



*shine bright like a*  
DIAMOND

Schitter als “leraar”

***Authentic Tibetan meditation teacher***

***Calm-abiding the mind teacher***

***(advanced mindfulness teacher training)***

Inhoud van de opleiding



## Achtergrondinformatie over 'Calm-abiding the mind'

De methode die toegepast wordt in deze opleiding is de "9 stages in calm-abiding the mind" uit de Mahamudra traditie (Tibetaans boeddhisme).

Hier gaan we verder dan mindfulnessrelaxatie: we gaan via mindfulness meditation onze geest trainen. Het effect is een verruiming van ons gewaar-zijn/bewustzijn om zo tot een kalme en heldere geest te evolueren. Die toestand bereik je niet zomaar, je moet werkelijk je geest daarin 'trainen'. Trainen om je bewust te worden van alle gedachten en emoties die je stress bezorgen.

De tweede stap bestaat in een training om niet achter iedere gedachte of emotie te rennen als een op hol geslagen olifant. Want deze op hol geslagen olifant kan heel verwoestend zijn voor jezelf en je omgeving. Het uiteindelijk resultaat is om helder te zien wat er is, rond ons en in ons.

Maar alvorens we onze geest trainen, brengen we hem eerst tot rust. We noemen dit voorbereidende oefeningen waarbij we ons lichaam ontstressen, onze adem in evenwicht brengen en onze mind laten landen. Met andere woorden: we brengen lichaam, adem en geest in verbinding met elkaar.

Van hieruit beginnen we onze geest te trainen. We leren dat we hiervoor 3 zaken nodig hebben: een object, een subject en een actie. En dat we 9 stadia doorlopen van een actieve en geagiteerde geest naar een rustige, heldere geest. Ieder stadium is gekenmerkt door een bepaalde vorm van aandacht dat we nodig hebben: in totaal zijn er 4 vormen.

We leren ook dat we door het gebruik van bepaalde hulpmiddelen gemakkelijker een volgend stadium kunnen bereiken. Dit noemen ze in het boeddhisme 'six empowerments'.

Er komen ook obstakels op ons pad: in totaal kunnen dat er vijf zijn. Als we die kennen, kunnen we ze ook herkennen en dat is de manier om ze te overwinnen.



Onze mindfulnesspraktijk wordt gekenmerkt door:

- ▶ Preliminary practice: voorbereidende oefeningen
- ▶ General practice: training van onze geest
- ▶ Relaxatie

Het grootste deel van de mindfulnesspraktijken in het Westen zijn gericht op de preliminary practice of de voorbereidende praktijk, meer bepaald op stressreductie.

Dat is al een eerste goede stap naar een kalme en vredevolle geest toe. De volgende stap is onze geest trainen zodat hij minder gestoord wordt door gedachten en emoties.

Ik gebruik hiervoor graag een quote van HH XIV Dalai Lama:

*“If we can maintain a calm and peacefull mind,  
our external surrounding can only cause us limited disturbance”*

Vanuit deze toestand kunnen we dan de echte concentratietraining doen.



## De opleiding tot Authentic Tibetan Meditation teacher

Deze training bestaat uit drie modules.

### **Module 1:** 4 lesdagen

De focus in module 1 ligt op jouw persoonlijk groeiproces in meditatie: het verdiepen in de theorie achter de praktijk van “calm-abiding” the mind. Vanuit de persoonlijke ervaring van je meditatie gaan we dan praktisch de theorie verbinden en kijken we hoe we deze in realiteit kunnen toepassen.

De theorie bestaat uit:

- ▶ De biografie Tulku Lobsang
- ▶ Wat is de natuur van onze geest
- ▶ Het doel van mediteren
- ▶ Voorbereidende oefeningen in stressreductie
- ▶ Hoe we in negen stadia evolueren van een actieve en geagiteerde geest naar een rustige, heldere geest, mét inbegrip van alle info daarover.
- ▶ Relaxatietechnieken

### **Module 2:** 2 lesdagen

We leren hoe we anderen kunnen begeleiden in de mindfulnessmeditatie. We leggen de klemtoon op hoe we alles vertalen en aanleren aan anderen. Ook praktische topics als de organisatie van workshops, onze bekendmaking bij het publiek en de prijs van de begeleiding e.d. komen aan bod.

### **Module 3:** 1 lesdag

De laatste dag van de opleiding presenteer je jouw eindwerk.

Je brengt op je eigen manier naar voren door welke stadia de geest gaat van geagiteerd naar kalm en wat daarvoor nodig is. Dat is een onderdeel van je praktisch examen. Daarnaast begeleid je op deze dag ook een les in mindfulnessmeditatie.

Er wordt ook een schriftelijk examen afgenomen.

Hou er rekening mee dat er van je verwacht wordt dat je dagelijks mediteert als je deze opleiding volgt.

Ik licht dat graag toe met een quote van Tulku Lobsang Rinpoche:

*"Your own experience will be the real test & the real practice"*

#### **Voor wie is deze opleiding bedoeld**

- Lu Jong leerkrachten
- Tog Chöd leerkrachten
- Coaches en therapeuten die mindfulness als techniek willen gebruiken met hun cliënten
- Mindfulness teachers die zich willen verdiepen in de boeddhistische kijk op de mindfulnesspraktijk en meer bepaald op de general practice.
- Mensen die teacher willen worden in de Authentic Tibetan Meditation
- Mensen die een verdieping zoeken voor zichzelf in de Authentic Tibetan Meditation

*"Life can only take place in the present moment. If we lose the present moment, we lose life."*

Boeddha