



Cursus Zijnsgeoriënteerde Meditatie

Een Cursus van acht dagdelen

Meditatie neemt een belangrijke plaats in op het pad van Zijnsoriëntatie. Meditatie is een verzamelterm voor allerlei meditatievormen: zittend, staand, bewegend en visualiserend. Al deze meditatievormen zijn gericht op verschillende niveaus van je geest: van het meest concrete niveau tot het meest subtiele. Het kenmerkende van meditatie is dat je je geest uit zijn 'Zijnsvergetelheid' thuisbrengt naar zijn thuisbasis, naar Zijn.

Vanuit evolutionair gevormde overlevingsdrang ben je gaan grijpen naar innerlijke- en uiterlijke ervaringen: gedachten, gevoelens en zintuiglijke indrukken. Door die grijpende aandacht verplaatst je gewicht zich van je basis, je Zijnsgrond, naar boven en naar buiten, naar alles wat je waarneemt. Dat trekt je uit je basis en brengt je 'van huis'.

Meditatie brengt je weer terug in je Zijnsaard, die rijk is aan kwaliteiten zoals rust, blijdschap, geluk, liefde, schoonheid en helderheid. Je geest thuisbrengen is lijfelijk voelbaar als ontspanning, loslaten van pantsering, ervaren van stilte en van rijke kwaliteiten. Tegelijkertijd blijkt je thuis geen vaste plek te zijn waar je als het ware in kunt wonen. Je thuis is eerder ruimte, openheid, Zijn zelf.

In deze reeks maak je in acht bijeenkomsten kennis met meditatie in beweging, zitmeditatie en visualisatie volgens de Zijnsgeoriënteerde principes. Deze meditatievormen worden verkend, uitgelegd, geoefend en een aantal keren herhaald. Je mediteert ook thuis met ingesproken begeleide meditaties. Door regelmatig te oefenen zul je merken dat je beter in staat bent om los te koppelen van je gedachtestroom, dat je beter kunt ontspannen en meer gemak ervaart.

Na acht bijeenkomsten ben je in staat om zelf een dagelijkse meditatie-beoefening te doen met onderdelen zoals die in de reeks aangereikt zijn. Deze reeks is geschikt voor zowel mensen die geen enkele ervaring hebben met meditatie als voor mensen die dat wel hebben met andere meditatievormen.

Deze cursus is ontwikkeld door de BLZ (Beroepsvereniging Leraren Zijnsoriëntatie) in samenwerking met [Hans Knibbe](#) en [lene van Oijen](#). De cursus wordt gegeven door een gediplomeerde leraar Zijnsoriëntatie die zes jaar in opleiding is geweest aan de [school voor Zijnsoriëntatie](#).

Praktische Informatie

Wanneer?

De meditatiebijeenkomsten zijn op zondagochtend van 10u tot 13u.

Data: 5-12-26 september, 3-17-24 oktober en 7-21 november 2021

Locatie

Zolder van Praktijk De Boom, Heidestraat 93, 1982 Zemst (Weerde).

Bijdrage

Tarief: 380 euro

Tarief voor studenten en mensen die leven van een minimuminkomen: 20% reductie

Betaling over maken op rekening: BE47 0017 9028 8580

Inschrijven

Via mail: wendyholzken1@gmail.com of telefoon: 0486 338 985

Wat meebrengen?

Eigen meditatiekussen en matje om je knieën te beschermen. Draag makkelijk zittende kleding.

Wat is Zijnsoriëntatie?

"Zie, je bent al vrij" (Hans Knibbe)

Het uitgangspunt van Zijnsoriëntatie is dat je, precies zoals je nu bent, al vrij en helemaal goed bent. We hoeven dus niet vrij en goed te worden, we zijn het al. En omdat het al zo is, kun je dit ieder moment herinneren en ervaren. Wanneer je contact maakt met jouw vrije aard, is het alsof je thuiskomt, en tegelijkertijd is het nieuw, open en fris. Jij, anderen, en het leven zijn veel ruimer, levendiger, liefdevoller en mysterieuzer dan je denkt. Het is hartsvol en uitdagend om vanuit hier te ontdekken hoe jij wilt leven.

Het is vaak niet gemakkelijk om wie jij bent en waar het jou om gaat in contact met anderen te leven. We hebben gewoontepatronen ontwikkeld die ooit het beste antwoord waren op een situatie. Er zit veel wijsheid en sensitiviteit hierin, echter kunnen patronen ook een beperkte en niet-vrije manier zijn om met het leven om te gaan. Het herinneren van wie je in wezen bent geeft een vrij en helder beginpunt om te schouwen naar wat er plaatsvindt in jezelf en in je leven. Je leert waar laten zijn wat er is, waardoor je landt en ontspant in hoe het is.

Er ontstaat ruimte, rust en vertrouwen. Een inherent gevoel van geluk, ook wanneer het pijn doet, wanneer je bang bent of boos. Je leert op je gemak te zijn met wat er ook is en daarmee helder en liefdevol in relatie te zijn. Je ontdekt hoe je jouw leven vanuit inspiratie wilt vormgeven en leert dit belichamen in het dagelijks leven.

Wie ben ik?

Ik ben [Wendy Hölzken](#), klinisch psycholoog en psychotherapeut van basisopleiding. Ik loop een eigentijds pad van verlichte levenskunst en zelfactualisatie aan de School voor Zijnsoriëntatie.



In mijn leven en werk is Zijnsoriëntatie een grote inspiratiebron. Zijnsoriëntatie combineert inzichten uit het Tibetaans-boeddhisme en westerse psychologische kennis. De visie is ontwikkeld door Hans Knibbe. In 1987 heeft hij de School voor Zijnsoriëntatie in Utrecht opgericht, met een ruim en inspirerend aanbod om deze prachtige visie en het pad van levenskunst te leren leven.

Ik heb 6 jaar opleiding gevolgd aan de School voor Zijnsoriëntatie en ben aangesloten bij de Beroepsvereniging Leraren Zijnsoriëntatie (BLZ).

Zie ook [Leerruimte voor Zijnsoriëntatie](https://www.facebook.com/wendyholzken): www.facebook.com/wendyholzken

Je bent van harte welkom. Met of zonder ervaring.