

P E R S B E R I C H T

Met aandacht door Breda:

drie meditatiecentra zetten de deuren open

Tijdens de landelijke Maand van de Spiritualiteit zetten drie Bredase meditatiecentra de deuren open voor iedereen die wil kennismaken met meditatie. Op zondag 27 januari organiseren de meditatiegroepen [Zen.nl Breda](#), [Vipassana Meditatie Breda](#) en [Zendo Sengtsjan](#) een serie van korte bijeenkomsten die belangstellenden de mogelijkheid biedt om in korte tijd drie vormen van meditatie te leren kennen.

Maand van de Spiritualiteit

Jaarlijks vindt van half januari t/m half februari de Maand van de Spiritualiteit plaats. De initiatiefnemers van de campagne willen aansluiten bij de groeiende behoefte aan zingeving en inspiratie die in onze samenleving op dit moment te zien is. Het thema van deze maand is 'Met aandacht'.

Wat is aandacht? Volgens Dymphie Eeftens, vestigingsmanager van Zen.nl Breda, is "aandacht de bron of het begin van bewustwording. Aandacht is veel meer dan alleen een woord. Aandacht is een ervaring. Het is een bewuste keuze om energie te richten of te focussen op een bezigheid of op een gesprek, zonder dat we ons laten afleiden of verleiden door andere zaken. Aandacht geven aan onze bezigheden, gesprekken en uitingen geeft niet alleen plezier en energie, maar het vergroot ook de kwaliteit van ons leven."

Aandacht en meditatie

Bij meditatie staat het ontwikkelen van aandacht centraal. Het richten van aandacht helpt om op een directe en ongekleurde manier jezelf te observeren en te ontdekken hoe je jezelf verhoudt tot je gedachten, je gevoelens en je handelen. Veel mensen geven aan last te hebben van veel denken en de overdaad aan prikkels in hun leven. Dat is niet zo verbazingwekkend in onze dynamische, gedigitaliseerde samenleving. Vaak reageren we onbewust en automatisch op zaken, met als gevolg drukte, stress of een gevoel constant achter de feiten aan te lopen. Je komt verder af te staan van jezelf en wat je belangrijk vindt in het leven. Meditatie maakt je weer bewust van waar het wérkelijk om gaat en van de ervaring om in verbinding te staan met jezelf en de ander.

Kennismaken met meditatiecentra in Breda

"Omdat je met meditatie je aandacht traint, voelen de drie organisaties zich (dus) erg aangesproken door het thema van de campagne", zegt Aukje Rood, meditatiebegeleidster bij Vipassana Meditatie Breda. "Wij hebben met elkaar een plan gemaakt om onze deuren te openen voor het publiek. Met als doel: de mogelijkheid bieden om in een kort bestek te kunnen ervaren hoe deze drie meditatiegroepen 'aandacht' vanuit hun eigen werkwijze vormgeven." Dit is een mooie gelegenheid voor iedereen die eens kennis wil maken met Vipassana-en met verschillende vormen van Zen-meditatie en welke betekenis dit kan hebben in een samenleving waarin onverdeelde aandacht schaars aan het worden is. Iedereen is van harte welkom.

Programma

Dit zal plaats vinden op zondag **27 januari** op de eigen locatie van betreffende meditatiegroepering. Alle drie de locaties bevinden zich op loopafstand in de binnenstad zodat er in een driehoek gewandeld kan worden van de éne locatie naar de volgende.

De eerste presentatie is om 11.30 uur bij **Vipassana Meditatie Breda** (Ceresstraat 29) en duurt 3 kwartier. Hierna maken we een korte wandeling naar **Zen.nl Breda** (Willemstraat 17) en na een korte kennismaking hier volgt een wandeling naar het Begijnhof. Daar sluiten we de serie af in de Begijnenzaal bij **Zendo Sengtsjan** (Catharinastraat 45) omstreeks 15.00 uur.

Noot voor de redactie

Voor meer informatie over Vipassana Meditatie Breda kunt u contact opnemen met Aukje Rood via 016 123 48 55 of info@vipassanabreda.nl

Voor meer informatie over Zen.nl Breda kunt u contact opnemen met Dymphie Eeftens via 06 13 312 909 of dymphie@zen.nl

Voor meer informatie over Zendo Sengtsjan kunt u contact opnemen met Kees van den Muijsenberg via kees@zendosengtsjan.nl

Websites: www.vipassanameditatiebreda.nl
www.zen.nl/breda
www.zendosengtsjan.nl