

Sterrenhemel

28 impulsen om te verstillen, verdiepen en mediteren



www.meditationforeveryone.be



anja@inspiratiekaravaan.be

28 impulsen om te verstillen, verdiepen en mediteren

Met de Sterrenhemel nodigen we jou uit om te genieten van de natuur, de stilte, fijn gezelschap,...
Neem vier wekenlang tijd om elke dag even te verstillen, verdiepen en mediteren. Je kiest zelf wanneer en door welke impuls je je laat inspireren.
Zo geniet jij elke dag van een fonkelende ster aan jouw firmament.

Sterrenhemel wordt je gratis aangeboden door Meditation for Everyone.

Een vrije bijdrage mag altijd op IBAN BE52 0636 5117 7809

Meer info: www.meditationforeveryone.be



Mediteren in groep

Doe mee met de online meditaties van **Meditation for Everyone** elke **donderdagavond om 21u**

Doe mee met de online en/of live **meditatiegroep van Effata in de Clemenspoort** elke **eerste en derde vrijdag van de maand om 16u45**.

Elke **tweede vrijdag** van de maand houden we een **oasedag** waarbij je om 9u, 11u, 15u en 17u kan meedoen met een online meditatie. Je kiest zelf hoe vaak je meedoet.



[klik hier voor de meditatielink](#)

[Meeting ID: 879 1953 5940 - Passcode: 553935](#)

www.meditationforeveryone.be



Thuismeditatie

Een home party waar je leert mediteren

Zoals op een tupperware party nodig je enkele mensen bij jou thuis uit. We komen langs en mediteren samen met jullie. We gaan stap voor stap te werk. Je hebt geen voorkennis nodig. Nadien is er uitgebreid de tijd om met een lekker glas door te bomen over het leven.

Rust in je leven

Mediteren is goed om rust te vinden in je innerlijke wereld. Wie vaker mediteert, wordt rustiger en denkt helderder. Je neemt betere beslissingen. Je staat milder in de wereld en kan beter aanwezig zijn bij anderen. Dit heeft meteen een effect op je directe leefomgeving.

Ik weet niet wie ik kan uitnodigen

Geen nood. We kijken samen met jou wie jij kan uitnodigen en bezorgen jou het nodige materiaal.

Meer info en inschrijvingen [hier](#).



what are
you doing?



I'm using
my device...



What is
your device?



My device is
the sky.



Does your device have
many applications?



Yes. It has sun,
moon, clouds
and birds.



And do you have
to recharge your device
very often?



I don't ever have
to recharge my device.
It recharges me.



Leung

Wat ben je aan het doen? Ik ben bezig met mijn toestel.

Wat is jouw toestel? Mijn toestel is de hemel.

Heeft jouw toestel veel apps? Ja, het heeft de zon, maan, wolken en vogels.

En moet je je toestel vaak opnieuw opladen? Nee, ik moet het nooit opladen. Het laadt mij op.

Tip: Ga vandaag naar buiten en laat je opladen door de zon,
maan, wolken en vogels.

De regen bracht rust
niet het hoofd
mijn hart klopt te hard
terwijl de schaduwen dansen
op het verlichte pad

terwijl alles stroomt
terwijl alles stroomt
en wat komt, gaat voorbij
gaat voorbij

da avond valt
ik til haar op
de nacht die weet, wat de dag
vergeet:

dat alles stroomt,
dat alles stroomt
en wat komt, gaat voorbij.

dat alles stroomt
dat alles stroomt
en wat komt, gaat voorbij
en komt terug
gaat voorbij
en komt terug
gaat voorbij
en komt terug



Beluister dit lied door te klikken op het rode icoon. Koot'n Kazan brengt intieme liederen over alles tussen hemel en hart, gezongen in de moedertaal. Huiskameroptredens of intieme locaties zijn de plaats waar Koot'n Kazan het beste in gedijt. Meer info en optredens:

[Koot'n Kazan | vi.be](#)



Hoe mediteren

Ga zitten. Zit stil en rechtop.

Sluit zachtjes de ogen. Zit ontspannen en alert.

Wees stil en begin inwendig het door jou gekozen woord te zeggen.

Kies een woord dat bij jou past, bv. liefde, vrede, je adem.

