



Introductielessen tot Meditatie

Kennismakingsles op de Open dag Padma - 12 september

7 lessenblok start op wo 15 September tss 18.30 en 20.00 uur

Rust - klaarheid - helderheid - vreugde - ontspanning - fit en juicy
Hiernu te zijn vanuit: Je hart - Jouw zijn - Jouw Boeddha natuur - Jouw getuige zijn!
Enkele van de vele positieve kwaliteiten waar we op zoek naar zijn in deze roerige tijden en die meditatie ons kan brengen. Het goede nieuws is - in onze diepste kern zijn deze kwaliteiten al aanwezig, meestal ondergesneeuwd...

In deze cursus nemen we tijd en ruimte voor onszelf en komen weer thuis. Je krijgt inzicht in wat meditatie is en maakt kennis met verschillende ingangen tot meditatie via oa: het lichaam, het hart, de ademhaling, dans, klank, begeleide ontspanning, zitten zodat jij de beste weg kan vinden die bij jouw past en jij deze kan meenemen na de cursus om verder te verdiepen.

We ervaren OSHO actieve meditaties, passieve meditaties van het Boek der Geheimen, meditaties vanuit het Boeddhisme en Zen, korte meditatietechnieken en ontspanningstechnieken die jij makkelijk kan integreren in je dagelijks bestaan. En er is ruimte om te delen als je daar behoefte aan hebt.

Enkele wetenschappelijk bewezen voordelen van meditatie: voorkomen van depressie/ emoties beheersen/ compassie ontwikkelen/ focus en concentratie versterken/ minder angst/ sterker immuunsysteem/ lagere bloeddruk, beter slapen.... Alle niet - wetenschappelijk bewezen voordelen gaan we zelf ervaren in deze cursus!

'Meditatie is het enige antwoord op alle vragen van de mensheid. Of het nu gaat om frustratie, of depressie, of verdriet, of zinloosheid of angst voor de dood. Er zijn misschien veel problemen, maar er is maar één antwoord.'OSHO

Begeleiding Satsavya Mertens - OSHO Meditatie Introductie leider

Data: 15, 22, 29 September - 6, 13, 20, 27 Oktober

Tijd: tss 18.30 en 20 uur - Padma - Verwerijstr. 51A - Middelburg

Bijdrage: 115 euro - losse les: 18 euro

Ademen in liefde



Liefde is altijd nieuw. Ze wordt nooit oud want ze verzamelt niet en pot niets op.

Ze kent geen verleden, ze is altijd fris, zo fris als de dauwdruppels. Ze leeft van ogenblik naar ogenblik, ze is atomisch. Ze heeft geen continuïteit, ze kent geen traditie. Ze sterft elk moment en wordt elk moment opnieuw geboren. Ze is als de ademhaling: je ademt in, je ademt uit; en opnieuw adem je in en adem je uit. Je pot het niet op van binnen.

Als je de adem zou vasthouden zou je sterven want die zal muf worden, die zal dood zijn. Ze zal de vitaliteit verliezen, de kwaliteit van het leven. Dat is ook het geval met liefde – die vernieuwt zichzelf elk moment, net als de adem. Als je dus vastloopt in de liefde en stopt met ademhalen, verliest het leven alle glans. En dat is wat er met mensen gebeurt: de mind is zo dominant dat het zelfs invloed uitoefent op het hart, en ook het hart bezitterig maakt! Het hart kent geen bezitterigheid maar het wordt bedorven, vergiftigd door de mind.

Onthoud dus: wees verliefd op het bestaan! En laat de liefde zijn als ademhalen. Adem in, adem uit, maar laat het liefde zijn die in en uit gaat. Langzamerhand moet je met iedere ademhaling die magie van liefde creëren. Doe de volgende meditatie: als je uitademt, voel dat je jouw liefde uitgiet in het bestaan; als je inademt, giet het bestaan zijn liefde in jou. En spoedig zul je merken dat de kwaliteit van je ademhaling verandert, het wordt iets totaal anders dan je ooit gekend hebt. Daarom noemen we dit in India 'prana', leven, niet alleen maar adem, niet alleen maar zuurstof. Daar is iets anders, het echte leven zelf.