



## Meditatie, schijn of werkelijk

DHARMA-LEZING DOOR ROB VAN DEN BERG

**vrijdag 23 november 2018 van 20.00 – plm. 22.15 uur**



*Aan de geest die stil is  
geeft heel het universum zich over  
Lau Tze*

Onderhand zijn er in het westen al heel wat vormen van meditatie ingeburgerd geraakt. Ik denk daarbij bij voorbeeld aan de vele vormen van visualisaties, aan meditaties vanuit het hart, aan meditaties op een voorwerp of probleem en aan de vele vormen van klankmeditaties. Ik herinner me nog een meditatievorm waarbij je op een inademing alle zorgen en problemen van de wereld moest inademen en die door de liefde van je hart kon laten zuiveren. Ook is er een meditatie bij, waarbij je een probleem kunt oplossen door op een inademing hem in je op te nemen en op een uitademing van je weg te laten zweven de kosmos in.

De grote vraag is natuurlijk of een meditatie effectief is? En zo ja, waarom dan wel? Of is er soms ook sprake van een illusie en hoe kan dat dan?

Hoe werken al die meditaties eigenlijk? Is het van belang dat we altijd in een “gewijde “ ruimte mediteren of kan het eigenlijk overal? Is het goed om alleen te mediteren of juist beter in een groep en wat is het effect van mediteren onder leiding van een gevorderd leraar of bij voorbeeld de Dalai Lama?

Ik ga deze avond een aantal van die verschillende meditatievormen met jullie doen. Eén van die meditaties is de versmelting met de Bodhisattva Amitabha. Daarna gaan we met behulp van de aura- en chakrapsiychologie de meditatie analyseren om er zo achter te komen wat ze met ons bewustzijn doet en op welke manier het ons kan helpen of misschien juist afhoudt van het oplossen van vragen die het leven aan ons stelt.

Op deze manier zullen we deze avond meerdere meditatievormen onder de loep nemen en steeds weer op zoek gaan naar de manier waarop ze werken. De avond zal deze keer door de meditaties we doen een groot praktisch karakter krijgen. Mocht je nu niet zo makkelijk in de kleermakerszit of lotushouding kunnen zitten, maak je dan geen zorgen: de meditaties zijn ook heel goed op een stoel te doen.



We hopen jullie vrijdagavond 16 juni in yogacentrum Magnolia (weer) te zien. In verband met de beperkte ruimte graag van te voren opgeven: 06 29030920 (Nanny) De kosten zijn € 15,00

Groetjes en tot dan.  
Rob en Nanny