Wij van het Stadsklooster Delft nodigen je uit om op **zondag 17 september** kennis te maken met het Stadsklooster en de activiteiten, die in het 4e kwartaal van 2017 worden aangeboden.

Beleef en geniet van deze bijzondere “Proeverij”!

Je brengt een bezoek aan 4 locaties in de binnenstad van Delft, waaronder 2 kerken. Je kunt een aantal workshops volgen en de middag eindigt met een *social event* bij Bakker van Maanen.

Programma:

13:30 Ontvangst met koffie en thee, Voorstraat 60

14:00 Introductie Stadsklooster: Wouke Lam

14:15 Workshop ‘Huis van aandacht en gebed’: Tina Geels

14:35 Wandelen naar de Lutherse Kerk, Noordeinde 4

14:45 ‘Kennismaking met een kloosterregel’ of ‘Kennismaken met Ho’ oponopono:
Taco Smit en Anja Schaafsma

15:05 Wandelen naar de Oud-Katholieke kerk, Bagijnhof 21

15:15 ‘Christelijke Meditatie’ of workshop ‘Verbindende Communicatie’:

Anders Meter/Jac Veugelaers en Monique Toonen

15:35 Wandelen naar Bakker van Maanen, Hippolytusbuurt 3

15:45 Ontvangst door de kinderen met een hapje en drankje als afsluiting

**16:30 Einde programma**

Let op! Meld je van te voren aan bij Bakker van Maanen, Hippolytusbuurt 3, Delft, of email naar stadskloosterdelft@gmail.com Vol=Vol

Bijdrage: Volwassenen € 5,- Kinderen € 2,50; Betaling contant bij aanmelding

 Wij zijn een groep mensen die, ieder vanuit eigen traditie, gezamenlijk wil experimenteren met nieuwe spirituele vormen voor alle Delftenaren onder de paraplu van het Stadsklooster Delft

***--------------------------***

***Korte beschrijving van de workshops op 17 september 2017***

**Huis van aandacht en gebed** *Jij zelf bent het huis waarin je woont.*Bij deze workshop maken we kennis met een eenvoudige vorm van meditatie, in de stilte en in de beweging (*Centering Prayer*, ontstaan vanuit de traditie van de Benedictijnen kloosterorde). We beginnen met een stilte meditatie, we lezen daarna een korte tekst en zoeken hier van binnenuit beweging bij, vanuit je eigen lijf. Soms met muziek, vaak vanuit de stilte zelf. Zoekend en tastend naar de vorm die bij jou past op dat moment.
De meditatie kan spontaan overgaan in stil, persoonlijk gebed. Het gebed kan weer over gaan in meditatie. Ook worden eenvoudige vormen van beweging aangeboden waarmee we de weg naar binnen verder kunnen verkennen.

**Kennismaking met een kloosterregel** Vanaf hun ontstaan hebben kloosterordes zoals die van de Benedictijnen geleefd volgens regels, die de dagen inrichtten naar tijden van gebed, van arbeid, en van ontspanning en rust. Op grond van deze regels werd leiding gegeven aan het samenleven van de monniken, onder de hoede van de abt. Wie op zoek is naar waarden als regelmaat, eenvoud, zuiverheid en de dingen met aandacht doen zal de verrassende actualiteit ontdekken van de Regel van Benedictus. Na een korte introductie krijg je een impressie van de Benedictijner kloosterorde aan de hand van enkele regels.

**Kennismaken met Ho' oponopono** Ho' oponopono is een eeuwenoud Hawaïaans ritueel dat werd uitgevoerd door een Kahuna, een sjamaan, een wijze vrouw. Je kunt het opvatten als een ritueel, een ceremonie of een gebedsdienst.  Met ho’oponopono  kan je werken aan je eigen psychische genezing. Het effect is meer harmonie en vreugde in je leven. Het zet een mystiek proces in gang van loslaten van negatieve gedachten en het toelaten van heilige woorden en gedachten. Wat op je pad komt kan je zuiveren. Je voelt spijt, vergeeft jezelf in liefde en dankbaarheid en laat het daarna over aan de bron, die alles transformeert naar liefde. Na een korte introductie van Ho’oponopono passen we het meteen toe in de praktijk.

