

Uitnodiging CHRISTELIJKE MEDITATIE-bijeenkomsten 2017 - 2018

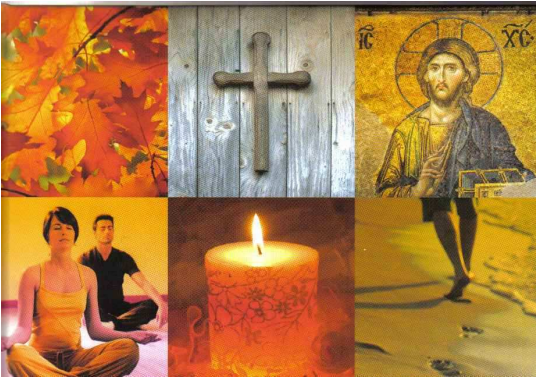
Christelijke meditatie:

Meditatie op zichzelf is niet christelijk, niet joods, niet islamitisch, enz. Het is de christelijke achtergrond van iemand die het christelijk maakt.

Christelijke meditatie kun je zien als een vorm van **bidden, brevieren**, waarbij we **in stilte** enkele gebedswoorden, gebaseerd op het Evangelieverhaal van de zondag, als een mantra herhalen, op ons laten inwerken.

Via de weg van christelijke meditatie zijn we op zoek naar een God, die zich wil mededelen, die ons zoekt, die zich laat vinden. *God spreekt door allen en alles.*

Met geduld kunnen wij oefenen om ontvankelijk te worden voor de ontmoeting:



De meditatie begint in ons geval met een meditatieve dans, openingsgebed, ademhalingsoefeningen en bodyscan, waarbij we ons bewust, in aandacht, richten op ons lichaam. Op deze manier proberen we ons los te maken van alles wat ons bezig houdt, tot rust te komen, ons hoofd leeg te maken, om vervolgens, met enkele *gebedswoorden* de stilte in te gaan.

De zaal is daarvoor 'leeggeruimd'. Er is een icoon (van Jezus) met 3 kaarsen (Vader, Zoon, H. Geest) opgesteld en een rond kleed (in liturgische kleur), waaromheen matjes, lage zitbankjes en stoelen voor de deelnemers, op de vloer gedrapeerd. De meditatie duurt 20 minuten, waarna de deelnemers **vrij zijn** te delen wat hen geraakt heeft.

De bijeenkomsten van Christelijke meditatie worden gehouden op de 3^e woensdag van de maand (sept./juni) in de parochiezaal van Emmerschans van 19.45 tot 21.30 uur door Gina Touw.

Data: 20 sept. - 18 okt. - 22 nov. - 13 dec.(2017) - 14 febr.- 21 maart - 18 apr.- 23 mei - 20 juni (2018).

In de maanden juli en augustus kunt u deelnemen aan een strandmeditatie bij de grote Rietplas.

Voor deze meditatiebijeenkomsten kunnen **alle parochianen van alle 4 deelloccaties en andere belangstellenden** zich opgeven.

Maximaal **8 - 10** deelnemers.

Er wordt aan de deelnemers gevraagd te helpen bij het gereed maken en opruimen van de zaal en een vrijwillige bijdrage voor koffie, thee en materialen.

Opgave bij: Gina Touw, tel. 0591-633056, email: ginatouw@gmail.com