

MILDHEID & MINDFULNESS MET VIPASSANA-LERAAR FRITS KOSTER

ORGANISATIE

Inzichtmeditatie Deventer

Sangha aan de IJssel



SHAMBHALA
DEVENTER

MINDFULNESS

Mindfulness verwijst naar een meditatietechniek uit het boeddhisme zoals dat in Zuidoost-Azië wordt beoefend. Deze techniek heet Vipassana- of inzichtmeditatie. We ontwikkelen hierbij opmerkzaamheid: dit is zien wat nu in of om ons gebeurt, zonder beoordelen of rationeel analyseren. Door deze open aandacht kunnen allerlei verwerking- en bewustwordingsprocessen plaatsvinden, en kunnen we innerlijke vrijheid ervaren.

MILDHEID

Mildheid is het vermogen je betrokken te voelen bij emotionele en/of lichamelijke pijn en lijden, zowel van jezelf als van anderen. Het gaat samen met de wens om deze pijn en dit lijden te verlichten, en met de bereidheid en de moed hier stappen in te ondernemen. Mildheid is een algemeen menselijke eigenschap. Hij is bij iedereen in aanleg aanwezig, maar komt om allerlei redenen vaak niet tot bloei. Mildheid kan ontstaan bij het besef dat het lang niet altijd meevalt om mens te zijn. Gelukkig kunnen we waardevolle krachten zoals mindfulness, compassie en wijsheid cultiveren en ons innerlijk kompas hierop afstellen.

MEDITATIEMIDDAG

Zaterdagmiddag 17 juni 2017

13:30 – 16:00 uur

Boeddhistisch Centrum

Raamstraat 59

7411 CT Deventer



Inzichtmeditatie Deventer

www.shambhala.nl/deventer

INSCHRIJVEN (vol = vol)

Belangstellenden kunnen zich vooraf inschrijven via e-mail bij Margreet Heringa:

cmheringa@gmail.com

De kosten bij voorinschrijving bedragen € 10,- (en € 12,50 aan de zaal).

Uw aanmelding is definitief na betaling van € 10,- op:

IBAN NL82 TRIO 0390 3192 87 t.n.v. M.F.G. Heemskerk, Deventer, o.v.v. Uw eigen naam & F. Koster

FRITS KOSTER

Frits Koster (geb. 1957) kwam in 1979 in aanraking met Vipassana- of inzichtmeditatie. Hij heeft ruim vijf jaar als boeddhistische monnik gemediteerd en gestudeerd in Zuidoost-Azië. Sinds 1988 begeleidt hij meditatie-activiteiten in binnen- en buitenland. Hij is auteur van diverse boeken.

Zie verder:

www.fritskoster.nl

