



## Thuisretraite Stil worden met christelijke meditatievormen

6, 12, 20 en 27 november 2024

### Verdieping en ontmoeting

*“Stilte schept  
ruimte voor  
een andere  
aanwezigheid”*

*Kom je het ook ervaren?*

In het dagelijks leven vol drukte kun je soms dromen van stilte. Ook in de christelijke traditie zijn velen ons voorgegaan in de kunst van het stil worden. Je kunt denken aan psalmen bidden zoals in de kloosters, maar ook aan lectio divina, centering prayer, mediteren met verbeeldingskracht tot aan loopmeditatie. In de retraite gebruiken we telkens een andere vorm van christelijke meditatie, voorafgegaan door een aandachtsoefening met o.a. ademhaling en lichaamsontspanning. Tussen de bijeenkomsten nodigt een filmpje je uit om je dag te starten met een meditatie bij de natuur, een bijbeltekst of muziek.

In de zoomontmoetingen en de chat wisselen we onze ervaringen uit. Zo kun je ontdekken welke vorm jou past. Je zult merken dat je stap voor stap meer in verbinding komt met jezelf en met God of de grond van je bestaan.

Leg een schriftje klaar om je gedachten op te schrijven. Ervaring met mediteren is geen must. Wij vinden het enorm leuk om deze maand met jullie op te trekken. Voor mij is meditatie een bijzondere manier om elkaar en jezelf te ontmoeten. Je komt thuis bij de Eeuwige. Graag geef ik door wat ik zelf ontdekt heb. Of nog beter, kom het vooral zelf ervaren!

*Corinne Groenendijk*

Getijdengemeenschap De Binnenkamer / Klooster in de Cloud

#### Thema's en meditatievormen

- 1<sup>e</sup> bijeenkomst: Thema: Aangeraakt  
*Geleide fantasie*
- 2<sup>e</sup> bijeenkomst: Aanwezig zijn bij de Aanwezige  
*Centering prayer*
- 3<sup>e</sup> bijeenkomst: Heb medelijden met mij, overgave  
*Ignatiaanse meditatie*
- 4<sup>e</sup> bijeenkomst: Dankbaarheid en Wat is jouw weg?  
*Lectio Divina*

## Klooster in de cloud

Getijdengemeenschap de binnenkamer

#### Data:

4 bijeenkomsten via Zoom:  
Woensdag 6 november  
Dinsdag 12 november  
Woensdag 20 november  
Woensdag 27 november  
Tijd: 19.45 tot 21.15 uur  
Eén à twee maal per week kun je op je eigen tijd met een filmpje van een meditatie/dagopening je dag starten.

#### Begeleiding:

Corinne Groenendijk en  
Jacqueline Snijders

#### Aanmelding:

Via de website:  
<https://kloosterindecloud.nl/inschrijven/>  
Kosten: richtbedrag € 25

