


Van: MAPr, Bergen nh nieuwsbrief@meditationapr.org 
Onderwerp: MAPr Nieuwsbrief 2019-2, maart, nr 48
Datum: 1 maart 2019 om 10:58
Aan: info@meditationapr.org

N

Boeddhisme en de toekomst - verwatering, stagnatie of steeds
weer nieuw en fris?
Over opgroeien en ontwaken, innerlijke harmonie en Dzogchen



Meditation Awareness Peace research - MAPr

Nieuwsbrief 2019-2, maart, nr 48

Hallo beste lieve lezer,

In aanloop tot komende activiteiten een verhelderend filmpje met Alan Wallace: drie visies op de toekomst van boeddhisme. Een pop-boeddhisme losgezongen van tradities, een fundamentalistische versie stagnerend in oude rituelen; of een boeddhisme met behoud van de kern en werkelijk van deze tijd, in dialoog met onder andere psychologie en wetenschap, vernieuwend en fris...

Zie [hier](#) (6 min, Eng).



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
Er zijn nog enige plekken, opgave welkom!

3 Wat is Dzogchen? Een paar invalshoeken, met artikelen en video

EN VERDER: praktische websites





*** Ad 1 WORKSHOP 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 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 zijn nog enige plekken, opgave welkom!***

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 meditatie 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 Over Dzogchen**

Dzogchen, een van de Essentietradities in boeddhisme, wordt vaak verbonden met Tibet - in wezen gaat het over een veel ruimere benadering, ook buiten boeddhisme. Vaak vertaald als: de Grote Completering

het over een veel rijkere benadering, een rijkere beleving. Vaak vertaald als de Grote Compleetheit, de Grote Perfectie. Volgens deze traditie is verlichting onmiddellijk aanwezig in de pure, oorspronkelijke natuur van onze geest. De benadering is gericht op direct herkennen van onze ware natuur; Dzogchen is wie we zijn. Het artikel van [Robert Hartzema](#) biedt een introductie tot Dzogchen. [Leonie Wielstra](#) beschrijft haar ervaringen - van therapie tot transmissie. En [Jan Geurtz](#) spreekt in dit video interview over de natuurlijke staat, over meditatie en niet-meditatie en over 'doen' en 'niet-doen' (alle: NL).

EN VERDER een paar praktische overzicht websites:

- De Boeddhistische Unie Nederland, met nieuws, agenda, informatie, met vele aangesloten groepen en doorclick mogelijkheden: <https://boeddhisme.nl> en
- Het Boeddhistisch dagblad, voor wie behoefte heeft aan enige dagelijkse kost, zie <https://boeddhistischdagblad.nl> .

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](#)