

REFLECT



Zusters Ursulinen
Generalaat
Musinstraat 1
1210 Brussel

december 2016

Beste Zusters en geassocieerden



De Advent is een liturgisch seizoen van vreugde en vredevolle voorbereiding van Kerstmis. Het is een tijd van hoop, geduldig wachten en een mengeling van verlangen en vreugdevol uitkijken naar. Dit seizoen roept ons op tot vernieuwing, bekering en waakzaamheid. Tijdens onze geestelijke tocht, deze vier weken, concentreren we ons op de vier deugden die Jezus ons brengt: Hoop, Vrede, Vreugde en Liefde.

Op 23 oktober waren vier zusters Ursulinen van Ambikapur betrokken bij een tragisch busongeval toen ze op terugweg waren van een vernieuwingsprogramma in Puri. Een man die voorbij kwam zag de bus, die in de struiken beland was. Deze vreemdeling, een Moslim, durfde het aan in de bus te gaan en alle passagiers in veiligheid te brengen. Allen

werden God zij dank gered en worden nu verzorgd. Sommige Zusters zijn helaas wel zwaargewond.

Ik stelde me bij dit gebeuren de vraag wat de man ertoe aanzette het leven van vreemdel mensen te redden. Barmhartigheid en medelijden motiveerden hem. De Zusters ervoeren het reddende gebaar van God in die persoon op dat ogenblik. Was dat niet een echte ontmoeting met liefde? Volgens Robert Wicks in *Dagelijkse eenvoud* "Goedheid vereist dat je het kalmer aan doet, echt aandacht geeft en dat je van jezelf deelt met anderen".

Heb je er zelf al eens bij stilgestaan wie de mensen in je leven zijn die echt vriendelijk zijn geweest tegenover jou? Zijn er mensen in je leven voor wie je vriendelijker zou willen zijn zonder dat je speciale waardering verwacht?

Door de duisternis van de Advent gaan we naar het licht. De Advent brengt ons zachtjes in de kerstperiode. Alle goede voornemens van de Advent moeten nu verdergedragen worden, zoals St. - Angela ons herinnert: "Enkel beginnen is niet voldoende, je moet volhouden." (Proloog tot regel/11).



Kerstmis is een tijd van barmhartigheid, waar God, onze Vader, zijn grote tederheid aan de hele wereld heeft getoond door zijn Zoon Jezus te zenden, Gods barmhartigheid is de bron van liefde, vreugde en vrede. Jezus heeft ervoor gekozen geboren te worden in een eenvoudige stal, zonder huis op aarde zodat hij kon behoren aan allen, zonder onderscheid. Hij blijft in onze harten leven en behoort tegelijkertijd aan alle schepselen. Hij brengt het geschenk van de liefde dat mensen samenbrengt om hun liefde te delen met familie, vrienden en burens.

De engelen zongen, "Glorie aan God in de hoge en vrede aan zijn volk op aarde." Jezus brengt een boodschap van vrede aan een verwarde wereld, door oorlog geteisterd. Onze gehoorzaamheid aan God brengt ook vrede in onze maatschappij en ons leven in de gemeenschap.

Laat ons in deze kersttijd nadenken over het mysterie van de menswording, dat de gave van liefde, vrede en vreugde openbaart aan de hele mensheid. Zou je nog één stap verder willen zetten om je contemplatieve geest te verdiepen?

De geboorte van Jezus betekent "grote vreugde" voor de armen, de deemoedigen en voor alle mensen (Lk. 2:10). We kunnen deze vreugde op eenvoudige wijze overbrengen: met een glimlach, een vriendelijk gebaar, hulp en vergeving.

Door onze vreugdevolle en toegewijde dienstbaarheid kunnen we diepe vreugde

brengen in het leven van mensen. Het nieuwgeboren kind van Bethlehem kwam als een licht dat de duisternis van angst en onrust verdreef. Onze kleine daden van barmhartigheid en gastvrijheid kunnen een sprankel hoop brengen voor anderen om door het duister te geraken. Ondanks onze angst en onzekerheid kunnen we de hoop bewaren.

