

De Dharma Als Gids

Boeddhistische studie en beoefening - Jaartraining I

Programma deel 1 De Vier Fundamenten van Mindfulness

13 lessen online en 1 workshop live

open les op 11 sept

Om de geest te activeren en meer te leren richten, begint Dharma beoefening met de intensieve *Vier Fundamenten van Mindfulness*: mindfulness van lichaam, gevoel, geest en Dharma. Mindfulness, de zoals Boeddha die oorspronkelijk presenteerde en bedoelde.

De training begint met de eerste drie *niveaus*, in deze volgorde: aandacht voor lichaam, gevoel en de bewegingen in de geest. Na verloop van tijd maakt de zachte, ontspannen aandacht voor wat er gebeurt in lichaam en geest plaats voor kalmte, stabiliteit en de vaardigheid om aanwezig te zijn bij je ervaring.

Vanuit die kalmte ga je door naar het vierde niveau van de Mindfulness training: je onderzoekt beelden, gedachten, meningsvorming en andere *mentale gebeurtenissen*, die zich afspelen in je geest.

11 sept – Open les – ‘Visie, Houding en Gedrag’

18 sept – Introductie Mindfulness

25 sept – Mindfulness en zelfobservatie

2 okt – Mindfulness en de kracht van de adem

9 okt – Mindfulness van het lichaam

16 okt – Mindfulness van lichaam & zintuigen

23 okt – herfstvakantie

30 okt – Mindfulness van sensaties van lichaam & zintuigen

6 nov – Mindfulness van belichaming en patronen

13 nov – Mindfulness van gevoelens & zintuigen

20 nov – Mindfulness van gevoelens (prettig, onprettig, indifferent)

27 nov – Mindfulness van gedachten – de geest laten rusten

4 dec – Mindfulness van de geest – keten van reacties: zintuigen, gevoelens, gedachten

11 dec – Mindfulness van de geest – mentale gebeurtenissen – de ‘drie vergiften’

16 dec – Workshop ‘De staat van de geest en positieve verandering’ – live 10-13 uur

18 dec - kerstvakantie

Programma deel 2 De Vier Edele Waarheden

17 lessen online

8 januari open les

In zijn eerste onderricht heeft de Boeddha zijn inzicht geformuleerd als de Vier Edele Waarheden: lijden, de oorzaak van lijden; ophouden van lijden en het pad dat naar het ophouden voert.

Door de principes van onderzoek van de Vier Edele Waarheden te volgen krijg je de gelegenheid om een vervelende situatie die je in je dagelijks leven tegenkomt, bepaalde emotionele reacties, manieren van denken of doen die je hinderen in je doelen en je gelukkig voelen, om die te onderzoeken, er iets mee te doen. En echte betekenis in je leven te vinden.

Met de Eerste Edele Waarheid verken je het ‘lijden’, zoals Boeddha dat ook deed. Je gaat onder ogen zien van dat lijden en frustratie onmiskenbaar deel zijn van je leven. Dit is een onderkenning, geen pessimisme. Boeddha was een realist, geen pessimist. Dit besef nodigt uit tot nader onderzoek.

In de lessen over de Tweede Edele Waarheid onderzoek je, aan de hand van oefeningen, de oorzaken van lijden. Je:

- onderzoekt de grens tussen ‘weten’ en ‘niet weten’.
- leert over de dwingende kracht van oorzaak en gevolg (karma) en over de rol van emotionaliteit (klesha) hierin;
- gaat negatieve emoties, angst en zelfbeelden herkennen; en
- legt de basis voor een duurzame vriendschap met jezelf.

De Derde Edele Waarheid leert je de voortdurende reactiviteit van de geest zien. Je traint, als tegengif voor negatieve emoties, om ‘non-reactief’ te zijn en om je niet langer te identificeren met wie-je-niet-bent. Je brengt je geest ‘thuis’.

In lessen over de Vierde Edele Waarheid verken je het Achtvoudige Pad, dat leidt naar het einde van lijden. Je leert ook over het pad van compassie, het belang van training en de noodzaak om inzicht en inzet voor 'positieve verandering' te formuleren.

8 jan – open les Introductie Vier Edele Waarheden

15 jan – Onderzoeken van de Eerste Edele Waarheid

22 jan – Tweede Edele Waarheid – onwetendheid, karma en klesha

29 jan – Tweede Edele Waarheid – karma (oorzaak en gevolg)

5 febr – Tweede Edele Waarheid – klesha (emotionaliteit)

12 febr – Tweede Edele Waarheid – Herkennen van de energie van angst

19 febr – krokusvakantie

26 febr – Tweede Edele Waarheid – Vrienden maken met angst

4 mrt – Tweede Edele Waarheid – Zelfbeeld

11 mrt – Tweede Edele Waarheid – Systeem van lijden

18 mrt – Tweede Edele Waarheid – De Zes Rijken

25 mrt – Tweede Edele Waarheid – Zelf-gerichtheid

1 apr – Pasen

8 apr – Introductie Derde Edele Waarheid – Ophouden van lijden

15 apr – Derde Edele Waarheid – non-reactiviteit

22 apr – Vierde Edele Waarheid – het Achtvoudige Pad

29 apr – meivakantie

6 mei – De Waarheid van het Pad – Compassie opwekken

13 mei – De Vier Edele Waarheden – Positieve verandering

20 mei – Pinksteren

27 mei – Positieve verandering en belang van vreugde