

Meditatie cursus

Gebaseerd op het meditatie diagram van Mevr. H.P. Blavatsky

Door Ineke Vrolijk, oud - voorzitter van de Theosofische Vereniging in Nederland



Een cursus van 7 zondagen.

Data: 14 september 2014, 28 september, 19 oktober, 9 november, 30 november,
25 januari 2015 en 15 februari.

Al geruime tijd bestond de behoefte om een Nederlandstalige meditatie cursus te organiseren, die geschikt is voor een brede doelgroep. Eindelijk is hiervoor een vorm gevonden: jongeren en ouderen, mensen mét of zónder ervaring met mediteren zijn van harte welkom. Er wordt begonnen bij het begin; iedereen zal tijdens de oefeningen zijn eigen kwaliteit van stilte kunnen ervaren.

De dagen zijn opgebouwd uit korte inleidingen over verschillende vormen van meditatie en de bewustzijnstoestanden zoals aangegeven in het meditatie diagram van H.B. Blavatsky. Iedere inleiding wordt gevolgd door praktische oefeningen, zoals loop- en zit-meditatie. Dit maakt de dagen afwisselend en dynamisch. Na iedere dag krijgen de deelnemers een uitgebreide hand-out mee, voor studie en oefeningen thuis.

Ineke Vrolijk heeft een brede ervaring met Tibetaans boeddhistische retraites en geeft binnen verschillende loges van de TVN meditatiecursussen aan de hand van het meditatiediagram. Zij vertelt onder meer: *Het is fascinerend te zien hoe nauw de raakvlakken zijn tussen het meditatiediagram en het Tibetaans boeddhisme, maar bijvoorbeeld óók met wat wij weten over Johannes van het Kruis. Meditatie (ik noem het ook wel aandachtmeditatie) betekent voor mij: ruimte zijn. Dit kan leiden tot een dynamische stilte.*

Organisatie: Internationaal Theosofisch Centrum (ITC), in samenwerking met de Theosofische Vereniging in Nederland (TVN).

Plaats: Meditatiekamer St. Michael's House ITC, Valkeveenselaan 19, 1411 GT Naarden

Tijdstip: aanvang 10:00 uur, met koffie; eindtijd rond 16:00 uur

Kosten: € 70 voor de gehele cursus. Neem zelf uw brood mee. Voor soep wordt gezorgd.

U bent van harte welkom, **maar let op:** het aantal deelnemers is beperkt tot 20! Geef u zo snel mogelijk op via activities@itc-naarden.org of www.itc-naarden.org of telefonisch: 035 - 5417118. U bent pas ingeschreven na betaling van € 70 op NL92RABO 0132937093 t.n.v. Stichting St. Michael AC.