

Ik wil ook graag jouw gids zijn

Tijdens de workshop gaan we samen op ontdekkingsstocht naar die bron van innerlijke vrede, en tijdens deze tocht wil ik als je gids beschikbaar zijn om op jouw diepere levensvragen mijn respons te geven. Voor deelname aan de workshop heb je geen voorkennis nodig. Ik verwacht ook niet dat je al je vragen al helder onder woorden kunt brengen. Als je beschikt over een open en onderzoekende geest, een sterk verlangen naar De Waarheid, en als je niet ernstig psychisch in de knoop zit met jezelf, dan kunnen we samen nieuwe inzichten gaan ontdekken. Het vraag- en antwoordgesprek en de open dialoog staan centraal, maar we zullen ook korte oefeningen en meditaties doen en ik zal korte lezingen geven. Als jij je inschrijft voor de serie van 7 dinsdagavonden die op 10 september 2019 begint, dan krijg je gratis mijn boek **Lessen van de oude Cheng**. Voor de twee tussenliggende weken geef ik je steeds een thuiswerkadvies, dit bestaat meestal uit een meditatieoefening, opdrachtjes, lees- en/of kijkadvies (YouTube-video), maar je bent echt vrij daar iets mee te doen. Voel jij je aangesproken, meld je dan aan!

- **Data:** 7 dinsdagavonden 20.00-22.00u. (10/9, 24/9, 8/10, 29/10, 12/11, 26/11, 10/12, 2019)
- **Door:** Jan Verhaar, Spiritueel gids / Life-Coach, CHETANA, Praktijk voor Praktische Spiritualiteit, te Hoorn/Zwaag (zie website: www.chetana.net)
- **Plaats:** Praktijkruimte van CHETANA, Ossenweide 64-a, 1689 MT te Hoorn/Zwaag (na 100 meter eerste witte huis rechts)
- **Kosten:** € 105,-, inclusief het boek **Lessen van de oude Cheng**, van Jan Verhaar
- **Inschrijven via mailadres:** jan.verhaar@chetana.net
- **Aantal deelnemers:** Minimaal 5 en maximaal 8 deelnemers

Als je meer wilt weten over CHETANA, Praktijk voor Praktische Spiritualiteit in het algemeen of over de Workshop 'Praktische Spiritualiteit', ga dan naar de website of stuur me een e-mailtje.

Voor degene die zichzelf niet kent is de wereld vol lijden.

Voor degene die zichzelf kent is de wereld vol geluk.

Oepanishaden



CHETANA
Praktijk voor Praktische Spiritualiteit

Jan Verhaar

Spiritueel gids / Life-Coach

Ossenweide 64-a
1689 MT Hoorn/Zwaag
Telefoon: 0031 (0)229-215507
Mobiel: 06-13151575
Email: jan.verhaar@chetana.net
Internet: www.chetana.net
Bank: NL-17-TRIO-0198118546, t.n.v. J.P.M. Verhaar

(bestand:Verhaar/Chetana/brochure NAJAAR 2019 workshop Praktische Spiritualiteit 28-11-2018.doc)

CHETANA Praktijk voor Praktische Spiritualiteit

Workshop najaar 2019

Praktische Spiritualiteit

Tijdens de workshop gaan we met *De Oude Cheng* als gids, op spirituele ontdekkingsstocht naar antwoorden op de grote levensvragen van de mens. We treden daarbij in de voetsporen van Jezus, de Boeddha, Lau Tse (Taoïsme), Shankara (Advaita), Inayat Khan (Soefisme), Padmasambhava (Dzogchen), De Pale One (Cherokee) + leraren uit andere wijsheidstradities.

Vanaf 10 september 2019, 14-daags, 7 dinsdagavonden, praktijk Hoorn/Zwaag.



Geloof niet slechts, omdat een wijze persoon het zegt.
Geloof niet slechts, omdat het altijd zo is geweest.
Geloof niet slechts, omdat anderen het geloven.
Onderzoek zelf en vind zo je eigen weg.

