

'Opgroeien en Ontwaken, de integrale benadering...' : nieuw boek, presentie en betrokkenheid in tijden van turbulentie en transformatie



## Meditation Awareness Peace research - MAPr

Nieuwsbrief 2017-3, juli, nr 40

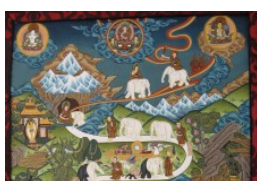
Beste lieve lezer,

Voorafgaand aan de aankondiging van een Meditatiedag, hier een filmpje dat bij het thema aansluit. Het zal een dag zijn die zich richt op ons vermogen toenemend present te zijn, wakker en betrokken bij zelf en medemens, in uitbreidende kringen. Aangrijpend filmpje met een boodschap van vertrouwen: 'Only love can conquer hate', ook genoemd de Manchester hug... gemaakt na de terreuraanslag in mei. Zie [hier](#) (2 minuten).



Op de Agenda en ter info oa:

- 1 **MEDITATIEDAG za 30 september 2017**, Tara Centrum, Eenigenburg nh: 'Opgroeien en Ontwaken - meditatie voor psychische volwassenheid en spirituele realisatie', met boek cadeau!
- 2 Dit nieuwe **BOEK *Opgroeien en Ontwaken, de integrale benadering – boeddhistische, psychologische en maatschappelijke invalshoeken*** van Adeline komt deze zomer uit
- 3 Mediteren, beoefenen, present zijn in je leven, in de wereld kan overal en altijd...





TOELICHTING:

**\* Ad 1 MEDITATIEDAG za 30 september 2017, Tara Centrum, Eenigenburg nh: 'Opgroeien en Ontwaken: meditaties voor psychische volwassenheid en spirituele realisatie'**

Opgroeien naar psychische volwassenheid en rijping en Ontwaken in spirituele realisatie en verruiming kunnen niet los van elkaar worden gezien. Hoe kunnen we psychologische visies en methoden en wijsheidstradities integreren, hoe kunnen deze benaderingen elkaar versterken en verdiepen en daarmee bijdragen aan vrede en groter welzijn in de wereld? We zullen beoefeningen verkennen van presentie en betrokkenheid die in deze tijden van transformatie bij kunnen dragen tot evenwichtige ontwikkelingen naar de toekomst. Deze dag krijgt een feestelijk tintje, het thema sluit aan bij het boek van Adeline dat net deze zomer uitgekomen is. En voor elke deelnemer is dat boek 'inclusief': als je meedoet aan deze dag ligt er een boek voor je klaar! Meer over het boek: zie hieronder punt 2.

Nadere info bij de dag, opgave etc: zie [hier](#).

**\* Ad 2 Opgroeien en Ontwaken, de integrale benadering – boeddhistische, psychologische en maatschappelijke invalshoeken: meer over Adeline's nieuwe BOEK**

- Het is te koop als paperback en als eBook, oa bij [Rheia uitgeverij](#) webshop. Via deze link naar Rheia is te zien: Inhoudsopgave, Aanbevelingen, Voorwoord en Inleiding (t/m p 25); ga naar 'download Inkijkexemplaar'. Zie ook de link naar het boek op [de MAPr site](#).

- Een aanbeveling: "Voor iedereen die in meditatie en bewuste ontwikkeling geïnteresseerd is, biedt dit boek een schat aan inzichten. Daarbij wordt op zeer verfijnde wijze gebruik gemaakt van het integrale kader en de boeddhistische traditie. Adeline laat daarbij ook vanuit de diepgang van haar eigen zelfonderzoek zien hoe inzicht en groei op verschillende levensgebieden samen op gaan. Een boek dat belangrijke verheldering biedt in een tijd waarin zoveel verwarring bestaat over wie we als mens zijn en wat ons te doen staat."

Mauk Pieper, oprichter 'Levensschool Venwoude', auteur *Humanity's Second Shock and Your Unique Self - Integral Leadership & Spirituality*

- Een belangrijk thema in het boek, bij Opgroeien: 'Uitbreidende kringen van betrokkenheid...'. Het is een thema zowel in de integrale benadering van Ken Wilber als in boeddhisme. Hier vind je een korte voorpublicatie, die ook bij de Meditatiedag van 30 september aansluit: [Uitbreidende kringen van betrokkenheid, integraal en boeddhisme.pdf](#). En click op onderstaande afbeelding voor vergroting van de boekomslag.





**\* Ad 3 Mediteren, beoefenen, present zijn in je leven, in de wereld kan overal en altijd...**

Innerlijke rust kan ook in de kakofonie van het stadsleven gevonden worden, zoals in een straatretraite in New York. Buddhist Insights: 'The problem isn't the noise. What's disturbing your meditation is your attitude toward the noise. The noise is just noise... we're establishing the attitude of focusing on the present moment and using it as your laboratory for investigating the mind. That's something you can do anywhere, with any conditions.' Lees het [artikel](#).

Met hartegroet, namens MAPr,

Adeline van Waning

[www.meditationapr.org](http://www.meditationapr.org)

*Algemeen, ter info: de Open Meditatie-dagen 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 Meditatie-dagen 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 concentratie 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](#)

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

MailChimp

...@...@...@...



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

