

Over motivatie en leiderschap,  
vergankelijkheid en niet-weten...  
en een boek, te geven of vragen, bij de Sint of onder de  
kerstboom



## Meditation Awareness Peace research - MAPr

Nieuwsbrief 2017-5, november, nr 42

Hallo beste lieve lezer,

Als 'voorafje': een audio-opname '[Wat is je diepste motivatie](#)', zoals beschreven in het net uitgekomen boek *Opgroeien en Ontwaken*, met de stem van Adeline van Waning (4 min)



Op de Agenda en ter info:

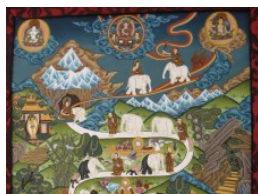
**1 Zondag 26 november: open toegankelijke duo-boekpresentatie van oa *OPGROEIEN EN ONTWAKEN*, de integrale benadering – boeddhistische, psychologische en maatschappelijke invalshoeken van Adeline in Alkmaar: info, opgave**

**2 Alle geleide meditatie boek 'Opgroeien en Ontwaken' zijn op audio te beluisteren**

**3 Datum volgende Meditatiedag Tara Centrum za 24 maart 2018**

**4 Wat is vergankelijkheid? Filmpje met Irène Kaigetsu Bakker**

**EN VERDER: artikel over niet-weten en verlichting als opluchting; boek *The less dust the more trust...* nu ook in het Spaans**





## TOELICHTING

**\* Ad 1 Zondag 26 november: open toegankelijke duo-boekpresentatie in Alkmaar, 16u, Boekhandel Feijn, Laat 47, 1811 EB Alkmaar**

Twee boeken vanuit het hart! Ze sluiten bij elkaar aan en zijn beide dit jaar uitgekomen

**- Adeline van Waning: *Opgroeien en Ontwaken, de integrale benadering – boeddhistische, psychologische en maatschappelijke invalshoeken***

In dit boek maakt Adeline voelbaar hoe Opgroeien naar psychische volwassenheid (westerse inzichten) en Ontwaken in spirituele realisatie (oosterse wijsheidstradities) elkaar kunnen aanvullen, verdiepen en versterken. De integrale benadering helpt om de veelheid aan waardevolle kennis uit verschillende culturen en tijden toegankelijk te maken. Met beoefeningen die ook tot 'persoonlijk leiderschap' inspireren. Zie [hier](#) .

*Adeline zal een 'Eerste Exemplaar' aanbieden aan **Maria Luyckx**, geestelijk verzorger Noordwest Ziekenhuisgroep en consulent spirituele zorg Hospice Alkmaar.*

**- Anouk Brack: *De verborgen dimensie van leiderschap – evolutie van macht naar kracht***

Anouk laat je kennismaken met de door haar ontwikkelde methode die geworteld is in mindfulness, oosterse vechtkunst, leadership embodiment en technieken uit de topsport. Een methode die resulteert in heldere communicatie, daadkrachtig leiderschap en constructieve samenwerking. Ook heel toepasbaar voor persoonlijk leiderschap, leraren, zorgverleners en ouders. Zie [hier](#) .

**Programma:** beide auteurs zullen een korte inleiding bij hun boek houden en vragen beantwoorden. De boeken zullen te koop zijn en kunnen gesigneerd worden. Met hapje en drankje. Vrije toegang. **Opgave is gewenst:** via [deze website](#) .



**\* Ad 2 Alle geleide meditatie boek 'Opgroeien en Ontwaken' zijn op audio te beluisteren**

Het boek **Opgroeien en Ontwaken** kan als paperback en Ebook besteld worden oa bij [Rheia](#) uitgeverij. Op de website vind je de geleide meditaties als audio ingesproken (vrij toegankelijk, ze staan op youtube; click op gele tekst). Als voorbeeld: beluister de meditatie '[de geest laten rusten in de natuurlijke staat](#)' (10 min). Hier een [inkijk-exemplaar](#) van 25 pgs (pdf) met inhoudsopgave, aanbevelingen, voorwoord en inleiding. Meer informatie ook op de MAPr site bij [Boeken](#) en [boek-presentaties, recensies, interviews](#).

\* Ad 4 **Wat is vergankelijkheid?** Mooi persoonlijk [filmpje](#) met Irène Kaigetsu Bakker, zen leraar (5 min)

**EN VERDER:** helder [artikel](#) over **zen, niet-weten en verlichting** als opluchting; boek *The less dust the more trust...* van Adeline is nu ook in het Spaans te koop, als **A mayor claridad, mayor confianza, participar en el Proyecto Shamatha - meditación y ciencia** ! Zie [hier](#).

Met hartegroet, namens MAPr,  
Adeline van Waning  
[www.meditationapr.org](http://www.meditationapr.org)

=====

*Algemeen, ter info: de Open Meditatiedagen in Bergen en Eenigenburg nh worden meestal in de tweede helft van de maand in maart en september op een zaterdag aangeboden. Het is ook mogelijk een dag te organiseren voor bv jouw groep (minstens 6 mensen), met geleide meditaties, bij het boek 'Opgroeien en Ontwaken' en over het Shamatha Project. Neem contact op via [Contact](#).*

*Bij de MAPr Meditatiedagen beoefenen we met name concentratie-, kalmte-meditatie, gericht op verfijnen van aandacht, mentale en emotionele balans. Shamatha concentratie wordt gezien als onmisbaar complement bij het cultiveren van vipassana contemplatief inzicht en bevrijding. Meditatieleraar en wetenschapper B. Alan Wallace heeft vormen van shamatha, met betrekking tot lichaam, geest, bewustzijn en kwaliteiten van het hart, toegankelijk gemaakt voor beoefening in een universele context. De aandacht-meditaties, de Vier Kwaliteiten van het Hart, en Tonglen, zoals bij MAPr gepresenteerd in integraal perspectief, kunnen een basis van mindfulness en presentie versterken die alle vormen van beoefening ondersteunt. In bredere zin: het zijn oefeningen waar iedereen die (het instrumentarium tot) innerlijke rust, heldere aandacht en een ruimer bewustzijn wil cultiveren, profijt van kan hebben.*

[forward to a friend](#)

Our mailing address is:  
info@meditationapr.org

MailChimp

[unsubscribe from this list](#) | [update subscription preferences](#)