

Van: MAPr, Bergen nh nieuwsbrief@meditationapr.org
Onderwerp: MAPr Nieuwsbrief 2019-3, juli, nr 49
Datum: 22 juli 2019 om 12:06
Aan: adelinevanwaning@icloud.com

N

Over ruimtereizen en verruimend bewustzijn,
over hemel en aarde, geluk en pijn -
welkom bij Meditatiedag 28 september
... en wat doet die bijl in het Rumi-gedicht?



Meditation Awareness Peace research - MAPr

Nieuwsbrief 2019-3, juli, nr 49

Hallo beste lieve lezer,

In deze weken is er volop aandacht voor de eerste ruimtereis van de mens naar de maan, 50 jr geleden. Hier een kort filmpje dat een directe verbinding legt met mindfulness en meditatie - het gaat in op de beleving, door astronauten beschreven, van presentie, van één-zijn, een gevoel van verbondenheid met iets dat groter is dan wijzelf. Ook als we niet zelf fysiek een ruimtereis maken zijn er de beoefeningen die ons toegang geven tot dimensies van verruimend bewustzijn... en de beoefeningen van bewustzijn in het moment, ook in onze belichaming, onze embodiment op aarde. Beoefeningen in verschillende dimensies die ons volledig mens-zijn omvatten... Zie [hier](#) 'The overview effect' (4 min).



Op de Agenda en ter info:

1 MEDITATIEDAG za 28 september 2019: 'Zijn met pijn – mindfulness, shamatha en levenskunst', Tara centrum, Eenigenburg (NH)

2 'The miracle of everyday mindfulness', artikel van Thich Nhat Hanh dat direct bij de Meditatiedag aansluit: met aandacht voor pijn, lijden, belichaming en bewust ademen

3 'Vijf boeddhistische manieren om de wereld te verbeteren': verbondenheid in geëngageerde actie in de wereld

En tot slot: een korte video 'Become the sky' gedicht van Rumi, ook hier gaat het over presentie, ruimte

En tot slot: een korte video *Become the sky*, gedicht van Rumi - ook hier gaat het over presentie, ruimte, hemel, grenzeloosheid... en de maan



*** Ad 1 MEDITATIEDAG za 28 september 2019: 'Zijn met pijn – mindfulness, shamatha en levenskunst',** Tara centrum, Eenigenburg (NH)

Pijn... die kennen we allen, sommigen van ons meer als een staat die zo nu en dan ons verrast, anderen als een duurzame metgezel in het leven. Goed leven met pijn, ongemak, vermoeidheid en chronische ziekte is een kunst. Kunnen we liefdevol bij onszelf blijven? Op deze dag zullen we gerichte mindfulness en shamatha meditatie doen, met bodyscan en lichaams oefeningen, en met aandacht voor de keuzes die we kunnen maken. Hoe verhouden we ons tot pijn, hoe kunnen we leven in het moment, ook als er pijn is, hoe kunnen we 'in onze ervaring ademen'? Hoe te responderen, in plaats van reageren? En hoe kunnen we oefenen in getuige zijn, en daarmee ons niet hoeven vereenzelvigen met de pijn? Welkom op een levenskunstige meditatiedag.

Ten aanzien van het thema zal Adeline ook putten uit haar boek 'Opgroeien en Ontwaken, de integrale benadering – boeddhistische, psychologische en maatschappelijke invalshoeken', het zal met korting te koop zijn. Nadere info bij de dag, opgave etc: zie [hier](#) .

*** Ad 2** '*The miracle of everyday mindfulness*', artikel van Thich Nhat Hanh: met aandacht voor geluk, pijn, lijden en volledig aanwezig zijn met wat is. 'My dear suffering, I know you are there in me. I am here to take care of you' - een houding die niet altijd mee zal vallen... Lees het stuk [hier](#).

*** Ad 3** '*Vijf boeddhistische manieren om de wereld te verbeteren*'. Met de voeten op aarde... waarbij we de verruimende perspectieven, nieuwe inzichten kunnen 'leven' in ons dagelijks leven. Geëngageerd boeddhisme, zie dit recente [artikel](#).

... En tot slot: de korte video '*Become the sky*' - een bevrijdend gedicht van Rumi (Perzisch dichter-mysticus, 13e eeuw). 'Take an axe to the prison wall... escape, walk out like someone suddenly born into color' Met beelden van: wolken, hemel, ruimte, grenzeloosheid... en een slotzin die de maan omvat: 'The

color. Het beelden van: wolken, hemel, ranno, grensoverschrijdend en een cirkel die de maan omvat. The speechless full moon comes out now', zie [hier](#) (ruim 1 min).

Met hartegroet, namens MAPr,

Adeline van Waning

www.meditationapr.org



=====

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 meditaties, 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-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](#)