

Jos Groels Procesbegeleiding

*Gestalttherapie, coaching, supervisie en training
aan individuen, paren, groepen en organisaties*

Utrecht & Utrechtse heuvelrug/Betuwe

Utrecht
Wittevrouwensingel 34
3581 GC Utrecht

06 36009584
info@josgroels.nl
www.josgroels.nl

Ingen
Ganzert 36
4031 KC Ingen

Meditatieweekend

*je bent niet je ervaringen
je bent het licht in je ervaringen
you are awareness*

Geconditioneerd bestaan

In ons jachtige bestaan worden we voortdurend in beslag genomen door indrukken van buitenaf en hebben we nauwelijks tijd om bij ons Zelf stil te staan. Onze actuele waarneming en beleving wordt bovendien in sterke mate beïnvloed door wat we in het verleden ervaren hebben en hoe we daarop reageerden. We hebben de neiging voortdurend door die gekleurde bril van onze bekende conditionering te reageren op dat wat we zien, horen, proeven, ruiken, denken en voelen.

Naast dat deze geconditioneerde gedachten ons helpen om doel-treffend in de wereld te staan, scheiden ze ons echter ook van dat wat we **nu** waarnemen en waarmee we **nu** in contact treden. Hierdoor kunnen we mensen, dingen, de natuur en inter-acterende processen nauwelijks meer zien en ervaren zoals ze werkelijk tot ons komen. We kunnen zo het contact met ons zelf, onze omgeving en met het leven als een stromend geheel verliezen.

Creatieve ruimte

Net zoals wanneer wolken uiteengedreven worden door de wind en er een heldere blauwe lucht vrij komt, kan onze denkende, plannende, projecterende en bezorgde geest d.m.v. meditatie tot rust komen. We kunnen zo een glimp opvangen van de stilte daarachter, de blauwe lucht, die we in feite zijn.

Stel ons bewustzijn voor als een rivier, waarop onze gedachten en gevoelens als boten komen en gaan. Vaak zijn we geïdentificeerd en laten ons door de verschillende boten meenemen: de thema's van ons leven, herinneringen, gevoelens, vooringenomenheden, oordelen, etc. Kortom: identiteit. In het meditatieve proces van aandachtig gewaar-zijn, ga je op de 'oever van de rivier' zitten.

Door vrij te observeren wat opkomt in lichaam, geest en 'van buiten', leren we niet alleen de boten goed kennen en krijgen zo meer keuzemogelijkheden over in welke we willen varen, we krijgen ook meer contact met de rivier zelf, de ruimte waarin alles plaats vindt, de creatieve leegte die de bron en het einde is van alles dat ontstaat.

Meditatie

Gewaarzijn-mindfulness-meditatie is een eeuwen oude 'techniek' (vooral ontwikkeld in de Zen en Vipassana, boeddhistische tradities), om te leren om 'als een beginner', zonder vooringenomenheid, hier en nu aanwezig te zijn.

Door het meditatieve proces van stil en aandachtig zijn, kunnen we zintuiglijke indrukken, gedachten en gevoelens op laten komen en onbevangen, zonder commentaar en zonder te oordelen, gewaar-zijn. We krijgen zo zicht op wie we zijn en op wat ons wezenlijk bezig houdt en komen in contact met de diepere achtergrond van ons leven, waarin de inhoud vorm krijgt. Dit geeft zelfinzicht, rust en verbinding.

Door met dit proces van gewaarzijn, stilte en 'zijn met wat is' vertrouwd te raken kunnen we de situaties in ons leven open en fris tegemoet treden. Hierdoor leren we ook om bijvoorbeeld gewaar-zijn van pijn, onzekerheid, machteloosheid en verdriet te dragen, zonder op de vlucht te slaan.

Voor beginners en gevorderden

Tijdens dit weekend zullen de deelnemers, individueel en als groep intensief in hun meditatie proces begeleid worden. Mede d.m.v. geleide meditaties, muziek, door ervaringen te delen en het proces van meditatie te bespreken, zal men stap voor stap vertrouwd raken met een natuurlijke manier van mediteren.

Voor 'beginners' is dit weekend geschikt om intensief met meditatie kennis te maken en de 'non-techniek' van 'aandachtig aanwezig zijn' in stilte te ontwikkelen. 'Gevorderden' kunnen hun oefening opnieuw verdiepen zodat ook hun dagelijkse meditatie weer diepgang krijgt.

Behalve op gestructureerde momenten, wordt van de deelnemers verwacht dat zij het gehele weekend in stilte met elkaar willen doorbrengen.

Praktische informatie:

Meestal vindt een meditatie weekend één of twee keer per jaar plaats in de winter en/of in de zomer. De deelname kosten bedragen (indicatief) € 385,- (incl. 21% btw), inclusief alle maaltijden, koffie, thee en comfortabele eenpersoonskamer met eigen sanitair.

Certificering

Ik ben door de NVAGT erkend als trainer/supervisor. De professionals onder de deelnemers krijgen een certificaat van deelname aan deze 'awareness nascholing' (totaal 15 uur).

Interesse?

Ben je geïnteresseerd om deel te nemen?

Stuur me dan een mail. Ik zet je dan op een mailinglijst en nodig je uit zodra er een datum bekend is.

Als deze lijst voldoende geïnteresseerden telt kan ik een weekend organiseren.

Mail me voor overleg en/of vragen, of bel me op 06 36009584

Jos Groels

Ik ben sinds 1989 werkzaam als Gestalttherapeut, coach, trainer, opleider en supervisor. Werk met individuen, paren en groepen, zowel in eigen praktijk in Utrecht en Ingen (Betuwe/Utrechtse heuvelrug), als in diverse samenwerkingsverbanden.

Ik leefde vier jaar in India en twee jaar in Engeland, Italië en de V.S.. Verdiepte me daar in verschillende religieuze filosofieën en methodes. (Boeddhisme, Advaita Vedanta, Krishnamurti, Osho).

Dit leidde tot verdieping in (Boeddhistische) Vipassana meditatie, die ik bij zowel oosterse als westerse leraren (S.N. Goenka, C. Titmus, J. Goldstein, J. Kornfield e.a.) langdurig beoefende en sinds 1990 door mijn werkstijl en d.m.v. meditatieretrailles doorgeef.

*Als de geest stil is,
niet zoekend naar een antwoord of oplossing,
verzet noch vermijding.*

*Alleen dan kan er regeneratie zijn,
want dan is de geest in staat om te zien wat waar is.*

*En het is de waarheid die bevrijdt,
niet ons pogen om vrij te zijn.*
(J. Krishnamurti)