



# Licht & Vaardig

*pastoraat • therapie • training*

*En de dag kwam  
dat het risico van stil  
in de knop blijven zitten  
pijnlijker was, dan het risico  
om tot bloei te komen.  
Anaïs Nin*



---

## **AGENDA**

*+ start training Aandacht voor Rust  
vrijdagmiddag 27 september; 14.00uur*

*+ Aandachtproeverij  
vrijdagavond 13 september; 19.00uur  
vrijdagavond 27 september; 19.00uur  
vrijdagavond 11 oktober; 19.00uur*

enz.

Locatie: *Gebouw Qi aan de Amsterdamseweg 43a in Amersfoort*

*Welkom met alles wat er is, en precies zoals je bent!!*

---



*'Training Aandacht voor Rust' start vrijdagmiddag 27 september 14.00uur.*

*Er is ook een plek voor jou !!*

*Als je wilt ontdekken hoe je rust vindt,  
en hoe je steeds weer in de onrust terecht komt.*

*Om te ontdekken hoe je zo ongenadig voor je zelf kunt zijn  
en hoe je de genade te oefenen hebt.*

*En hoe we de juiste dingen bij elkaar brengen; aandachtig leven, hoofd, hart en  
handen, ervaringen, geloof  
en de liefde van God die alles draagt.*

*Welkom!!*

*Deelnemer C.V. ; In de training heb ik ervaren dat er aandacht voor mij was. Dat was een mooie ervaring van waaruit ik ook een beetje beter leerde zelf met meer*

aandacht te gaan leven.

*Deelnemer P.S. ; In de training heb ik ervaren dat ieder mens met al zijn onvolkomenheden goed is zoals hij/zij is. Vanuit die basis is er ruimte om te oefenen in het anders kijken naar- en anders omgaan met lastige situaties.*

**spectrum**  
bewustwording creativiteit zingeving

Opleiding  
Transpersoonlijke  
Therapie

Ondergetekenden verklaren dat:

**Hendrik Cornelis (Erik) Smit**

Geboren: 23 december 1961 te Zaanslag

de 4-jarige Opleiding Transpersoonlijke Therapie met goed gevolg heeft doorlopen.

De opleiding beslaat 3218 uren = 115 ECT

740 contacturen, leertherapie, supervisie; 2007 uren literatuurstudie; 180 uren huiswerk-/intervisiegroep; 126 uren stage, 165 uren examens

SKB –accreditatie: status A Diplomanummer: 0044

Hattem, 21 juni 2019

Handtekening opleiders

*D.S. Mastert*

*Ph. Troast*

Ph. Troast

Handtekening student

*Hendrik Cornelis (Erik) Smit*



Afgelopen juni mijn diploma Transpersoonlijke Therapie mogen ontvangen. Ik kan me voorstellen dat je de vraag hebt: wat is dat eigenlijk transpersoonlijke therapie? Ik vat het altijd zo samen: In de transpersoonlijke therapie gaat het over drie verbindingen: de relatie met jezelf, met de ander en met die Ene Ander. Hoe ga je met jezelf om en hoe ga je met de ander om is de vraag van de de psycho-sociale therapeut, en ik stel er een vraag bij: hoe ga je om met datgene dat groter is dan jij; God. Het verhaal van jou leven staat in relatie tot het grote alomvattende verhaal van de liefde die van God uitgaat en hoe jij zelf daarin een plek wordt gegeven.

"The beginning of love is to let those we love be perfectly themselves, and not

**to twist them to fit our own image. Otherwise we love only the reflection of ourselves we find in them." ~ Thomas Merton.**

*In de relatie tussen twee mensen is dit de grootste opgave; de ander leren liefhebben zoals hij/zij is, en niet zoals hij/zij zou moeten zijn. Veel stellen zijn elkaar voortdurend aan het opvoeden, net zolang tot ze elkaar in wanhoop toeschreeuwen: als jij niet veranderd ga ik bij je weg. Pas als we onze onverbetelike neiging om de ander te willen veranderen opgeven, ontstaat er ruimte voor onvoorwaardelijke liefde. De ruimte maken voor de ander om volkomen zichzelf te mogen zijn, geeft als vanzelf ook de ruimte om zelf volkomen jezelf te mogen zijn. Veel relatietherapie gaat over het ontdekken hoe je nog steeds de ander aan het (ver-) vormen bent. Dat is niet altijd een fijne ontdekking, maar wel een heel noodzakelijke, om tot loslaten en echte liefde te komen.*



***AandachtProeverij;  
13 september 19.00uur.***

Een tweewekelijks oefenmoment, om in een kleine groep stilte en rust te ervaren en om te leren met aandacht in het hier en nu te leven. We doen oefeningen en ervaringen op rondom het thema rust en onrust. We bewegen ons in het ritme van geven en ontvangen. Net als in de training Aandacht voor Rust werken we met stilte en aandachtsoefeningen, (mindfulness), meditatie- en ervaringsoefeningen uit de therapie-praktijk. Je kunt deze uren

gebruiken om verder te oefenen, na de training. maar ook als kennismaking of omdat het gewoon leuk en ontspannend is. Ook goed te gebruiken als ondersteuning bij je gesprekken.

Bronnen o.a.:

- Mindful met Jezus, Philip Troost
- Soulfulness, Brian Draper
- Bio-energetica-oefeningen, Löwen
- Christelijke meditatie, Lex Boot

De bijeenkomsten zijn op vrijdagavond van 19.00uur tot 20.15uur in Amersfoort. De kosten bedragen € 10,- per keer, en kun je ter plekke contant voldoen, of overmaken.

