

“ Mindful attention to any experience is liberating. Mindfulness brings perspective, balance and freedom. ”

Meditatie: **15 en 16 Mei**
Tijd: 9.30 – 17.00 uur

Waar: Pieterspoortsteeg 29-1
Adres: 1012 HM Amsterdam.

Opmerzaamheid is een helder gewaar- zijn bij wat zich nu aan ons voordoet. Opmerzaamheid oftewel mindfulness wijst niets af. Het (ver)oordeelt niet; alles wat op het moment plaats vindt mag er zijn. Mindfulness is “het niet met het object identificerend observeren”.

Je bewust worden van wat er simpelweg is, ons openstellen en aanwezig zijn. Met belangstelling richten we de aandacht ipv onbewust uit gewoonte en onderzoeken onze geest enkel om ons te herinneren wat er nu is. Dit doen we om de oorzaak van strijd en verwarring te begrijpen en een intiemere relatie met ons lichaam, ons hart en geest te ontwikkelen. Door meditatie erkennen we dat we, als we ons bij onszelf niet thuis, rustig en tevreden voelen, altijd en overal naar rust en vrede blijven zoeken.

Belangstelling, nieuwsgierigheid en onderzoek zijn de sleutels tot deze beoefening van compassie, mildheid en inzicht. Opmerzaamheid beoefenen we middels bodyscan, yogaoefeningen, zitmeditatie, loopmeditatie, groepsinterview, mettameditatie en in stilte lunchen en wandelen.

Mensen die de aandachtstraining of de basiscursus hebben gevolgd en voor ieder die opmerkzaam gewaar zijn wil beoefenen, kunnen zich voor deze dag opgeven.

Benodigheden: warme makkelijk zittende kleding, eigen bankje of kussentje (er zijn ook kussens aanwezig).

Meenemen: lunchpakket. We lunchen samen in stilte.

Opgeven kun je per mail bij riakea@planet.nl

Kosten: € 37,50 per dag of € 70,- voor het hele weekend.

Ria Kea
1e Jan vd Heijdenstraat 112' 1072 VB Amsterdam
020 - 664 70 58 riakea@planet.nl www.riakea.nl