

Spirituele Meditatie

Terug naar de innerlijke kracht van geest en ziel

Spirituele meditatie is een manier die leert je te verbinden met je innerlijke natuur. Je luistert naar je eigen verhaal en je wakkert het vuur van je ziel aan. Ontdek wat illusie is en wat werkelijkheid is voor jezelf. Het is jouw uitdaging om te groeien naar een hoger bewustzijn, naar wie je bent: je Hogere Zelf. Dit is de tijd, kom tot je Zelf.

Wat is meditatie?

Meditatie is ZIJN, bij je Zelf, in het hier en nu, waarbij via "aandacht" het "aan denken" zoveel mogelijk buiten spel wordt gezet. Doel is ont-spannen, ont-moeten en ont-wikkelen.

Bij meditatie richt je je aandacht op één punt (iets), op alle punten (alles) of op geen enkel punt (niets). Het gaat om beschouwen, zonder vast te houden.

Kennis plus ervaring geeft wijsheid en inzicht. Spirituele meditatie combineert beide. Spiritualiteit is kennis en ervaring over wie je in essentie bent.

Leef in het NU

Vaak zijn we sterk vanuit geest en verstand gericht, zodat wij ongegrond van aarde en natuur reageren. Met meditatie oefen je geheel in het NU aanwezig te zijn. Vanuit bewust aanwezig zijn kan je je afstemmen op je innerlijke stem en wijsheid. Intentie en aandacht via je ademhaling is een methode voor bewuste aandacht in het nu.

Samen is Al EEN

Een meditatiegroep biedt je een inspirerende mogelijkheid voor de weg naar jouw essentie, de bron van je wezen. Iedere meditatieavond geeft je een opening om dichterbij jezelf en jouw innerlijke natuur te komen.

Je leert de symboliek van westerse en oosterse verhalen, krachtdieren en archetypen in je leven. Ervaar de eenheid en saamhorigheid in verscheidenheid.

Je zult de meditatie avonden als een feest voor jezelf ervaren, met luisteren naar jezelf en anderen, met uitdaging door andere zienswijzen, een samenkomst met andere "zoekers". Niets hoeft, alleen een open geest en hart voor het opbouwen van contact met je ziel en je omgeving.

Ken uzelf

Meditatie is aandacht, is waar-nemen van wat zich in en om je heen afspeelt, van je reacties, angsten en denken, wat objectieve waarneming stoort en vervormt. Uit meerdere bronnen blijkt dat jezelf ECHT kennen het moeilijkste is wat te verwezenlijken is:

In het voorportaal van de tempel van Apollo, God van het licht, in het Oudgriekse cultusplaats Delphi stond het volgende opschrift gegrift: Ken u zelve en ge zult de geheimen van de natuur en de goden kennen.

*In China schreef de Taoïstische wijze Lao-tzu:
Zij die anderen kennen, zijn wijs.
Zij die zichzelf kennen, zijn verlicht
(Tao Te Ching, 33)*

Wat is spiritueel?

Het woord spiritualiteit (Latijn: spiritus = geest) zegt het al; **Spirit is AL tijd**. Alleen zijn wij het vaak vergeten en is het van belang weer te her-inneren, naar binnen te gaan, voor contact met ons hoger bewustZIJN.

Dan ont-dekken we de wijsheid in ons Zelf. Ga opzoek naar antwoorden binnen je Zelf en vertrouwen op je eigen waarheid en intuïtie.

Spirituele meditatie is de weg van je hoofd naar je hart via meditatie. De stem van je ziel, van het Goddelijke, hoor je pas als je luistert en (h)erkennt via innerlijke stilte.

Niet religieus

Spiritueel is niet gelijk aan religieus. We laten regels, dogma's, normen en waarden even voor wat ze zijn en laten ons verrassen door andere gezichtspunten en waarheden. Wat je gelooft maakt niet uit. Jouw inbreng is van belang om zienswijzen met elkaar te delen en zo saamhorigheid en eenheidsbewustzijn te ervaren.

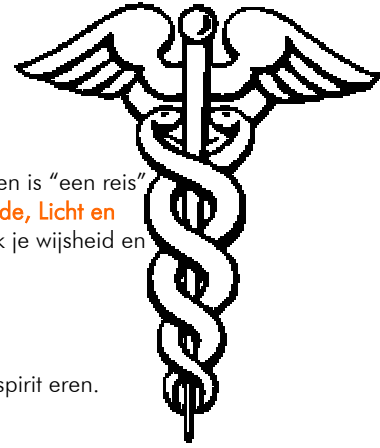
Zo binnen, zo buiten

Door stil te staan bij je Zelf verbind je hoofd (denken), hart (voelen) en handen (doen). En krijg je contact met je ziel, met je intuïtie, met andere mensen en met het goddelijke universum.

We hoeven enkel te her-inneren, opnieuw naar binnen te gaan, voor het vinden van de eigen wijsheid en innerlijke leiding.

