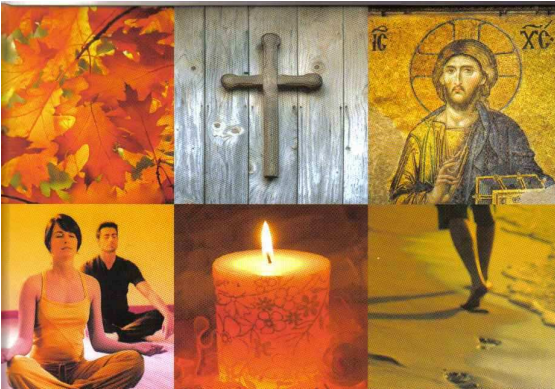


Oproep Christelijke Meditatie.

*'In de stilte wordt de mens aangesproken
door 't oneindige geheim, het diepste Jij.'
(Martin Gutl)*

'Meditatie is een weg van aandachtig zijn en oog hebben voor de werkelijkheid in al zijn facetten. Christelijke Meditatie richt zich op de ontmoeting met God, spiegelt zich aan Jezus Christus en weet zich gedragen door de Geest.'

Mindfulness, zen- en Vipassanameditatie, de meeste scholen en cursussen die zich met meditatie bezighouden zijn gericht op oosterse meditatietechnieken. Over en van meditatie uit de christelijke traditie weten wij veel minder. Toch is dit 'n rijke traditie: denk aan Lectio Divina en het Jezusgebed.



Ik, Gina Touw geef nu al ruim één jaar de cursus 'Liefdevol ontmoeten,' voor de 'Goede Herder Parochie' Emmen – Erica. Deze avonden richten zich op *christelijke meditatie*. De studie *christelijke meditatie* heeft mij geleerd met meditatie in de christelijke traditie een weg te vinden naar een levende spiritualiteit van dag tot dag.

Mensen hebben het altijd al gedaan: de stilte opgezocht, niet om aan de werkelijkheid te ontsnappen, maar om te stoppen en te kijken met milde open aandacht. Om zich van de soms haast ondraaglijke spanning van de maalstroom van het leven te verlossen. Om met meer moed, meer energie meer creativiteit, meer mededogen meer vrijheid in het leven te staan; er middenin!

Een reden om te mediteren kan het verlangen zijn naar rust en bezinning in de drukte van het leven. Meditatie leert je hoe je door een goede zithouding en ontspannen ademhaling tot rust kunt komen. In deze verstillings- en concentratie kun je ook bewuster worden van een andere werkelijkheid: enerzijds de stille ruimte van het eigen hart, anderzijds kun je in de meditatie ook leren je hart steeds meer te openen voor Gods aanwezigheid.

Mediteren kan op elke leeftijd, zittend op een stoel, kussen of meditatiebankje, Wij beginnen met een meditatieve dans op mooie muziek, door ieder uitgebeeld op zijn/haar eigen manier, sierlijk of strak, modern of klassiek, Heeft u belangstelling, meldt u zich dan aan bij Gina Touw: ginatouw@gmail.com of telnr. 0591-633056