van transformatie. Er is een diep voelen, en soms boven mezelf uitgetild worden. Ik neem dat ook mee in mijn leven, waarin ik soms dingen kan zeggen die uit de stilte voortkomen.
- In de stilte voel ik me vredig en rustig, een licht gevoel, boven mezelf uitstijgen, dat is bijzonder. Ik kom alleen online en ik ben daar dankbaar voor.
- Ik ben pas vier keer geweest. Ik gebruik mijn adem en de chakra's. Ik ben als een kind benieuwd naar wat er komt, wat zich ontvouwt. Ik ben nieuwsgierig naar de cadeautjes die ik krijg. Vooral in het nagesprek wordt dat wat ik heb ervaren helder.
- Als ik logisch denk, dan ben ik op zoek naar iets. Wanneer noem ik het God? Als ik open sta, ben ik beter bereid om inspiratie te accepteren. Meestal stel ik een vraag, als ik een probleem heb, dan ga ik niet verder met logisch denken. Er is een andere manier om mijn hersenen te gebruiken. Openstaan voor de Geest.
- Tien jaar geleden zou ik een ander antwoord geven op deze vraag. Luisteren naar de stilte. Ik heb een yoga opleiding gedaan, in geïmproviseerd yoga lesgeven. Ik denk nu dat ik yogales geef alsof ik in een wijdingsamenkomst ben. Met de deelnemers luisteren we naar muziek en zingen we mantra's. Er was een deelnemer die zei: de stilte na de muziek is zo diep, dat ik die bijna kan aanraken.
- Tijdens de wijdingsamenkomst, komt alles wat mij overkomen is naar boven. Dan ga ik er dieper op in, feitelijk spiritueel. Ik probeer dat van God in alles te zien. Niet alleen op zondag, ook een aantal keren per dag.

- Ik kwam de Quakers in de Verenigde Staten tegen op Toktok. Zij protesteren tegen Trump. Toen ben ik gaan zoeken en ik merk dat de Quakers dezelfde principes hebben die ook voor mij belangrijk zijn. Ik ervaar de verbinding met God. Ik ben dankbaar dat ik deze mensen nu ontmoet.

Aan het einde van de bijeenkomst ervaar ik een diepe dankbaarheid en liefde voor wat we samen hebben uitgewisseld. Alle bijdragen zijn een mogelijkheid om mee te nemen in de wijdingsamenkomst om de stilte te ervaren en om een diepere verbinding te ervaren met God, met het Innerlijk Licht of welke naam we ook gebruiken.

---



*Groetkaart die vanuit de retraite werd verstuurd aan één van de leden die niet aanwezig kon zijn.*



# Kerkasiel voor kinderen

In Kampen in de 'Open Hof' op 12 februari 2025 van 16.00 – 20.00

Door de redactie en Marlies Tjallingii

Op 21 november 2024 opende De Open Hof een protestantse gemeente in Kampen, vanuit warmhartigheid de deur voor de familie Babayants.

Dominee Kasper Jager van deze gemeente vertelt half februari wat hen beweegt: "Inmiddels verlenen we 12 weken kerkasiel aan het gezin Babayants. Al 84 dagen schuilen Aleksandr en Karina met hun kinderen Aram, Ariana, Amelia en Aleksa bij ons in de Open Hof. Zij dreigen te worden uitgezet naar Oezbekistan. De kinderen zijn hier geworteld en twee van hen zijn in Nederland geboren. Ruim 2000 uur duurt nu de viering die hen rust en veiligheid biedt. Ruim 277 voorgangers, 68 muzikanten, 187 vrijwilligers en honderden bezoekers houden deze viering dag en nacht gaande. De grote landkaart in de hal vult zich met punaises en laat zien vanwaar iedereen naar Kampen is gekomen. Zo blijven we hopen, bidden, lobbyen en op allerlei manieren ons best doen om alle gewortelde kinderen met hun ouders een veilig thuis te bieden in ons en ook hun Nederland. Dus blijf vooral komen en vraag anderen om zich ook aan te melden via de website: <https://kerkasiel-kampen.nl/>."



De familie Babayants



De Engel werd drie jaar eerder voor de Walk of Peace in Zwolle gemaakt mede met door kinderen beschilderde stukjes hout. De engel was al eerder naar de 'Open Hof' gebracht.

De dienst van vier tot acht uur 's avonds op 12 februari is op initiatief van enkele Quakers begonnen. Er zijn bijdragen van mensen uit verschillende religieuze stromingen in Zwolle en Kampen. Zij komen maandelijks in stilte samen in de 'Stil, Snap, Hap' bijeenkomsten.

De stilte in deze dienst om het 'Innerlijk Licht' toe te laten, staat centraal. Ook kinderen hebben het 'Innerlijk Licht' in zich en verdienen bescherming. Marlies vertelt: "Ik vind het spannend. Ik heb mezelf als voorganger aangemeld. We hebben geen voorgangers bij de Quakers. We komen in stilte bij elkaar in een kring. Iedereen is gelijkwaardig en kan bijdragen. Stilte is naar binnen gaan, je openstellen voor God, of het 'Innerlijk Licht' zoals we dat bij de Quakers noemen. Het is ook ons open stellen voor iets wat groter is dan wijzelf. Voelen wat er is en wat er zich afspeelt. Het, wat dan ook, is er en ik wil daar graag voor open zijn. Als het zo voelt, kan iemand opstaan en iets bijdragen, een woord, een gedicht, een gedachte, een lied. Daarna is het weer stil. Laten we de stiltes langer zijn dan een ademhaling, misschien een paar minuten. Misschien voelt dat soms ongemakkelijk. We doen het samen, om zo verdieping te ervaren en de ruimte die dat geeft."

