

[Meditatie middag 10 april online: De geest laten rusten in de natuurlijke staat - ontspanning en balans en: de Boeddha als milieu-activist](#)



## Meditation Awareness Peace research - MAPr

Nieuwsbrief 2021-1, maart, nr 54

Hallo beste lieve lezer,

Een korte [video](#) met Andy Puddicombe (Headspace) 'How to deal with anxiety' verbindt zich met de Meditatie middag die hieronder wordt aangekondigd – over zijn met wat zich aandient in onze mind, emoties, gedachten... zonder iets weg te hoeven maken, zonder grote 'verhalen' eromheen (2 min).



In dit bericht: de aankondiging van een **Meditatie middag op za 10 april**, *online via Zoom* (1), een paar artikelen bij boeddhisme en klimaatcrisis (2), en een uitnodiging (3).

Daaraan voorafgaand deze *boodschap*:

'Een woord van dank aan alle lezers van deze Nieuwsbrieven en aan allen die wel eens meegedaan hebben met meditatiedagen en andere activiteiten van MAPr (Meditation, Awareness, Peace research). Ik wil jullie laten weten dat deze Nieuwsbrief bijna de laatste van de reeks is: er volgen nog een paar dit jaar, en dan zal ik deze activiteiten afronden. Zo ook zal ik eind van dit jaar 2021 het begeleiden van oa de jaarlijkse Meditatiedagen bij het Tara Centrum gaan beëindigen. Ik prijs me gelukkig met de gulle gastvrijheid die we zo'n 12 jaar bij Thea Atsma in het centrum hebben kunnen genieten! Het voelt als een organisch proces, een komen, manifesteren en weer gaan, veranderlijkheid en veraankelijkheid - zo ook gaat het met de energie en de veerkracht! Ik zal velen van iullie

gaan missen, en toch ook hoort dit bij het 'vieren' van het leven, as it is!

Ik ben heel blij dat Karin Rekveld en ik dit jaar nog twee Meditatie-middagen gaan verzorgen, samen. Karin geeft cursus in shamatha concentratie-kalmte meditaties, met de hartskwaliteiten; het is prettig om te weten dat diegenen van jullie die begeleiding zoeken in deze fundamentele vormen van beoefening deze bij haar kunnen voortzetten! Meer daarover op een later moment. Wordt vervolgd... Zie ook [hier](#).'

Adeline van Waning



Toelichting:

\* (1) **MEDITATIE MIDDAG zaterdag 10 april 2021 online via Zoom**

**'Voor meer ontspanning en balans: de geest laten rusten in de natuurlijke staat'**

Wat zou die kunnen zijn, die 'natuurlijke staat' van de geest? Bij deze meditatie richten we ons op de ruimte van de geest – en wat daarin opkomt, kort aanwezig is en weer oplost. Vaak staan we niet zo stil bij dit proces, tegelijk zijn we er allen heel vertrouwd mee. We zullen oefenen in het 'zijn met' wat gebeurt: er zullen gedachten, emoties, herinneringen, fantasieën, en meer langskomen. We oefenen in het 'er niet in mee gaan', in observeren zonder ons te laten afleiden, zonder voorkeur of afkeer ten aanzien van bepaalde gedachten en gevoelens, en zonder ons met bepaalde inhouden te vereenzelvigen. Bij langere beoefening zullen we meer vertrouwd raken met de ruimte van onze geest, en kunnen we een grotere innerlijke ruimte, en toenemend open bewustzijn gaan ervaren. Deze meditatie geeft inzicht in de werking van de individuele geest, met haar patronen, conditioneringen, betekenisverleningen, reactiviteit en 'zelfbeschermingsstrategieën'. Ze draagt bij aan innerlijke vrede, veerkracht en compassie. Deze speciale vorm van meditatie van 'getuige zijn' wordt veel beoefend in verder gaande inzichtspaden zoals Mahamoedra en Dzogchen, gericht op direct herkennen van onze ware natuur.

**Begeleiding** Adeline van Waning en Karin Rekveld

**Wanneer:** zaterdagmiddag 10 april, 14.00 - 17.00, incl pauze

**Waar:** bij je Thuis

**Kosten:** geen

**Opgave:** schriftelijk, per email bij beide

adressen: [karinrekveld@keyworks.nl](mailto:karinrekveld@keyworks.nl) en [info@meditationapr.org](mailto: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 niet zo vertrouwd mee bent. Kort voor de bijeenkomst 10 april ontvang je een mail met Zoom-link. Zie ook website [www.meditationapr.org](http://www.meditationapr.org) .

\* **(2) Artikelen:** Het zijn spannende tijden... De wereldwijde Covid-19 pandemie en de klimaatcrisis - pandemie in slow motion - zijn gevolgen van dezelfde menselijke praktijken. Hoe verhoudt boeddhisme zich tot deze thema's, hoe staan we er persoonlijk in? Hier drie artikelen, met verschillende 'smaken' van boeddhisme. **'De boeddha zou milieuactivist zijn'** – dat is de strekking van een recent interview met HH de Dalai Lama – zie [hier](#) . In **'De boeddha en de klimaatramp'** wordt, aansluitend bij een boeddhistische sutta, gesteld dat de klimaatramp staat voor het uit evenwicht geraakt zijn van de elementen - [lees het hier](#) . En in **'The spiral of the work that reconnects'** schetst Joanna Macy, boeddhistisch leraar en klimaatactivist, in dit [overzicht](#) het doorgaande proces van 'Coming from gratitude, Honoring our pain for the world, Seeing with new/ancient eyes, and Going forth'.

\* **(3) Uitnodiging:** Waar kunnen boeddhistische begrippen als 'onderlinge afhankelijkheid en verbondenheid' en de beoefening van compassie een gezicht krijgen? Graag wijs ik je op het KlimaatAlarm, een grote actie in meer dan 40 plaatsen in NL op zo 14 maart. Voorafgaand aan de verkiezingen - elke stem telt, elke 'klimaatbewuste' stem draagt bij! We voeren actie voor een beleid dat effectief is en de oorzaken aanpakt. De actie wordt overal veilig en coronaproof georganiseerd: er wordt staande gedemonstreerd, met mondkapjes en op 1,5 m afstand. Veel lokale programma's starten rond 14.00, via de link hieronder vind je een plek bij je in de buurt. Het landelijke programma is van 14.30 tot ruim 15.00 u, zie <https://klimaatmars2021.nl> .

*Iedereen kan zich opgeven via bovenstaande website: om direct 'live' ter plekke deel te nemen, of om **online thuis** mee te doen.*

Met hartegroet, namens MAPr,

Adeline van Waning

[www.meditationapr.org](http://www.meditationapr.org)





=====

*Bij de MAPr Meditatie bijeenkomsten 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](mailto:info@meditationapr.org)



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