

2-Jarige Mindfulness Meditatiecursus

2e studiejaar 2017-2018

Loge Den Haag van de Theosofische Vereniging in Nederland

Dit is het tweede en laatste seizoen van de mindfulness meditatietraining zoals die binnen de spirituele tradities wordt beoefend. Als uitgangspunt wordt het meditatie-diagram van H.P. Blavatsky gebruikt en de hierin genoemde verschillende aspecten van het bewustzijn.

Nieuwe deelnemers worden in beginsel niet meer toegelaten, maar er kan een uitzondering worden gemaakt voor mensen die ervaring hebben met vipassana o.i.d.

Het zijn roerige tijden. Er gebeurt van alles in ons eigen leven en met de wereld om ons heen, die continu verandert. Met ons denken proberen we orde te scheppen in de stroom van gedachten en gevoelens die dagelijks bij ons binnenkomen. Dat lukt zelden, waardoor er momenteel veel behoefte is aan een methode die wel rust en ruimte kan scheppen.

De docente is Ineke Vrolijk, oud-voorzitter van de Theosofische Vereniging in Nederland. Ineke heeft een brede ervaring met Tibetaans-boeddhistische retraites en geeft meditatiecursussen binnen de verschillende loges van de Theosofische Vereniging.

De cursus bestaat uit tien bijeenkomsten per jaar, op zaterdagochtend, waarin de volgende onderwerpen aan de orde zullen komen:

- fysieke sensaties, zintuiglijke waarnemingen. Hoe raken we thuis in ons lichaam, de basis voor onze aanwezigheid in deze wereld
- primaire gevoelens van aantrekking, afstoting en neutraliteit
- mentale en emotionele gesteldheid (mentale factoren)
- onze gedachten en hun inhoud
- mindful worden van dat deel van ons menselijk bewustzijn, dat voorbij gaat aan concepten

Deze stadia van mindfulness helpen ons te herkennen wat er in onszelf omgaat en hoe we de wereld om ons heen waarnemen, waardoor inzicht en onderscheidingsvermogen ontwikkeld kunnen worden met betrekking tot je eigen leven en het leven in het algemeen. Mindfulness meditatie geeft de basis, traint ons aandachtig aanwezig te zijn in ieder moment en leert ons waar te nemen vanuit een ruimer perspectief.

Cursusleider: Ineke Vrolijk
Data 2017: 23 september, 14 oktober, 11 november, 9 december
2018: 13 januari, 10 februari, 10 maart, 14 april, 12 mei, 9 juni

Tijd: 11.00 – 13.30 uur

Locatie: Laan van Meerdervoort 1-A, 2517 AA Den Haag

Kosten: € 25,- voor leden, € 50,- voor niet leden. Tien bijeenkomsten, koffie en thee zijn gratis.

Aanmelden: Lex-Willem van Rijn, tel. 071 - 5171166 of wamvanrijn23@hetnet.nl