



Zaterdagmorgen rond elf uur druppelen de deelnemers binnen in de grote zaal van het NIVON-huis, komend vanuit Amsterdam en zeer wijde omgeving, van Limburg tot Drenthe en Friesland. Vijftig vrouwen, sommigen waren hier alle twaalf voorgaande keren, anderen zijn er voor het eerst. Na het welkom met koffie en taart volgt een ingetogen manier van nadere kennismaking: Sharing, in een kring van vijf vrouwen mag ieder in enkele minuten iets vertellen wat zij belangrijk vindt om te vertellen, de andere vier mogen alleen luisteren, niet verbaal reageren. En zo worden al meteen persoonlijke dingen gedeeld.

Verslag van het 13e Vrouwenweekend op 7 en 8 maart 2020 in het Zeehuis in Bergen aan Zee.

*door
Nellie Verschoor*

Zoals altijd zijn er na de lunch workshops die gegeven en gevolgd worden door de deelnemende vrouwen. Verrassend hoeveel talenten er blijken te zijn. Workshops passend bij het thema Zintuigen, met zulke uiteenlopende onderwerpen als fotografie (met de opdracht de vijf zintuigen in beeld te brengen), voetreflexmassage, haptonomie, geurzakjes maken, dromen bespreken en een zangworkshop. Twee uur lang loop ik over het strand en door het dorp, speurend naar manieren om horen, zien, voelen, proeven en ruiken in beeld te brengen. Best moeilijk, en ook al lukt niet alles, het laat mij op een heel andere manier kijken naar de wereld om me heen.

Veel vrouwen hebben kleding, boeken en sieraden meegenomen voor de Ruilwinkel, waar druk wordt gesnuffeld, gepast, kritisch gekeken en blij meegenomen.

Tijdens en na de borrel duikt een ieder de grote keuken in om de laatste hand te leggen aan het meegebrachte gerecht. Een kleurrijk buffet is het resultaat, met op wonderbaarlijke wijze voor iedereen meer dan voldoende heerlijke soepen, salades, warme gerechten en toetjes. Een Gebed van de zintuigen wordt uitgesproken, geënt op de zalving van dopelingen, en zo mooi

Zintuigen aan Zee

passend bij het thema van dit weekend. Aan de fraai gedekte tafels vinden vele gesprekken plaats, oude banden worden aangehaald, nieuwe banden worden gesmeed. Gedichten worden voorgelezen, en het resultaat van de zangworkshop wordt ten gehore gebracht.

Na het diner verloopt de avond zoals het programma het heeft geformuleerd: met bijpraten, lachen, een spelletje of zomaar iets of niets. Een van de mooie kanten van dit weekend is dat nooit iets verplicht is. Wil je meedoen: graag, wil je liever even alleen zijn, de krant lezen, of langs de zee lopen: ook prima.

Zondagmorgen zijn er voor het ontbijt al activiteiten: om half zeven in de stormwind een vroege vogelwandeling, waarbij de zanglijster zich prominent laat horen, en voor de diehards om acht uur een stoere duik in het volgens hen niet zo koude zee-water.



Om 11 uur, als in de Dominicus de dienst begint, hebben wij een "Zondagcontact". In een grote kring volgen we een geleide meditatie rond het Latifagebed, een eeuwenoude meditatie in zeven stappen, waarbij lichaam en geest zijn betrokken. Een ingetogen, spiritueel en stil samenzijn.

Daarna een extrovert en vrolijk experiment: muziek maken met Boomwackers. Boomwhackers zijn felgekleurde, lichtgewicht plastic buizen van verschillende lengtes (30-65cm). Als je ermee tegen je hand, been, grond of een voorwerp slaat komt er een toon uit. Je kunt ze goed van elkaar onderscheiden omdat elke kleur boomwhacker een eigen specifieke toonhoogte en lengte heeft. Met veel plezier oefenen en spelen we met elkaar drie liedjes, opklimmend van eenvoudig tot meerstemmig.

Dan is het tijd voor de lunch en de afsluiting. De organiserende vrouwen krijgen een daverend applaus, er klinkt niets dan lof. Wat was het weer een fijn weekend. Ik moest denken aan een Dominicuslied over een tekst van Prediker, het vat voor mij kort en bondig samen hoe ik dit weekend heb ervaren:

*Eten en spelen en vrienden maken,
Doen wat je handen vinden om te doen.*

Gebed van de zintuigen

In dit weekend van de zintuigen, laten we bidden dat we al onze zintuigen gebruiken om van anderen en onszelf gelukkige mensen te maken.

We bidden voor onze ogen
dat we de hele wereld mogen zien zoals hij is,
door God aan ons mensen toevertrouwd;
dat we mogen zien wat God ons te doen geeft,
dat we de mensen graag mogen zien...

We bidden voor onze oren,
dat we het zingen van de dingen mogen horen,
het roepen van mensen in nood, de stem van God;
dat we aandachtig luisteren
naar het verhaal van mensen...

We bidden voor onze mond
dat we mogen lachen en woorden spreken
vol liefde en recht;
dat onze taal eerlijk zij en mild...

We bidden voor onze handen
dat ze leren geven en delen,
dat ze nooit moe worden om goed te doen;
dat ze sterk en teder mogen zijn...

We bidden voor onze voeten
dat we vrijuit mogen gaan
en staan in deze wereld,
niet weglopen van wat God ons te doen geeft;
dat we met vallen en opstaan
mogen doorgaan op onze eigen weg
in goedheid, ten einde toe...