



Landelijk
Mindfulness Symposium
2021

Workshop 2.3: Een kijkje over de schutting. Wijs omgaan in een divers aanbod van online meditatie-instructies

Joost van den Heuvel Rijnders

Sinds maart 2020 biedt het online meditatieplatform 30NOW.nl - naast Verdiepingsreeksen en Live Cursussen- dagelijks Live Meditaties en Live Lezingen. Er zijn inmiddels al meer dan 500 meditaties en lezingen terug te bekijken. Het aanbod wordt verzorgd door een zeer divers team van meditatieleraren uit de verschillende boeddhistische stromingen (Zen, Tibetaans, Vipassana, Seculiere Mindfulness). De instructies zijn divers en soms zelfs tegenstrijdig. Ogen dicht of open, aandacht richten op de adem of een keuzeloos gewaarzijn, een visualisatie in de begeleide meditatie of helemaal geen instructies en in stilte samen zitten.

Online meditatie biedt een andere vorm dan de mindfulness training. Zo is er bijvoorbeeld geen vast programma en is de interactie met deelnemers vaak minimaal. Het biedt ook veel mogelijkheden. Mindfulness en meditatie worden toegankelijker en het biedt een unieke mogelijkheid om kennis te maken met de diversiteit van meditatiestijlen binnen de boeddhistische stromingen. Een kijkje over de schutting van je meditatiebuurman: hoe doet hij het, welke accenten worden er gelegd? En heel belangrijk: welke accenten spreken mij aan en zijn ondersteunend voor mijn eigen meditatie? Vragen die zowel voor de beoefenaar als voor de trainer interessant en verrijkend kunnen zijn.

Tijdens deze workshop staan we stil bij het ontstaan en visie van 30NOW en onderzoeken we de meerwaarde en valkuilen van online mediteren. Op welke manier zou online meditatie een passend vervolg kunnen zijn op een mindfulness training? En op welke wijze kan 30NOW een rol spelen bij de ontwikkeling van je rol als trainer? In deze workshop verkennen we deze thema's met een korte inleiding, het delen van ervaringen, meditatie en een reflectie in een subgroep.



Sinds 1995 is **Joost** begonnen met het beoefenen van vipassana (inzicht) meditatie. Hij deed vele retraites in Nederland en na zijn studie verbleef hij meer dan drie jaar in meditatiekloosters in Birma en Nepal. Sinds 2005 begeleidt hij retraites en studiebijeenkomsten. Hij is mede-oprichter van de Stichting Inzichtmeditatie Twente (SIT) en begeleidt hier wekelijkse meditatieavonden. Tevens is hij samen met Dirk Wolbers oprichter van het online meditatieplatform 30NOW. Hij is verbonden aan de Dhammaverdiepingscursus en verschillende mindfulness opleidingsinstituten in Nederland en België. Joost is aangesloten bij vipassana.nu, een collectief van retraitebegeleiders.

Meer info over Joost: www.joost-meditatie.nl