Het programma van deze vier uur durende dienst begon om vier uur met het ontvangen van een grote brandende kaars van de vorige groep.

Van vier tot vijf duurde de stiltedienst, met bijdragen van een aantal mensen. Het programmaboekje bood ook teksten hiervoor aan.



*De kaars symbool van de door-  
gaande dienst*

*Ik weet iets goeds van jou*

*Door Georgia Nighways*

*Zou niet de wereld beter zijn,  
als iedereen die ik ontmoet, zeggen zou:  
ik weet iets goeds van jou,  
en dan spontaan iets goeds zou doen...*

Om vijf uur begonnen we een dienst met veel liederen met begeleiding van Rianne op het keyboard. We noemden dit de dienst van de Vrede. Het natuurkoor had ook liederen die hier pasten.



Let there be light, love and peace around us. Let there be

*Eerste regel van het lied Let there be light.....*



*Er was de mogelijkheid om vredessteentjes te beschilderen.*

Om kwart voor zes vertrokken we met de kaars voorop naar de eetzaal die Corrie en Herman van der Leeden als vrijwilligers van het kerkasiel hadden klaargezet. We zetten de dienst voort met het avondmaal.





Anneke Kruihof, dominee van de PKN, die ook mee doet aan de Stil-Snap-Hap bijeenkomsten, gaat voor in gebed en brak het brood en zei de zegen. Ondertussen hadden er weer enkele mensen uit Kampen zich bij ons aangesloten. Ook een moslima deed mee. Zij kende ons uit de cursussen die we in Zwolle geven.



*Om half zeven gingen we weer terug naar de kerkzaal*

Om half zeven gingen we terug naar de kerk. Karin Janze en Aart Hoogcarpael gingen ons voor in een IONA-dienst, met als thema: ziende blind. Bijzonder was om het verhaal van de blinde in Marcus 10 vanuit drie perspectieven te horen, die door verschillende aanwezigen werden uitgesproken. De blinde, een omstander en Jezus.

Om zeven uur hadden we een gesprek vanuit de stilte naar aanleiding van teksten die iedereen mee had gebracht, we lazen om de beurt een tekst voor en lieten die op ons inwerken. Ook steeds weer met een stilte ertussen. We lopen in tweetallen rond en wisselen uit wat het met ons doet



*Zingen in de kerkzaal*

dat we hier zo samen zijn rond het gezin Babayants en hun kinderen. En alle andere kinderen die ook bedreigd worden met uitzetting.

We zongen: Ga tot het einde der aarde, tot het uiterste, daar zal liefde zijn. Aan het einde sprak Anneke haar zegen uit en we maakten een kring door elkaar de hand te geven.

Tegen acht uur gaven wij het licht van de kaars aan de volgende groep door.

# Vreugde als spirituele kracht

Door Jelena Kasteel

In november 2024 en januari 2025 heb ik een Woodbrooke online cursus gevolgd: *Space for Joy* (Ruimte voor vreugde). Het was een bijzondere ervaring; er was ruimte om te onderzoeken wat ons vreugde geeft en wat vreugde met ons doet. Een van de vragen was hoe we ons kunnen inzetten voor de vrede en sociale gelijkheid op een manier die onszelf en anderen vreugde geeft.

Ik heb vervolgens veel over vreugde nagedacht en daarover gesproken met vrienden en Vrienden. Het is verbazingwekkend hoeveel mensen meer vreugde zouden willen beleven, maar dat geeft ze een schuldgevoel. Vreugde wordt blijkbaar op dezelfde hoop gegooid als plezier, vermaak en genot, als iets frivools, op z'n zachts uitgedrukt. Vreugde is voor mij een bewustzijnstoestand, het ervaren van het innerlijke licht, het ervaren hoe het innerlijk licht opgaat in het licht van het universum. Het kan uit genade komen, maar men kan er ook bewust naar toe werken. Als iemand met chronische depressieve neigingen, kan ik gerust uit ervaring zeggen dat men vreugde bewust kan cultiveren. Ik wil graag vreugde inbrengen in mijn sociale interacties en in alles wat ik doe, maar dat is geen makkelijke opgave en het vereist aandacht en discipline.

*No work of love will flourish out of guilt, fear, or hollowness of heart, just as no valid plans for the future can be made by those who have no capacity for living now... the absolutely vital thing is to consolidate your understanding, to become capable of enjoyment of living in the present, and of the discipline which this involves. Without this you have nothing to give – to the cause of peace or racial integration, to (the starving people) or even to your closest friends. Without this, all social concern will be muddlesome meddling, and all work for the future will be planned disaster.*

Vertaling: Geen liefdevolle activiteit kan voortkomen uit schuldgevoel, angst of uit een lege ziel, net zoals geen plannen voor de toekomst kunnen gemaakt worden door mensen die niet capabel zijn om in het heden te leven... het is cruciaal om je begrip te verenigen met je handelen, om te leren de vreugde van het leven in het heden, en de discipline die dat vereist. Zonder dat heb je niks om te geven – aan de vredesproblematiek of raciale gelijkheid, aan de mensen in hongersnood of zelfs aan je beste vrienden. Zonder dat zal alle sociale betrokkenheid alleen verwarrende bemoeienis blijven en alle werk voor de toekomst zal rampzalig uitpakken. Uit *Allan Watts, The book*.

