

# Aanbod Mindfulness

level 1: General Mindfulness - Mindfulness in daily life

level 2: Basis Shiné meditatie

level 3: Gevorderde Shiné meditatie



## Aanbod Mindfulness



Is het voor jou soms moeilijk om rust te vinden in je gedachten?  
Word je soms overspoeld door emoties zoals angst, verdriet, ...?  
Maak je je soms zorgen over de toekomst?

Dagdagelijks worden we geconfronteerd met ontelbare gedachten en emoties.

We krijgen steeds situaties op ons pad die moeten "leren" aanvaarden.

Maar het hoeft allemaal niet zo moeilijk te zijn.

Meestal heb je geen impact op wat er gebeurt, al zou je dat wel willen.  
Maar je kan leren kiezen hoe jij omgaat met de situatie.

Lijkt dat iets voor jou?

Lees dan verder.



De laatste 10 jaar heb ik mij verdiept in de werking van onze geest en hoe we onze geest zoals ze in het Oosten zeggen kunnen temmen.

Die vele opleidingen hebben ervoor gezorgd dat ik een eigen programma ontwikkeld heb om mensen technieken aan te leren om een gelukkiger leven te leiden.

De basis van dit ervaringsgericht programma is wat ze in het oosten noemen de 'general Mindfulness'.

Graag geef ik een overzicht van de gevolgde opleidingen waarin ik gecertificeerd ben:

Westerse opleidingen:

- Mindfulness For Life (MBCT -L) - Oxford University
- Mindfulness - rust vinden in een hectische wereld - Oxford University
- Mindfulness Based Cognitive Therapy - Depression( MBCT -D)
- ACT - Acceptance and Commitment Therapy Coach

Oosterse opleidingen:

- Leraar in Shiné (Shamanta) - Profound Mindfulness
- Coach in de Boeddhistische Psychologie (Positieve psychologie)



Vanuit al deze kennis heb ik mijn eigen traject ontwikkeld om mensen te begeleiden.

Tarayogini biedt drie levels aan om jouw gradatie van Mindfulness verder te ontwikkelen:

·Level 1

General Mindfulness – Mindfulness in daily life

In 8 sessies van 2 uur leer je intenser en bewuster te leven.

Level 2: Dit zijn vier lessen van 1 uur waar we de basis leren van de Shiné meditatie

Level 3: Samen Shiné beoefenen en uitwisseling over onze ervaring.

In deze lessen gaan we samen 40 minuten mediteren en wisselen 20 minuten ervaring uit.



Vanuit al deze kennis heb ik mijn eigen traject ontwikkeld om mensen te begeleiden.

Tarayogini biedt drie levels aan om jouw gradatie van Mindfulness verder te ontwikkelen:

Level 1

General Mindfulness – Mindfulness in daily life

In 8 sessies van 2 uur leer je intenser en bewuster te leven.

Level 2: Dit zijn vier lessen van 1 uur waar we de basis leren van de Shiné meditatie

Level 3: Samen Shiné beoefenen en uitwisseling over onze ervaring.

In deze lessen gaan we samen 40 minuten mediteren en wisselen 20 minuten ervaring uit.



Mindfulness er wordt zoveel over gepraat en geschreven maar wat is dit nu?  
Het is een mentale toestand die ons toelaat in het hier en nu aanwezig zijn.

Dit is gemakkelijker gezegd dan gedaan, want er zijn twee zaken die ons uit het hier en nu halen.  
Namelijk onze overactieve geest die steeds aan het piekeren is, waardoor hij opgewonden en nerveus is.

Of anderzijds is onze geest slaperig en ongeïnteresseerd.

In het Boeddhisme worden deze twee ook als onze grootste vijanden omschreven omdat ze zorgen dat we niet leven maar geleefd worden.

Het goede nieuws is dat Mindfulness een vaardigheid is die je kan ontwikkelen!

Iedereen bezit al een gradatie Mindfulness – de één al wat meer dan de andere – maar dit kan je dus verder gaan ontwikkelen.

