

Mindful Mediteren in de Advent.

Moment voor jezelf, moment van rust en bezinning. Mediteren kan helpen om de stress van het dagelijkse leven los te laten. Het helpt je om in het moment te zijn, gedachten te observeren zonder oordeel, en meer rust en ontspanning te vinden, wat positieve effecten heeft op zowel je mentale als fysieke gezondheid.

Advent is een uitstekende tijd om te mediteren, omdat het een periode van stilte en verwachting is. Mediteren kan je helpen de betekenis van de Advent te verdiepen, waarbij je kunt reflecteren op thema's als hoop, vrede, vreugde en liefde.

Terugkeren naar de kern van het leven!

Mindful mediteren is je Mind, leeg maken door te mediteren, in stilte!

Waar kan dat beter dan in een kerk. Op de vrijdagavonden in de advent staat de deur van de Willibrordkerk open. U bent van harte welkom om deel te nemen aan deze stilte meditatie bijeenkomsten. De St Willibrord kerk te Ruurlo is open van 19.15-20.15 uur.

De meditatie begint om 19.30 uur en duurt een half uur. U kunt een plek zoeken in de kerkbanken of op een van de stoelen, maar u mag ook uw eigen meditatie stoel (kruk) meenemen van huis. We starten op vrijdag 28 november. (1^e advent)

5 dec, 12 dec, en 19 dec zijn de andere data waarop gemediteerd kan worden.

Wilt u meedoen dan bent u welkom, toegang is gratis.

Om half acht beginnen we, dan gaat de deur dicht zodat we ongestoord kunnen mediteren.

Vooraf is er een oproep van de Midwinterhoorn.

Midwinterhoorn-oproep



Verlangen naar het licht:

In de Advent in december zullen bijeenkomsten in de Willibrordkerk te Ruurlo voorafgegaan worden door een oproep van een midwinterhoorn.

Leo Alberink (foto) is de midwinterhoorn blazer uit onze geloofsgemeenschap.

De betekenis van de midwinterhoorn is tweeledig: historisch gezien was het een communicatie-instrument en traditioneel is het een symbool voor het verjagen van boze geesten.

Het gebeuren wordt gezien als een manier om uit te kijken naar de terugkeer van het licht, het langer worden

van de dagen en de geboorte van Christus. De traditionele periode voor het blazen begint op de eerste zondag van Advent en eindigt op Driekoningen.