



VREDE SLUITEN MET JE  
INNERLIJKE CRITICUS

ZONDAG 1 OKTOBER 2023  
VIPASSANA ROTTERDAM  
BEGELEIDING: MICHAËL VERLOUW

Op **zondag 1 oktober 2023** is er een meditatie-dag in **Rotterdam** en daarmee een gelegenheid om jezelf een dag lang meditatieve verdieping te gunnen in een omgeving van gelijkgestemden. Het thema van deze dag is:

## VREDE SLUITEN MET JE INNERLIJKE CRITICUS

Boeddhistische psychologie voor het dagelijks leven

|                     |   |
|---------------------|---|
| <b>TIJD:</b>        | Zondag 1 oktober 2023: 10.00 – 16.30 uur (inloop: vanaf 09:30 uur)  |
| <b>PLAATS:</b>      | Vipassana Rotterdam<br>Gebouw De Heuvel (5 <sup>e</sup> verdieping)<br>Grotekerkplein 5, 3011 GC Rotterdam  |
| <b>KOSTEN:</b>      | De onkostenvergoeding voor deze dag bedraagt 20 euro.<br>De overdracht van de leer wordt aangeboden op basis van vrijgevigheid. Na afloop van de dag staat er een mandje klaar om met een vrijwillige bijdrage (Dana) je dankbaarheid voor de overdracht van de boeddhistische leer kenbaar te maken. |
| <b>BEGELEIDING:</b> | Michaël Verlouw   |

Ieder van ons heeft wel van die innerlijke stemmetjes die voortdurend commentaar leveren. Ze vinden altijd wel iets; van onszelf, van anderen en van situaties. Wanneer we ons niet bewust zijn van die stemmetjes zullen ze ons leven bepalen en zullen we voortdurend door de bril van één (of meerdere) van hen naar de wereld kijken. Maar zodra we ze echt willen leren kennen, kunnen we gaan zien dat ze ons veel te vertellen hebben en een ingang naar meer vrijheid en geluk kunnen zijn.

We kunnen dan leren dat ieder stemmetje ten diepste het goede met ons voorheeft – ze willen ons beschermen, veiligheid bieden, ervoor zorgen dat we niet in zeven sloten tegelijk lopen – maar de manier waarop ze hun doel proberen te bereiken is niet langer heilzaam. Misschien zijn ze dat geweest in een bepaalde fase van ons leven, maar op dit moment verhinderen ze vaak dat je echt vrij en gelukkig kunt zijn.

En dat is wat vrede sluiten met je innerlijke criticus op kan leveren: echte vrijheid en blijvend geluk, onafhankelijk van de omstandigheden.

Tijdens deze stille meditatie dag zullen we begeleidde en stille meditaties afwisselen. De ochtend opent met een korte kennismaking en een begeleidde meditatie. Aan het begin van de middag is er een dhammatalk gevolgd door een begeleidde zelfcompassie-meditatie aan de hand van R.A.I.N.

Rond het middaguur is er gelegenheid om even een wandeling te maken. Neem je eigen lunch mee. Voor thee wordt gezorgd.

Enige meditatie ervaring is een vereiste. Je bent van harte welkom!

Vooraf aanmelden is noodzakelijk. Mocht je op dit moment onder behandeling zijn van een psycholoog of psychiater, overleg dan even met hem/haar of deze dag geschikt kan zijn. Mensen die op dit moment behandeld worden in verband met depressiviteit worden afgeraden zich in te schrijven.

Aanmelden verplicht, via <https://vipassanarotterdam.nl/activiteiten/meditatiedag-met-michael-verlouw>

Mocht je onverhoopt niet kunnen, meld je dan tijdig af zodat een ander jouw plekje in kan nemen.

**OVER DE BEGELEIDER:** Mijn naam is Michaël Verlouw en ik ben meditatieleraar en bedrijfsjurist in de creatieve sector. Tevens ben ik opgeleid tot psychotherapeut en yogadocent. Na een intensieve zoektocht vond ik eind jaren negentig mijn plek binnen het Theravāda Boeddhisme. De Boeddhistische filosofie is mijn kompas om thuis te komen in mezelf en in de wereld. Ik heb inmiddels meer dan 26 jaar meditatie-ervaring en studeer sinds 2004 bij de Insight Meditation Society (IMS) en het Barre Center for Buddhist Studies (BCBS), beide in de VS. In 2012 ben ik gecertificeerd voor het BCBS Integrated Study and Practice Program en in 2021 – door Jack Kornfield en Tara Brach - voor de Opleiding tot Mindfulness en Compassie Meditatie-begeleider bij. Verder ben ik als gastleraar/ retraite begeleider verbonden aan Sangha Metta en als vaste begeleider aan het platform 30NOW. Sinds september 2022 ben ik één van de twee vaste docenten van de Dhamma Verdiepingscursus (DVC) die gegeven wordt door de Stichting Inzichtmeditatie Nederland. (SIM) Vanaf januari 2024 ga ik een vierjaars-traject in onder begeleiding van Heather Sundberg – de Maha Sati Wisdom Awareness training. Heather is op dit moment in mijn eigen beoefening en leraarschap ook mijn mentor.