

Power of Time

*Onderdeel van Skillful Means II training
"Activating a Meaningful Life"*

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 - en oprichtster van MindingWork - www.mindingwork.nl.

What patterns do we wish to imprint on time?

- Tarthang Tulku in *Knowledge of Freedom*

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.
- Tarthang Tulku

We werken met theorie, dialoog, delen van ervaringen, individuele oefeningen, lezen, schrijven, reflectie, visualisatie, ontspannings-oefeningen en Kum Nye. 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:
28 jan - 24 juni 2019
niet op: 18/2, 22/4, 29/4, 10/6

Kosten 18 lessen:
€ 195

Inschrijven: info@nyingma.nl

Literatuur:

- *Vaardig Handelen* - Tarthang Tulku
- *Bewustzijn, Concentratie en Energie* - Tarthang Tulku
- *MasterWork* - Arnaud Maitland

Power of time

vervolgtraining Skillful Means



maandag 20.15 - 21.45 uur
28 januari - 24 juni 2019
18 lessen

NYINGMA CENTRUM NEDERLAND

Reguliersgracht 25, 1017 LJ Amsterdam
020 6205207 www.nyingma.nl
nyingmacentrum@nyingma.nl



Activating a Meaningful Life The Power of Time

Oneindig veel tijd

In het Skillful Means onderricht komen vitaliteit, kennis, intimiteit en liefde voor het leven, kortom elk gevoel van overvloed en innerlijke rijkdom tot stand door de creatieve wisselwerking van tijd en gewaarzijn. Zodra je je afstemt op tijd wordt het gevoel dat je iets tekortkomt of dat je gevangen zit in beperkingen overstegen. Je kunt met plezier werken aan de doelen die je koestert en vertrouwen op je vermogen om die doelen te bereiken. Je zult ontdekken dat je veel meer tijd hebt dan je ooit voor mogelijk hield.

Het is tijd

Elke ademhaling geeft je meer tijd om te leven. Als je voor de laatste keer uitademt is je leven aan haar einde gekomen. Tijd is de actieve kracht en substantie van het leven. In feite is tijd alles wat je hebt. Dit is jouw leven. Jouw leven is de tijd die je hebt. Die tijd is nu!

De essentie van deze training is leren hoe je tijd tot je partner kunt maken.

Tijd ontdekken

Als mensen kunnen we kiezen hoe we in de wereld staan. We hebben bewustzijn; we zijn in staat om creatief op onze omgeving, op welke situatie dan ook, te reageren. Ons leven ontvouwt in tijd, onze tijd is onze energie en ons leven. Alles dat gekend kan worden is intiem verbonden met tijd.

Ontwaken voor tijd

Meestal ervaren we tijd als een kracht van buiten die druk geeft en die ons steeds overrompelt. In deze training dringen we diep door in de natuur van tijd, de waarde van tijd en zijn energie. Als je je regelmatig slachtoffer voelt van tijd, steeds tijd tekort komt of het gevoel hebt dat je je tijd verspilt, dan geeft deze training handvatten om deze patronen om te zetten in een *Timing Mind*. Nooit meer te laat zijn, of te vroeg, maar kansen omzetten in verwerkelijken van mogelijkheden.

Cycli van tijd

Als we niet meer belast worden door het verleden, of steeds maar angstig en onrustig anticiperen op de toekomst, zal er een tegenwoordigheid van geest ontstaan waarin tijd een intrinsiek onderdeel van je leven is. Je begint de cycli van tijd te ontdekken, met zijn begin, midden en einde en ontwikkelt de *mindset* om het meeste uit deze stadia te halen. Als lichaam en geest afstemmen op tijd dan is de toekomst open en begin je te gedijen door betekenisvolle deadlines.

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.

