

Ja, ook in 2017 zet die onontkoombare evolutie naar ruimere kringen van onderlinge betrokkenheid zich voort...



Meditation Awareness Peace research - MAPr

Nieuwsbrief 2017-1, januari, nr 38

Beste lieve lezer,

In deze Nieuwsbrief: een Meditatiedag, en een thema aansluitend bij de actualiteit en de urgentie van empathie. Laat je inspireren door de video 'The Empathic Civilization'. Anders dan achterhaalde informatie ons deed geloven: de mens wordt geleid door een natuurlijke neiging tot empathie (spiegelneuronen!), verbinding en solidariteit. 'To empathize = to civilize!', in beide richtingen. Voor 2017, de wens aan ons allen collectief: mogen we onze vermogens in die richting verder cultiveren! Zie [hier](#) filmpje 10 min, geestige animaties.



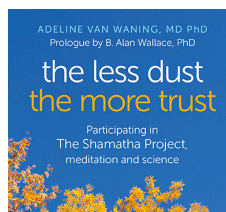
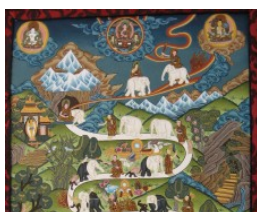
Op de Agenda, en ter info oa:

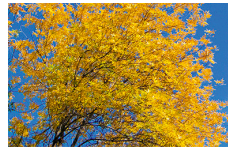
1 Meditatiedag za 25 maart 2017, Tara Centrum, Eenigenburg nh: Presentie en Compassie in turbulente tijden

2 Over fundamentele goedheid en een verlichte samenleving

3 Empathie en gemeenschappelijk mens-zijn (video)

EN VERDER: aanbevolen, twee boeken van Han de Wit





TOELICHTING:

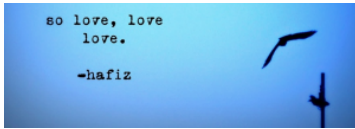
* **Ad 1 Meditatie dag za 25 maart 2017, Tara Centrum, Eenigenburg nh: 'Compassie en presentie in turbulente tijden – Tara helpt!'** Begeleiding Adeline van Waning. Compassie wordt in boeddhistische context gezien als de hartewens dat we allen vrij zijn van stress en lijden, met een neiging te willen helpen, tot zinvolle actie te komen: zowel naar anderen als onszelf. Tara – redster, bevrijdster - geldt binnen Tibetaans boeddhisme als de vrouwelijke vrede-manifestatie van verlichtende wijsheid, en als verpersoonlijking van compassie. In tijden van verandering vraagt Presentie een stevige aarding in ons energiecentrum in de onderbuik, in 'hara'. Kort door de bocht, we kunnen deze dag ook het motto meegeven: 'met Tara in je hara'!... met de Tara-mantra resonierend in ons buikcentrum. Present en met vertrouwen kunnen we ons openen voor verruimende perspectieven. Meer info, opgave etc: zie [hier](#).

* **Ad 2 Over fundamentele goedheid en een verlichte samenleving:** hier enige artikelen uit verschillende bronnen, [het eerste](#) is van eind dec 2016, zen-geïnspireerd. Bij [deze click](#) vind je een interview met Sakyong Mipham Rinpoche, vanuit Tibetaanse achtergrond. Vervolgens, als je er dieper op in wilt gaan, twee artikelen met een meer seculiere en ook wetenschappelijke benadering. Lees 'Zet je schrap voor het gevaarlijkste idee ooit: [de meeste mensen deugen](#)'. En desgewenst, duik hier in 'Weg met de controle. [Leve de intrinsiek gemotiveerde mens](#)', de mens die gemotiveerd is voor het goede, omdat die dat eenvoudigweg wil doen. Omdat we ten diepste geneigd zijn tot samenwerking en empathie.

* **Ad 3 Een indrukwekkende video met Mohamed El Bachiri**, die zijn vrouw verloor bij een terreuraanslag. Over liefde en empathie als universele krachten, over gemeenschappelijk mens-zijn: een doorleefde warme oproep, zie [hier](#) (6 min).

EN VERDER: aanbevolen, twee boeken van Han F. De Wit, leraar Tibetaans boeddhisme. Er is een nieuwe uitgave van 'De Lotus en de Roos', herziene editie in 2016, met een voorwoord van Matthieu Ricard. Uit de samenvatting: het boek '... is een heldere inleiding op het boeddhisme. De centrale thema's worden behandeld vanuit westers perspectief. Is het boeddhisme een religie? Wat is zijn psychologische en therapeutische waarde?... Han de Wit zoekt de overeenkomsten en verschillen tussen de lotus (oosters symbool voor verlichting) en de roos (westers symbool voor liefde en medemenselijkheid).' En over het tweede boek, uit de samenvatting: '... Han de Wit en de jonge filosoof en historicus Jeroen Hopster vergelijken in het boek 'Boeddhisme voor denkers' de boeddhistische traditie en de westerse filosofie... Een verschil ligt in de innerlijke ervaring als bron van kennis. In het Westen speelt die innerlijke ervaring bijna geen rol meer, voor boeddhisten is ze juist belangrijk. Dat maakt het boeddhisme tot een schatkamer voor levenskunst.' Beide bij uitgeverij Ten Have.





Met hartegroet, namens MAPr,
Adeline van Waning
www.meditationapr.org

Algemeen, ter info: de Open Meditatiedagen in Bergen en Eenigenburg nh worden meestal op de derde of vierde zaterdag in maart en september aangeboden. Het is ook mogelijk een dag te organiseren voor bv jouw groep (minstens 6 mensen), met inleiding en geleide meditaties. Neem contact op via de website, Contact.

Met Shamatha mindfulness meditatie wordt in het boeddhisme verwezen naar concentratie-, kalmte-meditatie, gericht op verfijnen van aandacht, mentale en emotionele balans. Shamatha, gezien als onmisbaar complement bij het cultiveren van contemplatief inzicht (Vipassana) en bevrijding, leent zich door de gestructureerde vorm goed voor wetenschappelijk onderzoek. 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 concentratie-, kalmte basis versterken die alle vormen van beoefening ondersteunt. In bredere zin: het zijn oefeningen waar iedereen die (het instrumentarium tot) innerlijke rust en heldere aandacht wil cultiveren, profijt van kan hebben.

Je ontvangt deze mail omdat je eerder meegedaan hebt met een meditatie cursus/dag of omdat je interesse hebt getoond in deze meditaties en MAPr (Meditation Awareness Peace research).

[forward to a friend](#)

Copyright © 2012, MAPr
Our mailing address is:
info@meditationapr.org

MailChimp

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