Vanuit de christelijke wijsheid bevelen we jou het woord maranatha aan.

Zeg het woord als vier gelijkwaardige lettergrepen.

Luister ernaar terwijl je het innerlijk zegt, vriendelijk maar aanhoudend.

Als gedachten en beelden opkomen, leiden ze je af van de meditatie.

Keer steeds met zachtheid en lichtheid terug naar je woord.

Laat elk oordeel over je mediteren los.

Bouw geleidelijk op tot 20 à 30 minuten.

Mediteer elke ochtend en avond.

Zeg je woord

Mediteren is universeel en menselijk. Wie vertrouwd is met een religieuze traditie neemt vaak een woord uit zijn traditie. Vanuit de christelijke wijsheid bevelen we jou het woord maranatha aan. Dit betekent 'kom, Heer, kom'.

Zeg het woord als vier gelijkwaardige lettergrepen. Andere vaak gebruikte mantra's zijn ohn padme mani hum, shanti, abba,...

*Eens proberen mediteren? Je kan deze meditatie ook
[hier](#) beluisteren.*





In jou zit een diepe kracht
Al is de nacht nog zo donker
Al is je hart nog zo bedolven
onder zware rotsen
Al is alle energie uit jou verdwenen
Je mag erop vertrouwen
Diep in jou zit
een onverwoestbare kracht.
Natuur-lijke-kracht

Anja

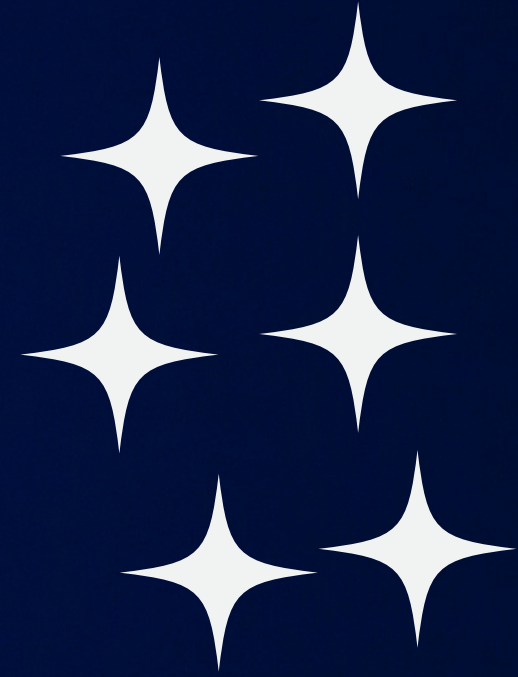


Mediteren is zich dagelijks richten naar de zon en zich door de zon laten opwarmen om zo zelf meer en meer op die zon te gelijken en warmte uit te stralen naar anderen. Door dit samen met anderen te doen houden we het vol en voelen we ons steviger. Eén zonnebloem heeft het hard te verduren door weer en wind, maar een veld zonnebloemen richt zich samen stevig naar de zon.



Schilder je eigen zonnebloemenveld met dit filmpje.





Mysterie van ons bestaan,

Als mijn bidden openheid wordt
Dan trekt het lijden van de wereld door me heen
Tergend traag als grijze glijdende wolken

Als mijn bidden stilte wordt
Dan ben jij mijn windstilte en omarm Jij mijn grijze wolken
Dan zet Jij me zachtjes in beweging

Als mijn bidden aanwezigheid wordt
Dan is achter die grijze wolken
voor eeuwig jouw helderblauwe hemel

Anja

Verhaal - Een ongewone afspraak

Op zekere dag ontving ik een brief van mijn vriend die mij uitnodigde voor een vergadering. Hij was de week ervoor geweest, schreef hij, en raadde mij aan dit ook eens mee te maken. Op de afgesproken dag vertrok ik. Maar groot was mijn verwondering: de plaats van afspraak was een open veld. Geen huis, geen zaal, geen stoel of bank te zien. Bovendien was ik daar heel alleen. Geen enkele andere luisteraar of zelfs spreker kwam opdagen. Eigenaardig! Had ik mij dan vergist in dag, plaats of uur? Het was nu al voor de derde maal dat ik de uitnodiging woord voor woord herlas. Straat, plaats, dag en uur: alles klopte. Was dit weer één van die eigenaardige bevestigingen van mijn vriend? Ik begreep er niets van.

