



## ***Cursus Boeddhisme met lijf en leden.***

### **Waarom?**

Je hebt al enige ervaring met yoga of meditatie en wilt meer verdieping. Niet alleen in de ervaring van de meditatie, maar ook in de filosofische achtergrond. Je wilt deze verdieping aan den lijve ondervinden en ook kunnen voelen wat de filosofie direct betekent in je eigen ervaring.

Ook wil je ondersteuning en routine om een doorgaande meditatie-beoefening op te bouwen.

### **Voor wie?**

Deze cursus is geschikt voor mensen die verdieping zoeken, zowel in meditatie en/of yoga-beoefening, maar ook voor (yoga-)docenten die ervaring hebben met lichaamsgericht werken en in hun lessen op een toegankelijke manier de verdieping naar meditatie willen aanbieden.

### **Insteek**

De cursus richt zich sterk op de belichaamde ervaring en benadert het onderwerp 'meditatie' op een dynamische, geïntegreerde wijze. De achtergrond van de docent is Shingon-Boeddhisme. Dat is een tantrisch Boeddhistische school, wat betekent dat alle aspecten van de ervaring omarmd worden, en dat het lichaam en het lichaamsgevoel geïntegreerd zijn in de uitgebreide meditaties.



### **Docent**

Maartje van Hooft heeft jarenlange ervaring (meer dan 20 jaar) in het Shingon-Boeddhisme. Zij is in Japan getraind door één van de topleeraren in Kōyasan, het hoofdkwartier van het Shingon-Boeddhisme in Japan.

Daarnaast is zij sinds 2007 oprichter en hoofddocent van de 4-jarige yoga-opleiding Amitabha.

Verder werkt zij al meer dan 25 jaar als lichaamsgericht therapeut, met fysieke klachten, psychosomatische klachten en in ontwikkelingsgerichte trajecten.

Ze is schrijfster van de boeken 'Yoga en Aplomb', 'Mindfulness en mantra' (over onder andere Shingon-Boeddhisme), en 'Meridiaanyoga voor het leven'.

### **Contact tijdens de cursus**

Iedere week hebben we een Zoom-bijeenkomst. We werken in de cursus aan de hand van 10 thema's.

In de online bijeenkomsten worden de thema's toegelicht en werken we met de oefensets, en mediteren we samen. Er is ruimte voor vraag en antwoord, en om ervaringen te delen. Ook kan je direct contact opnemen met de docent, ook bij meer persoonlijke vragen.

Van de zoom-lessen worden de opnamen gedeeld, dus als je een les mist, kan je deze later nog volgen.

Iedere zondag-avond van 20 - 21 uur en maandagmiddag van 16 - 17 uur is er een vast meditatie-moment.

Je kan zelf kiezen om wel of niet op deze momenten te mediteren. Er is dan geen digitale ondersteuning.

Maar uit de praktijk blijkt dat een gezamenlijk vast meditatie-moment (ook al is er geen direct (digitaal) contact) enorm helpt in het verdiepen van de aandacht.

### **Afsluiting**

In de laatste weken van de cursus exploreren we verschillende vervolgstategieën:

Hoe kan je je meditatie-beoefening 'levend' houden?

Wat kan of wil je met de filosofische informatie?

Iedereen zal daarin eigen ervaringen of behoeften hebben, en het is goed om te kijken waar aansluiting is.

Ook kan je deelnemen aan een afsluitende 'live' meditatie-dag. Daarin werken we ook met interactieve meditatie-vormen en delen we onze meditatie-ervaring met elkaar.



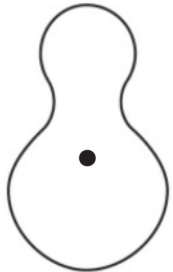
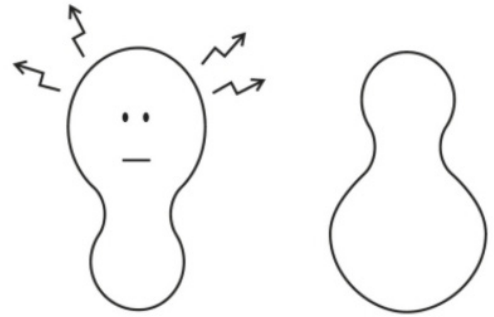
## Opbouw van de thema's

**Thema 1:** De vier Edele waarheden van het Boeddhisme. Hoe vind je het midden?

In de meditatie maken we de beweging van stress, prikkeling en 'in je hoofd' zijn, naar het ervaren van een open binnenruimte waarin je kan zakken.

