

Zingend mediteren

In iedere spirituele traditie wordt gezongen. In de Aziatische Boeddhistische traditie wordt gechant. In de Westerse Boeddhistische traditie zoeken we naar een vorm van meditatieve expressie: zingen als een vorm van meditatie, net als lopen of zitten. Meditatie maakt ingetogen, zingen maakt opgetogen, dat geeft saamhorigheid. Tijdens de geplande activiteiten mediteren we *in stilte*. In het *improviserend zingen* ervaar je de vrijheid van het niet-weten wat er ten gehore wordt gebracht, je oefent om in het moment bewust te zijn van wat er opkomt. We *zingen mantra's* om de woorden van de Dhamma te laten resoneren.

Er zijn twee mogelijkheden gepland om zingend te mediteren, met Ank Schravendeel (meditatie begeleiding) en Cees Leurs (zang begeleiding).

Zaterdag 17 juni 2023, van 10 tot 17 uur

Dorpskerk Peize, Kerkstraat 2, 9321 HB Peize

Kosten 25,- / 30,-

Aanmelden: aanmelden@vipassana-groningen.nl

Weekeind 6 tot en met 8 oktober 2023

Vrijdag 6 oktober 14 uur tot zondag 8 oktober 15 uur

In de Maanhoeve, Exloërveen 18 a, Exloërveen

Kosten 1 persoons kamer 352,- 2 persoons kamer 322,-

Aanmelden: nellekeheinkens@kpnmail.nl