



Stichting Bodhisattva nodigt u uit voor de cursus
Duurzaam geluk is mogelijk in het dagelijks leven

door Dorien Quik

Plaats: De Rode Kamer, Havenpark 13, Zierikzee

Datum: zaterdag 18 en 25 november 2017

Tijd: 10.00 – 16.00 uur

Kosten: € 85.- (inclusief lunch, koffie en thee)

Aanmelden: Willie den Hollander, tel. 0111 651988,

williedenhollander@kpnmail.nl of

Bertine Datema, tel. 0111 647599, datema@zeelandnet.nl.

Duurzaam geluk is mogelijk in het dagelijks leven.

boeddhisme als levensfilosofie

Duurzaam is een heel populair woord geworden, wat we graag gebruiken om aan te geven dat we bewust leven door rekening te houden met het milieu; moeder aarde. We willen haar niet uitputten en vergiften maar ervoor zorgen dat wij, haar kinderen zolang mogelijk van haar en met haar kunnen genieten en gelukkig zijn. Kort gezegd we willen duurzaam gelukkig zijn in een situatie waarbij mens, milieu en maatschappij met elkaar in harmonie zijn.

Duurzaam geluk begint in de boeddhistische filosofie bij het individu zelf. Deze filosofie heeft de werking van de geest als onderzoeksinstrument en de mens is met zijn bewustzijn, zijn psyche en zijn lichaam het object van onderzoek.

Geluk wordt gedefinieerd als een natuurlijke staat van de geest, die zich binnen in ons bevindt. Juist doordat het een natuurproduct is zijn we in staat om hier naar toe terug te keren en dit bewust te ervaren.

Het begin van duurzaam geluk is stoppen met denken, vervolgens bewust adem te halen en te ervaren wat er gebeurt. Deze heel eenvoudige oefening schenkt ons ruimte en vertrouwen in het nu. Vanuit deze basis kunnen we ons onderzoek van de geest met de

daarbij behorende psyche en het lichaam beginnen. Iedere keer als er gedachten en emoties opkomen en we deze transformeren, ervaren we het innerlijk geluk. Dit wordt uiteindelijk duurzaam geluk, doordat het de basis is geworden van ons bestaan.

In deze cursus beginnen we met de vele veranderingen die tijdens de zwangerschap met het ongeboren kind plaatsvinden, vervolgens richten we ons op de oorzaken van leven en dood met de daarbij behorende gedachten en storende emoties.

Door de vele mogelijkheden van ons lichaam, psyche en geest te doorschouwen krijgen we inzicht in de werking van onze geest en zijn we uiteindelijk in staat een bewuste keuze te maken om het innerlijke pad te gaan.

We leren de geest te disciplineren vanuit mededogen waardoor de psyche en het lichaam ervaren dat hun basis het innerlijk geluk is en dat overlevingsstrategieën, die voornamelijk angst veroorzaken, niet nodig zijn.

Door te oefenen wordt de innerlijke kracht steeds sterker en uiteindelijk weten we dat dit is wat we in de kern zijn: het geluk is duurzaam geworden, het is onze levensstroom.