

Sterven, dood en wedergeboorte



Wat is de dood? Wat ervaren we gedurende het stervensproces? Wat gebeurt er na onze dood? Hoe kunnen we ons voorbereiden op ons sterven? Hoe kunnen we onze geliefden en anderen helpen tijdens het stervensproces, op het moment van de dood, en daarna?

De Tibetaanse spirituele traditie heeft unieke kennis van het stervensproces en van de tussenstaat die na het sterven volgt, alsmede methoden waarmee we onszelf op ons eigen sterven kunnen voorbereiden en anderen kunnen bijstaan. Tijdens deze vier dagen zullen we deze kennis in detail behandelen aan de hand van dzogchen-teksten.

Omdat meditatiebeoefening in de natuurlijke staat de beste voorbereiding op ons sterven is, zullen we het onderricht afwisselen met beoefening van dzogchen-meditatie. Ook gaan we een aantal meditatiebeoefeningen leren die specifiek ontworpen zijn om anderen bij te staan.

Vier zaterdagen, o.l.v. Florens van Canstein

19 september

24 oktober

21 november

12 december

Locatie: Centrum Well, Doelenstraat 34, Utrecht

We beginnen om 11.00 uur, vanaf 10.30 uur is er koffie en thee.

Kosten: € 17,50 per keer

Om zeker te zijn dat we de anderhalve meter in acht kunnen nemen: **opgave vooraf is vereist!**

Telefonische bereikbaarheid op za.-ochtend: 06 40176936.