



Ervaar het!

Maak het mee!

- V' Verlang je om samen te oefenen in mediteren?
- V' Verlang je meer ruimte te geven aan stilte en contemplatie in je leven?
- V' Verlang je je te laten omvormen en zo meer in harmonie te komen?
- V' Verlang je minder ego?
- V' Verlang je meer vrede en verbondenheid met God en zijn schepping?

## De meditatiegroepen

Alle meditatietradities zijn het erover eens:  
Mediteren met anderen heeft buitengewone voordelen.  
Je eigen individuele oefeningen worden er beter van en je persoonlijke en spirituele ontwikkeling worden erdoor versneld.

Jezus zelf drukte het als volgt uit:  
Wanneer er meerderen van jullie samenkomen in mijn naam, is er liefde.

## Meditatie en levenskunst

- Ga zitten. Zit stil en rechtop.
- Sluit zachtjes je ogen.
- Zit ontspannen en alert.
- Wees stil en begin inwendig het door jou gekozen woord te zeggen.

We bevelen je de gebedszin Maranatha (Aramees voor "Kom Heer Jezus, kom") aan.

- Zeg het woord als vier gelijkwaardige lettergrepen.
- Luister ernaar terwijl je het zegt, vriendelijk maar aanhoudend.
- Bedenk niets of verbeeld je niets, zelfs niet in spiritueel opzicht.
- Wanneer gedachten en beelden bij je opkomen, dan leiden ze je af van de meditatie.
- Keer daarom steeds terug naar jouw woord.

Mediteer elke morgen en elke avond  
twintig tot dertig minuten .

België: Beiaardlaan 1 – 1850 Grimbergen  
Tel. en fax 02/29 50 71 – Tel. 02/269 02 17

---

v.u. Geldof Marc  
Anjerlaan 5  
8470 Gistel

Contactpersonen van de federatie Gistel  
Marc Geldof 059 27 61 64  
Rika Delafontaine 059 27 61 88

## Programma

- 19.15 u. Inleiding  
muziek  
meditatieve tekst  
Vervolgens 20 min. stille meditatie  
in de gebedsruimte.

**Waar ? KAPEL van het woon-  
en zorgcentrum  
St Godelieve  
8470 Gistel**

**Bereikbaarheid:** kom binnen langs **de achterkant** van het **woonzorgcentrum**. Daar kunt aan de ingang (achterkant) de lift nemen naar de eerste verdieping richting kapel. -Er is een ruime parking beschikbaar.  
-Er is geen lidgeld of vaste aanwezigheid vereist.  
-Kom gerust vrijblijvend kennismaken.

**Wanneer ? tweede en vierde  
woensdag van de maand.**

- op volgende data :

**Woensdag 11-25 september 2019**  
**9-23 oktober 2019**  
**13-27 november 2019**  
**11 december 2019**  
**8-22 januari 2020**  
**12 februari 2020**  
**11-25 maart 2020**  
**8-22 april 2020**  
**13-27 mei 2020**  
**10-24 juni 2020**

Zie ook [www.kerk-in-gistel-ernegem.be](http://www.kerk-in-gistel-ernegem.be)

# Meditatie, Een christelijke traditie

## Stilte

De tijd, waar wij uit voortkomen, werkte van decennium tot decennium in toenemende mate de zegen der stilte tegen. Het is duidelijk dat het heden, waarin wij leven, lijnrecht tegen een cultuur van stilte indruist. En toch hebben de mensen misschien nog nooit zo vurig naar stilte verlangd als nu. Ze waren nooit zo bereid om die stilte ruimte te geven-als ze maar wisten, waar die te vinden.

*(Karlfiel Graf von Dürckheim)*

*“Meditatie is een zeer eenvoudig proces dat ons toelaat in de eerste plaats tot vrede te komen met onszelf, zodat wij in staat zijn de Geest in ons te laten werken.”*

John Main o.s.b.

*“Meditatie is inwijding, voorbij alle technieken, in het geheim van de inwonende Geest. Treed binnen. Vroeg of laat zal Hij – de Geest der waarheid – je van jezelf bevrijden en je aan je ware zelf schenken.”*

Benoît Standaert o.s.b.

## Een weg naar de andere

### Het geeft leven ...

Mediteren doet je intenser leven. De kunst van het aandachtig leven maakt je liefdevoller. Dat is de enige maatstaf waaraan je kan meten of je meditatiepraktijk echt is. En de mensen die met je samenleven zullen het aan je merken. Want de vruchten van de Geest worden je zomaar in de schoot geworpen: liefde, vrede, geduld, ... Christelijke meditatie doet je volop leven!

Iedereen die in groep mediteert, ervaart dit als verdiepend.

Als we mediteren, leggen we alle actie naast ons

neer, en alle werkzaamheden van het verstand, om alleen maar te “zijn”. Je mantra leren zeggen, en wel van het begin tot het einde van de meditatie, is je weg naar die staat van zijn. We laten het denken achter ons, omdat we alleen maar kunnen denken aan God de Schepper, de rechtvaardige God, de Goede God, enzovoort. Maar wat we in de meditatie te leren hebben is dat God de God is die is, die het pure zijn is, en we moeten leren dat in het licht van die werkelijkheid heel de realiteit werkelijk wordt.

**John Main**

## CENTRUM VOOR MEDITATIE IN DE CHRISTELIJKE TRADITIE

Aangesloten bij

“World Community for Christian Meditation”

## Zending

De meditatie, zoals o.m. John Main ze vanuit de christelijke traditie doorgeeft, laten ontdekken en met anderen beoefenen in een geest van liefde en dienstbaarheid.

Het centrum voor meditatie in de christelijke traditie, werd in juli 1992 als eerste centrum op het Europese vasteland, opgenomen in de 'World Community for Christian Meditation'.

Dit centrum:

- \* is verbonden met de wereldgemeenschap en in het bijzonder met de meditatiegroepen in het eigen taalgebied
- \* verspreidt een driemaandelijkse 'Nieuwsbrief'
- \* organiseert regelmatig introductie- en verdiepingsdagen.

# Meditatie in de christelijke traditie

