



2-Jarige Mindfulness Meditatiecursus

Vervolg 2e studiejaar

4 bijeenkomsten in 2018

Loge Den Haag van de Theosofische Vereniging in Nederland

Dit is het vervolg op het tweede en laatste seizoen van de mindfulness meditatie training 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.

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 meditatie cursussen binnen de verschillende loges van de Theosofische Vereniging.

Deze vervolgcursus bestaat uit vier bijeenkomsten in 2018, 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 2018: 8 september, 13 oktober, 10 november, 8 december
Tijd: 11.00 – 13.30 uur
Locatie: Laan van Meerdervoort 1-A, 2517 AA Den Haag
Meer informatie: Lex-Willem van Rijn, tel. 071 - 5171166 of wamvanrijn23@hetnet.nl

Loge Den Haag TVN | Laan v. Meerdervoort 1-A, 2517 AA Den Haag | info@denhaag-theosofie.nl | www.denhaag-theosofie.nl |