De Boeddha

Bestaat een zorgeloos leven in vrede en geluk, een leven zonder lijden?

Dit is misschien wel de belangrijkste vraag in het leven van elk mens. Maar als we kijken naar de moeilijke dingen die ieder van ons in het leven moet meemaken, durven we er eigenlijk niet op te hopen. Toch vertellen bijna alle grote wijsheidstradities en religies ons, dat zo'n leven inderdaad bestaat, en zij hebben allemaal paden uitgestippeld naar 'bevrijding', 'verlossing', 'wedergeboorte', 'zelfrealisatie' of 'verlichting' zoals ze dat noemen. Deze routekaarten bevatten vaak veel *do's en do's n'ts*, en de zelfbewuste mens van deze tijd is vaak te kritisch om klakkeloos zo'n weg te volgen. Veel mensen die niet meer uit de voeten kunnen met de traditionele geloofsdogma's, maar wel hun spirituele gevoeligheid hebben behouden, willen liever zelf op onderzoek uitgaan naar de diepere grond van hun bestaan.

De Workshop 'Praktische Spiritualiteit' biedt daartoe de gelegenheid. De workshop richt zich op de moderne mens als religieuze 'doe-het-zelver' of beginnend mysticus, die onder begeleiding van een spiritueel gids, die ook zelf deze weg is gegaan, op een eigentijdse en ontspannen manier, samen met

Voor wie in 'iets' gelooft

7 avonden

anderen op zoek wil gaan naar het antwoord op die centrale levensvraag die ik eerder noemde. En tijdens die ontdekkingsstocht komen onvermijdelijk ook andere grote levensvragen aan de orde, zoals: *Waar kom ik vandaan? Waarom ben ik hier eigenlijk op deze aarde? Wie of wat ben ik in diepste wezen? Waar beweegt het leven zich naar toe?* en *Hoe zit het nou echt met de dood?*

Jan Verhaar (Spiritueel gids/Life-Coach)

Al zolang ik me kan herinneren, was die vraag in mijn hoofd aanwezig: *Hoe werkt het leven eigenlijk en wat is mijn rol als mens daarin?* Ik was gefascineerd door die vraag zonder zwaarmoedig te zijn. Van huis uit was ik katholiek, maar ik had niet zoveel op met al die dogma's. Zo'n vijfendertig jaar geleden kreeg ik het boek *Innerlijke vrijheid* in handen van de Indiase filosoof Krishnamurti. Door dat boek werd mij duidelijk dat ik het echte antwoord op die centrale vraag in mijn leven alleen langs spirituele weg kon vinden. Sinds die tijd heb ik heel veel boeken gelezen en spirituele leraren bezocht. Met name het (zen-)boeddhisme, de Indiase traditie van de advaita vedanta, de antroposofie, de theosofie en de Chinese natuurfilosofie; het taoïsme, maar ook de nieuwe wetenschappen hebben mij veel geleerd over de ware aard van het leven en over mijn ware natuur als mens. Maar door mijn blik langdurig naar binnen te richten en veel in de natuur te zijn, deed ik mijn mooiste ontdekking. Direct onder het dagelijkse bestaan met al z'n stress, frustratie en lijden, hervond ik de vrede, de liefde en het geluk van het Natuurlijke Bestaan, dat gewoon 'is zoals het is'. Sinds die waardevolle 'ont'-dekking van de ware natuur van het leven en van mijzelf, is er een



diepe innerlijke rust en vreugde in mij gegroeid. Het vechten tegen het bestaan heeft plaats gemaakt voor een gevoel van veilig gedragen te worden door het leven. Toch sta ik met beide benen op de grond en ga ik maandagochtend gewoon aan het werk en stoei ik als een echte opa met mijn kleinkinderen.

