

Hoe kan je 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.





Meditatiegemeenschap Effata in de Clemenspoort

We zijn een gemeenschap van mediteerders die zorg dragen voor elkaar en nieuwe mensen ondersteunen bij het leren mediteren.

We worden ondersteund door Meditation for Everyone en WCCM-Belgium

Meer info, zoomlink en inspirerend materiaal:

www.meditationforeveryone.be

anja@inspiratiekaravaan.be - 0495 48 96 27



Meditatiegroep live & online

Samen stil zijn geeft verbinding.

Elke 1ste en 3de zaterdag van de maand om 16.45 uur komen we samen voor een korte impuls, samen mediteren (25 minuutjes) en uitwisseling. Dit kan zowel live in de Clemenspoort als online gebeuren. We ronden af om 18.15 uur.



Online oasedagen

Gun jezelf een dag van verstillings- & verinnerlijking.

Elke 2de vrijdag van de maand is er een online stiltedag. We mediteren om 9 uur, 11 uur, 15 uur en 17 uur. Na het laatste moment is er kans om uit te wisselen. Je kan vrij kiezen wanneer je aansluit.



Meditation for Everyone

Mediteren kan de wereld redden.

Daarom bieden we meditatieprogramma's aan op maat van organisaties & bedrijven: workshops, initiatietraject, coaching, mailing,... Elke donderdagavond is er om 21u ook een online meditatie.