

**Onze opdracht in het leven is betekenis geven aan de tijd die we op aarde hebben.**

**De betekenis van ons leven vinden we in dit moment...**

De training 'Activating a Meaningful Life' maakt deel uit van het Skillful Means onderricht ontwikkeld door de Tibetaanse Lama Tarthang Tulku. De lessen vinden plaats in Nyingma Centrum Nederland, één van de centra die onder zijn leiding in het westen werden opgericht.



**Ineke Smits** werd in 2008 door het Center for Skillful Means in California gecertificeerd als Skillful Means trainer. Ineke woont en werkt in het Nyingma Centrum Amsterdam. Zij is daar o.a. coördinator e-learning - [www.boeddhismeonline.org](http://www.boeddhismeonline.org) - en oprichtster van MindingWork - [www.mindingwork.nl](http://www.mindingwork.nl).

**What patterns do we wish to imprint on time?**

– Tarthang Tulku in *Knowledge of Freedom*



### **Bewustzijn, concentratie, energie**

In de les werken we met Kum Nye oefeningen, reflectie-oefeningen en Skillful Means oefeningen uit het boek *Bewustzijn, Concentratie en Energie* van Tarthang Tulku. Elke week krijg je opdrachten mee om in je dagelijks leven mee te oefenen. We bevelen aan om gedurende de training notities bij te houden zodat je je ontwikkeling kunt teruglezen.

**Begeleiding:**  
Ineke Smits

**Tijd:**  
ma 20.15 - 21.45 uur

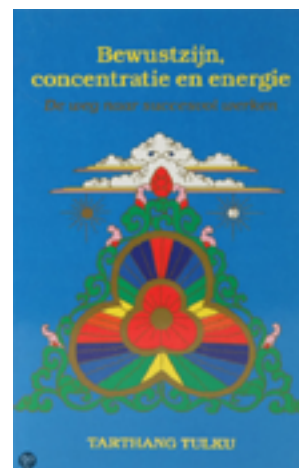
**Data:**  
3 sept t/m 17 dec 2018  
(niet op 22/10)

**Kosten** 15 lessen:  
€ 165,-

**Inschrijven:**  
[info@nyingma.nl](mailto:info@nyingma.nl)

**Aanbevolen literatuur:**  
*Bewustzijn, Concentratie en Energie*  
van Tarthang Tulku

Verkrijgbaar in onze winkel aan de Reguliersgracht of via [www.lotusdesignshop.nl](http://www.lotusdesignshop.nl)



## **SKILLFUL MEANS 2** vervolgtraining



**Activating a Meaningful Life**  
*semester 1: Mandala of Awareness*

**15 lessen maandag 20.15 - 21.45 uur**  
**3 sept - 17 dec 2018**

**Nyingma Centrum Nederland**  
Reguliersgracht 25, 1017 LJ Amsterdam  
020 6205207 [nyingmacentrum@nyingma.nl](mailto:nyingmacentrum@nyingma.nl)  
[www.nyingma.nl](http://www.nyingma.nl)



## Activating a Meaningful Life *Mandala of Awareness*

Volgens Skillful Means wordt ons leven betekenisvol als onze innerlijke vermogens tot bloei komen. Dat gebeurt als we contact maken met tijd.

Omdat ons leven tijd is hebben we voortdurend te maken met veranderingen, waar we vervolgens weer op reageren. Meestal zijn onze reacties gebaseerd op geconditioneerde patronen die voorkomen dat we tot bloei komen.

*Zijn we voorgoed overgeleverd aan deze innerlijke conditioneringen, of kunnen we onze situatie positief beïnvloeden?*

In deze training leer en ervaar je dat je die keuze hebt. Jij kunt jouw omstandigheden positief beïnvloeden door je aandacht actief in het huidige moment te houden. Dat ga je trainen in je dagelijkse activiteiten.

Jezelf losmaken van geconditioneerde reactiepatronen heeft te maken met je vermogen om je aandacht actief in te zetten zodra de patronen opkomen en je niet mee te laten slepen.

Het proces van verandering en transformatie begint met het cultiveren van gewaarzijn. Met gewaarzijn kun je jouw innerlijke bronnen (concentratie, discipline, energie) versterken en heb je de belangrijkste middelen ter beschikking om je hele leven tot bloei te laten komen.

*In deze training werk je actief aan het transformeren van je eigen patronen. We gebruiken daarvoor de structuur van de Mandala, als een kaart en gids naar 'creativiteit in actie'.*

'Mandala' (Sanskriet) is een boeddhistisch symbool voor de structuur van de realiteit, afgebeeld als een bloem met vier bladeren. Mandala onthult het nauwe verband tussen de waarneembare wereld van o. a. vormen, kleuren, smaken, geluiden en onze innerlijke ervaring van sensaties, gevoelens, percepties, motivaties, emoties en gedachtepatronen.

Je maakt kennis met de kwaliteiten van de Mandala en je krijgt oefeningen om die kwaliteiten actief in je dagelijks leven te brengen. Het effect is dat je moeilijkheden in je dagelijkse werk en je leven transformeert terwijl je tegelijkertijd je creativiteit vergroot en je positieve energie versterkt.