*Eckhart Tolle* spreekt ook over het leven in het nu en de drie manieren of voorwaarden van het bewust handelen: naar omstandigheden zijn dat:



acceptatie, vreugde of enthousiasme. Als men niet kan handelen in één van die 3 manieren, zegt hij, resulteert dat in het creëren van het lijden voor zichzelf en voor anderen.

In *Friends Journal* 12/2024 schrijft Deborah R. Ramsey: *Spirituality is something we all innately have; keeping it full of joy is the assignment. Adopting an attitude of spiritual joy gives us a happy heart that moves it to see clearly and realistically what social and political challenges are before us and to develop an action plan that will work for society's betterment.*

Vertaling: Spiritualiteit is aangeboren voor iedereen; de taak is om het vreugdevol te houden. Het aannemen van een houding van spirituele vreugde geeft ons blijdschap van de ziel die ons helpt om helder en realistisch te zien welke sociale en politieke uitdagingen ons te wachten staan en om een actieplan te ontwikkelen voor de verbetering van de maatschappij.) Vreugde is dus geen doel op zichzelf, maar de manier waarop we ons verhouden tot de wereld, de manier van handelen en de modus van onderscheidingsvermogen. Het is aan ons om het te cultiveren en te geven aan de wereld.



Tekening van Melita bij het artikel van Deborah Ramsey in *Friends Journal* december 2024 met als titel: 'My happy heart is full' (Mijn blijde hart is vol)

# Over het gebruik van wanhoop

*Uit Friends Journal van 1 februari 2025*

*Door Amanda Franklin, Seattle, Washington*

In november, na de verkiezing van Trump als de volgende Amerikaanse president, was ik sprakeloos, maar nu is het januari; de inauguratie is voorbij en een angstaanjagend nieuw tijdperk is aangebroken. Net als mijn wanhoop, en misschien ook die van jou.

Ik heb alle stemmen gehoord, Quakers en anderen, die zeiden: Wees niet bang! Geef niet toe aan hopeloosheid! Zet je sterke gevoelens om in actie! Ik



*Afbeelding door Fran\_Kie*

vind deze vermaningen niet nuttig, of zelfs niet uitvoerbaar voor mij. Ik ben therapeut en breng mijn werkdagen door met het helpen van mensen om zich te keren naar hun ongewenste emoties, en moedig groepstherapieleden aan om elkaar niet te troosten uit schaamte, schuldgevoel, verdriet of woede, of zelfs uit wanhoop. Een gevoel dat erkend wordt en vrij door het hart mag stromen, kan plastisch, vloeibaar en transformerend worden en de voeler kan beslissen of en hoe hij/zij handelt naar een emotie die hij/zij volledig in bezit heeft. Een emotie die is opgekropt, verstoten, geminimaliseerd of onderdrukt, wacht gewoon in zijn donkere en luchtloze container totdat we kwetsbaar zijn en brult dan weer naar buiten, waarbij hij/zij al het lawaai maakt dat iets dat in een kofferbak zit maakt als het wordt bevrijd. Daardoor is er weinig ruimte voor hoe en of het in actie moet worden uitgedrukt. Zo is het ook met wanhoop. Ik zeg niet dat wanhoop moet worden aangemoedigd, erin moet worden gezwolgen of dagelijks moet worden gevoed met stukjes hopeloosheid en somberheid. Ik zeg dat wanhoop, net als elke emotie, zo volledig mogelijk moet worden gevoeld op een willekeurige dag, erkend, ruimte moet krijgen om crescendo te gaan en pas dan naar actie moet worden geleid.

Woede is de emotie die grenzen trekt en zich voorbereidt om ze te verdedigen. Walging waarschuwt dat iets gemeen en besmettelijk is. Angst

schreeuwt om te vechten, vluchten of bevriezen. Schuldgevoel werpt licht op iemands eigen misdaden. Schaamte waarschuwt voor uitsluiting van de groep. Dan heeft wanhoop ook zijn nut. Als het vrij mag stromen, zegt het: 'Dat waar zo naar verlangd werd, zal niet gebeuren'. Hoop - een andere hoop, andere kleren dragen, een andere taal spreken en andere doelen nastreven - wacht aan de andere kant van een donkere kloof. Zoals elke held in elk heldenverhaal waar ik van hou, eist wan-



hoop dat we die kloof ingaan en in die duisternis zijn. Ik wanhoop om de nieuwe regering. De hoop op een beter klimaat die ik vier jaar geleden had, lijken op dag één te zijn vernietigd. Ik zie geen Lone Ranger van een even machtige natie die ons van onszelf zou kunnen redden. Het doel van de klimaatakkoorden van Parijs om de gemiddelde opwarming van het aardoppervlak onder de 2 graden Celsius boven de pre-industriële temperaturen te houden, ligt buiten ons bereik en ik wil er niet aan denken hoe slecht de resultaten zullen zijn. Ik laat de hoop los dat we kunnen voorkomen wat voor sommigen van ons grote ongemakken zullen zijn en voor anderen een catastrofe.

