

Driedaags Cursusprogramma Naga Meditatie

‘Het buitengewone ligt in het gewone’

Dag 1:

- >> Kennismaking.
- >> Iedereen vertelt over zijn/haar ervaring met meditatie.
- >> Uitleg van NM, bestaande uit een A-kant (rups) en een B-kant (vlinder). En wat je van deze nieuwe vorm van meditatie mag, kan verwachten.
- >> Het beoefenen van het zintuiglijk gewaarzijn (A-kant).
- >> Nog eventuele vragen beantwoorden.
- >> Het geven van de paperback Naga Meditatie in een notendop.
- >> Huiswerk: het thuis, voor zichzelf trainen van het zintuiglijk gewaarzijn. Plus het beantwoorden van bepaalde vragen in de paperback. (En dat men daarbij ook gebruik kan maken van het internet: nagameditatie.nl)

Dag 2:

- >> Het bespreken van het huiswerk.
- >> Het wederom beoefenen van het zintuiglijk gewaarzijn. Alle ins en outs goed doornemen.
- >> Het bespreken van de B-kant, wat is keuzeloos gewaarzijn?
- >> Huiswerk: bepaalde nieuwe vragen beantwoorden van het boek. Het wederom thuis trainen van het zintuiglijk gewaarzijn. En het nader onderzoeken van het gegeven, dat je bewustzijn zelf bent.

Dag 3:

- >> Het bespreken, doornemen van het huiswerk.
- >> Het wederom uitvoerig bespreken van kant-A en kant-B. En wat je van deze nieuwe vorm van meditatie mag, kan verwachten.
- >> Hoe de deelnemers een steungroep (thuis) kunnen opzetten: dat is een groep van mensen die deze cursus hebben doorlopen en met elkaar t.z.t. nog willen samenkomen, om verdere ervaringen en vragen te bespreken, wat NM betreft. Ikzelf hoef daar dan niet bij aanwezig te zijn! Maar zal wel contact onderhouden, voor eventuele vragen en dergelijke.
- >> Het afsluiten van deze cursus. (Als de cursus volledig is afgerond, wordt er een Bewijs van Deelname uitgereikt of toegestuurd.)

Nathan Wennegers
nagameditatie.nl

