

Op 22 september een concentratie-kalmte Meditatiedag met het stripverhaal van het Olifantenpad, meer over shamātha, en Kijken in de Ziel



## Meditation Awareness Peace research - MAPr

Nieuwsbrief 2018-4, september, nr 46

Ha beste lieve lezer,

Vooruitlopend op de Meditatiedag 22 september over de 9 stadia in shamatha beoefening, een videoclip met enige uitleg. Wat is shamatha? Herkenning van de 9 stadia - vaak verbeeld in het Olifantenpad - kan je beoefening verrijken. Shamatha concentratie meditatie, te zien als 'contemplative technology', biedt een noodzakelijk fundament voor inzicht beoefening. Zie [hier](#) de clip met meditatieleraar Alan Wallace (2 min).



Op de Agenda en ter info:

**1 MEDITATIEDAG za 22 september**, Tara Centrum Eenigenburg nh: 'Concentratie-kalmte en het Olifantenpad, zo kan een stripverhaal je meditatie ondersteunen'

*Er zijn nog enige plekken!*

**2 Een videoclip met het Olifantenpad gevisualiseerd in een tekenfilmpje: stap voor stap... (2 min)**

**3 Beschrijving van de 9 stadia van het pad**

**EN VERDER:** Vajra Vidya boeddhistisch centrum met aankondiging studie en meditatieweekend op 8 en 9 september, Jotika Hermsen en Zr Anima in gesprek (uit Kijken in de Ziel tv), en het boek 'Opgroeien en Ontwaken'



**\* Ad 1 MEDITATIEDAG za 22 september 2018, Tara Centrum Eenigenburg nh:**

**'Concentratie-kalmte en het Olifantenpad, zo kan een stripverhaal je meditatie ondersteunen'**

***Er zijn nog enige plekken, opgave is nog mogelijk!***

Shamatha concentratie-kalmte meditatieën zijn gericht op verfijnen, versterken en verbeteren van aandacht en mentale en emotionele balans. Op deze dag zullen we ons laten inspireren door de voorstelling van 'Het Olifantenpad', een al eeuwen bestaande behulpzame verbeelding die negen stadia in de beoefening van shamatha meditatie laat zien. De afbeelding, vaak weergegeven op tempelmuren en thanka's, toont de logge trage olifant-mind en de geagiteerde snelle aap-mind (met een konijn in een verrassende bijrol). Ze illustreert hoe we deze aspecten van de mind onder controle kunnen krijgen en tot gerichte, evenwichtige aandacht kunnen komen. We zullen bij elk van de negen stadia stilstaan. Shamatha geldt als onmisbare basis en complement bij het cultiveren van verdergaande inzichtbeoefeningen (vipashyana) en bevrijding. We zullen op deze dag oefenen met verschillende vormen van shamatha mindfulness (gericht op lichaam en ademen, de geest, bewustzijn en Harts kwaliteiten), inzicht en glimpen van open bewustzijn. Ten aanzien van het thema zal Adeline ook putten uit haar boek 'Opgroeien en Ontwaken' dat vorige zomer uitkwam (meer over het boek dat met korting te koop zal zijn: zie [hier](#)).

**\* Ad 2 Een videoclip met het Olifantenpad gevisualiseerd: stap voor stap... (2 min).**

We zien de monnik/non achter de olifant van de logge geest en de aap – geagiteerde onrust geest – aanhollen. Een suikerzoet en toch verhelderend tekenfilmpje! Bekijk 't [hier](#), en lees de beschrijving bij Ad 3 (zie ook de afbeeldingen hierboven).

**\* Ad 3 Beschrijving van de 9 stadia van het pad – zoals gegeven in 'Opgroeien en Ontwaken':** in [H3 Olif Opgroeien en Ontwaken boek](#) te lezen.

**EN VERDER:**

**- Vajra Vidya boeddhistisch centrum met aankondiging studie en meditatieweekend op 8 en 9 september**

Tulku Damchö Rinpoche biedt een boeiend programma, in dit centrum in Soest: maak [hier](#) kennis met het centrum en lees meer over het weekend.

**- Jotika Hermsen en Zr Anima in gesprek (uit Kijken in de Ziel tv deze zomer), boeddhisme en Rooms Katholicisme invalshoeken: een [dubbelinterview](#).**

## - Boek 'Opgroeien en Ontwaken'

Het boek kan als paperback en Ebook besteld worden oa bij [Rheia uitgeverij](#). Hier 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 shamatha meditatie '[Ademen](#)' (9 min). Meer info op de MAPr site bij [Boeken](#) en [boek-presentaties, recensies, interviews](#). 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](mailto:info@meditationapr.org).

Aanbeveling: 'Een verrassend en inspirerend boek! Wie vertrouwd is met boeddhistische spiritualiteit zal zich verrijkt voelen door de brede context waarin deze door Ken Wilber geplaatst wordt. Omgekeerd worden de doorwrochte analyses van Ken Wilber tot leven gebracht door het contact met het boeddhisme. In een hartelijke, uitnodigende stijl voegt Adeline daar haar eigen overwegingen aan toe.'

**Prof.dr. Ilse Bulhof**, em. Hoogleraar Wijsbegeerte, auteur *Van inhoud naar houding: een nieuwe visie op filosofie in een pluralistische cultuur*.

Met hartegroet, namens MAPr,  
Adeline van Waning  
[www.meditationapr.org](http://www.meditationapr.org)



=====

*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 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](#)