

OVER EENZAAMHEID OP HET PAD

3 NOVEMBER 2024

MEDITATIE-DAG VIPASSANĀ ROTTERDAM

BEGELEIDING: MICHAËL VERLOUW



De weg van inzicht- en hart-meditatie belooft ons vreugde, vrijheid en verbinding. Het zet onze hart/geest in de richting van vrij worden van lijden. De nadruk ligt daarbij doorgaans alleen maar op de bevrijdende werking van onze beoefening en op de liefdevolle, verbindende kracht van de Boeddha, de Dhamma en de Sangha. En dat is zeker waar. Maar het lijkt wel een taboe te mogen spreken over de eenzaamheid die gevoeld kan worden op die weg.

De eenzaamheid van het verliezen van vrienden en andere dierbaren die jouw keuze niet begrijpen waardoor je uit elkaar groeit. De eenzaamheid van het niet kunnen vinden van de juiste leraar of de juiste sangha. De eenzaamheid van het eerst geconfronteerd worden met je eigen angsten en demonen, terwijl je dacht direct rust en gemak te vinden. De eenzaamheid van het steeds vaker maken van keuzes die afwijken van je levensstijl tot nu toe, waarbij het onder meer kan gaan om werk, wonen en inkomen.

Ook deze aspecten van het pad dienen besproken te worden, zodat je het hele plaatje kan blijven zien. Het gaat immers om het leren kennen van de werkelijkheid. En de werkelijkheid is dat eenzaamheid ook onderdeel van het pad is.

Aan de hand van verschillende voorbeelden uit het leven van de Boeddha zelf en voorbeelden uit ons eigen leven gaan we in gesprek over Eenzaamheid op het Pad. En over hoe we, ondanks dat, het pad toch kunnen blijven bewandelen.

EENZAAMHEID OP HET PAD

Boeddhistische psychologie voor het dagelijks leven

WANNEER: Zondag 3 november 2024: 10.00 – 16.30 uur (inloop: vanaf 09:30 uur).

WAAR: Vipassanā Rotterdam
Gebouw De Heuvel (5e verdieping)
Grote kerk plein 5, 3011 GC Rotterdam

VOOR WIE: Voor iedereen die bekend is met eenzaamheid op pad, daarin helderheid wil krijgen en daarover van gedachten wil wisselen met gelijkgestemden.

KOSTEN: De onkostenvergoeding voor deze dag bedraagt 20 euro.

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.

AANMELDING: Aanmelden verplicht, via <https://vipassanarotterdam.nl>

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

BEGELEIDING: Mijn naam is Michaël Verlouw en ik ben naast bedrijfsjurist, meditatie- en Dhamma-leraar. Tevens ben ik opgeleid tot hypno/ psychotherapeut en yogadocent. Na een intensieve zoektocht vond ik eind jaren negentig mijn plek binnen het Theravāda-boeddhisme. De Boeddhistische filosofie is het kompas waarmee ik thuiskom in mezelf en in de wereld. Ik heb inmiddels meer dan 27 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. Verder ben ik als gastleraar verbonden aan Sangha Metta en als vaste begeleider aan het platform 3oNOW. 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). Momenteel volg ik een vierjarig traject onder begeleiding van Heather Sundberg; de MahaSati Open Awareness-training. Heather is op dit moment in mijn eigen beoefening en leraarschap ook mijn mentor.