

Liefde Maitri

De intentie en het vermogen om vreugde en geluk te schenken

Compassie Karuna

De intentie en het vermogen om lijden te verlichten en te transformeren

*Centrum Boswijk*



2007





## Natuurlijk Mediteren

In de natuur komen de meeste mensen makkelijk tot rust. Het tempo neemt af en de aandacht neemt toe. Gedachten en emoties vallen weer op hun plek en worden in een ander perspectief gezien. Dat werkt verfrissend, of troostend, en in ieder geval openend.

Hetzelfde geldt voor meditatie. Meditatie doorbreekt gewoontepatronen waarin je gevangen kunt zitten, waardoor nieuwe ruimte ontstaat. Tenminste als er op een goede, natuurlijke manier gemediteerd wordt.

In de groepen 'Natuurlijk Mediteren' worden meditatie en landschap met elkaar verbonden doordat we veel zullen werken in de uiterwaarden van de Waal; een altijd veranderend, wijds landschap gekenmerkt door lichte glooiingen, strand-

jes, bomen, hagen, meertjes en de rivier. Naast de meer formele vorm van meditatie 'zitten' wordt gebruik gemaakt van andere meer natuurlijke meditatievormen: alle gewone dingen zoals lopen, eten en praten worden op een natuurlijke en aandachtige manier gedaan.

Door de combinatie met 'landschapstechnieken' kunnen deze dagen een grote bron van heling, inzicht en inspiratie vormen.

Een aantal activiteiten wordt gezamenlijk gedaan, maar de groep is vooral een veilige basis van waaruit ieder zijn of haar eigen plek vindt in het landschap, en van daaruit zijn of haar eigen weg. Waar nodig en prettig kunnen vormen van tekenen, schrijven of muziek worden gebruikt.

Juist doordat we op een natuurlijke manier mediteren, zijn elementen uit dit programma makkelijk toepasbaar in het dagelijks leven thuis of op het werk.

Veel mensen herinneren zich deelname aan 'Natuurlijk Mediteren' als een mijlpaal op hun weg; verruimend, inspirerend en plezierig.

Ervaring met meditatie is niet nodig. De groep wordt geleid door Jan Boswijk.

data: Groep M-28: 7, 8, 9, 10 juni. prijs: tarief A Euro 330,-; tarief B Euro 395,- incl. overnachtingen en alle maaltijden.



## Sangha voor Hulpverleners

Een Sangha is een spirituele gemeenschap van mensen die elkaar helpen op het pad van liefde en begrip en proberen dat in harmonie te doen.

Bijeenkomsten zijn in de stijl van Thich Nhat Hanh, ongeveer 8 losse dagen per jaar + één of meer korte retraites per jaar. Basis vormen de vijf 'aandachtsoefeningen'.

De Sangha is bedoeld voor professionele hulpverleners.

Wie lid wil worden van deze Sangha, of meer wil weten, is van harte uitgenodigd contact op te nemen. Data: zie website.

kosten: jaarlijkse contributie voor verblijf en administratie: Euro 55,- +Dana.

*Alle groepen vinden plaats in onze -eenvoudige- accommodatie in Hurwenen, bij Zaltbommel, gelegen aan de rand van een prachtig natuurgebied: de uiterwaarden van de rivier de Waal; een altijd veranderend, wijds landschap gekenmerkt door lichte glooiingen, strandjes, bomen, hagen, meertjes en de rivier. De zomerretraite vindt plaats in Cadzand, vlak bij de zee.*

*Alle groepen beginnen om 10.00 uur op de eerste dag en eindigen om 17.00 uur op de laatste, tenzij anders vermeld. Op tussenliggende avonden wordt doorgewerkt.*



## Het pad van liefde en begrip 3 weekends Basisboeddhisme

Het Boeddhisme biedt een weg om werkelijk thuis te komen, en om lijden en pijn te transformeren in vrede, vreugde en bevrijding.

In deze serie van drie weekends wordt Boeddhistisch basis-onderricht doorgegeven en op een zo praktisch mogelijke manier uitgelegd.

Aandacht zal o.a. worden gegeven aan onderwerpen als omgaan met woede, verdriet, eenzaamheid en geïsoleerdheid, maar ook aan plezier, vreugde en vrijheid.

