



NYINGMA CENTRUM NEDERLAND

Jaartraining Meditatie II: Kennis van Vrijheid 2022-2023

32 lessen via Zoom dinsdag 6 sep t/m 30 mei 19.00-20.30 uur
(geen les 11 en 18 okt, 27 dec, 3 jan, 7 feb, 28 feb, 2 mei)

4 workshops zaterdag 14-17 uur 29 okt, 3 dec, 18 feb, 27 mei

Kosten: €495 of 9x €55 per maand

Jaartraining Kennis van Vrijheid: Wie of wat leidt je leven?

De verfijnde en diepgaande inzichten van de Boeddhistische psychologie bieden een uitgebreid scala aan oefeningen om 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 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* geschreven door Tathang Tulku, 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. De training wordt begeleid door Elske van de Hulst mmv Charlotte van Leeuwen en Erica Rasch.

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 uiterlijke 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]

Programma en leesstof Jaartraining Kennis van Vrijheid per les:

à	Deel 1 onwetendheid en vrees	boek	hst	titel
1	verwondering voelen	KVV	2	Reageren op tijd
2	niet bang voor vrees	LiE	2	Beginnen met eerlijkheid
		OB	3	Ons zelf veranderen
3	vrees als ingang tot nieuwe kennis	KVV	17	Toegangspoort naar kennis
4	de onderzoekende geest	KVV	3	De onderzoekende geest
		KVV		Inleiding
	Deel 2 idealen en verlangen			
5	idealen en verlangen	KVV	15	Hunberen naar vervulling
6	het hart gaat open	LiE	4	Ons hart openen
7	voeding voor het hart	OB	9	Bekoring en verlangen
8	kalm en helder	VV	1	Meditatie en ontspanning
		OB	6	De verdiepende stroom
	Deel 3 fundamentele processen			
9	door concepten heen kijken	KVV	28	De beperkingen van betekenis
10	de geest observeren	OB	5	Meditatie (laat zijn wat is)
		VV	2	Zelfobservatie
11	spanning transformeren	KVV	22	Spanning transformeren
12	lichaam, adem, geest	LiE	7	Lichaam, adem, geest
13	conflict en posities innemen	KVV	8	Kennis en het ik
	Deel 4 onwetendheid erkennen			
14	de behoefte aan kennis erkennen	KVV	18	De opvoeding tot mens
15	naar kennis toekeren	KVV	4	Alternatieven v ontevredenheid
		KVV	5	Versnelling veranderingsproces
		KVV	6	Vrijheid en voorspoed
	Deel 5 zelfbeelden			
16	vrij zijn van conditionering	KVV	19	Lagen van conditionering
17	beelden van onszelf	KVV	21	Onze zelfbeelden
18	beelden van onszelf	KVV	21	Onze zelfbeelden
19	werken met emotionele energie	VV	3	Emoties en evenwicht
20	ontwakende aspiratie	KVV	25	Beelden van begeerte
	Deel 6: Observeren, onderkennen, loslaten			
21	innerlijk evenwicht vinden	KVV	24	Pijn doorzichtig maken
22	het verhaaltjes vertellende zelf	KVV	11	Geboorte en jeugd
		KVV	12	Bloeiperiode van ons leven
		KVV	13	Einde van ons leven
		KVV	14	Strategieën in het leven
23	een nieuw begin	KVV	20	Een nieuw begin
	Deel 7 De kern van verwarring	KVV	26	Een schat aan ervaringen
24	het zelf bevragen	KVV	9	Het bekende doorbreken
		KVV	29	Het ik als koning
25	de verwarde identiteit van het ik	KVV	30	Het denkbeeldige ik
26	de illusie van controle	KVV	31	Tyrannie van het ik
27	doorzichtige truuksjes	KVV	32	Schijnbewegingen van de geest
	Deel 8: Het heldere licht van gewaarzijn			
28	de gerichtheid van het bewustzijn	KVV	33	De gerichtheid van het bewustzijn
			34	De geest zonder grenzen
29	de kracht van het niet-weten	KVV	35	Kennis van vrijheid
30	natuurlijke vrijheid	LiE	13	De geest ontdekken
		LiE	14	De natuurlijke staat van de geest
		LiE	17	Meditatief gewaarzijn
		OB	17	Bewustzijn