Gelukkig was het een prachtige, warme zomerdag en maakte ik van de nood een deugd. Op mijn rug in het warme gras keek ik naar de schaarse avondwolkjes, die zich schijnbaar haastten om nog voor het donker thuis te zijn. Enkel het geruis van duizenden verse eikenbladeren vulde de eeuwenoude stilte die op deze plaats woonde. Het was een stilte die ik nog nooit ervaren had. Je kon haar zien en voelen. Als je luisterde, kon je haar zelfs horen.

Hoelang ik daar lag, wist ik niet. In ieder geval was het al donker geworden en zag ik mezelf niet meer. Het was een onbeschrijfelijk gevoel. Ik voelde geen grens meer tussen mezelf en de stilte, tussen mezelf en de nacht. Het was alsof ik zelf dat gras, die warmte, de wind, het leven en de nacht was. Plotseling zag ik alles zoveel bewuster, ruimer en dieper. En in een fractie van een seconde begreep ik ook deze uitnodiging van mijn vriend. De titel van de vergadering was immers:

"Als de stilte spreekt, weet dan dat je niet alleen bent."

Wetenschappers hebben met de nieuwste ruimtetelescoop het diepste beeld van het universum ooit onthuld. Ze konden 13 miljard jaar terug in de tijd kijken. Dat is het verste dat de mens ooit heeft kunnen kijken zowel in tijd als in afstand. Thomas Zurbuchen, hoofd van de wetenschappelijke missie, zegt dat hij en zijn collega's emotioneel werden bij het zien van de beelden (lees [hier](#) meer).

Beeld je in dat we zouden kunnen denken - los van tijd en ruimte? Dat we de werkelijkheid op een vernieuwde manier zouden kunnen vatten en niet langer in termen van 'hier en daar' en 'vroeger, nu en later'. Hoe zouden we dan de wereld en het heelal ervaren?

Een oeroud bijbelverhaal vertelt over de onrust in Abraham waardoor hij telkens weer zijn thuis verlaat en op weg gaat. Als de onzekerheid en zinloosheid hem te machtig wordt, leidt God hem naar buiten en zegt: "Kijk eens naar de hemel en tel de sterren, als je dat kunt. Zoveel nakomelingen zal je krijgen." Hoe zou Abraham zich voelen op dat moment? Klein en onbeduidend? Groots en machtig? Nieuwsgierig en behoedzaam? Of misschien wel zoals die wetenschappers:

"Het is echt moeilijk om niet op een andere manier naar het universum te kijken en geen erg persoonlijk moment te beleven."



Dear Vasco,
in response to your question, "What is worth doing and
what is worth having?" I would like to say simply this.
It is worth doing nothing and having a rest; You must
rest Vasco — otherwise you will become RESTLESS!



