

# JAARTRAINING II Kennis van Vrijheid

Maandagavond 18.45 - 20.15 uur van 4 september 2017 t/m 28 mei 2018

31 lessen en 4 workshops

Kosten: € 480,- of 8 x € 60,- p/m

Begeleiding Elske van de Hulst

*Meditatie ervaring vereist!*

De verfijnde en diepgaande inzichten van de Boeddhistische psychologie bieden een uitgebreid scala aan oefeningen om de werking van onze eigen geest en onze patronen te leren doorgronden. Een fundamenteel en eerlijk onderzoek naar de werking van onze eigen geest vormt de basis voor meer innerlijke vrijheid en positievere keuzes.

In de jaartraining Kennis van Vrijheid gebeurt dat aan de hand van een beproefd programma van meditatieve oefeningen, zelfobservatie en reflectie. Van deelnemers wordt verwacht dat ze beschikken over voldoende basiservaring in meditatie of Kum Nye om gerichte introspectie en zelfobservatie mogelijk te maken.

Dit programma volgen betekent jezelf de kans geven op werkelijk inzicht in de werking van je geest in de ruime zin (d.w.z. inclusief je emoties, gevoelens, lichamelijke, dagelijks functioneren). En op een toenemend vermogen je leven zo te leiden dat het jezelf en je omgeving ten goede komt.

**Met als basis het boek Kennis van Vrijheid** onderzoek je hoe je geest werkt en welke consequenties dat heeft. Aan de hand van de cursusonderwerpen ga je vragen stellen en je ervaring onderzoeken. In de loop van dat proces ontdek je de rol die je zelf speelt bij de greep die onzekerheid, verlangens, conditioneringen, idealen en zelfbeelden hebben op je leven. In het begin is dat confronterend, maar gaandeweg leer je zien hoe je die rol kunt veranderen. Je gaat je vrijer en evenwichtiger voelen en meer verbonden met je omgeving.

De lessen bestaan uit gerichte meditatie oefeningen ondersteund door Kum Nye beoefening en mantra. Je krijgt wekelijks 'huiswerk' mee in de vorm van leeshuiswerk meditatiehuiswerk en oefeningen voor in het dagelijks leven.

In de lessen worden de ervaringen uitgewisseld. Vier zaterdagmiddagworkshops geven de gelegenheid tot uitdieping en extra oefening.

## Cursusboeken:

*Kennis van Vrijheid* van Tarthang Tulku en hoofdstukken uit *Leven in Evenwicht*, *Open Bewustzijn* en *Verborgene Vrijheid*.

Boeken verkrijgbaar bij [lotusdesignwinkel.nl](http://lotusdesignwinkel.nl)

## Jaartraining

31 lessen en 4 workshops

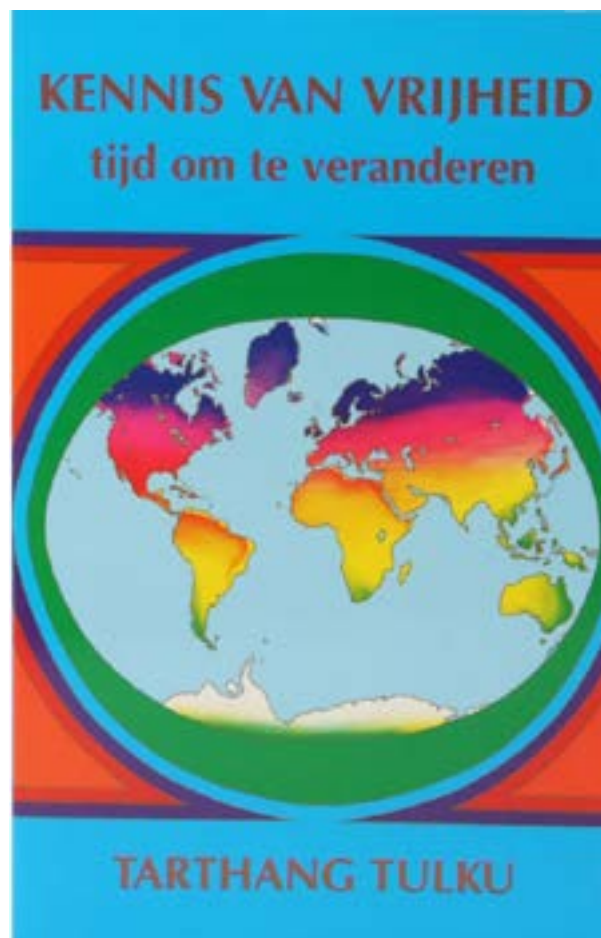
Kosten: € 480 of 8 x € 60 p/m

Inschrijven: [nyingmacentrum@nyingma.nl](mailto:nyingmacentrum@nyingma.nl)

incl. **4 WORKSHOPS**  
**Kennis van Vrijheid**

zaterdag van 14.00 tot 17.00 uur

7 okt, 2 dec, 3 mrt en 12 mei



**NYINGMA CENTRUM NEDERLAND** Tibetaans Boeddhistisch Centrum

Reguliersgracht 25 Amsterdam 020 6205207 [nyingmacentrum@nyingma.nl](mailto:nyingmacentrum@nyingma.nl) [www.nyingma.nl](http://www.nyingma.nl)