Bijgevoegd vind je een overzicht van de reis die je maakt door de windrichtingen van de Mandala, eindigend in verwezenlijking en voldoening.

## Voor wie is deze training?

Deze training is geschikt voor mensen die al eerder gewerkt hebben met Skillful Means of al andere cursussen gevolgd hebben bij Nyingma Centrum Nederland.

*In deze training is ons Skillful Means project ons huidige leven. Hoe kunnen we een betekenisvol leven activeren?*

## Vervolgtraining februari - mei 2019

Aansluitend op deze training start in februari 2019 de training 'Activating a Meaningful Life: The Power of Time'.

Ons leven ontvouwt zich in tijd. Dus als je het beste uit je leven wil halen is het van belang je gewaar te worden van tijd. Meestal ervaren wij tijd als een kracht van buiten die druk geeft. In deze training dringen we diep door in de aard van tijd, in de waarde van tijd en in zijn energie.



Nyingma Mandala

Activating a Meaningful Life - Mandala of Awareness  
Vervolgtraining Skillful Means  
Maandag 20.15-21.45 3 sept-17 dec 2018

Les 1 3 sept  
Introductie en ervaringsgewijs kennismaken met de structuur en kwaliteiten van de Mandala

Les 2 10 sept  
Alles dat we voor elkaar willen krijgen is afhankelijk van onze drie innerlijke "hulpbronnen": gewaarzijn, concentratie en energie. We kunnen ze trainen.

Centrum van de Mandala

Les 3 *Gewaarzijn ontwikkelen* 17 sept  
Als lichaam en geest samenwerken wordt je "wakker" in het huidige moment. Je gaat bepalen wat van belang is in jouw leven en wat aandacht nodig heeft.

Les 4 *Gewaarzijn en tijd* 24 sept  
Als we ons gewaarworden van tijd, vergankelijkheid, zien we dat elk moment uniek is en niet meer terugkomt. Hier, op de drempel van het huidige moment is de toekomst open en zijn de mogelijkheden oneindig.

Les 5 *Gewaarzijn en tijd* 1 okt  
Als je de waarde van tijd beseft, ga je efficiënter gebruik maken van je kostbare tijd. De waarde van je tijd appreciëren is de sleutel tot tevredenheid!

Les 6 *Gewaarzijn en tijd* 8 okt  
Onderkennen dat je tijd eindig is brengt de energie van tijd naar boven. De beoefening van mindfulness brengt je in het huidige moment waar de energie van tijd te vinden is.

Oost - Concentratie

Les 7 15 okt  
In het oosten van de Mandala leggen we het fundament voor realisatie.. Concentratie bepaalt de mate waarin je betrokken bent en vormt de brug tussen gewaarzijn en energie.

(22 okt : herfstvakantie)

Les 8 29 okt  
We toetsen hier onze motivatie. Is het ons ernst? Als onze intenties duidelijk zijn, bereiden we ons voor om effectief te kunnen handelen. We worden helder over wat we nodig hebben.

Zuid – Discipline

Les 9 5 nov  
Echte discipline gaat niet over een zware inperking die van buiten aan ons wordt opgelegd, maar heeft een zorgzame kwaliteit die voortkomt uit wijsheid. Discipline beschermt de kracht van onze intenties, doelen en resultaten.

Les 10 12 nov  
Verandering is inherent aan het leven en moeilijkheden zijn inherent aan verandering. Discipline helpt ons evenwicht te vinden in wat veranderlijk is. Het maakt ons flexibel in het omgaan met moeilijkheden, en in het loskomen van onze vastgeroeste gewoonten.

West – Energie

Les 11 19 nov  
Discipline helpt je contact te maken met een energie die van nature aanwezig is. Energie kan vrij stromen als al onze lichaamscentra betrokken zijn: hoofd, keel, hart en buik. We beginnen bij het hoofdcentrum.

Les 12 26 nov  
Als het keelcentrum in evenwicht is kunnen we gedachten en gevoelens laten samenwerken. Je maakt contact met je "innerlijke stem", die communiceert wat je geest en lichaam weten.

Les 13 3 dec  
Ons buikcentrum is verbonden met ontwikkelen van kracht en het verkrijgen van resultaten. Met de energie van de buik wordt onze visie omgezet in actie en resultaten.

Les 14 10 dec  
In het hartcentrum komen alle andere lichaamscentra samen. Het hart drukt de integratie uit tussen onze intenties, onze visie en ons gedrag. Het beschermt onze diepste waarden, motivaties en verlangens.

Noord – Contemplatie

Les 15 17 dec  
In het Noorden bereiken onze doelen hun voltooiing en zien we resultaten. Je geniet van het gevoel van voldoening en vervulling in het kielzog van de verwezenlijking. Deze voldoening en waardering kun je cultiveren en tot basis maken voor toenemend enthousiasme en creativiteit in toekomstige activiteiten.