

[Meditatie middag 27 september online: Thuis bij jezelf, drie ondersteunende beoefeningen - en: werkt dat, online groepsmediteren?](#)



Meditation Awareness Peace research - MAPr

Nieuwsbrief 2020-3, september, nr 53

Hallo beste lieve lezer,

In dit bericht: informatie over de **Meditatie middag op 27 september**, *online via Zoom* (1). Daarbij: twee verwijzingen die bij de middag en de huidige situatie aansluiten. Een artikel over hoe dat gaat en wat de ervaringen zijn met online groepsmediteren, in deze coronatijden (2). En een video over ervaringen met kluzenaarschap en 'jezelf tegenkomen', gezocht en ongezocht (3).



* **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 in huis 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.

Begeleiding Adeline van Waning, Zoom co-hosting Karin Rekveld

Wanneer: zondagmiddag 27 september, 14.00 - 17.00, incl pauze

Waar: bij je Thuis

Kosten: geen

Opgave: schriftelijk, per email bij info@meditationapr.org . Graag vermelden: naam, telefoonnr, leeftijd, iets over eventuele meditatie ervaring. Na opgave krijg je een bevestiging, met handleiding voor hoe om te gaan met Zoom - voor het geval je daar nog niet zo vertrouwd mee bent. Kort voor de 27e september ontvang je een mail met Zoom-link. Zie ook website www.meditationapr.org .

* **Ad (2) Artikel: 'Mediteren in tijden van corona'** - ervaringen met samen online mediteren. 'Ik had het niet verwacht, maar er ontstaat echt groepsenergie', 'Blijkbaar kan het dus wel: je verbonden voelen via een scherm'. Digitale sangha's: ze waren er al een tijdje, nu zijn het er heel veel – op z'n minst behulpzaam voor het overbruggen van grote afstand, bij volle agenda's, bij gezondheidsbeperkingen en voor een 1,5 m situatie. Lees [hier](#) .

* **Ad (3) Video 'Moderne kluzenaars: jezelf tegenkomen'**. De stilte: je eigen geest tegenkomen - het ongemak in jezelf ervaren, zie hoe het lijden van binnenuit opkomt, welke rol 'denken' daar in speelt. Ontwaken: de realiteit zien zoals deze werkelijk is. Over persoonlijke retraites – gezocht en ongezoekt. Een interview met Jan Geurtz, zie [hier](#) (11 min).

EN VERDER:

Ter info: Karin Rekveld biedt via Keyworks regelmatig een '**Kalmte en Concentratie training**' van vier middagen aan, gericht op ontspanning, verstilling 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](#) .

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 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 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](#)

