

Coördinator

José Pype

✉ pypejose@gmail.com

☎ 0476 30 88 53

Websites

🌐 www.christmed.be

🌐 www.wccm.org

De Nieuwsbrief

Lut De Wilde, beheer abonnementen

✉ lutjohdewilde@gmail.com

☎ 0477 09 91 47

Wat kan jij doen?

Start to meditate

Abonneer je gratis op een reeks filmpjes om te leren mediteren.

Mediteer met kinderen

Contacteer Theo De Haes voor tips en vorming.

info@dekrachtvandestilte.be

Mediteer in een groep

Vind een groep in je buurt via de website.

Zet je in als vrijwilliger

Contacteer José Pype.

Steun ons

Doe een gift aan onze vzw
BE41 7340 2245 5610

Verantwoordelijke uitgever

José Pype
Macharius Rheyndestraat 28
9170 De Klinge



Christelijke Meditatie België

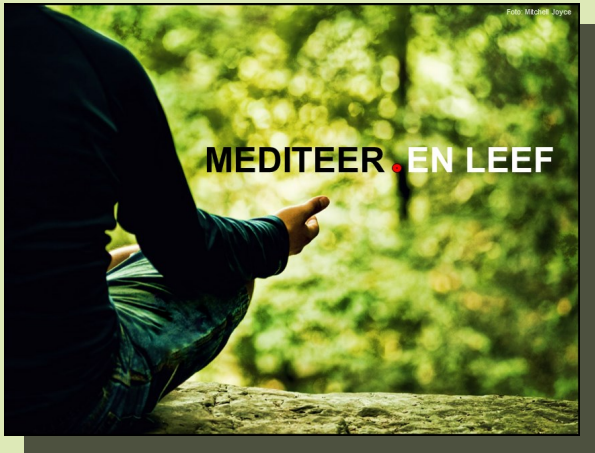


Tessa, 9 jaar

“Toen ik aan het mediteren was, dacht ik aan niks. Ik wil later misschien

kunstenares worden of topsporter en dat zal me wel helpen. Ik vond het leuk en eindelijk had ik rust.”





Meditatie

In deze hectische en boeiende tijden groeit het verlangen naar eenvoud en sereniteit. Er bestaat een weg om dit vorm te geven: christelijke meditatie. Je maakt contact met je eigen geest en komt uit bij de Bron van het Zijn. Het is een praktische weg van Stilte beleven, voorbij alle gedachten. Daardoor ga je liefdevoller om met jezelf en anderen.

- Mediteren is een universele discipline.
- John Main herontdekte de christelijke wortels bij de woestijnvaders.
- Vanaf 1974 richtte hij wereldwijd meditatiegroepen op. Zij zijn verenigd in WCCM.
- In België zijn er meer dan 50 meditatiegroepen. Zij staan open voor alle geloofsovertuigingen.

Hoe mediteren?

Een beproefde manier is het gebruiken van een mantra. Herhaal het woord *maranatha* in stilte. Dit voorkomt verstrooidheid. Mediteer twee maal per dag, zo'n 20 à 30 minuten. Eenvoud siert deze meditatie. Zelfs het kleinste kind kan het leren. De praktijk staat open voor iedereen die ruimte wil maken voor zichzelf, anderen en de Grote Liefde.

Wat bieden wij?

Naast heel wat praktische tips rond mediteren, vind je een schat aan wijsheid. Je zal versteld staan welke ruimte en openheid in bepaalde christelijke teksten verborgen zit. Stille dagen, meditatieweek-ends, de wekelijkse meditatiegroep, een stevig online aanbod ... er zijn veel mogelijkheden om zelf uit te kiezen. Ontdek het zelf op www.christmed.be.

- Abonneer je gratis op allerlei 'brieven'.
- Vind een meditatiegroep in je buurt.
- Ontdek hoe je met kinderen mediteert.
- Begin zelf met 'start to meditate'.
- Geen voorkennis nodig.



Hilde getuigt:

"Sinds ik mediteer ben ik op een bewustere manier gaan leven. Ik heb meer openheid en aandacht in relaties. Ook meer diepgang en voeling met mijn christelijke wortels. Dit dank ik aan MARANATHA, mijn anker en gids. Vertrouwen en volharding."



Sinds 1990 zijn er in België meer dan 50 meditatiegroepen.

Wie zijn we?

Wij zijn mediterenden die enthousiast de meditatiepraktijk doorgeven, zoals ze werd aangereikt door John Main.

Wij zijn verbonden met de internationale gemeenschap WCCM die in de persoon van Laurence Freeman een inspirerende leidsman heeft.

Met MEDITEER. EN LEEF willen we iedereen oproepen om te groeien naar een écht en dieper leven, vanuit het hart.

Waarvan zijn wij overtuigd?

- Dat we als mens al heel zijn en het potentieel hebben om oneindig te groeien.
- Dat God niet ver is. De dragende Liefde leeft in ons hart.
- Dat deze Liefde je doet inzetten voor mens en milieu.
- Dat verbondenheid in meditatiegroepen nieuw leven geeft. Gratis deelname.
- Dat meditatie een heel concrete weg is, daar waar jij in je leven staat.