***Je bent meer dan welkom!***



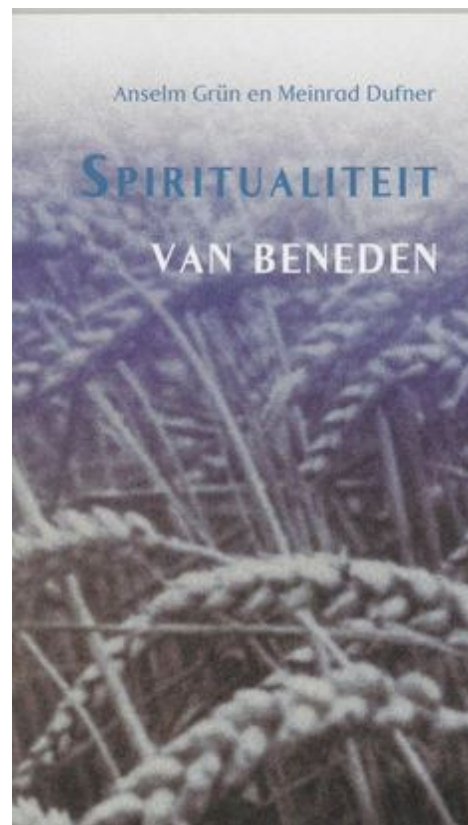
Vaak als ik geconfronteerd wordt met lijden, ontstaat er ergens in mij een soort van schuldgevoel. Moet ik niet meer doen, af had ik meer moeten doen? En wat had ik moeten doen dan? Soms kan ik me zo machteloos voelen, bij lichamelijk lijden, maar zeker ook bij psychisch lijden van iemand in mijn naaste omgeving, cliënten of pastورانten. En ik ben daarin niet alleen; we zouden allemaal zo graag het lijden van

een ander wegnemen, en we lijden onder onze machteloosheid. En ergens voelen we ons daar ook schuldig over. Soms terecht; we hadden misschien iets actiever moeten zijn. Meestal niet, persoonlijk hadden we niet veel anders kunnen doen. Leven in een gebroken wereld brengt met zich mee dat we ons realiseren dat wij zelf niet in staat zijn deze wereld te helen. We zijn mensen en in ons menszijn is inbegrepen een tekort dat ons allen treft; het lukt ons niet om deze wereld voor iedereen liefdevol, veilig en helend te maken. Het lukt ons zelfs niet om in ons eigen gezin, familie, bedrijf of zelfs kerkgemeenschap een veilige en helende plek te maken voor iedereen. En dat voelen we in ons diepste binnenste als een soort van schuld, een gezamenlijk falen. Het lijkt me goed om in deze individueel gerichte cultuur daar wat vaker gezamenlijk woorden aan te geven: 'Vergeef ons Heer, het is ons weer niet gelukt, ontferm U over ons'. 'Wij zijn maar mensen, wees ons genadig.' Het gezamenlijk erkennen van dit tekort, en deze schuld, maakt de van de kerk van God een unieke plaats. Jezus volgen is hierin onze illusie van macht afleggen en samen onze onmacht erkennen. Dan kan de christelijke gemeenschap een schuilplaats zijn, waar in solidariteit met allen die lijden machteloosheid en tekort erkend en beleden wordt. Dat voorkomt een afrekencultuur waarin iemand de schuld moet dragen, de zondebok. En maakt ons niet zo eenzaam in ons schuldgevoel, als we aanwijsbare fouten maken. En dát zou zomaar eens erg helend kunnen zijn... , voor ons allemaal.

---

### Spiritualiteit van beneden

Anselm Grün is een veelschrijver geworden en valt de laatste jaren ook in herhalingen. maar dit boekje is al wat ouder en is inhoudelijk fris en helder. Over de weg naar God vanuit onze tekorten, gedoetjes en kwetsuren. Tegenover de spiritualiteit van boven, waarin ons idealen en begerenswaardige doelen worden voorgehouden, geeft Anselm hier een richting aan die aanvullend en noodzakelijk is. Vanuit onze aardse werkelijkheid, die gebroken en gekwetst is, mogen we ontdekken dat juist hierin Gods liefde en compassie voelbaar en ervaarbaar worden. In de traditie van schrijvers als Thomas Merton en Henri Nouwen duikt Anselm naar de diepte van onze ervaring, met de overtuiging dat diep in ons de liefdevolle reflectie van God te vinden is. Aanbevolen!





Komend najaar mag ik ook een mannenweekend bij De Spil doen, samen met Martien van Bergen:

- een stilte weekend alleen voor mannen, 6-8 december 2019. welkom!
  - Dit Stilteweekend is bedoeld mannen die zoveel moeten, van sporten tot lief zijn, van hard werken tot familietijd. Hier hoef je even niets anders dan alleen aanwezig durven zijn. Niemand die aan je vraagt: wat ben je stil, waar denk je aan? Maar gewoon de stilte zijn werk laten doen. En de ontmoeting zoeken met de Heer, die ook graag jou één-op-één ontmoet. Dit Stilteweekend is daartoe een kans, jouw kans?
  - Heb je interesse: [www.retraitecentrum.nl](http://www.retraitecentrum.nl)

Ook leuk om je daar te ontmoeten, welkom!

---



Hoi, Stuur deze mail gerust door, als je denkt dat je kennis, buur of vriend(-in) er iets aan kan hebben. Meldt je ook gerust af, als je er geen behoefte aan hebt...

Het is leuk om wat van je te horen, via de website , facebook-chat, mail of mobiel.

*hartelijke groet, Erik*

06-39446819

[Link naar de website Licht-Vaardig](#)



*Copyright © 2019 Licht-Vaardig, All rights reserved.*

Want to change how you receive these emails?  
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#).