Op het programma staan aandachtsoefeningen, geleide- en stiltemeditaties, loopmeditaties binnen en buiten, lezingen, uitwisseling in kleine groepen, en alles wat ons verder maar kan inspireren en helpen op het pad van liefde en begrip.

Tijdens de weekends zal er veel stilte zijn om ons de gelegenheid te geven te helen en ons inzicht en onze liefde en compassie te voeden.

De weekends –die alleen als serie gevolgd kunnen worden- zullen de vorm hebben van korte retraites in de stijl van de Vietnamese Zenleraar, dichter, schrijver en monnik Thich Nhat Hanh. Ze zijn geschikt en bedoeld voor zowel beginners als voor gevorderden.

De weekends worden geleid door Jan Boswijk.

data: Ba-02: 9 (avond), 10, 11 maart; 30 (avond), 31 maart, 1 apr.; 4 (avond), 5, 6 mei 2007.

Ba-03: 16 (avond), 17, 18 nov.; 14 (avond), 15, 16 dec.; + weekend in januari 2008.

prijs: administratie, organisatie, - en verblijfkosten: Euro 300 + Dana. (Hierop wordt geen winst gemaakt; er wordt daarom een ruimhartige Dana verwacht. Zie ook elders in deze brochure). Max. 20 deelnemers.



## Zomerretraite

Eén van de inspiratiebronnen van het werk bij Centrum Boswijk is het Boeddhisme. Op ervaring gebaseerd inzicht in de boeddhistische psychologie kan van grote waarde zijn voor iedereen en zeker voor therapeuten en andere hulpverleners.

Deze retraite is bedoeld om iets van dat diepere inzicht werkelijk eigen te maken.

Gedurende de retraite is er veel ruimte voor werkelijk stilstaan, voor stoppen, uitrusten en helen. Vanuit de rust en ruimte die zo ontstaat kan het onderwijs in boeddhistische psychologie op een directe manier begrepen worden.

Het programma omvat verschillende vormen van meditatie (zowel binnen als buiten), uitleg en onderricht, bijeenkomsten in subgroepen voor uitwisseling, stilteperiodes, poëzie, muziek, en alles wat ons verder kan inspireren.

Voor wie?

Tot voor kort waren de zomerretraites alleen toegankelijk voor wie de opleiding bij Centrum Boswijk volgde, of een vergelijkbare achtergrond had. Intussen zijn de mogelijkheden ruimer: wie deelneemt of heeft deelgenomen aan andere groepen bij het Boswijk Instituut of Centrum Boswijk kan zich ook voor deze retraite inschrijven. Bovendien is -na voorafgaand overleg- deelname ook mogelijk voor ieder die belangstellend is. De retraite wordt geleid door Jan en Riekje Boswijk.

data: R-08: 29 aug. t.m. 2 sept. plaats: Naropa Instituut, Cadzand. Start eerste dag in de avond.

prijs: administratie-, organisatie-, en verblijfkosten: Euro 255 + Dana. (Hierop wordt geen winst gemaakt; er wordt daarom een ruimhartige Dana verwacht. Zie ook elders in deze brochure).



## 'A la carte'

In toenemende mate werken we 'buiten de deur' doordat we worden uitgenodigd programma's, workshops of lezingen te geven voor instellingen, bedrijven, scholen, opleidingen of op congressen. Er zijn veel mogelijkheden. Hieronder staan een aantal van de activiteiten die we vorig jaar hebben gedaan.

### Jan Boswijk

Eenmalige persoonlijke inzichtgevende gesprekken waarin advies wordt gegeven voor een te volgen (therapie)traject.

Trainingen 'Aandachtsontwikkeling' voor teams en organisaties. Bedoeld om plezier in leven en werken te vergroten en teams te helpen geïnspireerder en harmonieuzer samen te werken.

Lezingen over Boeddhisme, 'Dagen van aandacht' en kortere of langere retraites voor ieder geïnteresseerd gezelschap.

### Riekje Boswijk

Lezingen over verschillende onderwerpen voor alle mogelijke groepen. Kijk ook onder het hoofdje 'boeken/lezingen' op de website. Workshops (bijv.; 'Overdracht en Tegenoverdracht', of 'Werken met agressie') in het kader van na- en bijscholing voor ieder die met mensen werkt. Bedoeld om kennis te verdiepen, inzicht in en mededogen voor zichzelf en anderen te vergroten, vaardigheden te ontwikkelen en het enthousiasme voor het vak weer nieuw leven in te blazen.