Onze gelofte van armoede verbindt ons ertoe om medelijden te hebben met de armen en hen te helpen. We zijn geroepen om te antwoorden en hoop te brengen bij onze zusters en broeders, door onze liefde te tonen voor diegenen die niet bemind worden, medelijden voor de zieken en diegenen die lijden, vreugde voor wie zorgen heeft en om een kanaal van vrede te zijn in onze wereld. St. Angela raadt ons aan om "vrede en eensgezindheid te brengen waar we ook gaan" (5e raadgeving/16).

Laat deze Kerstmis voor ons een tijd zijn om tekenen te zijn van vreugde, verzoening, hoop en vertrouwen in de gebroken wereld. (Richtlijn verklaring van het Algemeen Kapittel 2014),

Het leidingsteam wenst elk van u een zalige Kerstmis vol hoop, vrede, vreugde en liefde.

Zuster Nirmala Kujur

Geestelijk vernieuwingsprogramma voor 40 jaar gewijd leven.

"Ik zal u gunstig gezind zijn en u vruchtbaar maken en vermenigvuldigen. Ik zal mijn woning in uw midden plaatsen en u niet afschrikken. Ik zal onder u verblijven en zal



uw God zijn en jullie zullen mijn volk zijn”(Lev.26:9,11&12).

Zoals de Israëlieten na een tocht van 40 jaar het Beloofde Land bereikten, zo kwamen we binnen in deze heilige plaats, na 40 jaar gewijd leven, om onze ervaringen opnieuw te beleven in dankbaarheid en te genieten van de aanwezigheid van de Heer in elkaars gezelschap en met de hoop vooruit te kijken met een vernieuwde geest.

We ontmoetten elkaar in Puri in de Ishopanthe Ashram, uitgebaat door de S.V.D. Fathers die ons zeer hartelijk en gastvrij ontvingen. De Ashram ligt dicht bij de zee. We werden er ons bewust van de diepe liefde van God en de congregatie.

De boodschap die Zuster Bimla Minj, Algemeen Overste, bracht i.v.m. "de Kracht van Religieus Leven" was zeer sterk en inspirerend. Het gaf ons richting in de geest van St.-Angela, Father John Lambertzens "Contemplatieve spiritualiteit voor hedendaagse zending" en de boodschap van Paus Franciscus voor gewijd leven.

De inleidende sessies en persoonlijke beschouwingen waren het hoogtepunt van de innerlijke dynamiek van de tweede helft van het leven. Het leidde ons naar een diep gevoel van dankbaarheid voor de talrijke zegeningen in de Ursulinenfamilie. Voor de samenkomst verlangden we er erg naar onze gezellinnen uit het noviciaat te ontmoeten. Sommige zusters konden niet aanwezig zijn om gezondheidsredenen en we misten ze erg.

We rakelden herinneringen op van ons leven als novice en maakten grapjes over onze onwetendheid, dwaasheid en onschuld. Wat waren we toen jeugdig enthousiast! We hielden elkaar voor de gek en er werd hartelijk gelachen. We genoten van rijke maaltijden, uitstapjes en morgenwandelingen naar het strand in meditatie. Elkaar ontmoeten na vele jaren en luisteren naar elkaars verhalen is heerlijk! We bekeken elkaar, ons veranderd voorkomen: grijs haar, ontbrekende tanden, verminderd geheugen, maar ook naar de minzaamheid die eigen is aan de wijsheid van de jaren.

We zijn dankbaarheid verschuldigd aan Zuster Bimla Minj, onze Provinciale oversten en de gemeenschappen die het mogelijk hebben gemaakt dat we het 10-daagse geestelijk vernieuwingsprogramma konden bijwonen. We danken ook speciaal Zuster Maria Swarnlata Kujur voor het samenstellen van dit programma alsook Zuster Gemma Rose Minj voor de begeleiding tijdens dit programma.

Diepe dankbaarheid en liefde gaan ook naar de Zusters Cordula Kujur, Patricia Bara, Virginia Lakra, Pushpa Ekka, Mridula Khalkho, Mariam Minj en Gulab Bhuinyan.

Hernieuwingsprogramma voor 15 jaar religieus leven.

