



## Unity in Duality

# Opleiding in boeddhistische psychologie en filosofie en haar hedendaagse toepassingen

2015-2019

- De relatie tussen bewustzijn en werkelijkheid
- De dynamiek van het ervaren en hoe deze te transformeren
- Psychotherapeutische en maatschappelijke toepassing
- Spirituele verdieping

## Inhoudsopgave

|     |   |    |
|-----|---|----|
| 0.  | Inleiding   | 3  |
| 1   | Tendrel: de grondslag van Unity in Duality                      | 4  |
| 2   | Opbouw van de opleiding   | 5  |
| 2.1 | Module I: de relatie tussen bewustzijn en werkelijkheid         | 5  |
| 2.2 | Module II: Persoonlijke ontwikkeling                            | 6  |
| 2.3 | Module III: “Art of Relating” & Psychotherapeutische toepassing | 7  |
| 2.4 | Module IV: Spirituele ontwikkeling                              | 8  |
| 3   | Tarab Tulku Rinpoche en Lene Handberg                           | 9  |
| 4   | Overzicht van het trainings- en studieprogramma                 | 10 |
| 4.1 | Module I  | 10 |
| 4.2 | Module II   | 11 |
| 4.3 | Module III  | 12 |
| 4.4 | Module IV   | 15 |
| 5   | Praktische informatie   | 15 |
|     | Aanmeldingsformulier  | 16 |

Tarab Instituut Nederland  
Correspondentieadres:  
Govert Flinckstraat 2  
5143 JE Waalwijk  
telefoon: 06 22176393,  
[info@tarab-instituut.nl](mailto:info@tarab-instituut.nl),  
Bank: NL47RABO0136055095  
KvK 53176405

## Inleiding

In onze moderne samenleving wordt de werkelijkheid vaak als een helder gedefinieerde, onveranderlijke buitenwereld ervaren die bepalend is voor hoe wij ons voelen. Dat betekent dat we in grote mate afhankelijk zijn van uiterlijke omstandigheden, op zoek gaan naar ondersteuning van buiten en ons daardoor snel kwetsbaar en bedreigd voelen.

In de oude oosterse religies en filosofieën, ook wel “Inner Science of Mind and Phenomena” genoemd, ligt de nadruk echter op het versterken van de innerlijke aanwezigheid en het ontwikkelen van mentale vaardigheden zodat het individu verantwoordelijk kan nemen voor zijn/haar ervaring van de werkelijkheid en daar in grote mate ook meesterschap over heeft.

De opleiding Unity in Duality, boeddhistische psychologie en filosofie is gebaseerd op deze ‘Inner Science of Mind and Phenomena’ maar wordt op zodanige wijze gepresenteerd dat deze toepasbaar is in de huidige moderne samenleving. Ontdaan van culturele en religieuze aspecten biedt Unity in Duality (UD) universele kennis over hoe de menselijke ervaring van de werkelijkheid tot stand komt en hoe deze getransformeerd kan worden. Daarnaast biedt ze methoden en oefeningen om deze kennis eigen te maken, zowel in persoonlijke ontwikkeling als in toepassing in (professionele) relatie met anderen.

UD kent een breed veld van toepassing en wordt momenteel gebruikt in onder andere (psycho)therapie, coaching, zorg en welzijn, medische beroepen, onderwijs, kunst en wetenschappen.

## 1. Tendrel: de grondslag van Unity in Duality (UD)

Boeddhistische psychologie en filosofie kent een ander paradigma dan in het westen gebruikelijk is. In dit paradigma staat het Tibetaanse begrip *tendrel* centraal. Letterlijk betekent *tendrel* "bestaan in onderlinge afhankelijkheid" en het verwijst onder andere naar het inzicht het boeddhisme en andere oosterse filosofieën dat onze ervaring van de werkelijkheid, onze waarneming, afhankelijk is van onze staat van zijn. Dit betekent dat als we onszelf in een goede staat van zijn kunnen brengen onze ervaring van de werkelijkheid mee transformeert. Kortom, we hebben grote invloed op hoe onze werkelijkheid ontstaat en aan ons verschijnt.