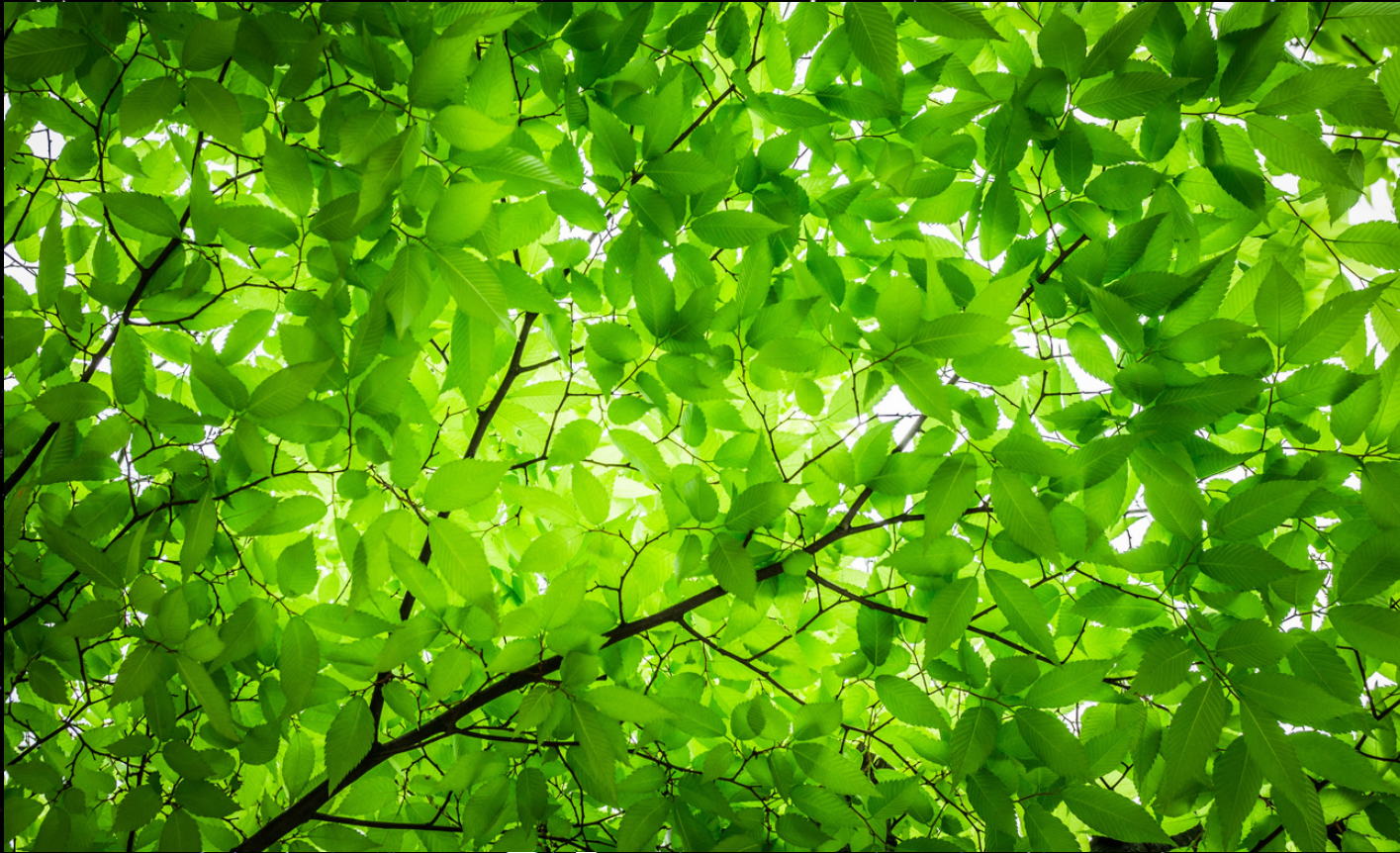
Beste Vasco,
Als antwoord op je vraag: "Wat is waard om te doen en wat is waard om te hebben?" Ik zou eenvoudig willen zeggen:
Het is het waard om niets te doen en rust te hebben. Je móet rusten Vasco, anders word je RUSTELOOS!

Tip: Klik op deze [link](#) en doe twee minuten NIETS!



Van 27 juli tot 3 augustus ging de Young adults retreat door van WCCM in Bonnevaux. We nodigen jou uit mee te doen met de video die Anja maakte voor de creaworkshop. De video is in het Engels, maar je hoeft het niet te begrijpen om te weten wat je kan doen.

Hoe mediteren in de natuur?



Zoek een rustige plaats. Zorg dat je comfortabel zit. Laat de natuur nu door middel van je zintuigen binnenkomen. Kijk en geniet van de kleuren. Sluit zachtjes je ogen. Hoor de geluiden. Ruik de buitenlucht. Proef je lippen. Voel de zon, wind en warmte. Alles is een cadeau voor jou vandaag.

Op de stiltedag van de meditatiegroep van Effata deden we een natuurervaring als meditatie. Ga in de natuur zitten en herbeluister hier de meditatie.



Er is geen andere weg,
dan deze kleine aarden weg.
Die draagt, steunt en langzaam oplicht.
Bega hem zachtjes, behoedzaam en
vastberaden.
Er is geen andere weg.
Er hoeft geen andere weg.
Maar ga hem.
Ik ga met je mee.

Anja





‘Wat is het heelal?’ vroeg Kleine Draak.

Grote Panda keek omhoog naar de nachtelijke hemel.

‘Dat zijn wij, kleintje. Wij zijn de peilloos diepe oceanen en de weerlichten op een zomerse avond – iets prachtigers bestaat er niet.’

