

Kontakt

+45 41 11 56 67

tildecarlsen@gmail.com

Tilde Louise Carlsen er
kontaktperson for Børnemeditation i
WCCM DK

Hun er mor til tre voksne børn,
farmor, mormor og har mediteret i
tyve år. Hun er meditationsvejleder i
Verdenssamfundet for kristen
meditation WCCM.



Hvis I selv vil prøve at meditere

Der er meditations grupper rundt om i landet og på nettet. Dem kan man finde på hjemmesiderne herunder. Alle er velkomne til at komme og prøve om denne meditation er noget, der kan bruges i hverdagen.

Det er godt at komme i en gruppe en gang om ugen, hvis man ønsker at få en stabil daglig meditation. Selvom det kan være svært at finde tid til som børnefamilie er det umagen værd. Det kan bringe familien tættere sammen.

For mere information om meditation med børn:
Tilde Louise Carlsen +45 4111 5667
tildecarlsen@gmail.com

For flere oplysninger om kristen meditation i Danmark og på verdensplan

<http://www.wccm.dk> og <http://www.wccm.org>

"Vær stille og vid at jeg er Gud"
Salmernes Bog



Børne Meditation

Verdensfællesskabet for kristen meditation Danmark

Til forældre og undervisere

**”Du besøger dit hjerterum,
når du mediterer”**

Børnecitat

Det er overraskende, hvor naturligt det falder børn at meditere. Ved at lære dem at være stille og åbne deres hjerter for kærligheden, giver vi dem en gave, som de altid vil kunne vende tilbage til. Den er et fundament, der åbner muligheden for et kærligt og autentisk liv.

De sidste årtier er Mindfulness kommet ind i mange menneskers hverdag. Det stammer oprindeligt fra Buddhismen. Men der findes også en meditationsform i den kristne tradition, som går helt tilbage fra Ørkenfædrene.

Den kan på lige fod med Mindfulness praktiseres af alle. Kristen meditation peger dog videre ind i et spirituelt rum, som naturligt åbner sig, når bare man gør det jævnligt. Her er det op til den enkelte at finde SIN egen vej til den tro, der passer een.

**”Det vil jeg bruge, når jeg ikke kan sove
om aftenen.”**

Børnecitat

Meditation med børn

**Sådan kan man
meditere med børn**

Start med et halvt eller et helt minut og trap over tid op til det antal minutter, som børnene alder. (F.eks. 8 år = 8 minutter)

Skab et roligt sted med f.eks. stearinlys og blomster. Børnene kan hjælpe til med det.
Sid i rundkreds enten på gulvet eller på stole.
Spil eller syng evt. en sang børnene kender.

Lav en lille afspænding med skuldrene op om ørerne og slip igen med dyb udånding.
Luk øjnene allesammen.
Bøn f.eks. ”Herre, åben vores hjerter for din kærlige stilhed”.
Klokkeslag for start af meditationen.
Meditation f.eks. 1/2 eller 1 minut første gang
Klokkeslag for afslutning af meditation
Afslut med en kort bøn f.eks.
”Tak for denne her stille stund”

Selve meditationen består i at gentage et bønssord f.eks. Ma-ra-na-tha eller Abba stille inde i hovedet. Når man opdager at man har glemt ordet eller kommer til at tænke på noget andet, vender man stille og roligt tilbage til at gentage ordet.

Ma-ra-na-tha betyder ”Kom Herre” på Aramæisk.