Het concept *tendrel* kan worden uitgelegd aan de hand van drie paar onderling afhankelijke begrippen: **subject-object, lichaam-geest en materie-energie**. Deze paren vormen tegengestelde polen die niet zonder elkaar kunnen bestaan en in onderlinge afhankelijkheid functioneren.

### Subject - Object

De boeddhistische psychologie kan niet begrepen worden zonder haar filosofische grondslagen. Een essentieel basisprincipe is dat het object van onze ervaring (onze werkelijkheid) niet los bestaat van het ervarende subject (de geest). Subject en object worden beschouwd als onderling afhankelijk. Het subject ervaart het object onder meer door middel van de zintuigen, de conceptuele geest en via het vermogen om te voelen. Hoe we onze capaciteiten op deze niveau's inzetten, bepaalt hoe we het object ervaren. Door sturing te geven aan dit proces kunnen we onze ervaring beïnvloeden.

### Lichaam - Geest

Dit principe van onderlinge afhankelijkheid is er op gericht om de aard en het functioneren van de geest te doorgronden in al zijn verschillende staten van ervaring. Geestelijke ervaringen worden niet als een geïsoleerd fenomeen gezien. Lichaam en geest vormen een samenspel dat bepalend is op alle lagen van onze ervaring. Dit geldt voor zowel de dagelijkse ervaring als op het niveau van onze meer subtiele werkelijkheden. In de alledaagse ervaring worden lichaam en geest als gescheiden ervaren terwijl op subtieler niveau lichaam en geest steeds meer als een geheel worden beleefd. Doordat er geen geest kan bestaan zonder een overeenkomstig lichaam en vice versa, op alle niveaus van ons functioneren, is het lichaam ook een belangrijke ingang tot die verschillende werkelijkheden.

### Materie - Energie

Volgens de metafysica van *tendrel* komt materie voort uit het samengaan van vier fundamentele "energie-oorsprongen", ook elementaire krachten genoemd. De zienswijze daarbij is dat energie zowel de basis van materie vormt als dat materie doordrongen is van energie. Vanuit deze energiebron is er op elk tijdstip een voortdurend proces gaande waarin alle vorm/materie ontstaat, bestaat en weer vergaat. Verandering en uitwisseling - de basis van al het bestaan - zijn enkel mogelijk doordat alles wat vorm heeft doortrokken is van energie. Op die manier kan in het kader van de onderlinge afhankelijkheid van materie en energie ook de onderlinge afhankelijkheid van subject-object en lichaam-geest begrepen worden. Ons solide lichaam is onscheidbaar van onze eigen energetische basis waaruit ook de geest ontstaat. Op dezelfde wijze is alles in het universum onscheidbaar van de elementaire krachten waarin dat alles tot uitdrukking komt.

## 2. Opbouw van de opleiding

De basisopleiding kent drie modules. Module I geeft een theoretische basis die nodig is om de totstandkoming van de menselijke ervaring van de werkelijkheid te begrijpen. In Module II staat de persoonlijke ontwikkeling en een tweetal processen van transformatie centraal en in Module III leren we de kennis en ervaring die we hebben opgedaan toe te passen in relatie met anderen ("Art of Relating" of Psychotherapeutische toepassing). Daarnaast is er nog de mogelijkheid om een vierde module te volgen waarin spirituele ontwikkeling en toepassing centraal staat.

