

[Meditatie middag 27 september: Thuis bij jezelf, met drie ondersteunende beoefeningen - en corona en compassie, empathie en engagement](#)

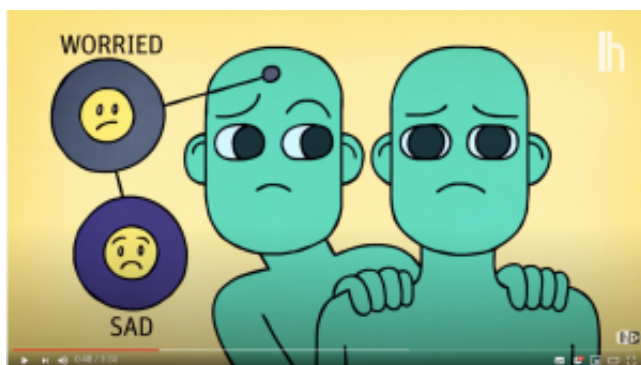


Meditation Awareness Peace research - MAPr

Nieuwsbrief 2020-2, augustus, nr 52

Hallo beste lieve lezer,

Hopelijk ben je gezond en heb je een manier gevonden om met deze buitengewone corona-situatie om te gaan. Corona times... die nog wel even voort kunnen duren. Een tijd met verwarring en onzekerheid – én van crisis als kans. Een tijd ook waarin we meer dan ooit elkaar (en onszelf!) kunnen ondersteunen met empathie, compassie en verheldering van wat er voor ons toe doet in leven en samenleven. Hieronder oa een paar artikelen en video's die daarbij aansluiten. Te beginnen met deze korte graphic video: 'The importance of empathy', over beleven vanuit de ander's perspectief, bewustwording van dat van jezelf, over spiegelneuronen en een gedeelde realiteit. Bekijk 'm [hier](#) (3 min)



Op de agenda en ter info:

- 1 MEDITATIE MIDDAG zondag 27 sept online via Zoom 'Thuis bij jezelf: liefdevol zorgen voor lichaam en geest, openen van je hart'**
- 2 Artikelen: corona en compassie, inzicht, moed**
- 3 Video's: corona, empathie en sociaal engagement**
- 4 Handreikingen voor online meditatie's**



* **Ad 1 MEDITATIE MIDDAG zondag 27 sept 2020 online via Zoom 'Thuis bij jezelf: liefdevol zorgen voor lichaam en geest, openen van je hart'**. Hoe bereiden we ons, na deze zomer, weer voor op wat gaat komen? Hoe blijven we 'in onze kracht', blijven we mentaal en emotioneel in balans, en hoe zorgen we goed voor onszelf en de mensen om ons heen? Een bijeenkomst via Zoom: ja, letterlijk 'thuis bij jezelf' in je eigen huis... Het kan helpen voor deze middag, en voor de komende periode ook eens om je heen te kijken in je huis: heb je een prettige, rustige plek waar je je tijdelijk kan terugtrekken, bijtanken, indalen - met begrip van huisgenoten? Een plek die stil en schoon is, met mogelijk een paar inspirerende voorwerpen om je heen, een dierbare steen, een stralende bloem? We beoefenen met name drie concentratie-kalmte meditaties, gericht op: Lichaam-ademen, voor mindfulness in het lijf, aarding en stabiliteit. Geest-mind, voor zelfkennis, gelijkmoedigheid en innerlijke rust. En Hart: openen van je hart, voor zelf-acceptatie, empathie met anderen, en 'ruimere' perspectieven. Ze versterken elkaars effecten. Naast het doen van zit-meditaties zullen we ons ook richten op wat deze beoefeningen bij kunnen dragen in de drukte van ons actieve dagelijks leven. Nadere info, opgave etc: zie [hier](#) .

* **Ad 2 Artikelen: 'The Bodhisattva response to Coronavirus'** van Jack Kornfield heeft als beginzin: 'We have a choice. Epidemics, like earthquakes, tornadoes and floods are part of the cycle of life on planet earth. How will we respond?... This is a time for love.' Lees het artikel [hier](#) .
/ Joan Halifax roshi biedt in een [artikel+video](#) actuele '**Practices for when you are sick**'
/ En zo is er ook '**Covid/Corona vanuit een liefdevol inzicht**', waarin Sri Annata zich afvraagt: Wat is de les van Moeder Aarde in dit alles aan ons? Zie [hier](#) .

* **Ad 3 Video's**: Een tweede clip over empathie en compassie gaat dieper en sluit oa ook aan bij de aarde, bij de klimaatcrisis, en strategieën voor radicale sociale en economische verandering. Over het belang van '**outrospection**' – kijken buiten jezelf, empathie met

anderen, je verplaatsen in de ander - naast introspection, 'for a revolution in human relationships we so desperately need'. Leren onze empathie uit te breiden door ruimte en tijd: met mensen in verre landen, en met jongeren in toekomstige generaties. Over luisteren, delen, en kwetsbaar durven zijn - [zie hier](#) de video (10 min).

/ En deze: over de corona pandemie en de 'pandemie in slow-motion' van de klimaatcrisis: niet los van elkaar te zien. Aanbevolen: de video met David Loy 'What can we learn from the coronavirus'. David is socially engaged Buddhist, hoogleraar, en actief lid van Extinction Rebellion klimaatcrisisgroep. Onlangs kwam zijn boek 'Ecodharma – Buddhist teachings for the Ecological Crisis' uit. Over de geleidelijke klimaatcrisis en de snelle wake-up call van corona, over grenzen aan de groei. Over de rups, de pop en de vlinder... Hij komt uit bij een 'Bodhisattvapad' van persoonlijke en sociale transformatie. Aan welke wereld bouwen we, persoonlijk en collectief? Zie [hier](#) (1 u en 17 min).

* Ad 4 Handreikingen voor online meditaties

/ Karin Rekveld biedt via Keyworks regelmatig een 'Kalmte en Concentratie training' van vier middagen aan, gericht op ontspanning, verstillen en helderheid van geest. De volgende training zal plaatsvinden in september en oktober 2020. Mogelijk op locatie, en kan ook online. Het betreft, zoals ze beschrijft, de Shamatha meditatie oefeningen zoals ontwikkeld door Alan Wallace, meditatieleraar en auteur, in Nederland geïntroduceerd door Adeline v W, die hierin ook Karin begeleid heeft. Bekijk het aanbod [hier](#).

/ Het is mogelijk om een aantal Shamatha concentratie-kalmte meditaties te beoefenen op de manier zoals we die bij MAPr doen, met behulp van audio opnames online; het zijn meditaties uit het boek 'Opgroeien en Ontwaken' van Adeline v W (click op het hoofdstuk nr voor het beluisteren van de audio opname). Onder andere:

- Ademen - [Hoofdstuk 1.7](#) (9 min)
- 'De geest laten rusten in de natuurlijke staat' - [Hoofdstuk 2.9](#) (10 min)
- Liefdevolle vriendelijkheid - [Hoofdstuk 3.9](#) (11 min) (deze en meer staan op de website van uitgeverij Rheia, [hier](#)).

Dit voorjaar is een interview met Adeline v W gepubliceerd in De Cirkel, tijdschrift van de School voor Zijnsoriëntatie; oa over meditatie, 'Opgroeien en Ontwaken', wake-up calls, maatschappelijk engagement en spiritueel pad - zie [20 Cirkel 60 Interv met Adeline vW](#).

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 of zondag aangeboden. Het is ook mogelijk een dag te organiseren voor bv jouw groep (minstens 6 mensen), met geleide meditatie, 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 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](#)