

'Van Mindfulness naar Inzicht' Meditatie Amsterdam

Zondag 18 september, 16 oktober, 27 november 2022 van 9.30 uur – 17.00 uur

met Olaf van Kooten & Annick Nevejan



"Inzicht is het diepste niveau van leren. Het is leren door rechtstreekse waarneming, die op natuurlijke wijze tot begrip leidt. Er is geen sprake van leren door van buitenaf verworven kennis, door iets dat van buiten ingevoerd wordt. Inzicht leidt tot wijsheid omdat het innerlijk leren is over hetgeen we zijn en hoe we zijn. De weg naar wijsheid en intelligentie wil zeggen onszelf als menselijke wezens begrijpen. Niet door middel van een theorie. Niet door middel van een concept, maar door rechtstreekse ervaring."
Rob Nairn

Inzicht kunnen we niet zelf veroorzaken, we kunnen alleen de condities creëren waarin het inzicht kan ontstaan. Mindfulness en compassie beoefening is hiervoor de basis, en deze beoefening verdiept zich verder in de context van inzicht meditatie. Leidend principe is *"the seeing is the doing"*, waarmee Krishnamurti duidelijk maakte dat indien wij volledig vrij van iedere aanname werkelijk zien wat er is, dat het inzicht dan vanzelf ons leven vrij zet en bevrijdt van lijden.

De spirituele beoefening tijdens deze 3 dagen bestaat uit:

Mindfulness – het trainen van onze aandacht in het hier en nu; kalme stabiele hartgeest.

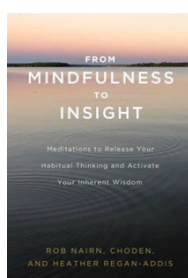
Compassie – de zachtmoedige kracht om ons toe te wenden naar wat er is, ook als dit ongemakkelijk of pijnlijk aanvoelt.

Inzicht – meditatief zelfonderzoek; de aangeboren nieuwsgierigheid om de dingen te bevragen en te onderzoeken, waarin de vraag belangrijker is dan het antwoord.

Mindful dialogue – open uitwisseling van ervaringen

Ter inspiratie voor deze retraite dagen gebruiken we het boek *'From Mindfulness to Insight'* van de Mindfulness Association dat uitgaat van het Boeddhisme, maar toepasbaar is in iedere levensovertuiging.

Er is een opbouw in de drie dagen, maar je kunt je ook afzonderlijk voor 1 of 2 dagen inschrijven. Deze reeks sluit aan bij de Inzicht meditatie retraite van 25-30 oktober 2022 in de duinen bij Egmond Binnen.



Locatie:	De Achter-ruimte, Nieuwe Amstelstraat 57, 1011PL Amsterdam
Investering:	€ 100,- (ex 21% btw)/ per dag € 250,- (ex 21% btw) bij inschrijving 3 dagen Reductie mogelijk in onderling overleg
Aanmelden:	anevejan@xs4all.nl of 06-28505578
Voorwaarde:	Minimaal half jaar ervaring met meditatie