### 2.1 Module I : de relatie tussen bewustzijn en werkelijkheid

*Wat is werkelijkheid?*

*Hoe ervaart het subject de werkelijkheid?*

*Hoe is het subject met de werkelijkheid verbonden?*

Zulke filosofische vragen kunnen gemakkelijk leiden tot theoretische kennis die interessant is om te bespreken, maar die voor ons niet meteen relevant lijkt in het dagelijkse leven. Jezelf veranderen, vereist echter kennis van wie en wat je bent en hoe je ervaring tot stand komt. In Unity in Duality zijn daarom filosofie en psychologie niet zozeer gescheiden; de filosofie vormt de grondslag voor de psychologie.

In UD wordt allereerst een grondige introductie gegeven in hoe onze geest werkt en hoe wij de werkelijkheid ervaren (Inner Science of Mind and Phenomena). Hierbij vormt *tendrel*, de onderling afhankelijke aard van de werkelijkheid zoals die in de drie begrippenparen subject-object, lichaam-geest en materie-energie naar voren komt het uitgangspunt. Dit blijft niet beperkt tot theoretische kennis maar wordt door middel van meditatie en oefeningen tot ervaring gebracht en geïntegreerd, om zo tot een dieper begrip te komen.

Hoe onze werkelijkheid en waarneming tot stand komen wordt in UD onderzocht door zowel naar de kant van het subject (geest oftewel 'mind') als naar die van het object (werkelijkheid) te kijken en met name naar de onderlinge relatie tussen die twee. Vragen die daarbij onder andere aan bod komen zijn: welke mentale gereedschappen gebruiken wij voor de verschillende ervaringen van de werkelijkheid? Wat is de relatie tussen mijn ervaring van de werkelijkheid en de werkelijkheid 'buiten mij'? Kan ik de wereld buiten mij eigenlijk wel waarnemen? Hoe worden mijn ervaringen positief dan wel problematisch?

We worden vaak sterk gedomineerd door onze conceptuele geest, die alleen maar op een indirecte en abstracte manier kan waarnemen en ervaren. Daarmee creëren we een gefixeerde conceptuele realiteit, een eigen wereld, die niet wordt gedeeld met anderen, en die ons in botsing brengt met de constant veranderende wereld waarin we leven. In deze module ontdekken we dat wanneer we onze identificatie verdiepen naar het niveau van de zintuigen en het lichaam de werkelijkheid direct ervaren kan worden. Onze werkelijkheid wordt dan eenvoudiger, rijker, minder gefixeerd, opener en een meer met anderen gedeelde ervaring. Om dit te bereiken, leren we voelend in ons lichaam aanwezig te zijn in plaats van steeds mee te gaan met de woorden en beelden van onze conceptuele geest. Met behulp van meditatie wordt dit geoefend en vervolgens in het dagelijks leven toegepast.

## 2.2. Module II: Persoonlijke ontwikkeling

*Hoe kan ik mijn ervaring van de werkelijkheid veranderen?  
Wat is transformatie en welke niveaus zijn daarin te onderscheiden?*

Voor de persoonlijke ontwikkeling wordt het inzicht dat alles bestaat op basis van onderlinge afhankelijkheid gebruikt om onze ervaring van die werkelijkheid te beïnvloeden. Zo wordt dit inzicht niet alleen begrijpelijk maar wordt het ook een doorleefd inzicht.

In deze module leren we de werking van de verschillende mentale gereedschappen en de onderlinge dynamiek van verschillende 'minds' in onze eigen ervaring kennen en ermee te werken. Centraal daarbij staat het begrip *zelfreferentie* en hoe functioneert. Deze zelfreferentie wordt bepaald door het gevoel dat het subject van zichzelf heeft, en dit zelfgevoel heeft grote invloed op hoe de werkelijkheid aan hem of haar verschijnt. In de relatie van het subject tot zichzelf ziet UD de kern van waaruit het mentale raamwerk en de individuele werkelijkheid zich ontvouwen.