Uit: Grote Panda &
Kleine Draak
van James Norbury

Verhaal - De eekhoorn en het nu naar Toon Tellegen - Misschien wisten zij alles p.61-62

De eekhoorn schrok midden in de nacht wakker. Hij ging weer liggen, maar hij kon niet meer in slaap komen. Talloze gedachten gingen door hem heen. Hoe moet dit, en waarom is dat, en wat gebeurt er later?

Hij kon niets bedenken wat ook maar leek op een antwoord op die vraag. Wat is later? dacht hij.

Het was een donkere nacht. De eekhoorn deed zijn raam open om de donkere lucht op te snuiven en hier en daar tussen de wolken misschien een ster te zien.

Ik ben alleen maar nu, dacht hij, voor het raam, in de nacht, tegenover de lucht. Hij zuchtte diep en blies met zijn zucht een blad van de beukeboom de lucht in. Hij hoorde het ritselende blad in de verte wegzweven.

Ik ben alleen maar nu, dacht hij opnieuw. Ik ben nooit later geweest en ik zal nooit vroeger worden. En terwijl hij zijn gedachten, die altijd wijzer waren dan hijzelf, niet langer volgen kon, voelde hij zich weer tevreden worden. Hij ging terug naar bed, stapte onder zijn deken, zei: 'Nu of nooit' en sliep op hetzelfde ogenblik in.



Foto: Stien Stevens

Beluister [hier](#) het
volledige verhaal.

The silence is there within us. What we have to do is to enter into it, to become silent, to become the silence. The purpose of meditation and the challenge of meditation is to allow ourselves to become silent enough to allow this interior silence to emerge. Silence is the language of the spirit.

John Main

PICTUREQUOTES.COM

De stilte is in ons. We kunnen ze binnengaan, heel stil worden, zelf stilte worden. Het doel en de uitdaging van meditatie is onszelf toelaten stil genoeg te worden om deze innerlijke stilte naar boven te laten komen. Stilte is de taal van de geest. - John Main.





*Liefde laat zich niet dwingen
Kwetsbaarheid is haar kracht*
Video van Leunig



*Muziek van Ludovico Einaudi i.s.m. Greenpeace
Een aanklacht tegen de opwarming van de aarde*

Sta-oefening

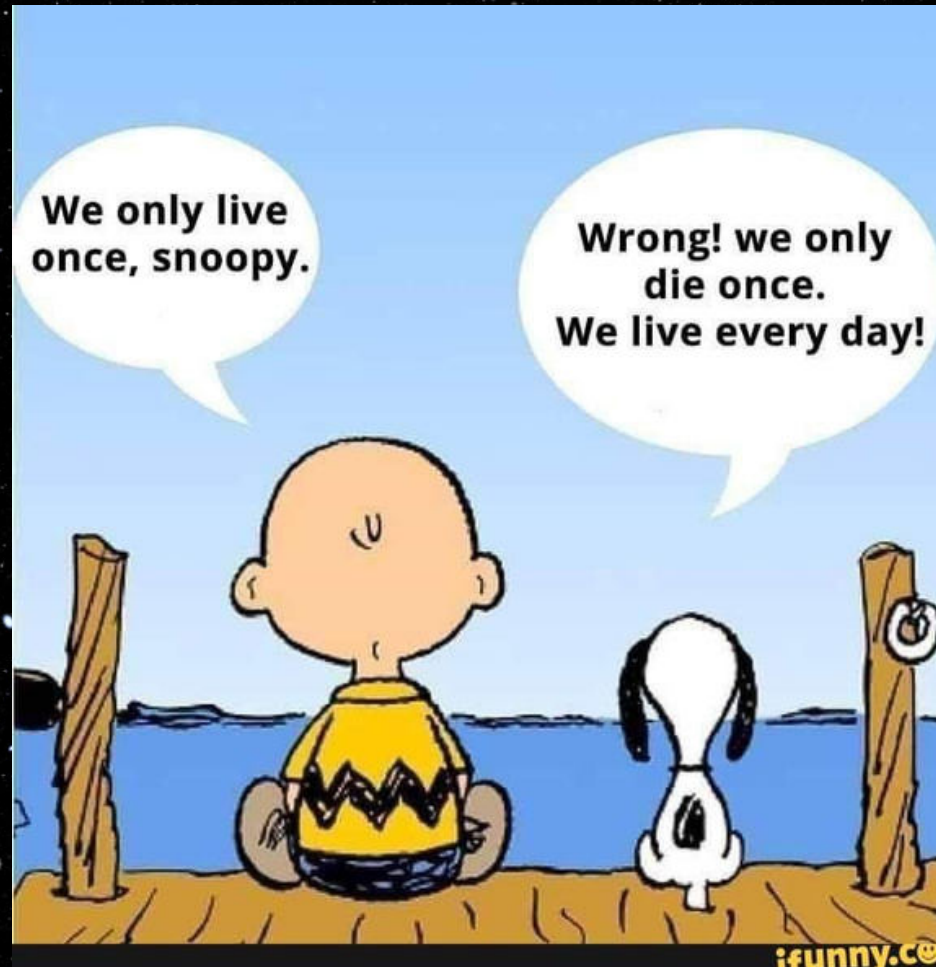
Voor de live-sessies van 'Experimenteren met mediteren' in het najaar van vorig jaar maakte Jan een sta-oefening en Anja sprak ze in. Doe je met ons mee? Beluister ze [hier](#).