*Waarheid is een land zonder paden.
Er bestaat geen pad naar de waarheid.
Je moet je eigen leraar en je eigen leerling zijn
(J. Krishnamurti 1895-1986)*

*...het Koninkrijk is binnenin u, en het is buiten u. Wanneer u uzelf leert kennen, dan zult u ontdekken, en beseffen, dat u zelf een zoon van de levende Vader bent
(Evangalie van Thomas Gezegde 3)*



Ont-dekken

Alles is één, God en de Natuur. Wat je achtergrond ook is, waar je wel of niet in gelooft, jij hebt de kracht in jezelf om eenheid te ervaren en te manifesteren. Afgescheidenheid of eenheidsbewustzijn, wat kies jij?

Wij gaan ont-dekken met hulp van teksten of gedichten van diverse westerse en oosterse bronnen, filosofen, natuurwijsheden, gechannelde teksten, etc.

Welke technieken?

We gebruiken diverse meditatie technieken; stille meditatie, geleide meditatie, meditatie op een voorwerp of een gedicht of verhaal. Daarnaast gebruiken wij rituelen en symbolen, aspecten die wij in onze westerse samenleving grotendeels verloren of vergeten zijn. Niets magisch of mysterieus maar alles gericht op verlichting van jezelf en je omgeving.

Tijdens de meditatie avonden werken wij met ademtechnieken, stilte, muziek, beeld, verhaal, klankschaal, meditatieve kaarten, visualisatie etc. Zo ervaar je wat het best bij jou past. Voor wie wil is er aanvullend ook de mogelijkheid voor vuurmeditaties in de buitenlucht, gebaseerd op een ceremonie van de Inca sjamanen.

Wie begeleidt de avonden?

Henk Revenberg is de begeleider en organisator van de meditatie avonden.

Henk is financieel life coach & mediator met belangstelling voor natuurwijsheid, sjamanisme, esoterie en meditaties. Hij volgt een sjamanistisch ontwikkelingspad en een opleiding tot enneagram coach.

Henk heeft ervaring met meditatie en plezier in werken met mensen, vanuit energiewerk en vanuit groei van Zelf bewust Zijn.

Wanneer is het?

De meditatie cursus bestaat uit 9 maandagavonden, om de 2 weken: **7/3, 21/3, 4/4, 18/4, 2/5, 16/5, 30/5, 13/6 en 27/6**. In overleg met de deelnemers kan een verschuiving in data plaatsvinden en wordt een tiende bijeenkomst gepland met een speciaal programma. Voor nadere informatie en opgave; zend een email naar naar info@eszenza.nl of bel 0320 28 28 54.

Voor wie wil is er de gelegenheid om tijdens de cursusperiode één of twee keer mee te doen met een sjamanistisch vollemaans vuurritueel in de buitenlucht op 21-3-2011 en 15-6-2011. Een prachtige ceremonie voor loslaten en intenties bekrachtigen.

Een reis lang de chakra's

De rode draad tijdens de bijeenkomsten is "een reis" langs jouw chakra's, bronnen van **Liefde, Licht en Levenskracht**. Kom tot je kern, ont-dek je wijsheid en de zonnevonk in je Zelf.

Je gaat leren van jezelf en van elkaar. Ieder is zowel leerling als meester. Laat je inspireren, in spirit komen, de spirit eren.

Wat heb je nodig?

Je hebt een meditatiekussen nodig. Je kunt dit eventueel via ons aanschaffen. Indien zitten op de kussen voor je niet mogelijk is, kun je gebruik maken van een kruk of stoel. Daarnaast is een zachte deken zinvol, voor eventuele ligmeditatie en voor onder je meditatiekussen. De meditatie ruimte is voorzien van laminaat.

De schoenen gaan uit in het halletje. Trek eventueel dikke sokken of sloffen aan indien je dat wenst.

Waar en hoe laat?

De meditaties vinden plaats in de cursusruimte van Eszenza.

De ruimte is open vanaf 19.30 uur voor een kopje thee of koffie en ontmoeting en gesprek met de andere deelnemers.

Start van het programma is dan om 20.00 uur. We onderbreken de avond met een korte pauze. Het streven is te eindigen omstreeks 22.15 uur. De groepsgrootte is maximaal 12 deelnemers.

De investering?

Het is een investering in jezelf en je persoonlijke groei, voor een bedrag van € 200 voor alle bijeenkomsten en evt. vuurmeditaties. Betaling in twee termijnen is eventueel mogelijk.

De opbrengst is een onbetaalbare schat aan kennis, ervaring en wijsheid en het ontmoeten van anderen.



Alles is een; het eenheidsbewustzijn is verwoord door de filosoof Spinoza als volgt:
Alles wat is, is in God en zonder God kan niets bestaan, noch worden begrepen

Voor vragen en adres van de cursuslocatie:

Eszenza Coaching & Ontwikkeling – Poolzeestraat 7 – 8226 DA Lelystad
Tel 0320 28 28 54 - Fax 0320 28 29 26 - Email info@eszenza.nl - www.eszenza.nl