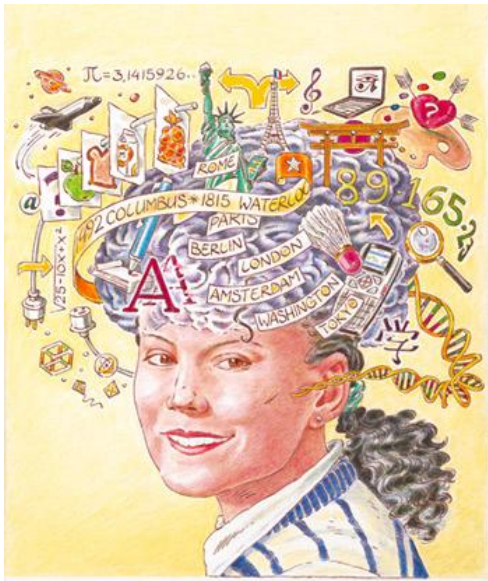


## Studiegroep Boeddhistische psychologie; hoe werkt je geest eigenlijk?



Een studiegroep voor iedereen die geïnteresseerd is, om meer te leren over hoe de geest werkt. Wat gebeurt er precies wanneer we bijvoorbeeld iets voelen, reageren of denken? Vaak reageren we al, voordat we het door hebben.

Met deze studiegroep willen we onze reacties, emoties, gedachten en alles wat zich afspeelt in de geest, beter leren kennen. Een studiegroep om de Boeddhistische psychologie, de Abhidhamma, praktisch te benaderen, zodat we onze ervaringen beter gaan begrijpen. We gaan de theorie gebruiken om te ontdekken wat er in het dagelijkse leven en in de meditatie precies gebeurt.

Hoe meer we oefenen met het herkennen van en kijken naar wat er allemaal in onze geest gebeurt, hoe meer ruimte we krijgen. Ruimte om emoties, gedachten en patronen los te laten. Ruimte om op een andere manier te reageren en om meer ontspannen door het leven te gaan.

### Online bijeenkomst

De studiegroep wordt 1 keer per maand online gehouden op de laatste maandag van de maand en duurt een uur, van 19.30 tot 20.30 uur. Tijdens de bijeenkomst is er een inleiding en daarna ruimte om ervaringen te delen, vragen te stellen en met elkaar theorie en praktijk te onderzoeken en ontdekken. Ook voor het seizoen januari – juni 2019 hebben we een paar deskundige en inspirerende gastsprekers bereid gevonden een inleiding te geven: Nina van Gorkom, Simin Abravesh, Riët Aarsse en zuster Agganyani.

### Vorbereiding en materiaal

Om jezelf op iedere bijeenkomst voor te bereiden, krijg je van tevoren te horen welk materiaal zal worden behandeld. We gebruiken het boek van Frits Koster, Het web van wijsheid, als basis voor de avonden. Het is handig als je dat hebt. Ander (digitaal) materiaal krijg je van ons. De verwachting is, dat je een uurtje per week nodig hebt aan voorbereiding, dus 4 uur per maand.

### Data

De data van de bijeenkomsten voor de eerste helft van 2019 zijn:  
Maandag 28 januari, 25 februari, 25 maart, 29 april, 27 mei en 24 juni van 19.30 tot 20.30 uur.

### Kosten

De studiegroep is op basis van donatie (dana), wat onder andere wordt gebruikt voor het online platform dat we inzetten en voor de gastsprekers. Er zijn verder geen kosten, behalve de aanschaf van het boek van Frits Koster.

### Aanmelden

Om je aan te melden en voor meer informatie, kun je mailen naar [helena@vipassana-meditatie.eu](mailto:helena@vipassana-meditatie.eu).

Bianca Vermeij  
Helena Pauptit