

[Een Meditatiedag 24 maart, het meeslepende ritme van de Hartsoetra, en politiemensen op het meditatiekussen](#)



Meditation Awareness Peace research - MAPr

Nieuwsbrief 2018-2, maart, nr 44

Hi beste lieve lezer,

Als warming up, voor liefhebbers van pakkende muziek, contemplatie, en zen-beoefenaren: luister naar deze Hartsoetra weergave, door Japanse zenpriester-muzikant, met gitaar, drums... (2 min). Zie en hoor [hier](#) . Vorm is leegte, leegte is vorm, 'Kan ji zai bo sa...', ontroering, kippenvel...



Op de Agenda en ter info:

1 MEDITATIEDAG za 24 maart 2018, Tara Centrum Eenigenburg nh:

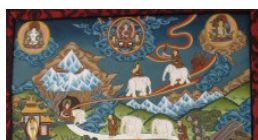
'In contact met de bron, het licht, open bewustzijn, God... - een integrale benadering'

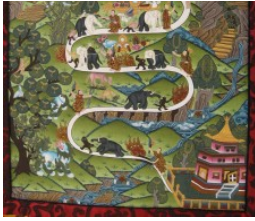
Nog een paar plekken, opgeven kan nog!

2 Twee actuele artikelen: over monniken in Birma, en over politiemensen die hun werk met meditatie beginnen

3 Boek 'Opgroeien en Ontwaken': aanbeveling, aanbod workshop

EN VERDER: nieuw boek van Hans Knibbe, warm aanbevolen!





* **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 Rheia [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 Twee actuele artikelen:** Matthieu Ricard over het geweld in Birma door zogenaamde boeddhistische monniken... In boeddhisme wordt geweld en anderen schade toebrengen eenduidig veroordeeld. Er bestaat geen 'rechtvaardige' of 'heilige' oorlog; zodra een monnik iemand doodt verliest hij z'n monnikschap - lees het [hier](#) (Eng). En een [kort opwekkend stukje](#) over Canadese politiemensen die mediteren alvorens met de werkdag te beginnen (NL).

* **Ad 3 Boek 'Opgroeien en Ontwaken':**

- Regelmatig geeft Adeline een inleiding of workshop. 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 !

- Een **aanbeveling:**

"In dit boek toont Adeline zich een wijze vrouw met diepe persoonlijke ervaring en eruditie in zowel westerse psychologie en psychiatrie als oosterse wijsheidstradities en de integrale benadering van Ken Wilber... Met haar nieuwe boek neemt ze je bij de hand en leidt je op bijna speelse wijze door conceptuele complexiteit naar eenvoud en diepte"

Eva Jansen, M.A. integrale transpersoonlijke psychologie, certified Diamond Approach teacher

EN VERDER:

Aanbeveling van Adeline voor een boek van Hans Knibbe dat in maart uitkomt:

Gezonde Zelfliefde – waarom het nodig is en hoe je dit kunt beoefenen,

uitg Asoka, zie [uitgeverswebsite](#):

"Gezonde zelfliefde is een parel, een juweel... Een belangrijk boek dat vele thema's samenbrengt en op creatieve en vernieuwende wijze integreert, waaronder boeddhistische invalshoeken – met name Dzogchen – en actuele inzichten in dynamische psychologie. De originele integratie die de Zijnsgeoriënteerde visie biedt, plaatst beide invalshoeken in een ruimer wederzijds voedend perspectief, omvat ze en overstijgt ze. Het vermogen tot gezonde zelfliefde is niet vanzelfsprekend en de afwezigheid ervan vaak een blinde vlek; vanuit onze vroege kinderjaren, vanuit maatschappelijke conditionering, en vooral omdat we het contact verloren met wie we ten diepste zijn. Zonder gezonde zelfliefde kan naastenliefde niet bloeien. Zijnsoriëntatie, met haar doorleefde visie en aansprekende beeldende taalgebruik rond de relatie tussen psyche en Spirit, biedt unieke werkvormen. Enige daarvan worden in dit boek op heel praktische wijze gepresenteerd. Het boek is geschreven in een warme toegankelijke stijl, met heldere opbouw. Het biedt een natuurlijke aanvulling en verdieping in het indrukwekkende oeuvre van Hans Knibbe, na zijn laatste boek 'Zie, je bent al vrij!'. Een 'rijk' en verrijkend boek, een fundamentele bijdrage, warm aanbevolen!"

Met hartegroet, namens MAPr,

Adeline van Waning

www.meditationapr.org

///// PS-Toevoeging boek:

Het boek **Opgroeien en Ontwaken, de integrale benadering - boeddhistische, psychologische en maatschappelijke invalshoeken** 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 meditaties 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 Meditatiedagen wordt het boek met korting verkocht en zijn de geleide meditaties 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 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 Tonalen, zoals bij MAPr gepresenteerd in integraal perspectief, kunnen een basis van mindfulness en

tengeen, zoals zij wordt gepresenteerd in integraal perspectief, kunnen een basis van minimalistische 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](#)