

# Traditional Tibetan Shamatha Meditation Teacher

Shiné Teacher Education



# Traditional Tibetan Shamatha Meditation Teacher education



## Overzicht presentatie

Proces van de gecertificeerde opleiding

Wat is Shamatha Meditation

Datums opleiding

Prijs opleiding

Masterclass

De educator



## Preparation

Boek lezen "Mindfulness in Daily Life" Tulku Lobsang Rinpoche

## Education

Opleiding van 6 lesdagen (voor details zie volgende slide)  
Na het beëindigen van het examen ontvang je je certificaat.

## Masterclass

2-daagse Masterclass met Tulku Lobsang Rinpoche

---

# Proces van certification



# Wat is Shamatha Meditation

Calm-abiding (Sanskriet: Shamatha - Tibetan: Shiné) is een authentieke methode om de geest te trainen in éénpuntigheid.

Het doel is om een kalme, stabiele, heldere geest toestand te bereiken.

Je zou kunnen zeggen dat we onze geest trainen van niet-functioneel naar een functionele geest.

Wat bedoelen we eigenlijk met een niet-functionele geest?

Onze geest laat zich leiden door onze gedachten en onze gevoelens, en deze bepalen onze acties. Meestal zijn deze gedachten en gevoelens gekleurd door onze ervaringen uit het verleden.

Het trainen naar een functionele geest betekent dat we de zaken vanuit een innerlijke rust kunnen bekijken en dus ook van daaruit handelen.



# Wat is Shamatha Meditation

In de Tibetaanse Traditie gebruiken ze hiervoor een oude 'mindmap'.

Deze map helpt ons om via negen stadions onze geest te trainen van niet-functioneel naar functioneel.

We weten perfect wat welke soort aandacht we nodig hebben in elke stap.

Daarnaast weten we ook welke actie we nodig hebben om de volgende stap te bereiken.

Er zijn ook obstakels waar we rekening moeten meehouden, maar gelukkig hebben we hulpmiddelen om deze obstakels te overstijgen.

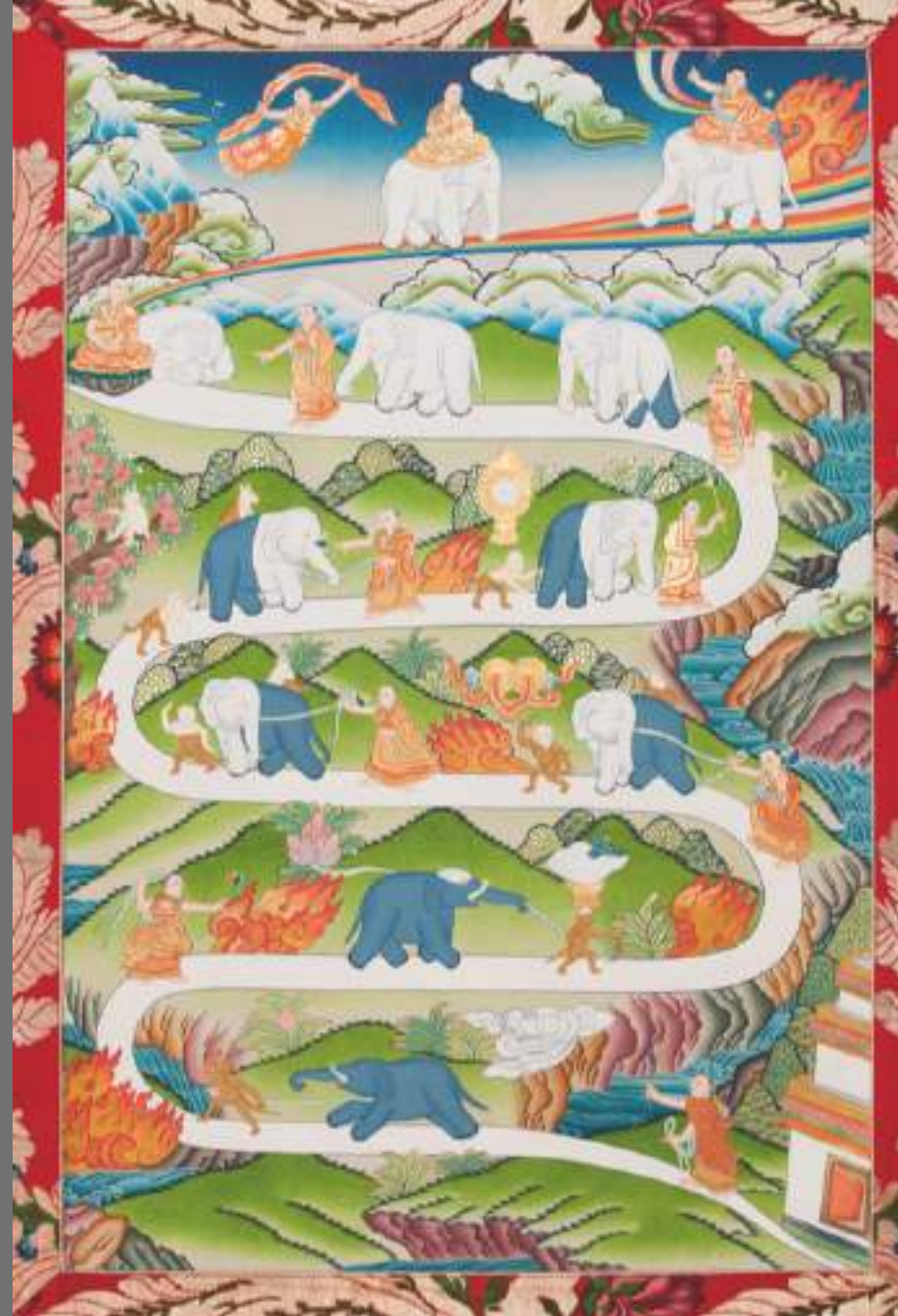
De Shamatha Meditation heeft als doel om een diepgaand niveau van Mindfulness te bereiken. Wat zijn de verschillende levels van Mindfulness die we bereiken:

