



Instituut voor Aandacht & Mindfulness

MINDFULNESS MEDITATIE

Volle dag vrijdag 4 februari 2011



SATIPATTHANA SUTTA: OVER HET CULTIVEREN VAN DE AANDACHT

Iedereen weet dat Mindfulness geworteld is in het Boeddhisme. Weinigen lezen echter de oorspronkelijke teksten van de toespraken van de Boeddha. Helaas!

Deze sutta's zijn meestal geschreven in een heldere en didactische stijl want ze waren bedoeld om mondeling te worden overgeleverd. Maar vooral bevatten ze een schat aan materiaal dat onmiddellijk relevant is voor onze meditatiepraktijk en het leven zelf.

De Boeddha benadrukte het belang van persoonlijk onderzoek en ervaring. Het was hem niet te doen om het ontwikkelen van een theoretisch of filosofisch systeem zonder toepassing in het dagelijkse leven.

De Satipatthana-Sutta, "over het cultiveren van de aandacht" is allicht één van zijn meeste bekende sutta's. Daarin geeft hij ons een werkelijk uiterst praktische en concrete gids voor de Mindfulness praktijk.

De Satipatthana-Sutta is slechts enkele bladzijden lang, maar veelal benutten we nog niet een fractie van wat hij ons daarin aanreikt. De meesten onder ons zullen in één leven, laat staan in een acht weken cursus, niet ontdekken wat hij ons op die paar pagina's vertelt. Dat is spijtig!

Het is de bedoeling van deze dag om mijn enthousiasme voor deze tekst op U over te brengen. We pogen op een inleidende manier zicht te krijgen op het gehele veld dat deze Sutta bestrijkt. We besteden bijzondere aandacht aan de praktische implicaties voor onze praktijk als meditator of als trainer. Dit gebeurt via verschillende meditatie-oefeningen die we doorheen deze dag samen zullen doen.

Enkele bronnen die je kan raadplegen staan hieronder. Noodzakelijk is dit echter niet voor het volgen van deze dag.

- Joseph Goldstein: Satipatthana Sutta; een reeks van 46 lezingen gegeven tussen 2004 en 2009. Je kan deze vinden op <http://www.dharmaseed.org/talks>
- Ven. Analayo: Satipatthana: The Direct Path to Realization.
- Jan de Breet: Aldus sprak de Boeddha. Een bloemlezing uit de Pali-Canon.
- De volledige tekst van de sutta: <http://www.sleuteltoezicht.nl/d22.htm>

VOOR WIE IS DEZE DAG?

Deze dag kan interessant zijn voor iedereen die de weg van de meditatie en Mindfulness als zinvol ervaart. Het is echter wel noodzakelijk dat je al een zekere meditatie-ervaring hebt. Het helpt ook als je geboeid bent door de oorspronkelijke teksten van de Boeddha. Voor trainers werkt het verdiepend om op een meer systematische manier zicht te krijgen op de fundamenten van de Mindfulness volgens de Boeddha en te zien hoe deze meteen de praktijk beïnvloeden.

BEGELEIDING

Marc Van Steenkiste is psychiater-psychotherapeut. Hij is werkzaam in het dagziekenhuis van het PCB Bethanienhuis te Zoersel en in een privé praktijk te Antwerpen. Hij heeft een psychoanalytische en systeemtheoretische achtergrond. De laatste vijf jaar is hij intensief bezig met Mindfulness. Een bijzonder interessepunt is de verhouding tussen Mindfulness en diverse therapeutische modellen.

PLAATS

Project De Wegwijzer
Leeuwerikstraat 18-22
2018 Antwerpen

2

BIJDRAGE

Inschrijvingsprijs :	€ 60,00 per persoon
Studenten of financiële moeilijkheden:	€ 50,00 per persoon
Bij herhaling:	€ 30,00 per persoon

Betaling is mogelijk via KMO-portefeuille.

Inbegrepen: water en thee.

Gelieve zelf uw middagmaal mee te brengen

AANKOMST

Men wordt verwacht vanaf 9:30 u voor registratie, thee en koffie.
Er wordt stipt gestart om **10.00 u.**
(gelieve minstens 15 min. vooraf aanwezig te zijn)

De dag duurt tot ongeveer **17.00 u.**

INSCHRIJVEN

U kunt zich aanmelden voor deze dag via de link 'inschrijven'. (www.aandacht.be, agenda meditatie-dagen)

PRAKTISCHE INFO

Neem een mat, deken, warme sokken, en eventueel een meditatiebankje en kussen mee. Eens je hebt ingeschreven krijg je per mail enkele teksten toegestuurd die je nodig hebt om de dag te kunnen volgen.

Voor verdere vragen, mail a@aandacht.be

Secretariaat Mindfulness : 0494/94 60 60 of 09/328 60 90

ANNULATIE

- Tot 4 weken voor de start van de training of activiteit kunt u uw inschrijving kosteloos annuleren.
- In geval van annulering tussen 4 en 2 weken voor de aanvang, rekenen we een annuleringsvergoeding aan van 15%.
- Bij annulering tussen 2 weken en 2 dagen voor de start, bedraagt de vergoeding 30%.
- Bij annulering in de 2 laatste dagen bent u ons het volledige bedrag sowieso verschuldigd en is er dus geen terugbetaling mogelijk.
- *U kunt zich wel te allen tijde laten vervangen door een andere persoon, indien ons dit vóór aanvang van de opleiding wordt gemeld en deze persoon naar oordeel van de trainer aan de aanmeldingscriteria voldoet. Aan een dergelijke vervanging zijn geen kosten verbonden.*

Voor definitieve data en onderwerpen gelieve steeds www.aandacht.be te raadplegen. Data kunnen wijzigen.