ADISAT

meditatieschool en coachwerkplaats

Leergang Oosterse filosofie en mediatie

korte versie

In deze leergang maak je kennis met tijdloze wijsheid uit het boeddhisme, zonder eventuele religieuze of rituele context. Het geeft handreikingen over hoe je innerlijke vrede vindt midden in het dagelijks leven. Door meditatie, reflectie en inspirerende gesprekken ontdek je hoe je rust en bewustzijn kunt meenemen in alles wat je doet.
De leergang is geen
vlucht uit de werkelijkheid, maar juist een thuiskomen in het leven zoals het is, helder, eenvoudig en vol betekenis.

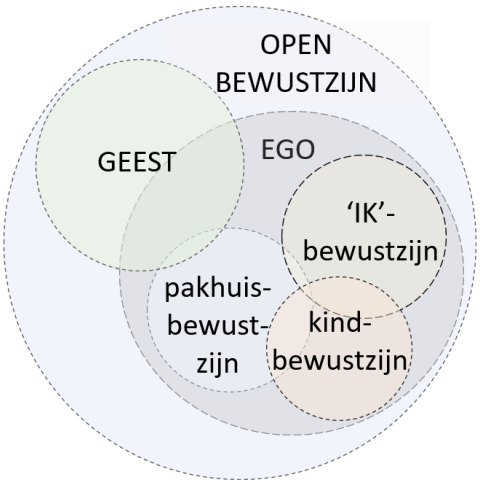
De leergang bevat 5 onderwerpen

1. **Drie vormen van geluk**

Verhoudingsgewijs geluk	Geluk vanuit essentie	Geluk vanuit ZIJN
- Verblijfplaats – huis en woonplaats - Relaties(s) - Werk - Sociaal leven - Inkomen - De mate van vrijheid	- Kunnen switchen van relatief naar absoluut - Denken en gedrag vanuit liefde - De diamant in iedereen kunnen zien	- Openheid voor het ervaren van alle verschijnselen - Vertrouwen op dat alles zich mag ontvouwen
Oriëntatie op vervullen van verlangen en wegduwen van ongemakken	Oriëntatie op geduld, aandacht, waardering en vrijgevigheid (uitingen van betrokkenheid)	Geen oriëntatie
Hoge kwetsbaarheid	Minder kwetsbaar	Geen kwetsbaarheid

2. **Valse identificaties**
   De illusie van hoe we het 'ik' beschouwen en de vrijheid die ontstaat als we loskomen van identificaties.

3. **Inzicht in bewustzijnsstaten**
   De invloed van de verschillende bewustzijnsstaten en daardoor kunnen switchen van destructieve naar constructieve mechanismen.



copyright – ADISAT Rikkie Postema

4. **Twee realiteiten die altijd aanwezig zijn**
   Hoe deze realiteiten ons in het dagelijks leven van dienst kunnen zijn of ons juist tegenwerken

5. **Non-dualisme**
   Non-dualiteit stelt dat alles één is, en dat de ervaring van afgescheidenheid slechts een illusie van het denken is. De vraag is of het haalbaar is om vanuit non-dualiteit te leven en zo ja, hoe dan?

6. **Meditaties en contemplaties**
   Voor het creëren van een kalme geest en specifieke meditaties die helpen de theorie te verinnerlijken. De contemplaties zijn behulpzaam bij het integreren van de theorie.

Structuur van de lesdagen

- Iedere lesdag wordt gewijd aan één of meerdere thema's.
- Elke lesdag doen we korte meditaties en contemplaties op het betreffende thema.
- Iedere lesdag beschouwen we een tekst of een quote die betrekking heeft op het thema van de dag.

Lestijden
Vier lesdagen van 11.00 – 15.00 uur

Lesmateriaal

- Een uitgebreide syllabus
- Audiobestanden van de meditaties om thuis te oefenen

copyright – ADISAT Rikkie Postema