

Nieuw

MANDALA



energie, emoties
en bevrijding

Robert Hartzema & Marjan Möller

Robert Hartzema & Marjan Möller

MANDALA, energie, emoties en bevrijding

ISBN 978906350 103 7

320 blz. • 80 illustraties • prijs € 23,50

Waar je ook bent en hoe je je ook voelt, je bent altijd het centrum van je eigen wereld: de innerlijke wereld van gedachten, gevoelens, emoties en kwaliteiten van gewaarzijn, en de uiterlijke wereld die je ziet, hoort, aanraakt, ruikt en proeft. De mandala is een landkaart van deze innerlijke en uiterlijke werelden, en alle relaties daartussen.

Door het werken met de mandala inzichten kunnen de belemmerende patronen van je bewustzijn, die in het verleden zijn ontstaan, vanzelf oplossen. De vijf basisemoties die je gewoonlijk klemzetten – woede, begeerte, arrogantie, jaloezie en angst – zijn in essentie de vijf kwaliteiten van helder inzicht, en een directe weg naar Vrijheid. Wanneer je dit doorziet ben je niet meer een speelbal van omstandigheden of van je eigen reactiepatronen, maar kun je werkelijk totaal aanwezig zijn in het hier en nu. Dan wordt het leven een bevrijdend spel van transparante ervaringen en creatieve mogelijkheden. De kennis van de mandala is afkomstig uit het Tibetaans boeddhisme, maar gaat terug op veel oudere kennistradities. De inzichten zijn zowel psychologisch als uiterst praktisch, en de meditatieve oefeningen helpen je om dit in het dagelijks leven in praktijk te brengen.

Robert Hartzema geeft ruim dertig jaar groepen in het Tibetaans boeddhisme en de dzokchen traditie. Hij werkte veertien jaar als therapeut en trainer en is de auteur van veertien boeken, waarvan enkele in het Duits en Engels gepubliceerd zijn.

Marjan Möller heeft haar wortels in zen en de advaita vedanta, is lichaamsgericht therapeute en was trainer op een opleiding voor coaching & counseling. De afgelopen veertien jaar geeft zij Tibetaanse yoga- en meditatie, en leidt een vrouwengroep vanuit dzokchen.



Voor meer boeken en cursussen zie www.karnak.nl