

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: yoga met Peter

Wetenschappers hebben vorige week 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!



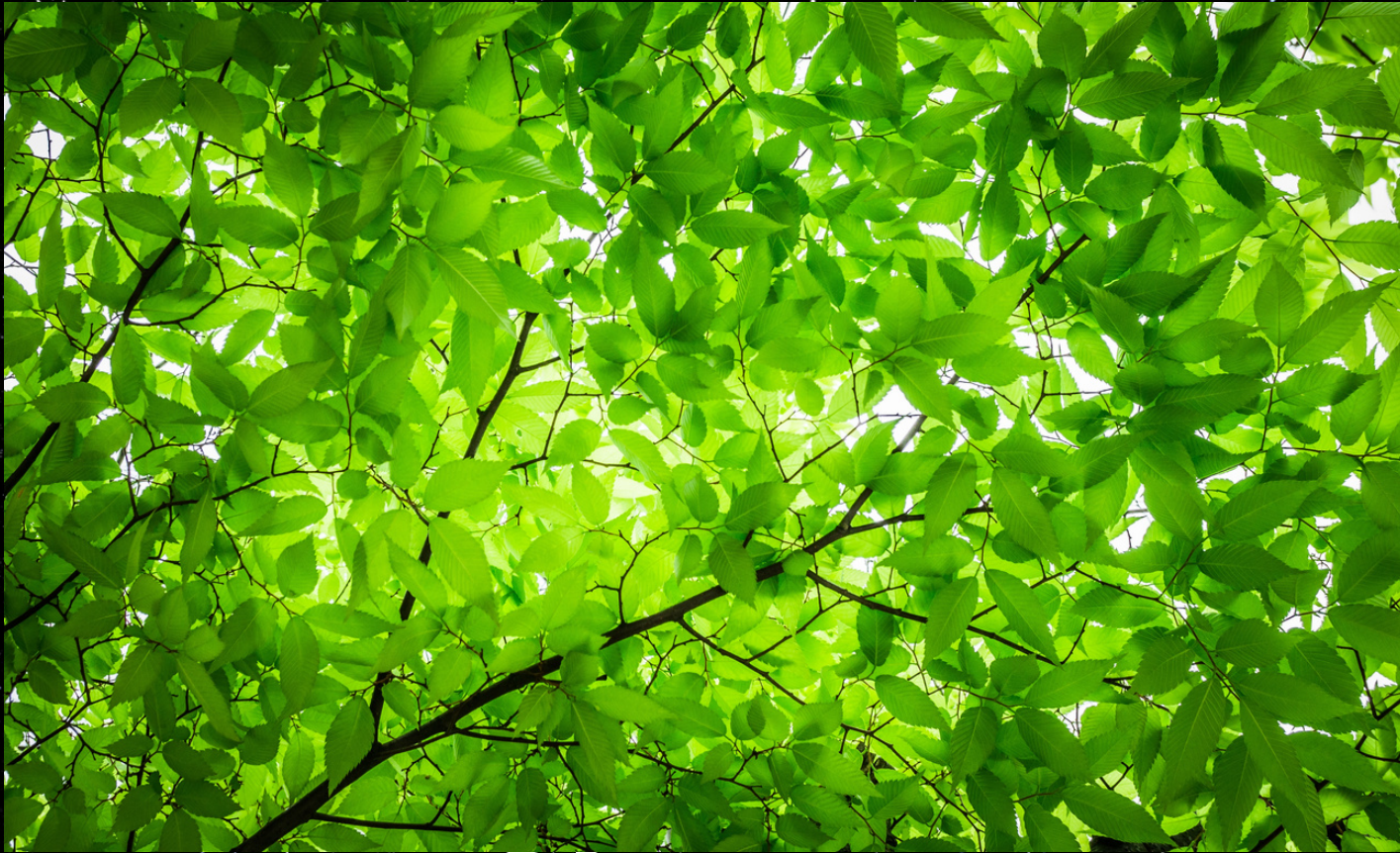
Beste Vasco,
Als antwoord op je vraag: "Wat is waard om te doen en wat is waard om te hebben?" Ik zou eenvoudig willen zeggen:
Het is het waard om niets te doen en rust te hebben. Je móet rusten Vasco, anders word je RUSTELOOS!

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



Van 27 juli tot 3 augustus gaat 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. Ken je mensen tussen 18 en 40 jaar die de retreat (live of online) willen volgen? Inschrijven kan nog. [Hier](#) meer info.

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.

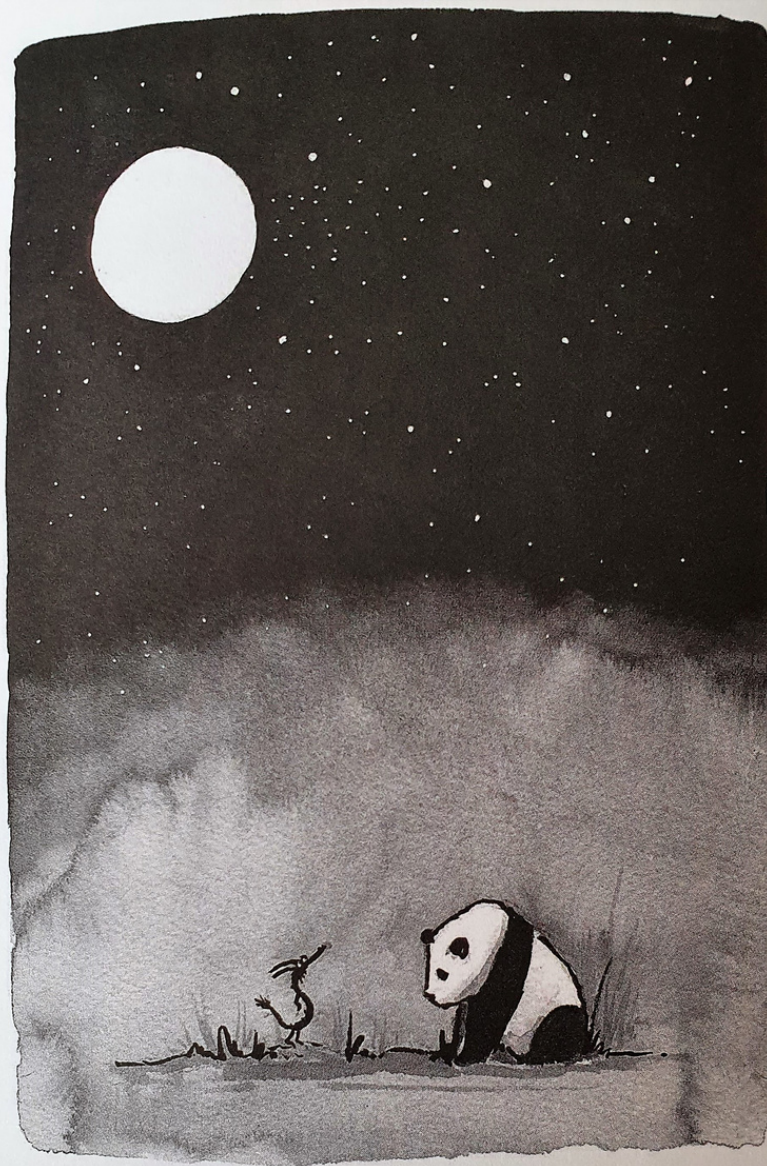
Op de stiltedag van de meditatiegroep van Effata deden we een natuurervaring als meditatie. Ga in de natuur zitten en herbeluister hier de meditatie.



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.