



## **Christelijke meditatiegroep Vacare**

Even stoppen met praten, werken, rennen. Ruimte maken in hoofd en hart. Op adem komen. Je antenne afstemmen op een Bijbels woord

### **Hectische wereld**

We leven in een hectische wereld waarin veel mensen zich opgejaagd voelen. Eindeloze prikkels, veel komt op ons af. En misschien doen we er zelf hard aan mee, leggen we onszelf (en anderen) ook van alles op. Al die onrust kan ons afhouden om ruimte te maken voor God in ons leven. Terwijl je dat eigenlijk wel graag zou willen. Misschien wil je in je hart best meer van God ervaren. Maar is het lastig om daar een weg in te vinden.

### **Verlangen naar rust, verstillig, diepgang**

Veel mensen, binnen en buiten de kerk, zoeken meer balans en innerlijke rust. Logisch dat er steeds meer cursussen zijn op het gebied van yoga en mindfulness. En een tijdschrift als Happiness is heel populair. Vaak liggen de bronnen dan in Oosterse (boeddhistische) tradities. Terwijl meditatie en innerlijke rust in het hart van de christelijke traditie horen ...

### **Christelijke meditatie**

Jezus zelf zocht de stilte op, zocht steeds weer de verbinding met zijn Vader. In de christelijke traditie zijn mensen dat blijven doen. Al bij de zogenaamde woestijnvaders en -moeders en kun je daar nog prachtige dingen over lezen. Verschillende (eeuwenoude) meditatie methoden kunnen je leren om je open te stellen en te ontvangen van God, de Bron van ons leven. Meditatie brengt rust en verdieping van je geloof. Meditatie helpt om, in verbondenheid met God, mens-uit-één-stuk te worden. Verbonden met God, met de ander en met jezelf. Zo krijgt ons leven kleur.

### **PKN en Vacare**

Vanuit de PKN is een platform opgericht voor meditatief leven: Vacare. Vacare betekent vrij zijn - voor God, voor jezelf en naar de ander. In het hele land zijn er meditatie-groepen die zich bij dit platform hebben aangesloten.

Ook in Lage Zwaluwe willen we graag een groep starten. De groep zal laagdrempelig en open van karakter zijn. Het is niet zozeer een gespreksgroep waarbij we veel gedachten zullen uitwisselen. Wel een oefenplek om ruimte te maken voor wat echt belangrijk is in je leven. Een oefenplek om je antenne scherp te stellen op God, die nauw met ons leven is verbonden.

**Voor wie:** iedereen is welkom! Zeker ook als je nog nooit iets aan meditatie hebt gedaan. We hopen op mensen uit Lage Zwaluwe en de regio.

**Waar:** Protestantse kerk Lage Zwaluwe, Kerkstraat 49, Lage Zwaluwe

**Wanneer:** eens per 2 weken op woensdagavond, we beginnen om 19.45 uur, inloop met koffie en thee vanaf 19.30 uur.

**Op woensdag 18 september is de eerste avond**, van harte welkom om mee te doen en vrijblijvend kennis te maken met christelijke meditatie.

**Data dit najaar:** 02 oktober, 16 oktober, 30 oktober, 13 november, 27 november, december in overleg.

**Info:** ds. Anne-Marie van der Wilt  
E: [vanderwilt@zin-in-kleur.com](mailto:vanderwilt@zin-in-kleur.com)  
T: 0168 - 853445