En in die "Mijn God, mijn God, waarom hebt u mij verlaten?"-klacht, hoor ik de stem van God. Hij troost me niet uit mijn wanhoop, hij berispt me niet over wat ik voel, hij beschuldigt me niet van ontrouw. Maar hij is er gewoon en stil bij. Het is een soort begeleiding die ik soms voel als ik alle pogingen om me ergens onderuit te wurmen heb opgegeven.

Ik weet nog niet wat ik aan de andere kant van de kloof moet hopen. Ik verwacht dat er veel meer hard werk en aanzienlijk minder vreugde zal zijn dan ik zou willen. Ik probeer me voor te bereiden op menselijk leed, door het te voorkomen waar ik kan en er getuige van te zijn waar ik moet zijn. Ik weet dat ik heel duidelijk onderscheid moet maken tussen wat in mijn macht ligt en dus al mijn macht verdient, en wat buiten mijn actieradius ligt en dus gewoon bekend moet zijn. Ik ken de toekomst niet, wat soms angstaanjagend en soms een opluchting is. Ik weet wel dat er een andere kant is aan de kloof. Deze kennis neemt niet weg dat er een lange klim naar beneden is, en een nog langere klim naar boven aan de andere kant. Net als de vriendelijke zielen die mij gezelschap hielden tijdens 53 uur weeën toen mijn eerste kind werd geboren, neemt God geen enkele pijn weg en verlaat Hij mijn zijde niet.

# Kerk en Vrede



**ACTIECONFERENTIE**  
Ru Paré | zondag 9 maart 2025 | 13–17 uur

 **NIEUWE  
VREDES  
BEWEGING**

**UITNODIGING**

In deze actie- en netwerkconferentie bespreken we onze ideeën en acties en gaan we samen aan het werk. Wil je inzetten voor vrede? Dan ben je van harte uitgenodigd om kennis te maken en mee te denken! Naast plenaire sessies met sprekers uit de vredesbeweging kun je deelnemen aan deelsessies over thema's als: militarisering, de NAVO-top in juni 2025, wapenhandel, propaganda, lokale vredesgroepen, klimaat en vrede, internationale solidariteit en vredeseducatie.

Kerk en Vrede is voluit betrokken bij de Nieuwe Vredesbeweging, en dus ook bij de bijeenkomst op 9 maart.



**Wil je je inzetten voor vrede?**

**Zondag 9 maart 2025 | 13-17 uur**  
**Ru Paré, Amsterdam**

**Meld je aan!**  
[actie@nieuwevredesbeweging.org](mailto:actie@nieuwevredesbeweging.org)

Locatie: Ru Paré, Chris Lebeauststraat 4, 1062DC Amsterdam  
(loopafstand van Station Amsterdam Lelylaan, er is ook parkeergelegenheid)

De Nieuwe Vredesbeweging, een platform van ruim 20 vredesorganisaties, is in september 2024 gestart. Wij verzetten ons tegen de toenemende oorlogsretoriek. Overal gaan militaire budgetten omhoog, de wapenhandel is lucratiever dan ooit en de roep om de dienstplicht opnieuw in te voeren groeit. Wij willen deze trend keren. We staan voor dialoog en de-escalatie.

 **NIEUWE  
VREDES  
BEWEGING**

NIEUWEVREDESBEWEGING.NL

**MELD JE AAN**

# Godsdienstvrijheid in de VS

Een diepreligieuze groep Quaker-gemeenschappen valt Donald Trump's DHS (Department of Homeland Security) aan met een briljante rechtszaak nadat zijn regering een beleid heeft gewijzigd dat ICE-agenten verbiedt om gebedshuizen te bestormen. (ICE = Immigration and Customs Enforcement's in de VS).

Het ingetrokken beleid in kwestie verbiedt ICE-agenten om operaties uit te voeren zonder toestemming van de supervisor op "gevoelige locaties", waaronder gebedshuizen, speeltuinen, scholen en ziekenhuizen.

De rechtszaak die is aangespannen bij een federale districtsrechtbank in Maryland stelt dat: "De dreiging van die [immigratie]handhaving gemeentelieden ervan weerhoudt om diensten bij te wonen, met name leden van immigrantengemeenschappen." Volgens de eisers is het bijwonen van diensten een cruciaal aspect van de grondwettelijke garantie voor "religieuze vrijheid."

"Vandaag, een week geleden, legde president Trump een eed af om de grondwet te verdedigen en toch moeten religieuze instellingen die al sinds de jaren 1600 in ons land bestaan, nu naar de rechter stappen om een schending van het grondwettelijke recht van ieder individu om vrij te bidden en samen te komen, aan te vechten," aldus Skye Perryman, president en CEO van Democracy Forward, de groep die advocaten levert aan de Quaker-groepen.

"De verontrustende aard van het beleid gaat verder dan alleen gebedshuizen met heiligdom programma's — het is dat ICE religieuze en heilige ruimtes kan betreden wanneer het maar wil," voegde Perryman toe.