Dertig geprofeste zusters van Gumla en de Ranchi Provincies kwamen samen in het Ursulinenklooster Ranchi op 5 en 6 oktober om zich voor te bereiden op een hernieuwingsprogramma. Bij de deelnemers



waren ook onze leraressen , Zusters Edith, Gemma, Agnes en Grace die ons begeleidden om dieper in te gaan op ons religieus leven tijdens het oriëntatieprogramma bedoeld om ons leven te evalueren. De passage uit het Evangelie over Martha en Maria inspireerde ons en hielp ons om ons hart en geest vrij te maken van angsten en spanningen en nodigde ons uit om te worden zoals Maria.

wijze met woede om te gaan. Door de *Index van Zelfachting* te gebruiken leerden we dat lage zelfachting bewust of onbewust leidt tot een negatief zelfbewustzijn en hoge zelfachting tot een positief geloof in zichzelf. *Geloofsverandering*-oefeningen hielpen ons meer zelfvertrouwen te krijgen, innerlijke vrijheid , moed en innerlijke kracht door genezende therapie. Door



Op 6 oktober gingen we verder naar Don Bosco Bariatu en ons AMR (bewustzijn, meditatie en ontspanning, awareness, meditation, relaxation) activiteiten begonnen de volgende dag. Onze begeleider was Er. Abraham Puthumanal, S.J. Van de Patna Provincie.

Verschillende meditatievormen hielpen ons bewust te worden van ons leven en dat leidde tot een persoonlijke vernieuwing. Een vragenlijst over ons leven hielp ons ons verleden en heden evalueren. Het resultaat was dat we onszelf op een positieve manier konden ervaren . De sessie *Dynamiek van Woede* trainde ons om op een constructieve

Psychodrama leerden we proactief te zijn i.p.v. reactief. *Feedback sessies* moedigden ons aan om eerlijke feedback te geven en te accepteren na elke activiteit. Dat is heel belangrijk voor onze ontwikkeling en die van anderen.

Deze cursus gaf ons energie en kracht door een gevoel van vrijheid en zelfvertrouwen om Gods zending verder te zetten met nieuwe geestdrift en enthousiasme. We waren vervuld van liefde, vrede, geluk en hoop. We waarden en danken onze begeleiders die het project hebben samengesteld, onze Provincialen , Zuster Maria en Zuster Suchita die ons aanmoedigden om deze cursus te volgen en de Zusters in de



gemeenschap die tijdens onze afwezigheid ons werk hebben overgenomen.

Zuster Suchita Ekka

Vorbereitung voor het zesmaandelijkse Tertianship programma

Diep bewustzijn van om het even wat kan iemand volledig onderdompelen in de Goddelijke Aanwezigheid van Christus.

Wij, de zeven zusters van de Gumla Provincie (in voorbereiding op Tertianship), beleefden dit te ATMADARSHAN in Patna, gedurende acht dagen retraite van Dyana Sadhna. Joe Kunnunpuram, een getraind psycholoog en retraitemeester leidde ons naar bewustzijnsmeditatie door AMR. (awareness, meditation and relaxation: bewustzijn, meditatie en ontspanning).

AMR is er dus op gericht genezing te brengen door deze drie ervaringen. Het is een therapie die toxines uit het lichaam verwijdert die ontstaan door ons vals zelfbewustzijn of ego. Deze ontstaan door illusies van de geest, door valse gedachten, beelden of geloofssystemen. Bewust ademen bij echte meditatie kan stress wegnemen uit het lichaam. Stress, veroorzaakt door angst, woede, droefheid of boosheid zijn de oorzaak van de meeste lichamelijke kwalen.

Als we die wegnemen, worden de toxines in ons opgelost en verschijnt ons echte zelf, zoals God ons heeft geschapen en ontstaan vreugde, vrede, licht en een ontspannen geest

Deze AMR methode heeft ons geholpen Gods ware zelf te ervaren in het diepste van ons

wezen, dat wordt onderdrukt door ons valse zelf. We voelden dat de stress in ons verdween. We danken de Provinciale Overste en haar team die ons deze kans hebben geboden.

De Zusters Parmita Tirkey, Sandhya Binita Bilung, Sumitra Telra, Sushma Inddwar, Sarita Xess, Fulmani Minj, Avila Prabha Lugun.

2016 Azië Pacific Conferentie van de Ursulinen over Opvoeding

Thema : lof zij u, over de zorg voor ons gemeenschappelijk huis door opvoeding door de Ursulinen . Samenvatting van het verslag geschreven door Zuster Eve Justina Romould, osu.

