



Zachte Krachten Kring

Begin een Zachte Krachten Kring

De Zachte Krachten Kring

De Zachte Krachten Kring is bedoeld voor mensen die graag samen met anderen de stilte zoeken voor verdieping, verbinding en inspiratie. Dat kan in een zaaltje, maar ook gewoon bij een van de deelnemers thuis. Wil je zelf zo'n kring beginnen, dan kun je rekenen op ondersteuning. En al gauw zul je ervaren dat het helemaal niet moeilijk is, maar wel erg fijn en zinvol.

Hieronder vind je:

1. Informatie over het idee, de opzet en mogelijke uitvoering.
2. Zo kan het: Een praktisch uitgewerkte opzet waar je zo mee aan de slag kunt.



1. Informatie over het idee, de opzet en mogelijke uitvoering van de Zachte Krachten Kring

a. Het idee

In een Zachte Krachten Kring komen we samen om het vertrouwen in de zachte krachten van liefde en goedheid te ervaren en te voeden met zachte muziek, vriendelijke woorden, meditatieve teksten en stilte.

b. Over alle mogelijke grenzen

Zachte Krachten Kringen zijn autonoom, niet gebonden aan een religie of genootschap en vrij van zendingsdrang. Ze gaan uit van de fundamentele gelijkwaardigheid van alle mensen, ongeacht culturele achtergrond, overtuiging, ras, huidskleur sekse, geardeheid. Ze maken gebruik van bronnen van overal voor zover die zachte krachten voeden en stimuleren.

c. Aanbevolen opzet

20 minuten: inloop, koffie/thee, ontmoeting

40 minuten: stilteprogramma

30 minuten: koffie/thee en uitwisseling naar behoefte. Wie in de stilte wil blijven, kan ook rustig weggaan.

Deze opzet werkt goed, maar iedere Kring is vrij om het anders te doen.

d. Aanbevolen opzet stilteprogramma

(Na muziek of tekst een korte of wat langere stilte naar sfeer en behoefte)

- Welkom met eventueel een toelichting op het thema en het programma
- Muziek om de stilte in te gaan
- Korte openingstekst
- Muziek
- Inspiratietekst
- Muziek of luisterlied
- Langere stilte van 7 á 15 minuten
- Muziek met gelegenheid een kaarsje aan te steken
- Korte tekst om mee af te sluiten
- Muziek om de stilte uit te gaan



e. Muziek afspelen

Het werkt goed muziek af te spelen vanuit een playlist (op je telefoon met een bluetoothverbinding met een muziekinstallatie). Je kunt toegang krijgen tot de playlist van de Zachte Krachten Kring op Spotify. Maar uiteraard kun je ook gebruik maken van CD's of wat ook maar je voorkeur heeft.

Zachte Krachten Kring Spotify Playlist

Uit deze lijst kun je ook muziek kopiëren naar een eigen playlist.



f. Plaats, dag, tijd en frequentie

Deze worden door iedere Kring zelf bepaald.

g. Beschikbare stilteprogramma's

Er is een aantal programma's beschikbaar zoals het voorbeeld hieronder, compleet met teksten en muziek. Ze dienen als uitgangspunt, maar je kunt ze naar de wensen en mogelijkheden van je eigen kring aanpassen. Je vindt ze op de site van Dirk van de Glind.

Zachte Krachten op de site van Dirk van de Glind

h. Gewoon beginnen

Moeilijk is het niet. Begin eenvoudig met een paar geïnteresseerden, gewoon in je eigen woonkamer. Samen kun je bekijken wat voor jullie werkt en gaandeweg anderen uitnodigen.

i. Contact en informatie

Voor meer informatie en het aanvragen van stilteprogramma's: dvdglind@hotmail.com.

Als er meer Zachte Krachten Kringen ontstaan kunnen we programma's uitwisselen en delen. Wellicht kan ook de Zachte Krachten Brief daar een rol in spelen. In die brief vind je in ieder geval meerdere teksten die je kunt gebruiken.

Kom je er niet uit, neem dan vooral contact op. Ik help je graag op weg. Eventueel kom ik tekst en uitleg geven en verzorg ik een stilteprogramma.

2. Zo kan het:

NB: de muziek vind je terug in de Spotify Zachte Krachten Kring playlist:

Zachte Krachten Kring Spotify Playlist

Uit deze lijst kun je muziek kopiëren naar een eigen playlist. In dit voorbeeld vind je de linken naar de muziek op YouTube, zodat je in ieder geval een indruk kunt krijgen van de gekozen muziek.

Inloop met koffie/thee (ongeveer 20 minuten)



a. Welkom met eventueel een toelichting op het thema en het programma.

b. Muziek om de stilte in te gaan:

Happines Does Not Wait – Angèle Dubeau, La Pieta (3.48 min)

[Deze muziek op YouTube](#)

KORTE STILTE van ca 1 minuut



c. Openingstekst:

Hier en nu, in zachte klanken, in vriendelijke woorden en in nodigende stilte willen we de stem van onze ziel verstaan.

