



Lezing zondag 14 oktober

met als thema:

De kracht van de innerlijke Glimlach

door Dorien Quik

Plaats: Potgietersweg 4, 2061 CT Bloemendaal

Aanvang: 10.30 uur

In de boeddhistische filosofie vertegenwoordigt de innerlijke glimlach onze spirituele wereld en ontstaat 'als vanzelf' door de aanwezigheid van de innerlijke vreugde in ons hart. De glimlach is een natuurproduct, die we bewust kunnen leren ervaren door de geest op een juiste wijze te trainen. Voor deze training hebben we kennis over de werking van de geest nodig met de daarbij behorende meditatieve ervaring. Kennis bevindt zich in het hoofd en de ervaring brengt deze kennis naar het hart.

Hiervoor zullen we drie facetten van de geest onderzoeken:

de bewuste kant van de geest zoals gelijkmoedigheid en mededogen, die ontstaat vanuit het hart;

de onbewuste kant van de geest zoals begeerte en haat, die ontstaat vanuit onze overlevingsstrategieën in het hoofd;

en het midden, waar beide uit voortkomen en waar de geest neutraal is.

Hier ontstaat het begin van de innerlijke glimlach als ervaring in ons hart.