## Het programma 'Kennis van Vrijheid' bestaat uit acht delen:

### Deel 1: Onwetendheid en vrees

Wanneer we terugkijken in de geschiedenis en beseffen wat de mensheid aan vermogens heeft om te groeien voelen we verbazing en verwondering tegelijk. Wanneer we naar ons eigen leven kijken beseffen we ook dat deze vermogens niet zo goed uit de verf komen. Onwetendheid en vrees vormen heel sterke belemmeringen. Ze laten echter ook zien hoe krachtig de geest is. Hij is getraind in deze richting en kan dus ook in een andere richting worden getraind. Vrees kunnen we daarom zien als teken dat we een proces van onderzoek kunnen beginnen om de vicieuze cirkel te doorbreken. *[les 1 t/m 4]*

### Deel 2: Idealen en verlangen

De volgende stap is het onderzoeken van verlangen, de derde en sterkste belemmerende kracht die het leven in onze maatschappij beïnvloedt. Door de teleurstellingen heeft het hart zich gesloten. We hebben niet genoeg rust om te voelen wat onze idealen zijn en ze te realiseren. Daardoor blijven we proberen vervulling te vinden in uit-erlijke dingen. Deze vicieuze cirkel kan ook doorbroken worden. Het hart kan weer open gaan en onze idealen kunnen naar voren komen. *[les 5 t/m 8]*

### Deel 3: Fundamentele processen

Concepten en gedachten spelen een belangrijke rol bij onze reacties. Wat voor rol spelen ze en wat heeft dat voor consequenties? Door vragen te stellen en in meditatie de werking van onze geest te observeren zien we hoe 'onze reactie' de einduitkomst is van een aantal opeenvolgende stappen in onze geest - onze reacties liggen in essentie niet vast. *[les 9 t/m 13]*

### Deel 4: Onwetendheid erkennen

Als je echt wilt veranderen zijn de eerste stappen voor jezelf erkennen dat je het op het ogenblik niet weet en je niet meer vasthouden aan (of laten tegenhouden door) wat je denkt zeker te weten. Op die manier wordt je geest vrij om zich open te stellen voor alternatieven die eerst geen kans kregen. De wens naar nieuwe kennis zal hiervoor de 'motor' vormen. *[les 14 en 15]*

### Deel 5: Zelfbeelden

We zijn er nu aan toe onze geest verder in zijn werking te onderzoeken door vragen te stellen en onze ervaring direct te observeren, zonder dat hiervoor woorden of begrippen noodzakelijk zijn. Wat voor rol spelen verwarring en fascinatie in ons leven? En hoe zit het met beelden die van onszelf hebben? Hoe goochelen we met onze collectie zelfbeelden en hoe zijn die in de loop van ons leven opgebouwd? Hoe bepalen ze ons leven nu? We kunnen zelfbeelden gaan zien voor wat ze werkelijk zijn: beelden en niet meer dan dat. *[les 16 t/m 20]*

### Deel 6: Observeren, onderkennen en loslaten

Neutrale observatie (zonder opgeslokt te worden door wat we zien) biedt een helder zicht op de processen van identificatie, aantrekking, vermijding en de andere verhalen die de geest ons voorschotelt. Deze helderheid vormt een tegenwicht tegen de pijnlijkheid van emoties. Ze raken hun macht kwijt. De innerlijke babbel van de geest vertelt verliest zijn aantrekkingskracht. Wat voorbij is kunnen we loslaten en achterlaten. Innerlijk evenwicht wordt sterker. *[les 21 t/m 23]*

### Deel 7: De kern van verwarring

Wie zijn wij eigenlijk? Misschien een beangstigende vraag als je hem serieus stelt. Want het lijkt of onze basiszekerheid - "Ik" - in de waagschaal wordt gesteld. Maar als we niet weten wie we werkelijk zijn, waar berust deze zekerheid dan op? Wat leidt mijn leven?

Levend vanuit een sterk hart zijn zekerheid en onzekerheid niet zo belangrijk: de behoefte aan controle maakt plaats voor oprechtheid en openheid. *[les 24 t/m 27]*

### Deel 8: Het heldere licht van gewaar zijn

Nu we beter kunnen zien hoe onze geest werkt en de effecten ervan direct in onze ervaring zien, wordt het duidelijk dat het onze geest is die ons leven leidt. Dit bewustzijn is de 'alternatieve' kennis die we nodig hebben. Zodra we ze niet langer van elkaar scheiden kunnen 'Geest' en 'hart' weer een geheel worden en wordt al het 'gewone' vol en rijk. *[les 28 t/m 30]*