

Workshop

Ontdek de Boeddha in jezelf

d.m.v. meditatief boetseren



Verbinding
met jezelf

Workshop van 1 avond 'Ontdek de Boeddha in jezelf'

Ervaar jouw innerlijke Boeddha-kwaliteit

Boeddha (geboren als prins Siddhartha Gautama in de 6e eeuw v.C.) was een beroemde Indiase geestelijk leraar, die nog steeds mensen weet te inspireren. Nadat hij het lijden in de wereld zag, heeft hij gezocht naar een weg om de wereld van het lijden te verlossen. Studie en meditatie leidden hem naar een doorleefd, helder inzicht. De weg die tot de overwinning van het lijden leidt, is het achtvoudige pad: 'Het juiste inzicht, juiste bedoeling, juiste woorden, juiste handeling, juist levensonderhoud, juiste inspanning, juist bewustzijn en juiste meditatie.' Door het beoefenen van dit achtvoudige pad heeft Siddhartha het hoger bewustzijn van de verlichting gevonden. Vanaf dat moment was hij Siddhartha Gautama, de Boeddha. Hij was toen 35 jaar. Boeddha begon zijn gevonden inzicht aan anderen te onderwijzen tot hij op 80-jarige leeftijd overleed. Boeddha bracht een leer van liefde en medelijden.

Hoe ziet jouw innerlijke Boeddha er uit?

Tijdens de workshop gaan we boetseren en ervaringen uitwisselen. Na een korte inleiding over het leven van Boeddha volgt een gesproken meditatie. Vervolgens ga je contact maken met je eigen Boeddha-kwaliteit en beeld je met de klei uit wat je innerlijke Boeddha te vertellen heeft. Daarbij gaat het niet om het maken van een kunstwerk. Het is meegaan met een beweging die van binnenuit wordt gevormd, zonder deze met het denken te sturen. De ervaring leert dat dit tot verrassende resultaten leidt. We bespreken daarna de geboetseerde objecten. Het boetseren van de Boeddha in jezelf werkt verstillend. Het is een eenvoudige opdracht waarin doen (boetseren) en niet doen (mediteren) samenkomen.

De workshop wordt aangeboden door Andrea Moffatt, psychosociaal therapeute en keramiste.

Workshop van 1 avond

Thema: De Boeddha in jezelf.

Doel: Contact maken met de stilte van het 'zijn'. Het denken verstillen. Kennismaken met een meditatie die dagelijks beoefend kan worden.

Wanneer? Op de maandagavond van 19.30 – 21.30 uur.

Datum: 17 juli 2017.

Wat zijn de kosten? € 15,- voor de workshop, inclusief materiaal en koffie / thee.

Waar? Verbinding met Jezelf, Lorentzlaan 2, 3514 HZ Utrecht.

Aanmelden: info@verbindingmetjezelf.nl of 030-2713115.

Minimaal 5 en maximaal 8 deelnemers.

Kijk ook eens op www.verbindingmetjezelf.nl