



Protestantse Gemeente
Laren - Eemnes

WAT
IS
WAARHEID?

WINTERPROGRAMMA 2018-2019

MINDFUL BIJBELLEZEN

Mindfulness- of aandachtstraining is actueel. Het heeft, sinds het in de jaren zeventig werd ontwikkeld door de Amerikaanse microbioloog Jon Kabat Zinn, een enorme groei doorgemaakt. Het is onderwerp van uitgebreid wetenschappelijk onderzoek en wordt op basis van de positieve bevindingen daarvan ingezet in ziekenhuizen en andere zorginstellingen als ondersteuning bij een scala aan klachten. Ook in de persoonlijke ontwikkeling biedt mindfulnessstraining een behulpzaam instrument.

Maar nieuw is mindfulness niet. Kabat Zinn baseerde zijn training op boeddhistische leerstellingen, maar ook in onze kerktraditie werd eeuwen geleden al verteld hoe 'Aandachtig Leven' ons kan verbinden met God. Benedictus heeft hiervoor zijn Regel geschreven die, vertaald naar de huidige tijd, grote gelijkenissen vertoont met wat in boeken en artikelen over mindfulness wordt verteld.

Mindfulness gaat over vriendelijke, niet oordelende aandacht voor alles dat zich nu aan ons presenteert. Het gaat over onbevangen durven kijken en voelen. Dat kan ons in een drukke wereld naar de stilte voeren en van daaruit helpen nieuwe perspectieven en keuzemogelijkheden te ontdekken.

We organiseren drie avonden Mindful Bijbellezen, waarop we gaan onderzoeken hoe Mindfulness verrijkend kan zijn bij het lezen en begrijpen van Bijbelverhalen. Omdat de avonden een doorgaand geheel vormen, vragen we van deelnemers om alle avonden bij te wonen.

De avonden worden geleid door Martine Steen en Job de Bruijn. Martine Steen is arts bij een Arbodienst. Ze is eigenaar van Mind voor More. Ze geeft jaren lang trainingen en cursussen. Job de Bruijn is predikant van de Protestantse Gemeente Laren-Eemnes.

Data woensdag 9, 16 en 23 januari 2018
Tijd 19.30 – 21.30 uur
Plaats Johanneskerk, Naarderstraat 5, Laren
Leiding Martine Steen en Job de Bruijn