***Als het andere in het eigene komt, dan wordt het eigene anders.
En als het eigene in het andere komt, dan wordt het andere eigen.***

Zo wil Ik dat je met me omgaat.

uit: Erik Galle, De mythe van de ik-dentiteit



We leven maar één
keer, Snoopy
*Verkeerd! We sterven
maar één keer.
We leven elke dag.*

Uit de 18e toespraak over het Hooglied door Bernardus van Clairvaux,
geschreven rond het jaar 1136.

Wees verstandig en maak jezelf tot een waterbekken
en niet tot een afwateringskanaal.

Kijk maar eens naar een afwateringskanaal.

Een afwateringskanaal loost het water
onmiddellijk zodra het water binnenkomt.

Bij een waterbekken is dat anders.

Een waterbekken wacht totdat het geheel vol is.

Dan pas begint een waterbekken over te lopen.

Een waterbekken deelt uit van eigen volheid
terwijl het zelf gevuld blijft.

Liefde vloeit over.

Ze houdt voor zichzelf wat ze zelf nodig heeft.

En wat ze heeft wil ze in overvloed hebben,
om rijk te kunnen zijn ook voor anderen.

Kijk naar de bron!

Kijk naar de bron zelf van het leven.

Laat eerst jezelf vullen.

Laat daarna wat de bron je nog méér geeft
overvloeien naar anderen.

Liefde stroomt over.

Je leeg laten lopen is niet wat liefde vraagt.

Voor wie kun je goed zijn als je voor jezelf
slecht bent?

Zie naar de bron van het leven.

Vul eerst jezelf zoveel dat je overvloeit naar
anderen.

Dan zal ik graag genieten van jouw
overvloed.



Dit is de tijd van het jaar waar je zacht mag opstijgen en bedachtzaam over de menselijke hachelijke situatie mag zweven. Je voelt kleine pijntjes van verdriet en eenzaamheid en golven van pure vreugde. Je mag naar beneden kijken met aanvaarding en vergeving voor alles wat je ziet. Vergeet niet van tijd tot tijd je om te draaien en met je gezicht naar boven te zweven. Misschien krijg je wel een leuke verrassing te zien.



Hoe ga je op een veerkrachtige manier om met veranderingen en welke rol speelt meditatie hierin?

Bekijk [hier](#) het gesprek met Wouter Torfs



*Beluister en bekijk de linerider van de Moonlight Sonata
Beethoven*

Mediteren is een manier van leven en een manier van samen leven.

Het beïnvloedt mijn niet-meditatietijd.

Het is niet enkel een onderbreking van het gewone leven, maar het verandert het dagelijks leven zelf.

Herman Van Rompuy tijdens een lezing over Unified Consciousness met Laurence Freeman. Abonneren op de lezingen en info [hier](#).

Doe-tip: Ga languit op je rug in het gras liggen en kijk naar de wolken. Welke vormen kan je zien?



Mediteren helpt om los te komen van onze dwingende gedachten. Doe je nog eens mee? Beluister de podcast [hier](#).