Langzaam merkte ik wel dat er in mijn privéleven en in mijn werk als docent/adviseur/auteur, dingen gingen veranderen. Er kwamen steeds meer mensen op mijn pad die aan mij hun persoonlijke worstelingen en levensvragen voorlegde. Het verraste me dat ze iets bleken te hebben aan de spontane respons die, bij het horen van hun verhaal, vanuit mijn hart naar boven kwam. En dat ze bleven terugkomen met steeds nieuwe en diepere vragen. Omdat ik voelde dat ik met deze bevrijdende ontdekkingen iets moest doen, heb ik in 1997, naast mijn managementadviesbureau en hbo-docentschap, een praktijk opgezet met de naam: *CHETANA, Praktijk voor Praktische Spiritualiteit*. Binnen die praktijk heb ik gesprekken met mensen die stoeien met die vraag van Peggy Lee: *'Is this all there is?'*

Praktische Spiritualiteit

'Praktische Spiritualiteit', zo noem ik mijn benadering. Spiritualiteit staat voor de heelheid van het leven, dat zowel een zichtbare materiële dimensie, als een onzichtbare energetische dimensie omvat. In mijn gesprekken benader ik elk mens en iedere situatie dan ook als heelheid, dus 'precies zoals die is'. Praktische Spiritualiteit richt zich niet op aanpassen of veranderen, maar op inzicht in de situatie 'precies zoals die is' en inzicht in jezelf 'precies zoals jij bent'. Niets is daarbij gek en het is uiterst concreet en vaak ook direct praktisch toepasbaar. Ik ga er vanuit dat alles precies is zoals het hier en nu moet zijn en dat geldt ook voor ieder mens in al zijn vermeende onvolmaaktheid. Het is namelijk niet voor niets zo, dat het 'is zoals het is' en dat jij 'bent zoals je bent'. Dat wil niet zeggen dat er niets zal veranderen, maar als dat gebeurt, dan is dat een spontaan en natuurlijk gevolg van een hoger inzicht. Spiritualiteit is niet het exclusieve bezit van welke religie dan ook, het is universeel en wil ons eraan herinneren dat een leven in harmonie en zonder lijden geen illusie is, maar hoort bij onze ware natuur.

Een aantal jaren geleden kwam vanuit mijn omgeving de vraag: *'Je werkt in je praktijk met individuen en relaties, maar waarom niet met groepen mensen die een klankbord zoeken voor hun diepere levensvragen?'* Als reactie daarop geef ik vanaf 2010 regelmatig de *Workshop 'Praktische Spiritualiteit'*. Daarin gaan we op een spirituele ontdekkingsreis, waarin individuele bewustzijns groei centraal staat. Na afloop van deze serie avonden zijn deelnemers vaak zo enthousiast dat ze om een vervolg vragen. Daarom geef ik voor ex-deelnemers aan de workshop, nu ook maandelijkse *Verdiepingsavonden 'Spirituele Verheffing'* in de vorm van een 'satsang'.

Over de workshop

Tijdens de workshop maak je kennis met *'De Weg van het Stille Midden'*, een hedendaags spiritueel pad, dat uitgaat van een non-dualistische visie op het bestaan en dat leven vanuit het hart centraal stelt. Het pad is gebaseerd op zowel oosterse als westerse wijsheidstradities, maar betreft daarbij ook de bevindingen van de nieuwe wetenschappen. Het is een inzicht- en ervaringspad, dat via gesprekken, oefeningen en meditaties leidt naar een dieper inzicht in wie je werkelijk bent, maar ook naar levenswijsheid. Dit alles helpt je om in je innerlijke wereld en in de buitenwereld harmonie, vrede en geluk te vinden en te creëren. Hoewel het hier gaat om 'het meest wezenlijke', is het toch een hele praktische weg die goed past bij de westerse mens. Je wordt steeds vanuit een andere invalshoek de weg gewezen naar de echte liefde en de diepe wijsheid, die in elk mensenhart op 'ont'-dekking wacht.

Een deelnemer zegt:

"Heerlijk om onder leiding van de leraar ontdekkingen te doen over de oorsprong van ons bestaan en over mijn eigen wezen, en ook over de diepere oorzaak van ons menselijk lijden. Gesprekken, toepasselijke literatuur, oefeningen, het was een feest om dit alles te mogen ervaren en doen!"