



# Meditatie cursus 2016 - 2017

Gebaseerd op het *meditatiediagram* van H.P. Blavatsky



door Ineke Vrolijk

Een cursus van 7 zondagen

Data: 30 oktober - 27 november - 29 januari

26 februari - 26 maart - 23 april - 28 mei

Drie terugkomdagen voor deelnemers aan eerdere cursussen:

23 oktober - 19 februari - 21 mei

De cursus is geschikt voor mensen mét of zónder ervaring met mediteren, jong en oud. Er wordt begonnen bij het begin; iedereen zal tijdens de oefeningen zijn eigen kwaliteit van stilte kunnen ervaren.

Er worden korte inleidingen gegeven over verschillende vormen van meditatie en de bewustzijnstoestanden zoals die zijn aangegeven in het *meditatiediagram* van H.P. Blavatsky. Iedere inleiding wordt gevolgd door praktische oefeningen, zoals loop- en zit-meditaties: dit maakt de dagen afwisselend en dynamisch. Na iedere dag krijgen de deelnemers een uitgebreide hand-out voor studie en oefeningen thuis.

Ineke Vrolijk heeft een brede ervaring met Tibetaans boeddhistische retraites en geeft meditatiecursussen bij verschillende loges van de Theosofische Vereniging in Nederland: *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.*

Georganiseerd door het Internationaal Theosofisch Centrum

Plaats: de meditatiekamer van St. Michaels House ITC, Valkeveenselaan 19, 1411 GT Naarden

Tijdstip: Aankomst 10.00 met koffie. Sluiting ongeveer 16.00 uur

Kosten: € 70 voor de hele cursus, en € 30 voor de terugkomdagen.

Voor soep wordt gezorgd; neem zelf uw lunchpakket mee. Het aantal deelnemers is beperkt tot twintig; geef u dus zo snel mogelijk op, per email: [activities@itc-naarden.org](mailto:activities@itc-naarden.org) of telefonisch: 035- 541 71 18.

Verdere info op [www.itc-naarden.org](http://www.itc-naarden.org). U bent ingeschreven na uw betaling op NL92RABO 0132937093, t.n.v. Stichting St. Michael AC onder vermelding van 'meditatiecursus 2016-2017'.