



Meditatie is een weg naar binnen waarin de kracht van het christendom op een authentieke, open manier kan worden ervaren. In de *Leergang christelijke meditatie* verdiep je je in de verschillende aspecten van christelijke meditatie, om je eigen praktijk te versterken en zelf meditaties voor (kleine) groepen te kunnen geven.

De leergang in het kort

- Vijf themamiddagen op vrijdag 26 januari, 8 maart, 12 april, 10 mei en 14 juni 2024;
- Eén verdiepingsweekend van 9 februari tot 11 februari;
- Vijf themamiddagen op vrijdag en één retraiteweekend
- Ervaren docenten leren je de basiselementen, aspecten en verschillende vormen van christelijke meditatie
- Begeleiding van Gist om christelijke meditatie op je eigen (kerk)plek te verzorgen
- Standaardtarief € 1.750, reductietarief € 350, prijs op maat mogelijk
- Aanmelden en meer info op <https://gist.amsterdam/leergang-chr-meditatie/>

Hoe ervaar je
in deze tijd de
kracht van het
christendom?

PROGRAMMA LEERGANG 2024

Inleiding christelijke meditatie – met Maarten Vogelaar en Kirsten Kalkman Vrijdag 26 januari van 12:30 tot 17:00 uur bij Gist (Amsterdam)

Maarten en Kirsten van Gist, begeleiden de leergang en heten je op deze eerste middag heel warm welkom met een kennismakingslunch, een introducerende lezing en natuurlijk een meditatie.



Verdiepingsweekend christelijke meditatie – met Laurien Blom en Rob Boersma

Vrijdag 9 februari 17:00 uur tot en met zondag 11 februari 13:30 bij De Spil (Hilversum)

Tijdens het verdiepingsweekend neemt ervaren meditatieleraar en haptonoom Rob Boersma je mee in de basiselementen van christelijke meditatie en ervaar je de grote verscheidenheid aan meditatievormen, waarin al je zintuigen worden aangesproken. Met CrossYoga-docent Laurien Blom onderzoeken we hoe bewuste lichaamsbewegingen kunnen helpen om te verstillen, openen en bidden. En natuurlijk is er ook tijd om te genieten van het bos, van de rust en van elkaar.



Mediteren met muziek – met Jurriaan Berger

Vrijdag 8 maart van 13:30 tot 17:00 uur bij Gist (Amsterdam)

Werelden openen of je in slaap wiegen, ritme geven aan je adem of je gedachten vangen in verlokkelijke afleiding – muziek kan het allemaal en met Jurriaan Berger ontdekken we hoe, zodat ritme, melodie en betekenis je meditatie kunnen gaan versterken.



De kracht van samen anders zijn – met zuster Hildegard Koetsveld

Vrijdag 12 april van 13:00 tot 17:00 uur bij de OLV-Abdij (Oosterhout)

Hoe verschilt samen stil worden voor God van in je eentje bidden? De Grieks-orthodoxe priester John Zizioulas ontvouwt in zijn werk hoe het mysterie van Christus zich juist openbaart in andersheid en gemeenschap. Zuster Hildegard Koetsveld vertaalde zijn werk in het Nederlands; met haar proberen we opmerkzaam te worden voor Gods aanwezigheid in het samen (meditatief) bidden.



Christelijke meditatie voor mensen van deze tijd – met Rob Boersma

Vrijdag 10 mei van 13:30 tot 17:00 uur bij Gist (Amsterdam)

Als je christelijke meditatie voor anderen verzorgt, waar let je dan op? Hoe bouw je een thematische serie op, hoe vind je vormen die aansluiten bij de groep? En waarom is christelijke meditatie in deze tijd urgent? Met plezier leert Rob Boersma het ons.



Slotbijeenkomst, met Maarten Vogelaar en Kirsten Kalkman

Vrijdag 14 juni van 12:30 tot 17:00 uur bij Gist (Amsterdam)

Wat heb je geleerd, gelezen en geoefend in het traject? En hoe helpen we elkaar verder op weg in het geven van christelijke meditatie? Hoe de verschillende lijnen waarlangs we hebben geleerd op de slotbijeenkomst samenkomen, is een verrassing waar we ons op verheugen!