

# Workshop Meditatief Zelfonderzoek



**Zondag 1 Oktober 2023**

**13u30 tot 16u30**

**Eikenen (Zonhoven)**

**Door Steve Dubois**

**Misschien heb je wel eens gehoord van Non-dualiteit, Advaita, Dzogchen, Mahamudra, Zen-Boeddhisme,... Of ben je geïnteresseerd in meditatie, wijsheid en inzicht? Of zoek je manieren om inzicht en wijsheid te verkrijgen en te integreren in je dagelijks leven? Dan is deze workshop wellicht iets voor jou.**

# Workshop Meditatief Zelfonderzoek



In deze workshop ga je op ontdekkingsstocht in de wereld van meditatie en zelfonderzoek en ontdek je hoe de vereniging van beiden meer rust en helderheid in je leven kan brengen.

Door de geest tot rust te brengen, wordt deze helderder. Hierdoor kun je gemakkelijker opmerken wat er nog in je geest speelt. Maar alleen die rust is niet voldoende. Door zelfonderzoek leer je dieper inzicht en wijsheid verwerven over de aard en oorsprong van de geest. Als je de kalmte van meditatie en het heldere inzicht van het zelfonderzoek samenbrengt, zal je in staat zijn die rust en helderheid beter te integreren in het drukke dagelijks leven.

We verkennen tijdens de workshop drie ingangswegen naar meditatief zelfonderzoek. We starten het onderzoek ter hoogte van het hoofd en onderzoeken de leegte van de ervaring, gevolgd door een verbinding met het hart om de volheid van de eenheidservaring te ontdekken. Uiteindelijk gaan we nog dieper door tot in de onderbuik om de grond van alle ervaring te vinden die zelf geen ervaring meer is

Ben je nog niet vertrouwd met meditatie of zelfonderzoek? Geen zorgen, er is geen specifieke ervaring vereist! Maar als je al ervaring hebt, is dat wel mooi meegenomen. Wat wel belangrijk is, is dat je een oprechte interesse hebt in meditatie - niet alleen voor het ontspannen, maar vooral om te ontdekken hoe het je blik op jezelf en de wereld kan verbreden. Het doel is om de diepere lagen van meditatie aan te boren, zodat je anders, bevrijder in het leven kunt staan.

## Praktisch

**Datum:** 1 oktober 2023

**Prijs:** vrije bijdrage voor thee, koffie en koekjes

**Onthaal:** vanaf 13h. We starten stipt om 13u30 (einde: 16u30).

**Locatie:** Hoeve Eikenen, Eikenenweg 53, Eikenen (Zonhoven).

**Inschrijven:** [imelda.jansen@telenet.be](mailto:imelda.jansen@telenet.be), +32 468 16 61 68