

## Stiltebijeenkomsten op elke eerste zondag van de maand

Vanaf zondag 6 maart 2005 worden op een aantal locaties in Nederland stiltebijeenkomsten georganiseerd. De beweging die deze bijeenkomsten organiseert wil elke eerste zondag van de maand geïnteresseerden de gelegenheid geven om stilte te beoefenen of te mediteren. De stiltebijeenkomsten duren van 10.15 uur tot 12.00 uur en zijn voor iedereen vrij toegankelijk. Tussen 10.05 uur en 10.15 uur is er voor beginners een korte uitleg over hoe je stilte kunt beoefenen.

De deelnemers zijn vrij om tussen 10.15 uur en 12.00 uur te komen en te gaan. De basisregel is dat stilte in acht wordt genomen.

Na 12.00 uur is een gelegenheid tot uitwisseling. Aan deelnemers wordt een vrijwillige bijdrage gevraagd.

Stilte heeft een positieve uitwerking op het algehele welzijn. Innerlijke stilte is naast eten en slapen een heel natuurlijke menselijke behoefte. Door stilte te beoefenen ontstaat leegte en rust in je denken, wat uiteindelijk leidt tot meer harmonie in het dagelijks leven.