

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 burenen, 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: Katrijn in Zwitserland

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*

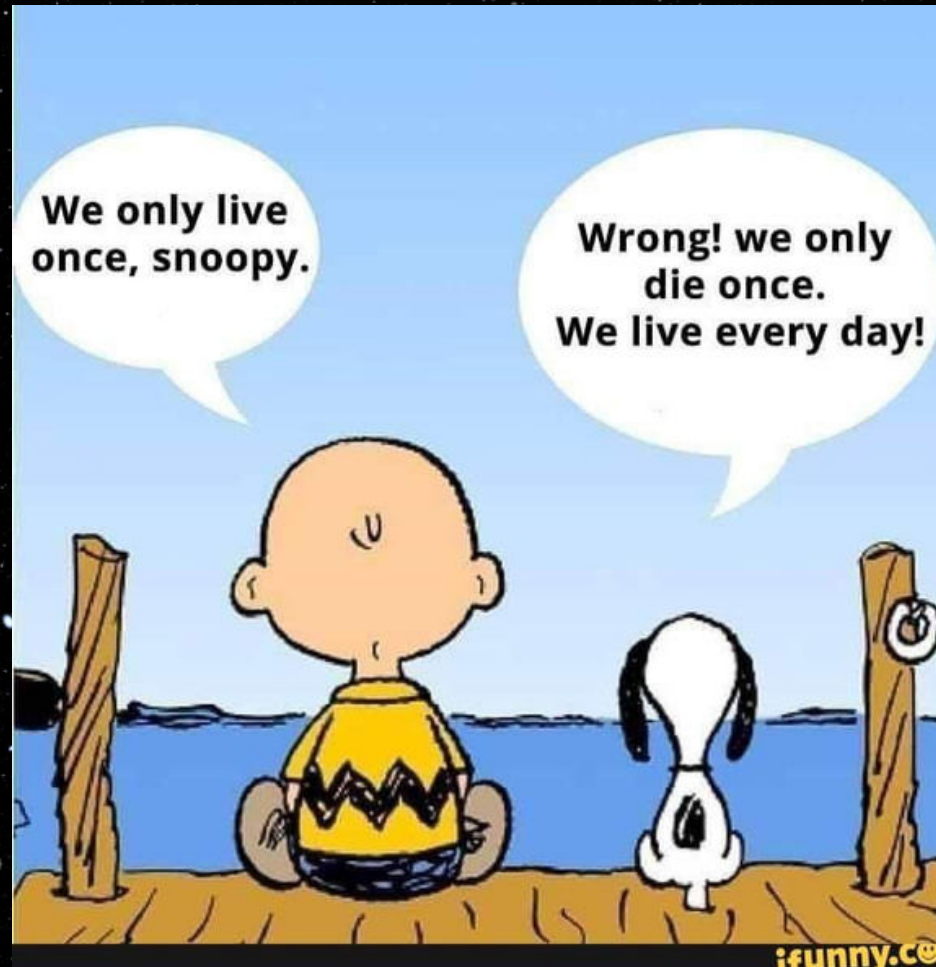
Sta-oefening

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.