Hier en nu, in deze kring, willen we weer weten dat we kostbare en geliefde mensen zijn.

KORTE STILTE van ca 2 minuten

d. Muziek:

Hier is rust – Sela (4.42 min)

[Deze muziek op YouTube](#)

KORTE STILTE van ca 3 minuten



e. Inspiratietekst: Lied van hoop

*Dolfijn voelde verdriet om zich heen stromen.
Tranen spoelden aan op het strand.
Waar kwam dat allemaal vandaan?*

*Vanuit zee riep Dolfijn de dieren. Haas hoorde
Dolfijn het eerst en rénde naar alle dieren
om hen naar het strand toe te halen.*

*‘Er is verdriet, ergens ver weg’, vertelde Dolfijn,
toen iedereen zich op het strand had verzameld.
‘Heel groot verdriet. Ik voel het aan de tranen.’*

*Mier rende radeloos heen en weer:
‘Wat moeten we doen? Wat moeten we doen?’
Slak keek angstig: ‘Zou het verdriet ook
naar óns toe kunnen komen?’
Mol wilde zich verstoppen en
begon een kuiltje te graven.*

*‘Ook al weten we niet waar het verdriet vandaan
komt’, zei Uil, ‘we kunnen áltijd wat doen.’
Mol stak zijn hoofd nieuwsgierig*

boven zijn kuiltje uit en luisterde.
Leeuw was naast Uil gaan staan. 'Ja', zei Leeuw,
'we kunnen heel veel niet doen, maar ook heel
veel wel! Helpen waar we wél kunnen helpen.
Weet je nog hoe Klaver met de hulp van Haas
en Egel weer begon te groeien?'

'En ik werd beter door jullie warmte',
loeide Nijlpaard.
'En onze eik wordt steeds groter door
onze goede zorgen', riep Mol opeens.

'En zolang het water gevuld is met tranen',
zei Uil, 'komen we elke avond hier, op het strand
en zingen we een Lied van Hoop.'
'En ik neem het lied zo ver als ik kan
de zee in!', riep Dolfijn.
Dolfijn was blij dat ze óók mee kon helpen.

'Dát gaan we doen!', riepen de dieren uit
Het woud van Holst, állemaal tegelijkertijd.
En ze begonnen te zingen.
Het lied ontstond als vanzelf.
Een lied over liefde. Een lied van zachte krachten,
die zéker zullen winnen.

Bron: Hartjesdag in Het woud van Holst – Winny Bogaards



KORTE STILTE van ca 1 minuut

f. Muziek of luisterlied:

You Got Me Singing – Leonard Cohen (3.32 min)

[Deze muziek op YouTube](#)

LANGERE STILTE van tenminste 7 minuten.



g. Muziek met gelegenheid een kaarsje aan te steken:

Passaggio – Ludovico Einaudi, Daniel Hope, Jacques Ammon (4.35 min)

[Deze muziek op YouTube](#)

KORTE STILTE van 1 á 2 minuten

h. Tekst om mee af te sluiten:

Dat je altijd weer gehoor mag geven aan de zachte fluisterstem van je ziel.
Dat je altijd weten zult dat je oneindig kostbaar en innig geliefd bent.
Dat je zo je eigen weg mag gaan van liefde en vrede.

i. Muziek om de stilte uit te gaan is hetzelfde als de muziek om de stilte in te gaan.

[Deze muziek op YouTube](#)

Na afloop van het stilteprogramma kun je nog een half uurtje samen zijn en eventueel naar wens e.e.a. uitwisselen. Maar wie liever in de stilte blijft kan ook rustig weggaan.



Begin gewoon

Nogmaals: als het idee je aanspreekt, begin gewoon met een paar belangstellenden. Je kunt rekenen op ondersteuning. En al gauw zul je ervaren dat het helemaal niet moeilijk is, maar wel erg fijn en zinvol.

Zeg het voort

Fijn als je deze informatie doorstuurt naar mensen die er belangstelling voor zouden kunnen hebben, onder het motto “Iets voor jou...?” Of: “Zullen we...?”

Zachte Krachten Kringen en de Zachte Krachten Brief

Zachte Krachten Kringen kunnen gebruik maken van de Zachte Krachten Brief voor oproepen en uitwisseling van ervaringen en programma's. Zo verspreiden en dele we wat goed is en deugd doet.

“De Zachte krachten zullen zeker winnen!”



Illustraties: Pixabay

Je mag deze informatie over
de **Zachte Krachten Kring**
doorsturen naar wie je maar wilt.

Voor reacties, vragen en suggesties kun je gebruik maken van:
dvdglind@hotmail.com

Heb je nog geen gratis abonnement op
de Zachte Krachten Brief,
maar wil je dat wel, dan kun je gebruik maken van de knop:

In- of uitschrijven

