

Meditatiedag 28 september:  
over zijn met pijn... en over levenskunst  
en: boeddhistische visies bij klimaatcrisis



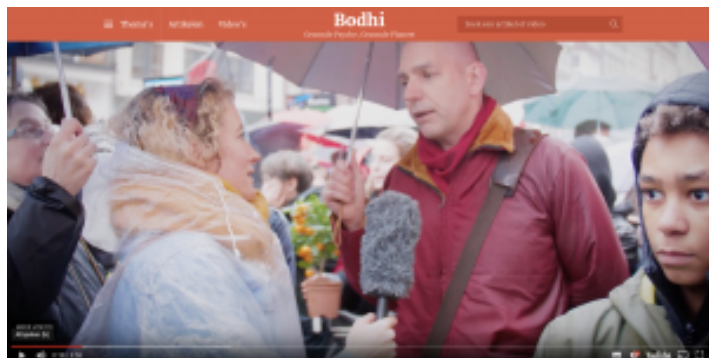
## Meditation Awareness Peace research - MAPr

Nieuwsbrief 2019-4, september, nr 50

Hallo beste lieve lezer,

Deze maand september worden wereldwijd veel klimaat evenementen georganiseerd: klimaatmarsen, klimaatstakingen, klimaatpanels en meer. Wat hebben wijsheidstradities, wat heeft boeddhisme hier bij te dragen? In dit bericht, een special over deze thema's, als start een [korte video](#): interviews met boeddhistisch geïnspireerde mensen bij de Klimaatmars maart 2019 (3 min).

Op weg naar de Klimaatweek 20-27 september 2019!



Op de Agenda en ter info:

**1 MEDITATIEDAG za 28 september 2019: 'Zijn met pijn – mindfulness, shamatha en levenskunst'**, Tara centrum, Eenigenburg (NH) ***Er zijn nog een paar plaatsen – opgave is nog mogelijk!***

**2 Boeddhistische verklaring over Klimaatverandering**, getekend door leraren uit alle stromingen

**3 Een groene Boedha: de Bloemenpreek en Transforming self, transforming Earth: a Buddhist ecology** – persoonlijk en collectief

**4 Aankondigingen van evenementen 20-27 september, waaronder de Klimaatstaking**

... En verder: 12 oktober 2019 Spirituality in Mental Health symposium



\* **Ad 1 MEDITATIEDAG za 28 september 2019: 'Zijn met pijn – mindfulness, shamatha en levenskunst'**, Tara centrum, Eenigenburg (NH) *Er zijn nog een paar plaatsen – opgave is nog mogelijk!*

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 lichaamsoefeningen, 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 – waarbij we kunnen denken aan lichamelijke en ook aan emotionele pijn, persoonlijk en collectief? 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 Boeddhistische verklaring over Klimaatverandering**, door de Dalai Lama en vele boeddhistische leraren uit alle stromingen ondertekend, onder wie Joan Halifax Roshi, Bhikkhu Bodhi en Lama Surya Das. Als individu en als soort lijden we aan een gevoel van 'zelf' dat niet alleen losgekoppeld voelt van andere mensen, maar van de Aarde zelf. 'Wij zijn hier om te ontwaken uit de illusie van onze afgescheidenheid'. [Lees de verklaring hier](#).

\* **Ad 3 Een groene Boeddha: de Bloemenpreek**, herschreven in eco-termen, zie dit [artikel](#) van Tom Hannes.

En: David Loy, *Transforming self, transforming Earth: a Buddhist ecology*, zie [artikel + video's](#). Over ontwaken uit de collectieve 'consume and grow' trance die onontkoombaar tot rampen leidt.

\* **Ad 4 Aankondigingen van evenementen 20-27 september, waaronder de Klimaatstakingen**

bijeenkomsten in Den Haag, de 27e: zie oa de website van [Klimaatstaking](#) en [Duurzaam nieuws](#) en kijk naar lokale evenementen. 'Ons gezamenlijke huis staat in brand' – staken voor een rechtvaardige en leefbare planeet, nu en in de toekomst. Bij [klimaatstaking.nl](#) kan je je organisatie als partner opgeven voor mee actie voeren op allerlei manieren – MAPr is ook zo'n partner.

... En verder: ter informatie 12 oktober 2019 Spirituality in Mental Health symposium, over het belang van spiritualiteit voor een geestelijk gezond leven. Via de link: ook dit jaar een veelzijdig [programma](#) (van virtueel game mensbeeld tot Panta Rhei muziek tot toepassing van psilocybine in de GGZ).

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](mailto:info@meditationapr.org)



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

