

# Online retraïteprogramma 2021

## Getijdengemeenschap De Binnenkamer



### Wat houdt het online retraïteprogramma in?

Met elkaar optrekken door onderling gesprek van hart tot hart, als tochtgenoten op reis door het leven.

- Programma met 5x per jaar een week lang een online retraïte met een groep van rond de tien deelnemers (deelname te boeken per weekretraïte)
- Ondersteuning door professionele retraïtebegeleiders
- Programma start maandagavond en eindigt zondagavond
- Elke dag een filmpje van de begeleider met een meditatie en opdracht; je kunt hiermee op je eigen tijd gedurende de dag zelf mee aan de slag
- 3x per week digitale uitwisseling met de hele groep
- Mogelijkheid tot online meedoen met de gestreamde getijdengebeden van de Binnenkamer (live om 09.30 en 21.30 uur of op je eigen tijd) via Klooster in de Cloud
- In de getijdengebeden wordt aandacht besteed aan de teksten uit de retraïte
- Uitwisselen gedurende de week via de beveiligde chat of in tweetallen.

### *Zoek je verstilling en bewustwording?*

*Wil je afstemmen op de Liefde die in en om je is?*

*Laat je dan meenemen in een weekritme van ontmoeting en verstilling in verbinding met anderen in het Klooster in de Cloud.*

*Spreekt het je aan, doe een week online*

#### **Gegevens**

Stichting Getijdengemeenschap *de Binnenkamer*  
IBAN: NL 70 TRIO 033 894 2580 / KvK: 7092 4120 /  
ANBI/RSIN: 858 512 889

[info@bidindebinnenkamer.nl](mailto:info@bidindebinnenkamer.nl)

[www.bidindebinnenkamer.nl](http://www.bidindebinnenkamer.nl)

Via Facebook: Klooster in de Cloud

#### **Bestuur Stichting Getijdengemeenschap *de Binnenkamer***

Jan Bodisco Massink, voorzitter / Wim den Braber,  
secretaris en penningmeester / Reintje Stomphorst,  
adviseur / Gert Landman, bestuurslid / Nel van  
Houwelingen, ondersteuning stichtingsbestuur



GETIJDENGEMEENSCHAP  
**DE BINNENKAMER**



Zegen ons met uw stilte, dat de drukte in ons zwijgt.  
Geef ons vrede met wat onaf is. En plezier in wat geklaard is.  
Bewaar het licht in de nacht. Dat wij ons toevertrouwen  
aan de slaap. Als u over ons waakt.

Avondgebed van Klooster in de Cloud



## ONLINE RETRAITEPROGRAMMA 2021

**15-21 februari 2021**

**Ik ben een psalm**

*Door Ronald Heins en Corinne Groenendijk*

**12-18 april 2021**

**Elia, onthechten en vertrouwen**

*Door Reintje Stomphorst en Bert de Velde Harsenhorst*

**14-20 juni 2021**

**Creatief verkennen**

*Door Corinne Groenendijk en Ronald Heins*

**13-19 september 2021**

**Mediteren kun je leren**

*Door Corinne Groenendijk en Ronald Heins*

**15-21 november 2021**

**Mediteren met het alfabet**

*Door Ronald Heins en Corinne Groenendijk*

## AANMELDEN EN KOSTEN

We hebben contact met elkaar via de filmpjes en de chat op de besloten en veilige pagina die voor ons ingericht is op de website van Getijdengemeenschap De Binnenkamer: [www.bidinebinnenkamer.nl](http://www.bidinebinnenkamer.nl). Je kunt je daarvoor aanmelden als (tijdelijk) lid van De Binnenkamer via de site. De bijdrage voor lidmaatschap is vrijblijvend en wordt gebruikt om het werk van De Binnenkamer draaiende te houden.

**Aanmelden:** Via email [bidindebinnenkamer@gmail.com](mailto:bidindebinnenkamer@gmail.com) ovv uw naam, adresgegevens, telefoonnummer en opgave voor welke retraite. Je ontvangt een bevestigingsbrief na aanmelding.

**Kosten:** € 35 voor de eerste retraite. De Binnenkamer wil de retraites voor zoveel mogelijk mensen toegankelijk maken en de kosten mogen geen belemmering zijn voor deelname. Prijs volgende retraites kan mogelijk afwijken. Informeer naar de prijs op moment van opgave. Graag overmaken, uiterlijk 1 week voor aanvang van de retraite, aan: Stichting Getijdengemeenschap De Binnenkamer, bankrekeningnummer: NL 70 TRIO 033 894 2580 ovv je naam en de retraite



## Online retraite Ik ben een psalm

15-21 februari 2021

Door Ds. Ronald Heins en  
Ds. Corinne Groenendijk

### Wat is een psalm?

Een gebed of tekst van verschillende mensen waarin ervaringen met het leven en ervaringen met het Licht of God opgeslagen zijn. Ze kunnen ook ons moderne mensen laten zien wie je bent, doordat ze je een spiegel voorhouden. Dat is soms uitdagend, soms verrassend, soms veilig en vertrouwd, zoals je zult merken.

