

# U kunt het Pad niet begaan, voordat u dat Pad zèlf bent geworden

## Programma

### Zaterdag 14 maart 2015

9:30	Registratie, thee en koffie
10:30	Opening door Els Rijneker, voorzitter T.V.N.
10:40 - 12:30	Korte inleiding en oefening
12:30	Lunch (er is soep, maar graag zelf uw lunchpakket meenemen)
13:30 - 15:00	Korte inleiding en oefening
15:00	Thee en Koffie
15:30 - 17:00	Korte inleiding en oefening
18:00	Diner
20:00 - 22:00	Licht avondprogramma

### Zondag 15 maart 2015

9:00	Ontbijt
10:00 - 11:00	Korte inleiding en oefening
11:00	Thee en Koffie
11:30 - 12:30	Korte inleiding en oefening
12:30	Lunch
13:30 - 14:45	Korte inleiding en oefening
14:45	Thee en Koffie
15:15 - 16:00	Afsluitende meditatie met Ineke

## Aandachtsmeditatie

Dit meditatieweekend staat in het teken van aandacht en aandachtig aanwezig zijn. Wat is **aandacht**? In hoeverre ben je aandachtig bij dagelijkse handelingen als lopen, eten, drinken, praten enzovoort? Het doel van aandacht zou kunnen zijn om ontspannen in alles, zonder druk, in het nu aanwezig te kunnen zijn. Aandacht kan je in het dagelijks leven helpen om gefocust te blijven, niet alleen ten behoeve van jezelf, maar ook voor de ander en voor je leefomgeving. Aandacht kan, vooral in deze veeleisende tijd, een hulpmiddel zijn om, ondanks alle hectiek, helder te blijven, met de zintuigen open, en bewust bij alles wat er is of gebeurt, zonder iedere keer uit balans gebracht te worden. Met aandacht vestig je je aandacht op gewaarwordingen, gevoelens, emoties en gedachten als reactie op gebeurtenissen: wat speelt zich af in jouw binnenste? Door kennis te krijgen van jezelf, krijg je misschien zicht op het geheel en ontstaat de mogelijkheid om het leven in al zijn facetten tegemoet te treden.

In dit weekend houden we ons bezig met **aandachtsmeditatie**, de basis om stabiliteit, rust, kalmte en ruimte in het bewustzijn te brengen. Bij de aandachtsmeditatie zijn twee hindernissen: wegzakken en 'zwerven', want wanneer ben je werkelijk 'aanwezig'? Er zijn verschillende oefeningen dit weekend:

- aandacht voor de ademhaling (als basis voor alle meditatie)
- zitten zonder verwachtingspatroon met een stabiel, helder en wakker bewustzijn
- aandacht voor het lichaam, de zintuigen en voor wat deze teweegbrengen in de gevoelens en gedachten
- ruimte scheppen
- loopmeditatie
- metta meditatie (liefdevolle vriendelijkheid voor jezelf en voor anderen).

## Ineke Vrolijk

Ineke Vrolijk was drie jaar voorzitter van de Theosofische Vereniging in Nederland en ze was vele jaren medebestuurder van de afdeling Arnhem, waar ze de bibliotheek beheert. Zij volgt studies en meditatietrainingen volgens de Tibetaanse Gelugpa-traditie, en over filosofie, theosofie en kabbala bij dr. Daniël van Egmond. Ineke geeft cursussen, trainingen en lezingen in heel Nederland. Dit weekend zullen korte inleidingen en beoefeningen elkaar afwisselen. Ineke zal haar ervaringen dit weekend met de groep delen, waarbij zeker theosofie, het *Meditatiediagram* van H.P. Blavatsky en de inzichten van J. Krishnamurti zullen worden genoemd.

### Inschrijving:

Let op: in verband met de organisatie van de catering opgeven vóór 6 maart 2015. Uw inschrijving is definitief nadat het vereiste bedrag is ontvangen.

Het thema van dit meditatie weekend "U kunt het Pad niet begaan, voordat u dat Pad zelf bent geworden" komt uit H.P. Blavatsky, *De Stem van de Stilte*, 58.

# Inschrijving

**Meditatieweekend** 14-15 maart 2015

Naam: \_\_\_\_\_ M/V

Adres: \_\_\_\_\_

Postcode + Plaats: \_\_\_\_\_

Land: \_\_\_\_\_

Telefoon: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

## Inschrijfkosten:

Leden TVN € 30 € \_\_\_\_\_

Niet Leden € 45 € \_\_\_\_\_

## Vegetarische maaltijden:

Zaterdag eigen lunch meenemen.

Diner, ontbijt en lunch € 35 € \_\_\_\_\_

## Overnachting:

Crystal House eenpersoons kamer € 42 € \_\_\_\_\_

Crystal House 2-persoons kamer\* € 32 € \_\_\_\_\_

Arundale House € 26 € \_\_\_\_\_

Cottage een persoon € 85 € \_\_\_\_\_

Cottage twee personen\* € 56 € \_\_\_\_\_

**Totaalbedrag:** € \_\_\_\_\_

\* prijs per persoon

Speciale dieetwensen: \_\_\_\_\_

## Inschrijven en betalen:

Uw inschrijfformulier en betaling moeten uiterlijk op 6 maart 2015 bij ons binnen zijn.

Bank: NL31 INGB 0000 1919 10 t.n.v.

TVN onder vermelding van *Meditatieweekend 2015*.

Het ingevulde formulier van tevoren sturen aan:

- Administratie Evenementen TVN  
Tolstraat 154, 1074 VM Amsterdam
- Of via e-mail naar: [evenementen@theosofie.nl](mailto:evenementen@theosofie.nl)

# Inlichtingen

Inlichtingen via [www.theosofie.nl](http://www.theosofie.nl)  
of via telefoon nummer 020-676 56 72  
(woensdag-zaterdag tussen 13:00 - 17:00 uur)

## Waar:

Besant Hall, Meentweg 9, 1411 GR Naarden  
Het Theosofisch Centrum wordt beschouwd als een ashram; er wordt niet gerookt, geen alcohol of drugs gebruikt en er wordt alleen vegetarisch gegeten.

## Hoe kom ik er:

Van station Naarden-Bussum per taxi naar de Meentweg 9 in Naarden.  
Per regioliner, bus 100 of 101 richting Huizen tot halte Flevolaan.  
De Flevolaan inlopen richting Theosofisch Centrum (zie gele bordjes).  
Bij de volgende kruising de weg recht oversteken (= Meentweg). Looptijd ongeveer 20 minuten.  
Met de auto: zie kaartje



# Theosofische Vereniging in Nederland

**Meditatieweekend  
14-15 maart 2015**

**U kunt het Pad niet  
begaan, voordat u  
dat Pad zèlf  
bent geworden**

**met Ineke Vrolijk**



Plaats: Besant Hall  
Internationaal Theosofisch Centrum  
Meentweg 9 - 1411 GR Naarden