

CURSUS LEVEN MET DE SEIZOENEN

Leven met de seizoenen

Laat je leiden door de wijsheid van de natuur!

Inleiding

Sinds een aantal jaren geven wij meditatiebijeenkomsten van einde herfst tot begin van de lente. Het idee ontstond om meer persoonlijke verdieping te brengen door de natuur en de seizoenen hierin een rol te laten spelen. De natuur volgt zijn weg, zonder weerstanden, zonder oordelen, ongeacht wat er gebeurt. Wij kunnen hier veel van leren.

Mensen zijn geneigd zich te laten leiden door hun ego en vanuit weerstand te leven en zich te verzetten tegen wat er gebeurt, of zijn voortdurend op zoek naar iets anders omdat het leven nu niet goed genoeg zou zijn. Het kan anders: Longchenpa (Tibetaans boeddhistisch leraar en groot geleerde leefde in de 14 de eeuw) zegt: “Zoals de aarde het regenwater opneemt, de bomen zich voegen naar de wind en een dier zich neerlegt om te sterven, zo is de menselijke geest in zichzelf ontspannen en onbevangen.”

Inhoud en doel

Het ritme van de natuur kan voor ons dienen als leidraad voor ons eigen leven. Wanneer wij de natuur volgen en de daarbij horende energie voelen ontstaat een heel vanzelfsprekende vloeiende wijze van leven en van het aanpakken van allerlei zaken.

- De natuur laat ons zien dat je aandacht en tijd nodig hebt om te groeien en dat je niet zomaar fasen kunt overslaan.
- De natuur kent haar seizoenen en in ieder seizoen gebeurt iets anders. Het kan ons helpen de juiste aandacht te geven, in te zoomen op thema's en situaties.

De herfst bijvoorbeeld helpt ons herinneren dat we mogen oogsten, onze successen mogen vieren, de vruchten mogen plukken van al het gedane werk, ook laten we onze hechting aan het succes los.

De winter herinnert ons aan wat ons ten diepste inspireert en toont de kiemen van een nieuw idee.

De lente laat het nieuwe in prille vorm ontluiken, het nieuwe idee ziet het licht.

In *de zomer* komt het tot volle wasdom, is het helemaal volgroeid en volbracht.

Doel is om aan de hand van de seizoenen je persoonlijke thema's uit te werken, te ervaren waar het voor jou nu over gaat, en wat dat betekent voor wat je uiteindelijk heel concreet te doen staat.

Voor wie

Voor iedereen die zichzelf wil ontwikkelen door op deze wijze in de pas te lopen met de natuur.

Werkvormen

- Meditatie en visualisatie.
- Werken met dromen. Energetisch lichaamswerk.
- Thema's uitwerken en voorbereiden, delen van inzichten.
- Per seizoen een dagdeel doorbrengen in de natuur met ervaren gids.

Duur

Vier avonden per seizoen, van 20.00u tot 22.00uur, in totaal gaat het om 16 avonden.

Locatie

Nog nader te bepalen ruimte in of rond Breda.

Kosten

Deze investering in uzelf kost 325 euro excl. BTW.

De cursus vindt doorgang bij minimaal 10 deelnemers.