

Sterrenhemel

Vier wekenlang elke week 7 impulsen om te verstillen,
verdiepen en mediteren



www.meditationforeveryone.be



anja@inspiratiekaravaan.be

Vakantietijd is tijd om te genieten

Met de Sterrenhemel willen we jou uitnodigen om deze vakantie éxtra te genieten van de natuur, de stilte, fijn gezelschap,...

Neem vier wekenlang tijd om elke dag even te verstillen, verdiepen en mediteren. Bij het begin van de week krijg je een mail toegestuurd met 7 korte impulsen. Je kiest zelf wanneer en door welke impuls je je laat inspireren. Zo kan jij elke dag genieten van een fonkelende ster aan jouw vakantiefirmament.

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

Wil je deze zomer graag eens live mediteren met anderen? Dat kan!

Donderdag 18 augustus in Boechout om 17u mediteren met nadien potluck

Maandag 22 augustus Stiltedag in 't Rustpunt in Gent van 10u tot 17u

Meer info en inschrijven voor 1 augustus [hier](#)

Je nodigt enkele burens, vrienden of familie uit en wij komen langs om een
Tuinmeditatie te geven. Gezellig toch! Meer info [hier](#).

Ben je tussen de 18 en 40 jaar? Dan kan je live of online meedoen aan de
Young adults retreat van/in Bonnevaux (in de buurt van Poitiers) van 27 juli tot
3 augustus. Meer info www.bonnevauxwccm.org

Waar beleefde jij vakantie voor je ziel?

Stuur je foto naar anja@inspiratiekaravaan.be



Foto: Veerle Schelfout

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

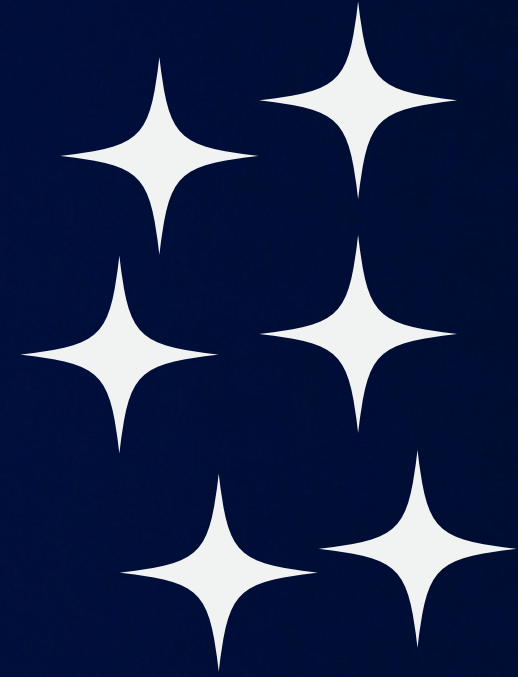


Mediteren is zich dagelijks richten naar de zon en zich door de zon laten opwarmen om zo zelf meer en meer op die zon te gelijken en warmte uit te stralen naar anderen. Door dit samen met anderen te doen houden we het vol en voelen we ons steviger. Eén zonnebloem heeft het hard te verduren door weer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