

Innerlijke vrede via de ruimte tussen twee gedachten met behulp van Blah-blah-blah, en een integrale Meditatiedag in maart

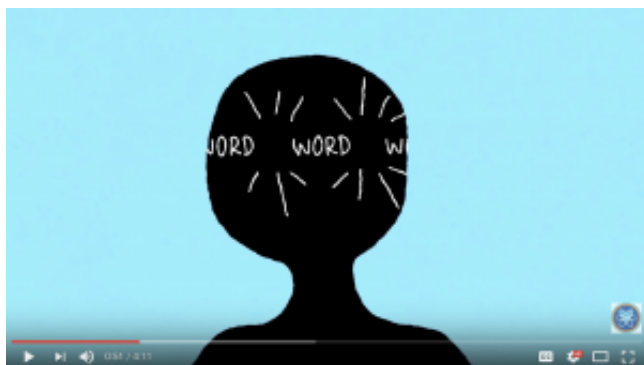


Meditation Awareness Peace research - MAPr

Nieuwsbrief 2018-1, januari, nr 43

Hallo beste lieve lezer,

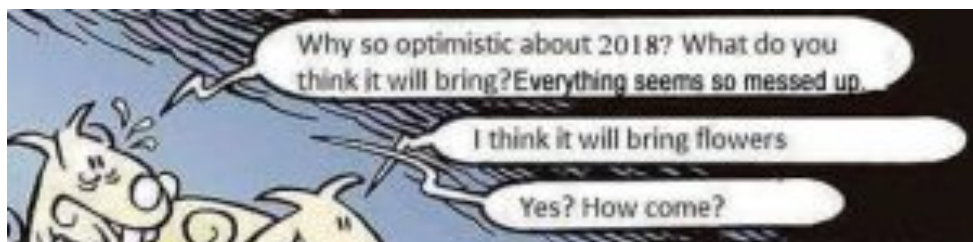
Een video als appetizer: 'How to find peace in 4 minutes' - uitnodigend animatie-filmpje van meditatieleraar Loch Kelly. Over denken en de ruimte tussen gedachten en woorden... als ingang tot ruimer, ontwaakt bewustzijn. Ooit eerder gemediteerd op Blah-blah-blah...? (4 min). Bekijk het [hier](#).



Op de Agenda en ter info:

- 1 **MEDITATIEDAG** za 24 maart 2018, Tara Centrum Eenigenburg nh: 'In contact met de bron, het licht, open bewustzijn, God... - een integrale benadering'
- 2 Actueel bij boek 'Opgroeien en Ontwaken': aanbod workshop, boekpresentatie 26 nov
- 3 Te lezen: 'waarom boeddhisme meer 'westers' is dan je denkt'

EN: Bij een nieuw jaar, twee inspirerende activerende artikelen over leven in vrede. Met een plaatje...





*** Ad 1 MEDITATIEDAG za 24 maart 2018, Tara Centrum, Eenigenburg nh:
'In contact met de bron, het licht, open bewustzijn, God... - een integrale benadering'**

Welke term, welke verwijzing we ook hanteren: hoe geven we betekenis aan dit contact en hoe ervaren we dit diepere en mogelijk zich verdiepende contact? Hoe kunnen we dit contact cultiveren, hoe kunnen we de verruiming, de opening naar wie we ten diepste zijn realiseren? Op deze dag zullen we drie wijzen van beleving van dit contact verkennen. We zullen beoefeningen doen die ons hierbij de weg kunnen wijzen en ons iets laten ervaren van verschillende benaderingen, die elk een vorm van 'toegang' tot de bron, het licht, het ruimere bewustzijn dat we allen zijn (of hoe we het noemen) bieden.

Ten aanzien van het thema van deze dag zal Adeline ook putten uit haar boek 'Opgroeien en Ontwaken' dat vorige zomer uitkwam. Meer over het boek: zie de Rheaia [uitgeverswebsite](#), en zie de PS-Toevoeging later in deze Nieuwsbrief. Het boek zal met korting te koop zijn. Voor wie bekend is met het boek kan deze dag nadere inzichten bieden, en evengoed voor wie niet bekend is met dit boek: welkom op deze dag! Nadere info bij de dag, opgave etc: zie [hier](#).

*** Ad 2 Actueel bij boek 'Opgroeien en Ontwaken': aanbod workshop, boekpresentatie 26 nov**

- Aanbod: als je interesse hebt in een **workshop** rond het boek, of om bijvoorbeeld bij een Leesgroep ook een middag met Adeline te organiseren, laat het weten via info@meditationapr.org . Zie voor meer over boek de PS-Toevoeging later in deze Nieuwsbrief.
- Op 26 november vierden we een dubbele Boekpresentatie in Alkmaar, met het boek van Anouk Brack 'De verborgen dimensie van leiderschap' en het boek van Adeline.



*** Ad 3 Te lezen: 'waarom boeddhisme meer 'westers' is dan je denkt'**

Een recent boeiend artikel uit de NY Times; 'Buddhism is more 'Western' than you think', lees het [hier](#): over de wijze waarop inzichten en onderzoeksparadigma's vanuit boeddhisme en westerse

wetenschappen convergeren.

... **EN, bij een nieuw jaar, twee inspirerende activerende artikelen:** 'Leven in vrede kan, als we beginnen met kleine, vreedzame acties' van Jan Willis, zie [hier](#) (NL; schrijfster van 'Dreaming me: Black, Baptist, and Buddhist'). Voor 'How to be a force for Good' met vijf actiepunten van de Dalai Lama: lees [dit artikel](#).



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

///// PS-Toevoeging boek:

Het boek **Opgroeien en Ontwaken** kan als paperback en Ebook besteld worden oa bij [Rheia](#) uitgeverij. Hier is een [inkijk-exemplaar](#) van 25 pgs (pdf) met inhoudsopgave, aanbevelingen, voorwoord en inleiding. Op de [Rheia](#) website vind je de geleide meditatie als audio ingesproken (vrij toegankelijk, ze staan op youtube). Als voorbeeld: beluister de meditatie '[de geest laten rusten in de natuurlijke staat](#)' (10 min). Bij Meditatie-dagen wordt het boek met korting verkocht en zijn de geleide meditatie op datastick en op cd's te koop. Meer informatie ook op de MAPr site bij [Boeken](#) en [boek-presentaties](#).

=====

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 meditatie, 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-meditatie, 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 open 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](#)