

BOEDDHISTISCHE STUDIE EN BEOEFENING III

'Taking Responsibility for Mind'

6 september 2018 t/m 25 mei 2019
donderdagavond van 18:30-20:00 uur

Begeleiding: Ans Vos
30 lessen + 2 workshops op zaterdag

Boeddhistische Studie en Beoefening

De lessen Boeddhistische Studie en Beoefening van het Nyingma Centrum introduceren het traditionele pad van beoefening en de klassieke teksten van de Dharma, de leer van Boeddha in elkaar opvolgende jaartrainingen:

Jaartraining I: Basistraining 'Leven en leer van de Boeddha'

Jaartraining II: 'Healing Self and World'

Jaartraining III: 'Taking Responsibility for Mind'

Jaartraining IV: 'Turning the Mind to the Dharma'

Jaartraining V: 'Taking Refuge in the Dharma'

Jaartraining III: 'Taking Responsibility for Mind'

De leringen van Boeddha hebben alle gemeen dat ze een focus hebben op de mind, de geest. Of het nu gaat over karma, klesa, stadia van meditatieve concentratie, of methodieken als filosofische analyse, meditatie of onderzoeken van je ervaring: de geest is altijd aan de orde. Ons welzijn hangt af van de geest, want de kracht van de geest is onmiskenbaar. De geest kan onze beste vriend zijn die ons helpt in moeilijkheden, of onze ergste vijand die zelfs een simpele waarneming kan veranderen in frustratie en lijden.

De belangrijkste stap op het pad naar innerlijke vrijheid is te beseffen dat dat alleen maar kan door het verdiepen van het begrijpen van onze geest. En door verantwoordelijkheid te nemen voor onze eigen geest, als een 'verplichting' vanuit compassie voor onszelf en de wereld.

Daarvoor hebben we training nodig. De lessen leggen daartoe een accent op het ervaren via contemplatie, meditatieve concentratie, zelfobservatie en beoefening thuis en in het dagelijks leven. Daarbij gebruiken we de boeken: *Ways of Enlightenment*, de Nyingma Psychologie boeken en *Milking the Painted Cow* van Tarthang Tulku. Al deze boeken zijn verkrijgbaar bij de Lotus Design Winkel.



Voor wie is de jaartraining bedoeld?

Deze jaartraining is bedoeld voor studenten die de Jaartraining II hebben gevolgd of andere Nyingma studenten na overleg met de docent.

Jaartraining 30 lessen
Kosten: € 405 of 9 x € 45 per maand
Inschrijven: info@nyingma.nl

Incl. **2 Workshops**
Boeddhistische studie en beoefening III op
8 december 2018 en 25 mei 2019

'Taking Responsibility for Mind' in vier Modules

Module 1 – Dharma als gids II : Visie, Houding, Gedrag

In deze eerste lessen gaan we in op de 'visie', het belang van de training van de geest; de 'houding', van vrienden worden met je geest en jezelf; en het 'gedrag', vooral het onderzoeken en herkennen van de geest in je ervaren.

Module 2 – Mind en de 'Drie Draaiingen' en de 'Drie Collecties'

Hier komen de weidsheid en de samenhang van de leringen aan de orde van de 'Drie Draaiingen' – de drie presentaties van de Dharma door Boeddha – , de 'Drie Collecties' – de indeling van de leringen – en de relaties met de 'Drie Trainingen'.

Module 3 – Mind en de 'Drie Trainingen'

Via studie, maar vooral veel beoefening gaan we uitgebreid in op visie, houding en gedrag van de 'Drie Trainingen': sila (morele discipline), samadhi (meditatieve concentratie) en prajna (wijsheid). De 'Drie Trainingen' vormen de basis voor de training in de volgende Dharma onderwerpen.

Module 4 – Mind en Onderzoeken van het Zelf – de 'Drie Kenmerken', de 'Vier Wetten van Dharma' en de 'Vier Misvattingen'

De leringen van de 'Vier Wetten van Dharma' en de 'Drie Kenmerken' motiveren ons de juiste, boeddhistische visie te begrijpen over de aard van het bestaan. Zij vormen de basis voor het herkennen van onze misverstanden over 'hoe de dingen zijn': de 'Vier Misvattingen'. Enkel conceptueel begrijpen is hiervoor niet de weg, het gaat vooral om deze leringen 'in actie' te onderzoeken, als een ervarend leren.

Programma

6 september t/m 13 december 2018:

- Les 1 t/m 5: Introductie: 'Visie, Houding, Gedrag'
- Les 6 t/m 7: De 'Drie Draaiingen' en de 'Drie Collecties'
- Les 8 t/m 14: Mind en de 'Drie Trainingen'
 met een workshop op za 8/12 van 14.15-17.15 uur

10 januari t/m 25 mei 2019:

- Les 15 t/m 20: Vervolg Mind en de 'Drie Trainingen'
- Les 21 t/m 30: Mind en Onderzoeken van het Zelf
 met op 21/3 Volle Maan mantra zingen
 en een workshop op za 25/5 van 14.00-17.00 uur

*“The very changeability of mind
is a sign that mind is trainable.
If we can learn something from mind,
we might be able to teach mind and transform it.”*