Wie met ons wil overleggen over de mogelijkheden wordt uitgenodigd telefonisch of per email contact op te nemen.

## inschrijfformulier

naam .....M/V

adres .....

postcode + woonplaats .....

e-mail .....

telefoon .....geb. datum .....

beroep .....

geeft zich op voor groep .....data.....

en verklaart zich akkoord met de hieronder vermelde deelname- en annuleringsvoorwaarden.

hij/zij valt onder:   tarief A (bruto gezinsinkomen lager dan Euro 25.000 per jaar)   (graag omcirkelen)  
                                  tarief B (bruto gezinsinkomen hoger dan Euro 25.000 per jaar)

handtekening .....

Deelname aan groepen geschiedt op basis van vrijwilligheid en voor eigen verantwoordelijkheid. Bij annuleren tot 14 dagen voor aanvang wordt 25,- berekend; binnen 14 dagen voor aanvang worden de volledige kosten berekend.

overschrijven, kopiëren, of downloaden van onze website kan ook

### Wat is Dana?

Voor sommige groepen worden alleen de zuivere verblijfkosten vermeld. Daarnaast wordt -naar Boeddhistisch gebruik- tijdens het programma een gift verwacht. Dit heet 'Dana'. De hoogte van de Dana wordt door uzelf bepaald, in overeenstemming met uw financiële mogelijkheden en de waarde voor u van het gebodene. U wordt verzocht zich te realiseren dat de leraren van Dana moeten leven, en er verantwoordelijk mee om te gaan.

Blijf op de hoogte. Neem een gratis abonnement op onze e-nieuwsbrieven  
Stuur een mailtje naar [centrumboswijk@xs4all.nl](mailto:centrumboswijk@xs4all.nl)

## Adressen

Centrum Boswijk, School voor aandachtsontwikkeling en transpersoonlijke therapie

Kantooradres: Burgerstraat 35, 5311 CW Gameren, tel. 0418-561660

Bezoekadres: Marshallweg 2, 5327 AT Hurwenen

Website: [www.centrumboswijk.nl](http://www.centrumboswijk.nl)

NB: Kantooradres van het Boswijk Instituut voor Psychotherapie en Opleiding: Kapelweg 53, 3818 BE Amersfoort  
Alle groepen van Centrum Boswijk en van het Boswijk Instituut vinden plaats in Hurwenen (bij Zaltbommel), tenzij anders vermeld.



**Jan Boswijk** 1944, gehuwd, twee volwassen dochters.

Gekwalificeerd Eerstelijns Psycholoog NIP; gekw. Psycholoog van Arbeid en Gezondheid NIP; B.I.G. geregistreerd Gezondheidszorg (GZ)-Psycholoog. Sinds 1998 lid van de Boeddhistische Tiep Hien Orde; ontving in 2004 de Dharmacharia (meditatie-leraar) transmissie van Zenmeester Thich Nhat Hanh.

Opleiding: psychologie, gestalttherapie, bio-energetica, groepsdynamica, organisatie-ontwikkeling, meditatie. Was als wetenschappelijk medewerker verbonden aan de universiteit van Groningen, vervulde leidinggevende en uitvoerende functies aan verschillende trainings- en therapie-instituten. Was verbonden aan het Nederlands Huisartsen Instituut. Leidt sinds 1968 groepen en startte in 1979 een eigen praktijk die uitgroeide tot o.a. Centrum Boswijk en het Boswijk Instituut.



**Riekje Boswijk-Hummel** 1946, moeder van twee volwassen dochters.

Na haar studie nederlands verdiepte zij zich in onder meer gestalttherapie, bio-energetica en psychosynthese. Ze werkte meer dan twintig jaar als therapeute en opleidster aan de Opleiding voor Transpersoonlijke Psychotherapie in Centrum Boswijk. Gedurende die jaren ontwikkelde zij een heel eigen visie op de energetische, emotionele en spirituele structuur van mensen. Ze schreef haar ervaringen en inzichten op in diverse boeken, onder andere: Revolutie in de relatie, Ruzie, Afscheid nemen en Troost. De laatste jaren verdiepte ze zich in de christelijke mystiek en het boeddhisme.