

Profound Mindfulness

Traditional Tibetan Shamatha Meditation Teacher
Shiné



Traditional Tibetan Shamatha Meditation Teacher education



Overzicht presentatie

Proces van de gecertificeerde opleiding

Wat is Shamatha Meditatie

Inhoud van de opleiding

Opbouw van de opleiding

Verschil tussen Shamatha en Mindfulness opleiding

Datum opleiding

Prijs opleiding

Voor wie is deze opleiding een aanrader

Masterclass

De educator



Education

Opleiding van 6 lesdagen.

Voor details over de inhoud en de opbouw lees verder in deze presentatie.

Na het beëindigen van het examen ontvang je je voorlopig certificaat dat geldig is tot de eerst volgende masterclass.



Masterclass

2-daagse Masterclass met Tulku Lobsang Rinpoche.

Na het volgen van de masterclass ontvang je je certificaat zonder einddatum.

Proces van certification



Wat is Shamatha Meditation

Shiné is een van de diepste Tibetaanse meditatietechnieken.

Het is ook gekend als calm-abbiding of Shamatha in het sanskriet of éénpuntigheid van de geest.

Het is de meest hoogste vorm van mindfulness.

Op dat niveau is in onze geest kalm, stabiel en zeer helder.

Het gevolg is dat we tot ongelooflijke dingen in staat zijn.

We kunnen ons volledig concentreren - zonder enige spanning, zonder enige afleiding van alle miljoenen gedachten en emoties die we op dit moment ervaren.

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 stadiums 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 Meditatie 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



Wat is Shamatha Meditation



De oude Shamatha mindmap

Zoals symbolisch gepresenteerd op deze traditionele Thangka:

- met de monnik die de mediterende vertegenwoordigt
 - de olifant die de geest vertegenwoordigt
 - de aap die afleiding vertegenwoordigt
 - het konijn dat subtiele mentale laksheid vertegenwoordigt
 - het touw dat de kracht van opmerkzaamheid vertegenwoordigt
- bewandel je het Shiné-pad stap voor stap totdat je ware rust en diepe concentratie vindt. Totdat je in Shiné kunt blijven.



Inhoud van de opleiding

De theorie van deze opleiding bestaat uit:

- The phenomena called “mind”, its qualities and dimensions.
- Meditation in Tibetan Buddhism, its goal and its benefits.
- What is Mindfulness?
- Preliminary practices.
- A complete map of Shiné, including the 32 Shiné navigation points (the five faults, the eight antidotes, the six powers, the four mental engagements and the nine stages of calm-abiding).
- Support before beginning a Shiné practice.
- The complete practice.
- Practice guidelines, including a personal Shiné schedule and how to deal with obstacles.
- How to teach Shiné.
- How to organise a course.

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



Opbouw van de opleiding

In het Tibetaans boeddhisme wordt gezegd: als je iets echt diep wilt leren, dan moet je op verschillende niveaus leren. We spreken over leren, reflecteren en mediteren.

Om deze reden is deze opleiding zo ontworpen dat je op de volgende niveaus leert:

- Onderricht helpt je om op een overwegend intellectueel niveau volledig en duidelijk te begrijpen.
- Reflectie zal zorgen dat je de kennis verder integreert.
Je krijgt thuisopdrachten om na te denken over wat je geleerd hebt.
Over wat de woorden voor jou betekenen.
In de opleidingsdagen zal de zelfreflectie gebruikt worden om in groepjes te bediscussiëren en zo een dieper niveau van kennis te bekomen.
- Toepassen van het geleerde en oefenen in je meditatie.
Dit doen we zowel samen in de opleidingsdagen alsook is het een belangrijk onderdeel van de opleiding dat je dagdagelijks zal mediteren.
Je krijgt een meditatieschema die je zal helpen om je ervaring op te bouwen.
Zo ontvang je de eerste glimp van de ware betekenis van Shiné, van de hoogste vorm van opmerkzaamheid.



Opbouw van de opleiding

- Door je meditatie bouw je ervaring op . En ervaren gaat verder dan uitleggen en uitproberen. Je zult echt alle 32 punten van de Shiné-map ervaren. Dankzij deze ervaring zul je elk van deze stappen op een diep niveau begrijpen en niet alleen de woorden. Je zult bijvoorbeeld weten wat subtiele laksheid is en het niet langer verwarren met een kalme geest. De hoogste ervaring die we in deze opleiding willen bereiken, is de meest stabiele geest - de meest diepgaande opmerkzaamheid.
- Lesgeven is de beste manier om te leren. Anderen begeleiden is een essentiële expertise voor een Shiné leraar en helpt je tegelijkertijd in je eigen leerproces. Doordat je wordt opgeleid tot Shiné leraar, doe je natuurlijk ook ervaring op in het begeleiden van anderen in hun meditatie

Aan het einde van deze opleiding zul je het niet alleen volledig begrijpen, je hebt het niet alleen uitgeprobeerd, maar je hebt ook enige ervaring opgedaan met de meest diepgaande mindfulness van Shiné.



Wat is het verschil tussen een Shiné en een Mindfulness opleiding?

Shiné is het Tibetaanse woord voor Shamatha, wat de diepste rust van onze geest is. Wat in het Westen in het algemeen als mindfulness wordt onderwezen, is een zeer goede methode om bewustzijn te ontwikkelen en onze geest op een algemeen niveau te ontspannen.

In het Tibetaans boeddhisme is dit slechts de eerste stap, genaamd “algemene mindfulness”.

Als we echter echt dieper willen gaan, dan hebben we Shiné nodig, de hoogste vorm van mindfulness.

Deelname aan deze opleiding zal je leven veranderen en leiden tot een heel ander begrip van je geest.

Je leert in detail over het pad om je geest te kalmeren en hoe je volledige, moeiteloze concentratie en innerlijke rust en geluk kunt vinden.

Als je je geest eenmaal met Shiné onder de knie hebt, kun je je voor lange tijd volledig concentreren - zonder dat je geest afdwaalt of wordt afgeleid door gedachten en emoties, en zonder enig gevoel van spanning of stress.



Traditional Tibetan Shamatha Meditation
Teacher

Datum opleidingen 2023-2024

Opleiding start 20 november 2023

11/12 - 8 en 29/1, 19/2, 11/3



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)
Het is mogelijk om de opleiding in schijven af te betalen - dit zonder meerkost.
Wel vragen we een voorschot van 500 euro om je plaats te garanderen.
- 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 wie is deze opleiding een aanrader:

- Iedereen die een diepe persoonlijke transformatie wil
- Iedereen die rust, mentale stabiliteit en concentratie wil
- Iedereen die diep wil leren mediteren
- Iedereen die Shiné wil onderwijzen en begeleiden - Traditionele Tibetaanse Shamatha Meditatie
- Mindfulness Teachers die opgeleidt zijn in MBCT of MBSR en die hun praktijk willen verder verdiepen.
- Lu Jong & Tog Chöd Teachers

“

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
- - General Mindfulness - Mindfulness in daily life teacher
 - Profound Mindfulness: 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