Les 1, woensdag 17 januari 2024, 20.00 – 21.00 uur.

Les 2, woensdag 24 januari 2024, 20.00 – 21.00 uur.



**Thema 2:** De adem en meditatie, adem als toegangsweg naar je binnenwereld.

In de meditatie zoeken we naar de 'wortel van de adem', waardoor je aandacht kalmeert en er een natuurlijk rustpunt in het hart ontstaat.

Les 3, woensdag 31 januari. Les 4, woensdag 7 februari, 20.00 – 21.00 uur.

**Thema 3:** Boeddhistische psychologie, hoe zit het met het 'zelf'?

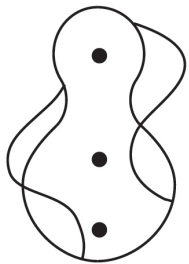
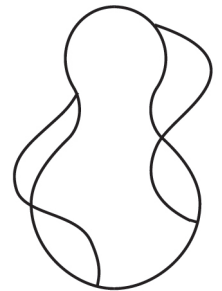
In de meditatie ervaar je dat je binnenruimte vloeibaar is, en dat je daarin niet vast hoeft te grijpen.

Les 5, woensdag 14 februari. Les 6, woensdag 28 februari, 20.00 – 21.00 uur.

**Thema 4:** Werken met verstoringen, hoe kan je omgaan met 'negatieve' emoties?

In de meditatie werken we met het open waarnemen, ook als je sensaties onprettig zijn. In de waarneming laten we het directe oordeel van 'goed' of 'fout' los.

Les 7, woensdag 6 maart. Les 8, woensdag 13 maart, 20.00 – 21.00 uur.



**Thema 5:** Wat is 'toevlucht' nemen? Boeddhisme als bevrijdingsleer.

Waar vind je jouw anker? Ankerpunten in jezelf. Ankerpunten buiten jezelf.

Les 9, woensdag 20 maart. Les 10, woensdag 27 maart, 20.00 – 21.00 uur.

**Thema 6:** Karma, ethiek en constructieve intentie.

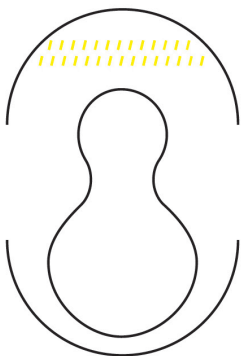
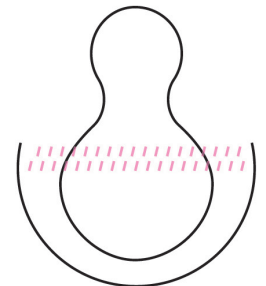
In de meditaties werken we met het ervaren van 'Holding Space'.

Les 11, woensdag 3 april. Les 12, woensdag 10 april, 20.00 – 21.00 uur.

**Thema 7:** Compassie en zelfcompassie.

In de meditaties werken we met (zelf)compassie-oefeningen.

Les 13, woensdag 17 april. Les 14, woensdag 24 april, 20.00 – 21.00 uur.



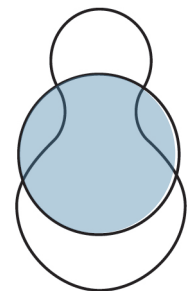
**Thema 8:** Open observeren: het potentievolle midden, en 'empowerment'.

In de meditaties werken we met het dynamische midden, en onderzoeken we de betekenis van 'empowerment'. Les 15, woensdag 8 mei. Les 16, woensdag 15 mei, 20.00 – 21.00 uur.

**Thema 9:** Van de mat af, in het leven: het meenemen van je meditatie-ervaring in je dagelijks leven.

We werken in de meditaties met betekenis van 'belichaming' en 'spiegeling'.

Les 17, woensdag 22 mei. Les 18, woensdag 29 mei, 20.00 – 21.00 uur.



**Thema 10:** De drie Juwelen, de Boeddha, de Dharma en de Sangha. Welke betekenis heeft meditatie voor jou, en wat kan en wil je met de Boeddhistische filosofie?