In een e-mail aan NBC News schreef Noah Merrill, secretaris van de New England Yearly Meeting of Friends: "Quaker-bijeenkomsten voor erediensten proberen een toevluchtsoord te zijn voor iedereen. Deze nieuwe en invasieve praktijk ondermijnt die mogelijkheid tastbaar. Het creeert onnodige angst, verwarring en afname van de bereidheid van onze leden en burens om met ons te delen in de eredienst die ons leven in stand houdt.

"Dit ondermijnt onze gemeenschappen en, zo geloven wij, schendt onze godsdienstvrijheid," voegde hij toe.

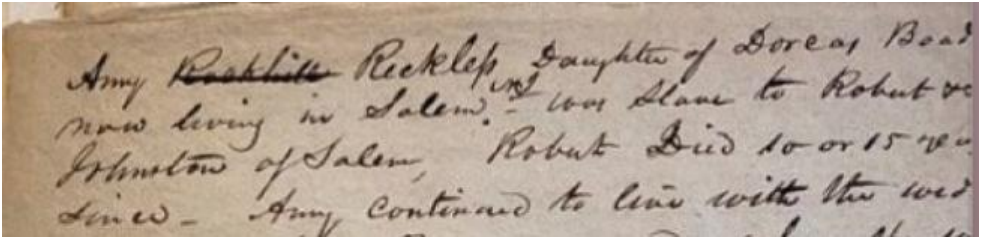
"Alleen al de dreiging dat overheidsfunctionarissen buiten onze religieuze dienst ICE-uniformen dragen, zal een aanzienlijke impact hebben op onze gemeenschappen en het vermogen om ons geloof te belijden," verklaarde de Baltimore Yearly Meeting of the Religious Society of Friends, een andere van de vijf betrokken Quaker-groepen.



# Quaker slavenhouders

## Lessen van mijn Quaker voorouders en de mensen die zij als slaven hielden Februari, 2025

door Os Cresson, lid van de Iowa City (Iowa) Meeting, midden Amerika.



*Eerste pagina van de getuigenis van Amy Reckless, tot slaaf gemaakt door Robert Johnston van Salem, gegeven aan Isaac Barton van de Pennsylvania Abolition Society in 1826.*

Sommige van deze gebeurtenissen en de taal waarin ze worden beschreven, zullen onaangenaam zijn. Ik heb geprobeerd te lezen en te rapporteren zonder te oordelen. Ik voel me niet schuldig over het slechte gedrag van mijn voorouders, en ik neem ook geen eer voor hun goede gedrag. Ik probeer medeleven te voelen voor iedereen die erbij betrokken was.

Er waren veel gevangen arbeiders en Quaker-slavenmakers aan de Eastern Shore van Maryland. Het is landbouwgrond die geschikt is voor tabaksplantages. Meer dan 131 mensen werden tot slaaf gemaakt door 16 van mijn Quaker-grootouders die daar tussen 1669 en 1780 woonden. Bijvoorbeeld, 13 gevangen arbeiders stonden in de inventaris van het landgoed van William Troth toen hij in 1710 stierf. Hij en Isabel Harrison waren mijn zevenmaal overgrootouders en ze woonden in de buurt van Easton, Maryland. Ze waren Quakers, net als alle slavenhouders en abolitionisten in dit artikel. Drieënveertig mensen werden tot slaaf gemaakt door Elizabeths ouders, Elizabeth Kinsey en Richard Johns, toen Richard stierf in 1717. Deze gevangen arbeiders vertegenwoordigden het grootste item in de inventaris van zijn landgoed: ze werden gewaardeerd op £1.143, wat 53 procent van de totale waarde was. Slavernij kwam vaker voor in mijn familie dan ik wist. In totaal vond ik meer dan 1.550 mensen tot slaaf gemaakt door 246 van mijn naaste familieleden - inclusief Quaker en niet-Quaker grootouders, ooms, tantes en neven en nichten met hun echtgenoten. Van de 246 familieleden die mensen in slavernij hielden, bevrijdden 68 ten minste een deel van hen. Zevenenzestig familieleden waren actief in de beweging om slavernij te beëindigen.

Ik was verrast door hoe gebruikelijk slavernij was onder de Vrienden in het algemeen. Een steekproef van de testamenten van 50 Quakers in de Eastern Shore van Maryland, tussen 1659 en 1750, toonde aan dat 21 van hen slavenhouders waren. In Philadelphia hielden tien van de 13 Quakerleiders wiens carrières tussen 1742 en 1753 eindigden, mensen in slavernij.

En toen bracht John Woolman verandering. In de woorden van historicus Kenneth Carroll: Toen John Woolman in het late voorjaar van 1766 te voet door de Eastern Shore van Maryland reisde, leek hij bijna een "belichaamd geweten." Zijn ongeverfde kleding kwam voort uit zijn getuigenis tegen de slavenarbeid die werd gebruikt bij het produceren van kleurstoffen, en zijn reis te voet gaf uitdrukking aan zijn intentie om comfort en gemak opzij te zetten (en om een idee te krijgen van de "conditie" van de neger-slaven die op de velden langs de stoffige wegen werkten). Hij reisde van slavenhouder naar slavenhouder in de Quaker-gemeenschap, waarbij hij Vrienden opriep om zichzelf te bevrijden van de liefde voor comfort, gemak en zelfzuchtige winst die hen in staat stelden hun medemens in slavernij te houden.

