

Presentie in tijden van turbulentie en transformatie, en
een nieuw boek: over de noodzaak tot Opgroeien en Ontwaken



Meditation Awareness Peace research - MAPr

Nieuwsbrief 2017-2, maart, nr 39

Beste lieve lezer,

Om te beginnen: een *Chocolade meditatie* – reken maar dat die bestaat! Ontspan, neem een goed stuk chocola in je mond en laat je meenemen door de uitnodigende stem van meditatieleraar Lisa Reinhardt. Merk hoe de chocola smelt, vloeibaar wordt... voel en proef. Laat de chocola je lichaam doortrekken, laat de kwaliteit van liefde verbonden met chocola zich in elke cel verspreiden en verruimen... ervaar hoe een gevoel van afgescheidenheid kan verminderen. Zo makkelijk, zo smakelijk – in diepe ontspanning, met deze [geleide meditatie](#) van nog geen 5 minuten.



Op de Agenda en ter informatie oa:

- 1 MEDITATIEDAG za 25 maart 2017, Tara Centrum, Eenigenburg nh: 'Compassie en presentie in turbulente tijden – Tara helpt!'. *Er zijn nog enige plekken***
- 2 Vrouwen in boeddhisme, Tara toen en nu: te lezen**
- 3 'Opgroeien en Ontwaken...', nieuw boek van Adeline vW komt binnenkort uit**

EN VERDER:

Net verschenen: boek over evolutionair leiderschap Anouk Brack, en yoga-meditatie met Satroopa





TOELICHTING:

*** Ad 1 MEDITATIEDAG za 25 maart 2017, Tara Centrum, Eenigenburg nh: ‘Compassie en presentie in turbulente tijden – Tara helpt!’. *Er zijn nog enige plekken***

Begeleiding Adeline van Waning. Tara – redster, bevrijdster - geldt binnen Tibetaans boeddhisme als de vrouwelijke vrede-manifestatie van verlichtende wijsheid, en als verpersoonlijking van compassie. Compassie wordt in boeddhistische context wel gezien als de hartewens dat we allen vrij zijn van stress en lijden, met een neiging te willen helpen: zowel naar anderen als onszelf. In tijden van turbulentie en transformatie vraagt presentie een stevige aarding in ons energiecentrum in de onderbuik, in *hara*. Met de Tara-mantra, in de gastvrijheid van het Tara centrum, kunnen we diepe heilzame resonanties ervaren in ons buikcentrum. Present en met vertrouwen kunnen we ons openen voor verruimende perspectieven. Meer info, opgave etc: zie [hier](#).

*** Ad 2 Vrouwen in boeddhisme, Tara toen en nu: te lezen**

Een korte beschrijving van de betekenis van Tara in Tibetaans boeddhisme vind je [hier](#). Wanneer je je uitgebreider in Tara en vrouwelijke energie - zoals ook gerepresenteerd in Kuan Yin en Maria - wilt verdiepen: lees in dit recente [artikel](#) over verlichting in vrouwelijke vorm, en over de noodzaak voor ons allen om onze mannelijke en vrouwelijke energie te omarmen (Engels). En [hier](#) is een verhelderend stuk over eigentijdse dynamieken rond vrouwelijke leraren in boeddhisme: een dialoog over de situatie in vipassana, zen en Tibetaans boeddhisme (Engels).



*** Ad 3 Nieuw boek van Adeline vW**

Titel: *‘Opgroeien en Ontwaken’, de Integrale benadering – boeddhistische, psychologische en maatschappelijke invalshoeken*. Het boek zal naar verwachting in mei uitkomen bij Uitgeverij Rheia. Korte samenvatting: ‘Hoe kunnen wij als eigentijdse wereldburgers de rijkdommen van de inzichten en methoden van de ‘oosterse’ wijsheidstradities waarderen en integreren met ‘westerse’ benaderingen? Hoe kunnen deze visies elkaar versterken en verdiepen, en daarmee bijdragen aan groter welzijn in de wereld? Opgroeien in psychische volwassenheid en Ontwaken tot spirituele realisatie kunnen niet los van elkaar gezien worden. In dit boek verbindt de auteur psychologie, neurowetenschap, en maatschappelijke ontwikkelingen met boeddhistische wijsheid en meditatie, met behulp van de Integrale Benadering, waarin filosoof Ken Wilber pionier is. Elk hoofdstuk omvat een geleide meditatie. De inspirerende inzichten en beoefeningen laten ons ervaren hoe de Integrale Visie de veelheid aan

waardevolle kennis op een cultureel passende en gezonde wijze toegankelijk kan maken. Ook geven ze handvaten en richting voor persoonlijke en collectieve inzet tot evenwichtige ontwikkelingen naar de toekomst.'

Hieronder een aanbeveling, voor meer aanbevelingen en beschrijvingen: zie [hier](#).

'Adeline van Waning heeft een hele zinvolle en heldere bijdrage geleverd aan het denken en doen rondom meditatie in het algemeen en boeddhistische meditatie in het bijzonder (...) Met behulp van de cartografie van Ken Wilber weet ze betekenisvolle nieuwe zichtlijnen te tonen die de zinvolheid en het werkingsveld van meditatie verruimen en op een hoger plan trekken. Dit is een boek waar vele mediterenden inspiratie en helderheid uit kunnen putten.'

Sydney Leijenhorst Sensei, oprichter Integral Life and Training Centre Kenkon, leraar Tibetaanse meditatie en yoga, leraar Karate en Qigong

EN VERDER

Net uit en van harte aanbevolen: het [boek](#) "De Verborgene Dimensie van Leiderschap - De Evolutie van Macht naar Kracht", door Anouk Brack. En ter verkenning: bewustzijn en yoga-meditatie met Satroopa, cursussen in maart en april, Amsterdam, [hier](#) is meer info te vinden.

Met hartegroet, namens MAPr,

Adeline van Waning

www.meditationapr.org

Algemeen, ter info: de Open Meditatie-dagen in Bergen en Eenigenburg 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, heldere aandacht en open bewustzijn 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](#)

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