Les 19, woensdag 5 juni. Les 20, woensdag 12 juni, 20.00 – 21.00 uur.

### Afsluiting:

#### Meditatiedag

Er is de mogelijkheid om als afsluiting een 'live' meditatie-dag te volgen (extra kosten €50,-).

Deze vindt plaats op zondag 16 juni. Als deze lesdag overboekt wordt, dan zal een tweede lesdag op vrijdag 21 juni gepland worden.

## Voor wie niet?

Als je veel spanning ervaart, ernstige spanningsklachten hebt (zoals hyperventilatie), als je medicatie gebruikt voor depressieve klachten of angstklachten, dan is deze cursus niet geschikt, ook omdat de begeleiding op afstand is, en het daarom moeilijk is om te bepalen welke werkvormen wel of niet geschikt voor je zijn.

Bij bovengenoemde klachten is het beter om directere begeleiding te zoeken.

Als je anti-psychotica gebruikt, maar door de medicatie geen of weinig klachten meer ervaart, dan kan deze cursus wel geschikt zijn, maar is het goed om voorafgaand in een gesprek te overleggen wat passend is.

## Voorwaarden

1) Het online-materiaal blijft toegankelijk tot (minimaal) twee maanden na beëindiging van de cursus.

Je kan de achtergrondinformatie en oefenvellen downloaden, ook de audio's kan je voor eigen gebruik downloaden.

2) Het lesmateriaal is alleen voor eigen gebruik en mag dus niet met anderen gedeeld worden.

3) Inschrijving is voor de hele cursus, de 20 lesweken. Vanaf 15 april kan je je ook opgeven voor de afsluitende meditatiedag.

4) De cursus is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld, en ook de begeleiding is met zorg voor het persoonlijke proces van de cursisten. De werkvormen zijn niet invasief, maar kunnen toch emoties of ervaringen triggeren. Je blijft als cursist zelf verantwoordelijk voor de eigen ervaringen, en het is belangrijk om bij vragen je ervaringen te delen met de docent.

Ook als je twijfelt over de geschiktheid van de cursus, neem dan contact op met de docent.

Contact-info: amitabha@kpnplanet.nl

(Telefoon: 0570-606106, contact liefst per mail!, er kan evt. dan een bel-afspraken gemaakt worden.)

5) Inschrijving kan via het contact-formulier op de website, of via mail. Na inschrijving ontvang je een factuur en ook deze cursusgids. Betaling van het cursusgeld houdt in dat je de algemene voorwaarden zoals genoemd in de cursusgids accepteert.

Wil je onverhoopt toch niet deelnemen, wil je dat dan direct doorgeven? Na ontvangst van inloggegevens (1 week voor de start van de cursus) heb je betalingsverplichting voor de cursus, ook als de factuur nog niet voldaan is.

## Inschrijving

Wil je voorafgaand meer informatie, dan kan je 13 december 2023 en 3 januari 2024 deelnemen aan een zoom-info-bijeenkomst. Je kan je per mail hiervoor opgeven.

Wil je deelnemen aan de cursus, gebruik dan het contactformulier op de website

(<https://mindfulness-en-mantra.nl/boeddhisme-lijfenleden>) of stuur een mail naar amitabha@kpnplanet.nl.

Na inschrijving ontvang je de factuur voor de cursus, en ook deze cursusgids. Een week voor aanvang van de cursus ontvang je de toegangsinformatie voor het online-materiaal. Voor ontvangst van de toegangsinformatie kan je je deelname kosteloos annuleren, daarna heb je betalingsverplichting voor de gehele cursus.

De kosten zijn € 220,- voor de gehele cursus (exclusief de meditatiedag).

Voor de meditatie-dag kan je je vanaf 15 april opgeven. Bij deelname hieraan krijg je een aparte factuur van € 50,- Meer informatie hierover krijg je tijdens de cursus.

De cursus-inhoud wordt gedeeld via de website: [www.boeddhisme-lijfenleden.nl](http://www.boeddhisme-lijfenleden.nl)

Meer informatie over Shingon-Boeddhisme: [www.mindfulness-en-mantra.nl](http://www.mindfulness-en-mantra.nl)