

Meditatie Dagen

Met Sydney Leijenhorst

De Negen Stappen van Mindfulness

Meditatie neemt vandaag de dag een grote vlucht. Waar het vroeger vooral voor vrijdenkers was, beginnen nu steeds meer gevestigde gezondheidszorgers en -instellingen meditatie aan te bieden als onderdeel van hun behandeling en begeleiding en ontdekt ook de wetenschap hoe waardevol dit is.

Meditatie is momenteel zelfs een hype onder de noemer 'mindfulness'. Dat heeft als positieve kant dat de meditatie in contact komt met onze cultuur en wat wij hier weten over geestelijke gezondheid en zingeving en daardoor verrijkt. Het heeft als valkuil dat het losweekt van de diepe ervaringswijsheid en samenhang van de tradities waaruit meditatie ontstond en daarmee wordt opgeslokt door de oppervlakkige materialistische en egocentrische tendensen van deze tijd.

Daarom twee dagen om dieper in te gaan op meditatie aan de hand van een klassieke 'kaart' (zie de glimp ervan in het kader links) die uitleg geeft over de negen stappen van mindfulness. Een kaart die kan dienen als uitleg, inspiratie en leidraad voor het verder gaan op het pad van mindfulness meditatie.

De Tibetaanse naam van deze vorm van meditatie is 'shiné', wat 'In Kalmte Vertoeven' betekent. Dat is de vrucht van deze meditatie: innerlijke rust. Innerlijke rust die vriendelijkheid en helderheid brengt en vraagt.

Dit weekend is leerzaam voor beginners en zinvol voor mensen met ervaring. Dag 1 is open voor iedereen, ook voor beginners, dag 2 is open voor hen die dag 1 volgden of reeds ervaring hebben (in overleg).

Zaterdag & zondag 18 & 19 februari 2012, 10-17.00 uur

KenKon, Nieuwe Kanaal 11, 6709 PA Wageningen

info@kenkon.org / www.kenkon.org

1 Dag: 60 €; 2 dagen 90 € + vrije donatie .

KK leden/Studenten/Minima: 1 Dag 40 €; 2 Dagen 60 € + vrije donatie

Prijzen zijn inclusief lunch en cursusmateriaal

Voertaal: Engels en Nederlands, afhankelijk van deelnemers.