Mary Bonsall was de derde vrouw van James Berry. Beiden waren aangewezen voorgangers in hun vergaderingen en actieve abolitionisten. In 1795 waren Mary Berry en Anne Emlen Mifflin de eerste vrouwen die een verzoekschrift indienden bij een wetgevende macht over het onderwerp slavernij. Ze waarschuwden de wetgevers dat de mensen die in slavernij werden gehouden, "naar wij vermoeden, met hun verheven kreten het Hof van de Hemel zelf hebben doorboord, vanwaar een decreet kan uitgaan van hem die altijd de toevlucht blijft voor de onderdrukten, dat vergelding voor deze dingen zal worden gedaan."

De verandering kwam geleidelijk bij de Vrienden. Toen ze een standpunt tegen slavernij innamen, verklaarden ze simpelweg dat leden geen mensen



*Markthuis op het stadsplein van Easton, Maryland. Hier werden ook slaven verkocht. foto van commons.wikimedia.org.*

meer konden kopen of verkopen. Later besloten de Vrienden om geen slavenhouders meer als ouderlingen te benoemen in hun vergaderingen. Vervolgens weigerden ze financiële bijdragen van slavenhouders te accepteren. Deze stappen werden genomen voordat de Vrienden uiteindelijk verklaarden dat ze elk lid dat een andere persoon gevangenhield, zouden verstoten. Dit duurde het grootste deel van de achttiende eeuw. Deelname aan bijeenkomsten voor erediensten door mensen van Afrikaanse afkomst kwam later. Geleidelijke verandering vond deels plaats omdat er mensen waren die opriepen tot onmiddellijke en totale verandering. Zelfs geleidelijke stappen leken destijds radicaal.



Mensen aan alle kanten van de slavernijkwestie gebruikten religie om hun daden te rechtvaardigen. Sommige van mijn familieleden gedroegen zich extreem wreed tegenover andere mensen terwijl ze de Gouden Regel, het evangelie van liefde en de aanwezigheid van God in ieder mens steunden. Hun religie beschermde hen niet tegen slecht gedrag. Ze werden ook niet beschermd door hun politieke overtuigingen: velen van hen waren hartstochtelijk toegewijd aan vrijheid en mensenrechten voor iedereen.

Ik zie een positieve kant aan deze flexibiliteit in de relatie tussen geloof en de rest van ons gedrag. We kennen allemaal mensen die een goed leven leiden terwijl ze totaal verschillende religieuze overtuigingen hebben. We zien een verscheidenheid aan Quaker-geloven die onze traditionele gebruiken vergezellen als we rondkijken in de ruimte tijdens de eredienst. Ook als we kijken naar Vrienden over de hele wereld en terug in de geschiedenis.

Als individuen voelen we een directe verbinding tussen ons geloof en onze praktijk, maar het hoeft niet dezelfde verbinding te zijn voor ons allemaal. We kunnen ons verenigen in de praktijken, onze verschillen tegemoetkomen door te reageren op waar woorden vandaan komen, in plaats van te reageren op de details waarin we verschillen. Dat is een les die ik omarm.

# Help Quakers in Congo

*Door Joke Hofman (20 januari)*

De Democratische Republiek Congo (DRC) is één van de rijkste landen ter wereld. Het land heeft voor miljarden aan kobalt, goud en diamant in de grond zitten. Iedereen profiteert van die rijkdom, behalve Congolese burgers. En dat al eeuwenlang: van kolonisator België tot de vele gewapende groepen en multinationals die nu strijden over grondstoffen. De gevolgen zijn tragisch. Als Quaker Hulp Fonds hebben we veel contact met een pastor uit dat gebied en we hebben al eens een gift naar zijn organisatie gestuurd. Ook recent kregen we een urgente brandbrief van hem:

Nu zijn ze op weg om hier te komen, in Uvira... En van Bukavu naar Uvira (beide zijn steden op de grens van Rwanda en Burundi met de DRC) hebben we 120 km... Hiervoor zijn we in totale paniek... De humanitaire situatie is zo slecht met: - veel mensen ontheemd door oorlog, - veel vrouwen slachtoffer van geweld, - veel kinderen verlaten, - veel mensen slachtoffer van oorlog, - groot risico op een conflict tussen de Waza-lendo militiegroep en de regeringssoldaten, ...

Hierdoor is de situatie verschrikkelijk en mensen (inclusief de Vrienden/Quakers) maken een zeer slechte en tragische tijd door. Zou je willen helpen? We vragen jouw betrokkenheid als de Quakers en als mensen. In de hoop om snel van je te horen, indien mogelijk, Help met noodhulp. In vrede en vriendschap,

Pastor Innocent NUNDA, Executive Director of ASRDC

**Stort je bijdrage!** Bankrek: NL 94 TRIO 0338 4113 64. t.n.v. Quaker Hulpfonds, Quakers.



*Vluchtende vrouwen en kinderen in het oosten van Congo*

# Het Quaker Hulp Fonds

Door Corien van Dorp

Het Quaker Hulp Fonds heeft ook in 2024 de handen uit de mouwen gestoken, dankzij de vaak royale giften van onze donateurs konden we zowel grote noden als kleine projecten steunen. De oorlog in Gaza heeft diverse keren onze aandacht gekregen, Stop Fuelling War en Stop de wapenhandel waren dit jaar actueler in Europa dan vele jaren daarvoor in. En met het huidige kabinet was ook Inlia (internationaal netwerk van lokale initiatieven met asielzoekers) nog meer een punt van aandacht.

