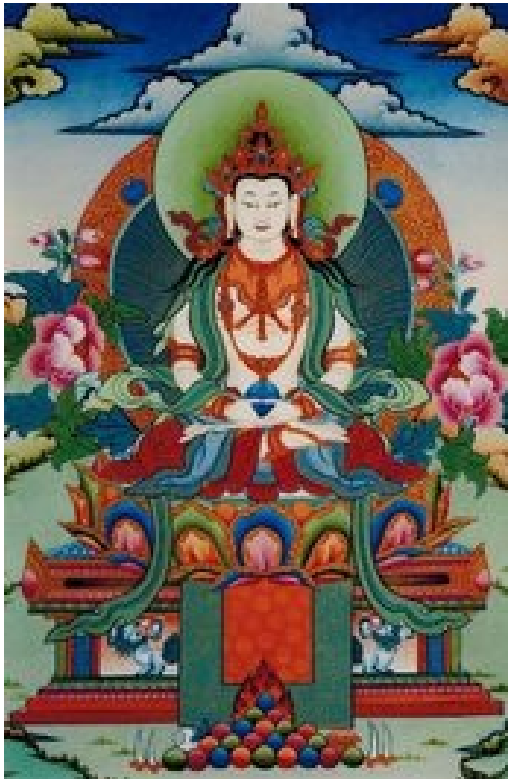


## Het zuiveren van de zes bestaanswerelden



Het zuiveren van de zes loka's (bestaanwerelden) is de innerlijke voorbereidende oefening voor dzogchen-meditatie. Eén voor één zuiver je de belangrijkste verstorende emoties en de met die emotie geassocieerde bestaanswereld. Het resultaat is een diep begrip van de aard van de verstorende emoties, hun oorsprong, hoe ze verbonden zijn met de zes bestaanswerelden en hoe ze ten diepste wijsheid zijn. Je wordt minder geregeerd door de kracht van de emoties en de natuurlijke staat zal zich duidelijker voordoen. Deze beoefening kan ook worden gedaan ten behoeve van gestorvenen. Traditioneel leggen we ons toe op de zuivering van de zes loka's gedurende een retraite van zeven weken, met vier meditatie-sessies per dag: één week voor elke bestaanswereld en één week voor de tussenstaat. Omdat zo'n lange en intensieve retraite moeilijk te realiseren is in ons drukke bestaan, bieden we dit najaar een vorm aan waarbij we ieder op onze eigen wijze en grotendeels vanuit huis kunnen participeren.

### Wanneer en hoe

Zaterdag 30 oktober starten we in Centrum Well in Utrecht (11.00 – 16.00 uur). Deze dag nemen we de beoefening door en beginnen we met meditatie op het zuiveren van woede, de eerste verstorende emotie. Tijdens de daaropvolgende week kunnen we de beoefening thuis voortzetten, met naar keuze één tot vier sessies per dag.

De volgende vijf zaterdagen nemen we van 9.00 – 11.00 steeds een volgende aspect van de beoefening door. Je kunt kiezen om aanwezig te zijn in Tapiritsa Meditatiecentrum in Amsterdam of deel te nemen via Zoom.

Zaterdag 18 december sluiten we gezamenlijk af in Centrum Well (11.00 – 16.00 uur). Dan beoefenen we het zuiveren van de tussenstaat.

We volgen een tekst uit de Zhang Zhung Nyengyu, Zelfbevrijding van de zes levende wezens, waarin een eenvoudige manier om de zes loka's te zuiveren wordt beschreven. Deze tekst zal in vertaling beschikbaar worden gesteld.

### Praktisch

De meditaties worden begeleid door Florens van Canstein. Na zijn ontmoeting met Yongzin Tenzin Namdak Rinpoche in 1991 heeft hij zich als een van de eersten in het westen toegelegd op de beoefening van de bön-traditie, in studie en meditatie.

Deelname is mogelijk voor eenieder die geïnteresseerd is in dzogchen-meditatie, ongeacht welke traditie of leraar je volgt.

Lokaties: 30 oktober en 18 december: Centrum Well, Doelenstraat 34, Utrecht; tussenliggende zaterdagen: thuis of Tapiritsa Meditatiecentrum, Sporadenlaan 85, Amsterdam.

Op 30.10 en 18.12: zelf lunch meebrengen; voor koffie en thee wordt gezorgd.

Kosten: € 50,- Aanmelding: [info@tapiritsa.nl](mailto:info@tapiritsa.nl)