- General Mindfulness (vergelijkbaar met Mindfulness in Westerse traditie)
- New Mindfulness
- All Mindfulness
- Profound Mindfulness



Traditional Tibetan Shamatha Meditation  
Teacher

# Wat is Shamatha Meditation



De oude Shamatha mindmap



# Inhoud van de opleiding

Deze opleiding bestaat uit zowel praktisch samen mediteren alsook een uitgebreide theoretische achtergrond.

De theorie bestaat uit:

- Meditation Teacher in the lineage of Tulku Lobsang
- An introduction about meditation and Shiné
- Preliminary Shiné practice
- Indept knowledge about the Shiné practice
- Topics about teaching Shiné to others

Hou er rekening mee als je start met deze opleiding dat we verwachten dat je dagelijks mediteert.

"Your own experience will be the real test" - Tulku Lobsang



# Datums van de opleiding

Je kan zelf kiezen bij het volgen van deze opleiding om deze 'live' te Kluisbergen te volgen of Online via ZOOM.

Beide opties zijn mogelijk.

Dit is een internationale opleiding wat betekent dat het lesmateriaal in het Engels.

Er zijn twee mogelijkheden om deze opleiding te starten:

Optie 1: lesdagen op zaterdag

Education: Oktober 2021 - Maart 2022

Masterclass: nog niet gekend

Optie 2: lesdagen op onderdag

Education: oktober 2021 - Februari 2022

Masterclass: nog niet gekend





# Datums van de opleiding

Optie 1: lesdagen op zaterdag

- 16 oktober 2021
- 14 november 2021 (zondag!)
- 4 december 2021
- 8 januari 2022
- 5 febr 2022.

We ronden de opleiding af met een eindwerk en een schriftelijk examen: 26 febr 2022.



# Data van de opleiding

Optie 2: lesdagen op donderdag

- 21 oktober 2021
  - 18 november 2021
  - 2 december 2021
  - 6 januari 2022
  - 27 januari 2022
- 
- We ronden de opleiding af met een eindwerk en een schriftelijk examen: 10 februari 2022.



# Plaats van de opleiding

Al onze opleidingen kunnen zowel ter plaatse, in Kluisbergen, gevolgd worden als via livestream.

Wij hebben geïnvesteerd in een 360 graden camera.

Deze camera zorgt ervoor dat je zelfs thuis het gevoel hebt dat je fysiek tussen de andere deelnemers zit.

Ook voor de interacties kan je iedereen zien, horen, en dus zo optimaal verbonden zijn.

Dus wil je files vermijden maar je toch bijscholen in een opleiding dan kan dat nu van thuis.

Dit zorgt ervoor dat de opleiding ten alle tijden kan blijven doorgaan.



# Prijs en betaling van deze opleiding

De prijs van de opleiding is opgedeeld in drie delen (A+B+C):

- Tarayogini: dit is de prijs voor de opleidingsdagen: 1.580 euro (A)
- Nangten Menlang International:
  - Registratie fee: voor de manual en al het gecertificeerd materiaal zoals logo, officiële foto's etc.: 400 euro (B)
  - Masterclass fee: de opleidingsdagen bij Tulku Lobsang Rinpoche: 380 euro (C)

Voor de betaling vind je alle details in het document - algemene voorwaarden (onderaan rechts op de pagina gecertificeerde opleidingen).

Er zijn twee betaalmomenten:

- Voor de start van de opleiding :  $A + B = 1.980$  euro
- Na het beëindigen van de opleiding bij de educator, is de laatste stap de deelname aan de masterclass. Kostprijs bij registratie: 380 euro.



## Voor wie is deze opleiding geschikt:

- Mindfulness Teachers die opgeleidt zijn in MBCT of MBSR en die hun praktijk willen verder verdiepen.
- Lu Jong & Tog Chöd Teachers
- Mensen die zich willen verdiepen in de Traditional Tibetan Shamatha Meditation voor hun eigen praktijk of om andere te begeleiden in deze meditatie techniek.

# Masterclass

Dit is het eindproces van je opleiding.  
De masterclass bestaat uit twee dagen waar je met alle andere studenten van de hele wereld samen bent.  
Het is een combinatie van wijsheidsteachings gegeven door Tulku Lobsang alsook het samen mediteren.





lets om overna te denken

---

"The present moment creates your  
future and changes your past."

Tulku Lobsang

De educator



Maaike Decock



# Andere opleidingen in de school voor Tibetaanse Yoga

- Gecertificeerde Body Opleidingen:
  - Lu Jong I, Tibetan Healing Yoga
  - Lu Jong II, Tibetan Healing Yoga
  - Tibetan Five Elements Practices
  - Tog Chöd, wisdom Sword yoga
- Gecertificeerde Mind opleidingen
  - Traditional Tibetan Shamatha Meditation Teacher
  - Training in Buddhist Psychology in daily Life



Contacteer ons voor vragen!

---



Tarayogini  
Stationsstraat 120  
9690 Kluisbergen  
Belgium

maaike@tarayogini.be | +32 477 79 50 23 | [www.tarayogini.be](http://www.tarayogini.be)