Monteverde Friends School en de Friends Girls School Sohagpur konden dit jaar op ondersteuning rekenen.

Ook het CWWPP van Charles Tauber en het Dorothé huis konden we steunen.

De Engelse les voor gewetensbezwaarden over de oorlog in de Oekraïne is tevens door het hulpfonds gesteund en zo waren er nog een aantal projecten ook waar we ons al langer mee verbonden hebben.

Samen met Joke Hofman lukte dat ondanks dat onze penningmeester Herman van Beek zich om gezondheidsredenen moest terugtrekken.

We zijn blij dat Dick Meijaard de functie van penningmeester heeft overgenomen. De naamswijziging levert altijd wat vertraging op door aanpassing van de bankrekening. Na deze hergroepering kunnen we binnenkort weer op volle stoom functioneren en we verwachten de informatie op de website binnenkort te kunnen actualiseren.

**Quaker Hulpfonds:** Bankrek: NL 94 TRIO 0338 4113 64. t.n.v. Quaker Hulpfonds, Quakers.



*Demonstratie Stop de wapenhandel*



# Vrienden in het hele land

## Lokale/regio Quaker bijeenkomsten:

Je bent van harte welkom!

Van leden wordt verwacht dat ze financieel bijdragen aan (zie bankrekeningen hieronder):

1. De landelijke (jaarvergadering) Quakers
2. De lokale/regiogroep (maandvergadering)
3. Abonnement op de Vriendenkring

Iedereen kan ook bijdragen aan het Quakerhulpfonds voor giften voor Quakerprojecten (al of niet vermelden welke)



**Quaker Secretariaat:** Religieus Genootschap der Vrienden (Quakers).

(Marlies Tjallingii) e-mail: [secretariaat@quakers.nu](mailto:secretariaat@quakers.nu). Website: [quakers.nu](http://quakers.nu)

**Penningmeester Nederlandse Jaarvergadering:** (Frits Nieuwerth van den Akker)

Bankrek. NL 65 TRIO 0212 3772 64 t.n.v. Quakers.

**Quaker Bibliotheek:** Vossiusstraat 20, 1071 AD Amsterdam, open op afspraak 'Bibliothecaris' Marianne Ijspeert, tel. 020-6125703 (06-12730475).

**Quaker Literatuur:** e-mail: [literatuur@Quakers.nu](mailto:literatuur@Quakers.nu). Bankrek.: NL 65 TRIO 0212 3772 64 t.n.v. Quakers, m.v.v. Quaker Literatuur.

**Amsterdamse Maandvergadering:** Schrijver: Marianne Ijspeert, W. de Zwijgerlaan 21-III, 1056 JD Amsterdam tel. 020-6125703, e-mail: [mijquak.1@online.nl](mailto:mijquak.1@online.nl) Bankrek.: NL 81 INGB 0004 9200 51 t.n.v. A'damse MV Quakers.

**Driebergen groep:** Quakers t.a.v. W. Douma, Villa Xaverius, Rijsenburgselaan 11, 3972 EG Driebergen- Rijsenburg, contact: [Quakers@marielke.nl](mailto:Quakers@marielke.nl).

**Haagse Maandvergadering:** Schrijver: Eoin Dubsy, e-mail: [haagsevrienden@Quakers.nu](mailto:haagsevrienden@Quakers.nu), Haagse Maandvergadering, Stadhouderslaan 8, 2517 HW 's-Gravenhage. tel. 070- 3600621, Bankrek.: NL 54 TRIO 0320 1956 78. t.n.v. Haagse Vrienden, Quakers.

**Midden- en Zuid-Nederlandse Maandvergadering:** Schrijver: Els Ramaker, Prinses Marijkelaan 31, 4002 AT Tiel, tel. 0344 606818/0636361350, e-mail: [els@ramaker.me](mailto:els@ramaker.me), Bankrek.: NL 67 TRIO 0197 6518 52 t.n.v. MZNMV Quakers.

**Deventergroep:** Inlichtingen: Frieda Oudakker 0644794366, email: [friedaoudakker@gmail.com](mailto:friedaoudakker@gmail.com).

**Noord Oost Nederlandse Maandvergadering:** Schrijver: Kees Nieuwerth; Hoofdstraat 26; 9514 BE Gasselternijveen; [k.nieuwerth@wxs.nl](mailto:k.nieuwerth@wxs.nl). Bankrek.: NL 07 TRIO 0320 1956 51 t.n.v. Quakers NON MV.

**Quaker Hulpfonds:** Schrijver: Corien van Dorp. Bankrek: NL 94 TRIO 0338 4113 64. t.n.v. Quaker Hulpfonds, Quakers. Email: [hulpfonds@quakers.nu](mailto:hulpfonds@quakers.nu).

**Vrienden voor Brussel (VVQREA):** Schrijver: Corien van Dorp, tel: 070-3867309. E-mail: [vvqrea@gmail.com](mailto:vvqrea@gmail.com). Bankrek. NL 93 TRIO 0391 2219 65 - t.n.v.: Vrienden van de Quakerraad.