**Christelijke Meditatie (WCCM)-** Elke maandagavond is er gelegenheid mee te doen met een open christelijke meditatiegroep geïnspireerd op de vroegchristelijke traditie van de woestijnvaders. De meditatie sluit aan bij de methode van de World Community for Christian Meditation (WCCM). Wereldwijd zijn meditatiegroepen actief en er worden nationale en internationale ontmoetingsdagen en retraites georganiseerd door de WCCM. Mensen met welke achtergrond dan ook kunnen zich aansluiten om samen te mediteren. Door de wekelijkse bijeenkomsten ondervindt men steun en bemoediging om met de dagelijkse meditaties door te gaan. Ook wie uit nieuwsgierigheid gewoon een keertje wil meedoen, is welkom.

**Verbindende Communicatie** Verbindende Communicatie is gebaseerd op het gedachtegoed van Marshall Rosenberg (Nonviolent Communication). Deze communicatie richt zich op verbinding in plaats van op strijd en machtsuitoefening. Het is gericht op contact maken met wat er leeft in jezelf en leeft in de ander. Zo krijg je meer compassie voor anderen en jezelf. Het is de taal van het hart. Het helpt je de menselijkheid van de ander en van jezelf steeds opnieuw weer te zien. Het draagt bij aan vrede in jezelf en in de wereld: vrede kun je leren. Deze workshop start met een korte uitleg van de theorie. Daarna doen we een oefening met een praktijkvoorbeeld.

***-------------------------------------------------------------***

***Introductie Stadsklooster Delft***

**Nieuwsbrief voor de inwoners van Delft**

Graag willen we het Stadsklooster Delft introduceren. Waarom een stadsklooster vraag je je misschien af. Veel mensen noemen zich niet meer gelovig maar ervaren wel een gevoel voor het mysterie, voor de heiligheid van het leven. Er is onbehagen over de eenzijdige materialistische kijk op het leven of men voelt de noodzaak van meer saamhorigheid. Elke tijd vraagt een spiritualiteit die past bij de mens en de situatie van die tijd. We willen in Delft vooral een plaats zijn waar een mens zich even kan terugtrekken uit de hectiek van het moderne leven, in stilte kan zijn, zich gezien kan voelen, zich geestelijk kan laten inspireren. Ons Stadsklooster sluit aan bij de traditie en de leefregels van het klooster. Er is een tijd voor bidden en vieren, een tijd voor studie en een voor werk en voor het doen van goede werken. Daarom onderscheiden we drie pijlers waarop het Stadsklooster rust : **de tempel, de school en de herberg.**

Kernwaarden voor ons zijn : *mystiek, compassie, vrijheid, contemplatie, respect, openheid, zelfreflectie, individualiteit en gemeenschap*.

We hebben geen eigen gebouw en zijn met de activiteiten die we gaan aanbieden niet aan een locatie gebonden. Het Stadsklooster kan tot leven komen in een van de mooie oude kerkgebouwen aan de grachten , of in een huiskamer of op welke andere locatie dan ook.

De *tempel* willen we op verschillende manieren vormgeven. Door de traditie van getijdengebeden en leefregels in te voeren voor wie daar behoefte aan voelt, door meditatievormen aan te bieden, door vieringen te organiseren, en door begeleiding te bieden bij iemands persoonlijke spirituele levenspad.

We zullen onder de paraplu van de *school* een scala aan leerzame activiteiten aanbieden. Het aanbod is zeer ruim en we staan open voor alle wijsheidsbronnen, die er wereldwijd zijn; tevens putten we uit de rijkdom van cultuur en literatuur.

In de *herberg* bieden we activiteiten aan om de cohesie in de stad te bevorderen en mensen te verbinden. We willen een ontmoetingsplaats van vrienden zijn, een pleisterplaats. We denken aan gezamenlijke bijeenkomsten, wandelingen, maaltijden etc. We verheugen ons er erg op met jou in contact te treden, samen te ontdekken, te groeien en te leren en je op een van onze bijeenkomsten te ontmoeten.

Als je deelneemt aan het Stadsklooster ben je aan niets gebonden en je hoeft nergens lid van te worden.