

Over meer rust en harmonie vanuit een ruimer perspectief,
zicht op de Boeddha, en engagement met Joan Halifax roshi



Meditation Awareness Peace research - MAPr

Nieuwsbrief 2019-1, januari, nr 47

Hallo beste lieve lezer,

Een aandachtig en ruimhartig 2019 toegewenst!

Vooruitlopend op de Meditatiedag op 23 maart over openheid en verruiming van perspectief: hier een video 'The Overview Effect' – over de impact die een ruimer perspectief bij het zien van de planeet aarde heeft op astronauten. Ze beschrijven vanuit een verruimd bewustzijn een onontkoombaar gevoel van globale eenheid en besef van de fragiliteit van ons bestaan, met de diepe motivatie zich in te zetten voor het grote geheel - zie [hier](#) (video 2 min).



Op de Agenda en ter info:

1 WORKSHOP zo 17 maart: 'Opgroeien en ontwaken - boeddhisme en de integrale benadering', Maitreya instituut, Loenen (Gld.)

2 MEDITATIEDAG za 23 maart: 'Hoe kunnen we meer rust en harmonie in onszelf en ons leven vinden? Een paar handvaten, vanuit een ruimer bewustzijn', Tara centrum, Eenigenburg nh

3 Het leven van de Boeddha, tentoonstelling in Amsterdam, tot 3 februari: een video (5 min) met hoogtepunten

EN VERDER: Aandacht voor Joan Halifax roshi, twee recente artikelen: een interview en haar

EN VERDER: Aandacht voor Joan Halifax Roshin, twee recente artikelen: een interview en haar maatschappelijk geëngageerde overtuiging 'Yes we can have hope'; en twee recente **artikelen bij het boek 'Opgroeien en Ontwaken'**



*** Ad 1 WORKSHOP op zo 17 maart 2019: 'Opgroeien en ontwaken - boeddhisme en de integrale benadering'**, Maitreya instituut, Loenen (Gld.).

Hoe kunnen wij als eigentijdse wereldburgers de rijkdommen van de boeddhistische wijsheidstraditie waarderen en deze integreren met westerse benaderingen? Hoe kunnen de visies en methoden uit beide tradities elkaar versterken en verdiepen en daarmee bijdragen aan vrede en groter welzijn in de wereld? Opgroeien naar psychische volwassenheid en ontwaken in spirituele realisatie kunnen niet los van elkaar worden gezien - zo kunnen we ook in onze boeddhistische beoefening ervaren. Hoe verhouden ze zich tot elkaar? De 'integrale benadering', waarvan Ken Wilber de grondlegger is, biedt verrassende invalshoeken die de dynamische relatie van beide aspecten kunnen verhelderen. Wilber, filosoof en ervaren boeddhistisch mediterende, put in zijn werk mede uit zijn Dzogchen beoefening.

In deze workshop neemt Adeline de deelnemers mee in een verkenning van een aantal elementen in de integrale benadering die onze boeddhistische beoefening kunnen ondersteunen en verrijken. Het boek 'Opgroeien en ontwaken' zal met korting te koop zijn. Meer info en opgave: zie bij [Maitreya instituut](#) .

*** Ad 2 MEDITATIEDAG op za 23 maart 2019: 'Hoe kunnen we meer rust en harmonie in onszelf en ons leven vinden? Een paar handvaten, vanuit een ruimer bewustzijn'** , Tara centrum, Eenigenburg nh

Er spelen veel uitdagingen in ons leven, in directe zin in onze levenssituatie, en in meer algemene zin: toekomstonzekerheid, klimaat, geweld. Een vage onrust of angst kan daarbij de grondtoon van ons leven worden. Hoe kunnen we leren ontspannen in onzekerheid als openheid, in crisis als kans? Met een ruimer bewustzijn, en vanuit een verruimend bewustzijn kunnen we ervaren hoe we tegelijk betrokken kunnen zijn én met een ruimere blik in balans kunnen blijven; hoe we tegelijk present kunnen zijn met wat zich nu voordoet, én dat wat gebeurt in een ruimere context zien. En hoe we van daaruit kunnen 'zijn' en doen wat ons te doen staat. Op deze dag zullen we oefenen in focus en presentie en ook met meditaties die ons 'glimpen' van ruimer bewustzijn kunnen bieden - leidend tot meer rust en harmonie, ontspanning en helderheid in ons leven. Ten aanzien van het thema van deze dag zal Adeline ook putten uit haar boek 'Opgroeien en Ontwaken', het zal met korting te koop zijn. Nadere info bij de dag, opgave etc: zie [hier](#) .

*** Ad 3 Het leven van de Boeddha**, Nieuwe Kerk A'dam, tot 3 februari, de moeite waard. Met eeuwenoude en hedendaagse kunstwerken. Zie [hier](#) een artikel met mooie video van 5 min. waarin

hoogtepunten worden toegelicht.

EN VERDER

- **Aandacht voor Joan Halifax roshi, twee recente artikelen:** een [interview](#) in de serie 'Sterke boeddhistische vrouwen' (NL). En in haar '[Yes we can have hope](#)' maakt ze een zinvol onderscheid tussen 'gewone hoop' (met een gewenste uitkomst, die er ook niet kan zijn, met lijden als gevolg) en 'wijze hoop', waarin de dingen gezien worden zoals ze zijn. Met veranderlijkheid en mogelijk ongemak – en met ruimte waarin iets nieuws kan ontstaan (Eng).

- **Twee artikelen bij het boek 'Opgroeien en Ontwaken...'** uit 2018: in De Cirkel, Zijnsgeoriënteerd tijdschrift 'Opgroeien en Ontwaken - over openen, herkennen en verruimen'; en een artikel in Mantra, Tijdschrift voor spiritualiteit en nieuwe wetenschap 'Leegte en volheid: over Opgroeien en Ontwaken', [lees ze hier](#) bij recensies, artikelen.

Met hartegroet, namens MAPr,
Adeline van Waning
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



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