**Vriendenkring:** Per 1 jan. 2019 de abonnementsprijs van de Vriendenkring: €30,- voor Nederland en €75,- voor Buitenland (ook Europa). NL 65 TRIO 0212 3772 64 t.n.v. Quakers met vermelding van 'Abonnement Vriendenkring'. E-mail: [vriendenkringredactie@gmail.com](mailto:vriendenkringredactie@gmail.com)

# Waar zijn Quakerbijeenkomsten?



## Wijdingssamenkomsten in Nederland en België

**‘Quakers en ik’ do 20 maart. online 20.00-21.00.**

Opgeven bij [marlietjallingii@home.nl](mailto:marlietjallingii@home.nl)

<b>Amsterdam</b>	Iedere zondag 10.30	Vossiusstraat 20, Amsterdam, info: 020-6125703 email: <a href="mailto:mijquak.1@online.nl">mijquak.1@online.nl</a>
<b>Antwerpen</b>	Geen vaste tijdstippen	Info: Jan Peeters, tel.: 0032.15.24 75 10 email: <a href="mailto:boekrijk@hotmail.com">boekrijk@hotmail.com</a>
<b>Bennekom</b>	MiZuNe 2e en 4e zondag vd maand, 10.30 neem contact op met Els Ramaker	Commandeursweg 44, 6721 ZM Bennekom, email: <a href="mailto:els@ramaker.me">els@ramaker.me</a> . De 2e zondag: een gesprek vanuit de stilte en daarna wijdingssamenkomst tot 11.30.
<b>Brussel</b>	Iedere zondag 11.00 <a href="https://quakers-belux.org">https://quakers-belux.org</a>	Quaker House, Square Ambiorix 50, 1000 Brussel, tel.: 00.32.2.230 49 35
<b>Den Haag</b>	Iedere zondag 10.30	Stadhouderslaan 8, Den Haag. Kinderen zijn altijd welkom. Email: <a href="mailto:haagsevrienden@quakers.nu">haagsevrienden@quakers.nu</a> . Info: tel. 070-3600621
<b>Driebergen</b>	Iedere 1 <sup>e</sup> zondag v.d. maand 10.30.	Onze kinderen verheugen zich op gezelschap! Voor informatie: 0648255846 of per mail: <a href="mailto:Quakers@marielke.nl">Quakers@marielke.nl</a>
<b>Deventer</b>	10.30 Iedere 3 <sup>e</sup> zondag vd mnd. Gespreksavond: info bij Frieda.	Meester Geertshuis, Assenstraat 20, Meld je aan email: <a href="mailto:friedaoudakker@gmail.com">friedaoudakker@gmail.com</a> of tel. 0644794366,
<b>Gent</b>	2 <sup>e</sup> woensdag 20.00-en 4e zondag 10.30. Zie: <a href="http://www.facebook.com/QuakersGent">www.facebook.com/QuakersGent</a>	In Buurthuis Het Hoeveke Patijntjestr. 62. Gent. Info: <a href="mailto:Quakercirkels@gmail.com">Quakercirkels@gmail.com</a> .
<b>Groningen</b>	2 <sup>e</sup> en 4 <sup>e</sup> zondag 10.30 in De Poort, Moesstraat 20, 9717 JW Groningen,	Kinderen zijn welkom! Graag tevoren doorgeven aan: Kees Nieuwerth e-mail: <a href="mailto:k.nieuwerth@wxs.nl">k.nieuwerth@wxs.nl</a> ; tel. 050-5712624
<b>Zwolle</b>	2 <sup>e</sup> wo van de maand (12 maart) 17.30-19.00.	Stil-Snap Hap, aanmelden bij <a href="mailto:marlietjallingii@home.nl">marlietjallingii@home.nl</a> . of 06-23869715



Iedere Zondag Online Wijdingssamenkomst. Dit is link ernaartoe:

<https://us02web.zoom.us/j/89072800318?pwd=Y3p1bHZjdjR-sYkt6ajJlRDlLUVlk4OT09#success>

# Quakers helpen in Gaza

Bron AFSC <https://afsc.org/news/helping-palestinians-gaza-return-home-rafah>

AFSC (De Amerikaanse Quaker Hulporganisatie) huurt bulldozers in die de weg vrij maken van puin om Palestijnen terug te laten keren naar Rafah.





# Humanitaire hulp aan Gaza

AFSC gaat door met het verstrekken van voedsel, water babyvoeding, luiers, hygiënekits, dekens en andere levensreddende hulp aan Palestijnen in Gaza.

*Door Kerri Kennedy, 21 feb. 2025*

Als Quaker-organisatie die samenwerkt met mensen van alle geloven en achtergronden, gelooft AFSC dat iedereen het Licht van het goddelijke in zich heeft. Ons werk is gegrondvest op een diepe toewijding aan mensenrechten en waardigheid.

Het team van AFSC in Gaza deelde foto's van wat erover was van hun huizen en gemeenschappen na 17 maanden van bombardementen en aanvallen.

De door de AFSC gehuurde bulldozers ruimen de weg voor de terugkeer naar Rafah.



*De wijk in Gaza waar één van de werkers van AFSC woont.*

