



*Praktijk voor
Shamanistische Genezing*

Cursus Shamanistische Meditatie

Cursus Shamanistische Meditatie

Moe, gespannen, moeite op het werk? Moe ook vooral van dat eindeloze gesprek in je hoofd? Dan wordt het tijd de stilte op te zoeken, tijd om stil te zijn en te mediteren. Al eeuwen lang is meditatie het middel om tot rust te komen, terug te gaan naar je centrum. Door de stilte op te zoeken kun je meer helder in het leven staan en nieuwe openingen ervaren, daar waar je eerder vastliep.

De vorm van mediteren

In deze cursus wordt de Shu'em Meditatie geleerd, een meditatievorm van shamanistische oorsprong. Hierbij gaat het om stiltes afgewisseld met ratelen en het zingen van een mantra en focussen in aandacht.

De stilte nodigt je uit actief je aandacht te richten op die stilte en daarbij voorbij te gaan aan wat je altijd bezig houdt. Het principe is je aandacht te verleggen van je gedachtes en gevoelens naar het aanschouwen van dit alles vanuit je centrum, je as. Zijn en kijken vanuit je centrum is effectiever dan het proberen te stoppen met denken of voelen. Je kunt namelijk niet stoppen met denken. Het in aandacht zijn voor de stilte leert je te aanschouwen vanuit je centrum. Je hebt je gedachtes, je gevoelens, je bent ze niet.

Het ratelen gecombineerd met het zingen van een mantra is heel effectief in het voorbijgaan van jezelf, op te gaan in het grotere geheel. Je bent tegelijkertijd met verschillende waarnemingsystemen in actie. Je ratelt (lichaam), je zingt (ratio) en je voelt waar de beweging naar toe gaat (gevoel). Juist doordat je actief bent met meerdere systemen, wordt het makkelijker aan jezelf voorbij te gaan. En daar draait het nu juist om: overgave aan iets dat groter is dan jezelf.

Wat levert het je op?

De meditatie is een krachtige hulpmiddel om in korte tijd tot diepe rust te komen. Deze vorm van mediteren heeft een krachtige, helende en transformerende werking. Het helpt je los te komen van oude patronen en ook oude pijn die ten grondslag ligt aan gedragspatronen die allang niet meer functioneel zijn.

Hoe, wat, waar

De meditatie-cursus bestaat uit acht lessen en wordt eenmaal per week gegeven en gaat van start met een minimum aantal deelnemers van vier personen. Tijd en plek worden nader bepaald. Zelf meenemen: kussentje en een deken of schapenvel. Een ratel is inbegrepen in de prijs. Een introductieles is mogelijk na overleg.

Contactgegevens

Water voor Ruimte
praktijk voor Shamanistische Healing
Marcel Rozemeijer
info@watervoorruijnte.nl
www.watervoorruijnte.nl
023-5313547
06-44598915
(ook voor shamanistische healings en
holistische massage sessies)