



Themadagen

zaterdag 6 en 13 april

Duurzaam Geluk is mogelijk in het dagelijks leven

onder leiding van Dorien Quik

Plaats: Prins Alexanderweg 54 b, Huis ter Heide (Zeist)

Tijd: 10.00 – 16.00 uur

Kosten: € 80,- inclusief koffie/thee

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.

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

info: 06-28373039