

# Stiltemeditatie

*Suggesties om thuis te mediteren.*

De weg naar binnen is een weg naar onze kern, onze oorsprong.

Meditatie kan ons daarbij helpen.

Hierna volgen ideeën om tot een goede meditatie te komen.

## Algemeen

1. Zorg voor een plek waar je ongestoord kunt zitten.
2. Zet op die plek een kaars neer.
3. Kies en een van de wekelijks aangeboden afbeeldingen of kies een andere afbeelding die te maken heeft met advent, verwachten of donker en licht.
4. Druk een van de gegeven teksten af en leg die er ook bij (mensen die geen printer hebben kunnen bij [pastor Germa Kamsma](#) een afdruk aanvragen).
5. Steek de kaars met aandacht aan.
6. Ga op een stoel/krukje zitten. Wees je bewust van de plek waar je zit, voel de stoel, voel je voeten op de grond. Voel dat je rechtop zit. Leg je handen op je bovenbenen. Ga met je aandacht naar je ademhaling, verander er niets aan maar voel hoe je inademt en weer uitademt. Voel hoe de ademhaling rustiger wordt. Volg daarna een van de meditatievormen.

## Delen

Wanneer je behoefte hebt om te delen wat er tijdens de meditatie gebeurt, dan kun je contact opnemen met pastor Germa Kamsma-Kunst, [pastor.kamsma@sintvitusparochie.nl](mailto:pastor.kamsma@sintvitusparochie.nl)

*Pastor Germa Kamsma-kunst  
november 2020*