Een kwetsbare zelfreferentie, waardoor we de werkelijkheid als problematisch ervaren, is waar we het transformatieproces vervolgens op richten, zowel binnen de Persoonlijke ontwikkeling als in de Art of Relating en de Psychotherapeutische toepassing. Centraal daarbij staat de bewustwording van het feit dat we in een kwetsbaar zelfgevoel in bepaalde situaties terecht komen. Met behulp van innerlijke 'resources', ook wel krachtbronnen genoemd, kan dit kwetsbare zelfgevoel worden getransformeerd, waardoor ook de ervaren werkelijkheid een verandering ondergaat.

Wanneer door voortdurend oefenen de kwetsbare zelfreferenties veel van hun kracht verloren hebben en het emotionele leven over het algemeen harmonieus verloopt, ontstaat ruimte om verder te gaan met de spirituele weg. In de spirituele toepassing ligt het focuspunt van transformatie op fundamenteelere zelfreferenties. De spirituele toepassing wordt verder uitgewerkt in een optionele module die na de basisopleiding gevolgd kan worden (zie Module IV).

## 2.3 Module III: “Art of Relating” & Psychotherapeutische toepassing

De laatste module van de basisopleiding kent twee varianten: de “Art of Relating” die een zeer brede professionele toepassing kent en de Psychotherapeutische toepassing, voor deelnemers die een therapeutische achtergrond hebben.

### *Module III A: UD-‘Art of Relating’.*

Gebaseerd op *tendrel*, het onderling afhankelijk bestaan, kan UD in iedere situatie in het leven worden toegepast.

In de ‘Art of Relating’ gaat het om het verdiepen van de eigen zelfreferentie en dit te gebruiken in contact met de mensen om ons heen. Wanneer onze ervaring niet langer is gestoeld op de fixaties van de conceptuele geest, maar wordt gestuurd vanuit een dieper ervaren van onszelf en onze realiteit kunnen we gaan fungeren als steun voor anderen. Door onze manier van zijn, nodigen we anderen impliciet uit tot een harmonieuzere benadering. Door het ontbreken van de noodzaak ons te verdedigen of het contact met anderen te gebruiken om steun voor onszelf te verkrijgen, ervaren we de ruimte om vanuit een fundamentele perspectief te kunnen kijken en handelen.

Iedere relatie, ouder-kind, leraar-leerling, werkgever-werknemer enz., is geschikt om UD in toe te passen. In al deze relaties kunnen wij op efficiënte wijze en met vër reikende resultaten werken met de inzichten van UD en haar methoden, in steeds verfijndere vormen. Er zijn geen specifieke vereisten zoals bij de Psychotherapeutische toepassing, maar een diepgaande persoonlijke ontwikkeling in termen van UD is hiervoor een essentiële voorwaarde.

### *Module III B: UD-Psychotherapeutische toepassing*

Het doel van psychotherapeutische toepassing is het diepgaand transformatief werken met de kwetsbare *zelfreferentiestructuren* van de cliënt op basis van haar of zijn ondersteunende krachtbronnen. Ook hierbij wordt gewerkt op basis van *tendrel*: met hulp van de therapeut verwerft de cliënt inzicht in de samenhang tussen zijn kwetsbare zelfreferentie en zijn problematische beleving. Op basis van dit inzicht kunnen methoden worden aangereikt om het kwetsbare zelfgevoel te transformeren, en daarmee ook de ervaren werkelijkheid te veranderen.

De houding van de therapeut is voor UD-Psychotherapie essentieel. Wanneer de therapeut geïdentificeerd is op een dieper niveau van ervaren zal hij of zij niet meebewegen met de conceptuele werkelijkheid van de cliënt. Integendeel: doordat de therapeut in de eigen beleving de krachtbronnen manifesteert die de cliënt nodig heeft, wordt de cliënt in het contact impliciet uitgenodigd de kwetsbare zelfreferentie los te laten.