Dit gebeurt echter niet zomaar net zoals je een taal leert – hoe meer je er mee bezig bent hoe vaardiger je erin wordt.

Het vergt dus enige training.

Of we nu problemen hebben met onze relaties, gezondheid, job of een algemeen gebrek aan vreugde in ons leven ervaren, mindfulness is het antwoord op al deze problemen.



In het boeddhisme verdelen ze Mindfulness in vier gradaties:

- General Mindfulness
- New Mindfulness
- Old Mindfulness
- Profound Mindfulness

Zoals gezegd biedt Tarayogini drie levels aan om jouw gradatie van Mindfulness verder te ontwikkelen:

- Level 1

General Mindfulness – Mindfulness in daily life

In 8 sessies van 2 uur leer je intenser en bewuster te leven.

Wat kan General Mindfulness voor jou betekenen:

- Wanneer we mindfulness meer en meer gaan ontwikkelen, dan bloeien we open in het huidige moment. Dat betekent dat we niet meer leven in ons hoofd, maar dat we het leven meer gaan beleven.
- Bewust zijn in het heden geeft ons de kracht om ons leven te aanvaarden én te veranderen waar we impact op hebben.
- Wanneer onze geest volledig aanwezig is in elk moment, dan weten we welke impact onze daden zullen hebben op onszelf, op onze medemensen en op onze omgeving.



- Je wordt behendiger om uit de trein van het piekeren te stappen en terug te keren naar het huidige moment.
  - We leren inzicht krijgen in de sterke verbondenheid en reacties tussen gedachten - gevoelens en lichamelijke sensaties, en hoe die ons pijlsnel beïnvloeden in impulsief gedrag.
  - We leren hoe we in plaats van reactief te reageren een pauze kunnen nemen om zo de juiste reactie te kiezen die ons op lange termijn brengt waar we willen.
- In deze soort oefeningen leren we ook heel veel verborgen kantjes van onze eigen geest kennen.
- Oefeningen rond zelfliefde - omarmen van wie je bent - is ook een belangrijk onderdeel.

Op het einde van de 8 weken leer je hoe je deze handvaten verder kan integreren in je leven zodat het niet bij een éénmalige ervaring blijft.  
Je zal daadwerkelijk anders in het leven staan.





Voor wie verder wil gaan in het trainen van de geest en het ontwikkelen van Mindfulness is er een level 2 en een level 3.

Deze zijn gebaseerd op de Shamantha (Tibetaans: Shiné) meditatie.

Ook gekend als calm-abbiding of éénpuntigheid van de geest.

Via de methode van Shiné kunnen we de hoogste vorm van Mindfulness bereiken.

Hier leer je de negen stadia te herkennen die de geest in zijn ontwikkeling doorloopt.

Je leert welke soort aandacht je nodig hebt om dat stadium te ontwikkelen en welke kracht je erin kan ondersteunen.

Alsook raak je vertrouwd met de meest voorkomende obstakels en de manieren om deze te overwinnen.

Level 2: Dit zijn vier lessen van 1 uur waar we de basis leren van de Shiné meditatie

Level 3: Samen Shiné beoefenen en uitwisseling over onze ervaring.

In deze lessen gaan we samen 40 minuten mediteren en wisselen 20 minuten ervaring uit.

Beide zijn belangrijk want we zijn meester manipulators en door te spreken over de ervaring en deze terug te brengen naar de theorie van de 32 belangrijke punten van de Shiné kunnen we zo onszelf verder en verder ontwikkelen in deze staat van zijn.



# Level 1: datums reeks

Op woensdag van 18 -20

1. Wordt binnenkort gepland

Plaats: online en/of live te Kluisbergen

Prijs: 320 euro voor de reeks

Na deze lessenreeks zijn er maandelijkse bijeenkomsten (2- uur) om samen te oefenen - ervaringen uit te wisselen.



DE WEG NAAR EEN GELUKKIG LEVEN

## Level 2:

Wordt binnenkort gepland

## Level 3:

Wordt binnenkort gepland



lets om over na te denken

---

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

Tulku Lobsang

Je coach



Maaike Decock

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)