### Kom aan de hand van enkele psalmen dichterbij je kern en bij God!

Psalmen staan middenin het leven en kunnen ook onze levens herkenbaar dichtbij laten komen. In deze retraiteweek hebben we zeven psalmen uitgekozen. De ene heeft wat kartelrandjes, de andere is vol glans. Een week lang verdiep je je elke dag in een andere psalm. Dit doe je met behulp van dagelijkse filmpjes met een meditatie bij de psalm.

Ik vind het mooi een week lang met jullie te mogen optrekken en te begeleiden om in de psalmen onze eigen kwetsbaarheid en vreugde te mogen herkennen. Je kunt er tijdens de retraite zoveel tijd en aandacht aan besteden als je zelf wilt, maar reken op ongeveer een uur per dag.

Zien we jou ook online 15 februari?

Ronald Heins

### Lectio Divina bij de psalmen

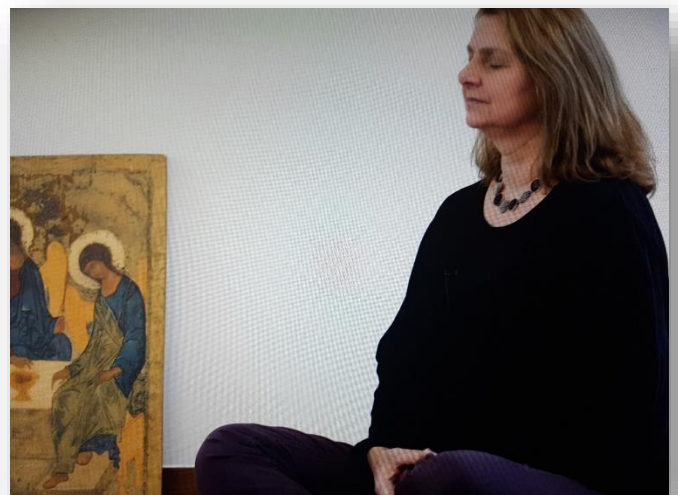
Per psalm zijn enkele verzen gekozen. Deze worden tweemaal voorgelezen (de *lectio*). Houd daarvan enkele woorden in gedachten vast.

Daarna is er tijd om met deze woorden te mediteren, om ermee in gesprek te gaan. Waarom deze woorden? Wat hebben zij jou vandaag te zeggen? (de *meditatio*).

Na de meditatie leg je de woorden en gedachten, je vragen en je stilte in gebed neer bij God (de *oratio*).

Tenslotte laat je het stil worden en je stelt je open voor Gods aanwezigheid (de *contemplatio*).

[www.eenkwartiervoorgod.nl](http://www.eenkwartiervoorgod.nl)



# De retraitebegeleiders stellen zich voor...

## Corinne Groenendijk



Ik ben predikant in Maarssen en geestelijk begeleider. Ik geef cursussen op het gebied van spiritualiteit en meditatie en begeleid reizen naar Assisi en Taizé. Ik vind samen mediteren één van de mooiste manieren om samen te zijn. Bovendien kom je er thuis bij jezelf en de eeuwige.

## Ronald Heïns

Ik ben predikant van de protestantse gemeente in Zutphen. Ik geef al vele jaren meditatiecursussen en retraites en ondersteun dit digitaal met mijn website [www.eenkwartiervoorgod.nl](http://www.eenkwartiervoorgod.nl). Ook ben ik één van de initiatiefnemers van [www.biddenonderweg.org](http://www.biddenonderweg.org).

In 2019 richtte ik het oecumenische Stadsklooster Zutphen op en ga ook met grote regelmaat naar de Benedictijnen van de Willibrordsabdij in Doetinchem.



## Reïntje Stomphorst

Ik ben predikant in ruste. Al tijdens mijn werkzame leven heb ik veel nagedacht over de kloosterspiritualiteit. Bij de orde van de Karmelieten heb ik een ingroeitraject gedaan en mijn gelofte afgelegd. Gaandeweg groeide het plan om wat ik geleerd had bij de Karmel vruchtbaar te maken voor de Protestantse Kerk. Zo ontstond het idee van een getijdengemeenschap met een digitaal klooster, wat nu uitgegroeid is tot De Binnenkamer en het Klooster in de Cloud. Vooral de psalmen nemen een grote plaats in mijn leven in. Daar heb ik veel steun aan in moeilijke tijden.



## Bert de Velde Harsenhorst

Ik ben senior trainer/adviseur bij SBI Training & advies en als voorganger betrokken bij de ochtend- en avondgebeden van De Binnenkamer. Ik heb theologie gestudeerd aan de Rijksuniversiteit Utrecht en was als docent van de HBO-opleiding theologie verbonden aan het toenmalige Nederlands Bijbel Instituut (later Windesheim). Ik heb gewerkt bij Youth for Christ Nederland en was hoofdredacteur van Aktie.



We kijken ernaar uit jou binnenkort te ontmoeten!