Negentig Zusters Ursulinen en geassocieerden uit Taiwan, Indonesië, India, Thailand, Cambodia, Japan, Vietnam en Australië kwamen samen voor de Azië Pacific Ursulinenconferentie over opvoeding. Die werd gehouden van 21 tot 25 oktober te Kaosiung, Taiwan op de Wenzao universiteit voor talen van de Ursulinen.

Het was een wondere ervaring voor onze zeven Indische Ursulinen uit de vier Provincies van India, want voor de meeste zusters was het hun eerste internationale uitwisseling en hun eerste vliegervaring.

Vijf sprekers deelden hun ervaringen en inspanningen om te antwoorden op het *Laudato Si* in hun persoonlijk leven en campusleven.



Cecilia Kujur, Patricia Tirkey, Mukta Margaret Topno, Anita Senapati, Eve Justina Romould, Jagrani Ekka, Gloria Beck

zal leiden om zorg te dragen voor ons gemeenschappelijk huis?

Een ding is zeer duidelijk voor ons Ursulinen: St. Angela merkte zeer duidelijk de tekenen van de tijd en was vol aandacht voor de echte noden van de Kerk en van van de mensen rondom haar.

Moedig en met doorzettingsvermogen zorgde ze voor wie in nood was en vanuit haar nederigheid gaf ze liefde en hulp. Haar soepelheid van geest en optimisme maakten haar tot een uitstekend werktuig om Gods plan uit te voeren.

Als we dus Angela's spiritualiteit kennen, hoe kunnen we dan de zending van de Kerk uitdragen? Het betekent zeker dat we een antwoord geven op de uitdagingen van de tijd en op de noden van moeder aarde. Uiteindelijk zal dat de echte betekenis zijn van "Contemplatie in actie".

Enkele inspirerende gedachten Zuster Margaret Golub

Ik heb vaak gemediteerd op het grote doek dat we kregen na het vernieuwingsprogramma in India in 1994. Het doek stelt het magnificatthema voor met een vrouw die chapatti bereidt in het midden en bijbelse taferelen errond.

Het doek is in India gemaakt en de mensen dragen Indische kleren. Ann Cuppens zond het ons vanuit België en mijn vriendin Martha heeft het voor mij laten inkaderen.

Onder hen was zuster Eve Justina Romould, osu PH.D van India, die sprak over het thema: "verbetering van het menselijk leven door milieuopvoeding in Ursulinenscholen".

Ze sprak over de noodzaak om milieuopvoeding, morele en ethische opvoeding te geven aan de jongere generatie om zo een positieve houding te ontwikkelen t.o.v. het milieu.

Milieuopvoeding zou een belangrijk middel kunnen zijn om kinderen te beschermen die in vervuilde gebieden leven, besmet water gebruiken en vervuilde lucht inademen.

Het doel van milieuopvoeding is onze leerlingen warm te maken voor milieubescherming en -bewaring en de persoonlijke ontwikkeling van jonge mensen te bevorderen.

Alle opvoedingsinstellingen van de Ursulinen volgen het charisma en de spiritualiteit van St.- Angela Merici en de verschillende medestichters.

Dus is de vraag: wat is belangrijk in de spiritualiteit van St. Angela wat ons ertoe



Dit tapijt hangt aan een muur en ik gebruik het om te bidden, Ik denk na over de uitzonderlijke roeping van deze Bijbelse vrouwen (Ruth, Miriam, Maria Magdalena, de Syrophoenicische vrouwen, de vroedvrouwen in het verhaal van Mozes en Maria en Elizabeth).

beschouwingen over contemplatieve spiritualiteit voor hedendaagse zending. Ik moest eraan denken dat God elk van ons verschillende gaven heeft geschonken, zoals aan de Bijbelse vrouwen.

God roept elk van ons op een unieke wijze.

God is oneindig en de wonderen van de schepping zijn groot. Elk van ons ziet en begrijpt slechts een fractie van die grootheid. Wanneer die gaven gebruikt worden en onze inzichten met elkaar worden gedeeld, dan wordt dat een prachtig tapijt.

God riep elke vrouw op een andere manier en gaf elk van hen speciale gaven en deugden. Wanneer ik bid dan vraag ik dat ik ook Gods roeping mag volgen en de genade en gaven mag gebruiken die God heeft gegeven.



Tijdens een recente ontmoeting in de Provincie maakten de Zusters



We wensen u een Zalig Kerstmis en een Gelukkig Nieuwjaar.



