
'Vaar naar het diepe'

(Interactieve) bezinningen voor ieder van ons

Het is belangrijk onszelf te voeden en te 'herbronnen' en dit niet enkel voor anderen te beogen. Deze bezinning nodigt uit tot stilvallen, delen en elkaar te beluisteren om zo tot verdieping te komen.

Uitgeprobeerd op Wepsvergaderingen of overlegmomenten van Don Bosco Vorming & Animatie hebben ze hun deugdelijkheid en haalbaarheid bewezen. We wensen jullie evenveel energie en inspiratie toe.

"Hij stapte in een van de boten, die van Simon was, en vroeg hem een eindje van het land weg te varen; hij ging zitten en gaf de menigte onderricht vanuit de boot. Toen hij was opgehouden boot met spreken, zei hij tegen Simon: 'Vaar naar diep water en gooi jullie netten uit om vis te vangen.' Simon antwoordde: 'Meester, de hele nacht hebben we ons ingespannen en niets gevangen. Maar als u het zegt, zal ik de netten uitwerpen.' En toen ze dat gedaan hadden, zwom er zo'n enorme school vissen in de netten dat die dreigden te scheuren. Ze gebaarden naar de mannen in de andere dat die hen moesten komen helpen; nadat dezen bij hen waren gekomen, vulden ze de beide boten met zo veel vis dat ze bijna zonken." (Lc5,3-7)

**samen
DON BOSCO
zijn plaats
geven**





11. Start je stilte

Concrete informatie

Benodigheden	Computer met internetaansluiting en geluidsboxen, schrijfgerei en papier
Accommodatie	In een stille ruimte, een zithoek is ideaal. Best wat verduisterd, kaarsjes zijn zeker een goed idee.
Duur	Een tiental minuten
Groepsgrootte	Niet al te groot, maximum 10 à 15 deelnemers
Vorbereiding	Kiezen en uitproberen van de audiomeditatie op startdestilte.be

Algemene informatie

- Doelstelling
Stilte leren ervaren, en in die stilte misschien ook God ontmoeten.
- Beschrijving
Via de site www.startdestilte.be de meditatievorm 'Levensgebed' kiezen en dan drukken op een meditatie naar keuze. Je hoeft verder niets te doen dan de deelnemers een rustige plek te laten innemen in de ruimte en te volgen wat de stem in de audiomeditatie vraagt. Op het einde geef je de deelnemers de tijd om nog iets voor zichzelf te noteren.
- Aandachtspunten
De gelaagdheid van deze meditatie is ideaal en zeker niet bedreigend. Je kan zelf kiezen of je de deelnemers iets laat meedelen van wat ze voor zichzelf hebben opgeschreven.
- Variaties
Via startdestilte.be zijn er binnen de mediatievorm 'levensgebed' vijf variaties mogelijk. Andere meditatievormen vind je hier ook.

Start je stilte

Stilte brengt je in contact met een diepere dimensie van jezelf en van de werkelijkheid. Daar vind je een onvermoede bron van kracht, liefde en begeestering. Daar is ook God te vinden.

Hoe kan jij in je drukke leven stilte, innerlijke rust, diepgang en waarachtigheid ervaren? Door regelmatig stil te vallen, te mediteren of te bidden.

Stilvallen is je oefenen in openheid voor die diepte. Hoe meer je oefent, hoe meer je de subtiele smaak van de stilte leert waarderen. Het kan wel even duren voor je echt de smaak te pakken hebt. Zoals bij sporten en muziek spelen, moet je in het begin vooral volhouden en vertrouwen dat ook jij de stilte kan ervaren, net als andere stiltezoekers.

Op www.startdestilte.be worden we bij de hand genomen om de weg naar de stilte te leren ontdekken. Ik koos er voor de meditatievorm "Levensgebed", audiomeditatie 5.

Zet je gemakkelijk, sluit je ogen en ... volg!



[Nog een beetje plaats voor jezelf:](#)