Gebaseerd op het inzicht in *tendrel* kan de therapeut waarnemen hoe de cliënt zijn werkelijkheid schept, wanneer deze zich met bepaalde zelfreferenties identificeert. Op grond hiervan worden de UD-methoden van transformatie transparant, functioneel en begrijpbaar.

Als de cliënt de onderlinge afhankelijke relatie tussen zijn kwetsbare zelfreferentie en de overeenkomstige werkelijkheidservaring inziet én als hij daadwerkelijk de ervaring heeft dat hij een andere werkelijkheidservaring krijgt door te werken aan de

zelfreferentie, dan zal hij beginnen zichzelf als subject van zijn handelen te begrijpen. De cliënt verwerft daardoor de innerlijke kracht om de verstoorde mentale structuren, die zijn leven bepalen, te veranderen. Tegelijkertijd wordt hij minder afhankelijk van ondersteuning van buitenaf.

De UD-therapeut leert de momenten, waarop de cliënt merkt dat hij in de verdediging gaat, in de therapie te benutten als een gelegenheid om in contact te komen met de onderliggende mentale structuur en deze te helpen veranderen. Daarom is persoonlijke ontwikkeling een onontbeerlijk onderdeel van UD-Psychotherapeutische toepassing.

## **2.4 Module IV: Spirituele ontwikkeling**

Gaat het er bij de Persoonlijke ontwikkeling om de zelfreferentie te verdiepen van het conceptuele naar het zintuiglijke en lichamelijk niveau, in de module Spirituele ontwikkeling wordt de zelfreferentie verdiept naar het energetisch niveau. In die zin vormen persoonlijke en spirituele ontwikkeling een opeenvolgend continuüm, waarbij persoonlijke ontwikkeling een basis is voor spirituele ontwikkeling.

Naarmate het concept *tendrel* meer en meer op ervaringsniveau begrepen wordt, kunnen transformatieprocessen op een steeds subtieler niveau worden toegepast. Diepere dimensies van de onderlinge verbondenheid van subject-object, lichaam-geest en materie-energie worden daarmee toegankelijk gemaakt.



### 3 Tarab Tulku Rinpoche en Lene Handberg

De opleiding Unity in Duality is ontwikkeld door Tarab Tulku in samenwerking met Lene Handberg.

**Tarab Tulku Rinpoche** (1935-2004) ontving zijn opleiding aan Drepung kloosteruniversiteit in Lhasa, Tibet, en rondde die af met de hoogst haalbare graad van Geshe Lharampa. Kort na zijn vlucht uit Tibet vertrok hij op uitnodiging naar Denemarken waar hij zijn verdere werkzame leven als docent verbonden was aan de Universiteit van Kopenhagen en als onderzoeker aan de Koninklijke Bibliotheek. Behalve hoogopgeleid binnen de boeddhistisch academische traditie was Tarab Tulku ook op persoonlijk vlak zeer onderzoekend. Geconfronteerd met een volledig andere cultuur stelde hij zichzelf de vraag wat er geldig bleef van wat hij geleerd had buiten de culturele en religieuze context van zijn thuisland. Dit werd de basis voor 'Unity in Duality'.

**Lene Handberg** is hoofddocent en decaan van de opleiding 'Unity in Duality'. Zij is psycholoog, heeft met Ronald Laing samengewerkt en geeft sinds jaren workshops en retraites in Europa, Amerika en India. Als rechterhand van Tarab Tulku heeft zij samen met hem het trainingsprogramma ontwikkeld, waarmee het Tibetaans boeddhisme en Unity in Duality vanuit onder andere een psychologisch perspectief worden ontsloten voor de westerse geest. Daarbij was zij onder andere verantwoordelijk voor de Psychotherapeutische Toepassing. Voor zijn dood heeft Tarab Tulku haar gevraagd zijn werk voort te zetten. In dat kader verblijft ze nu, gesteund door onder andere de Dalai Lama, regelmatig in India om het door hem ontwikkelde programma ook terug te brengen naar de Tibetaanse gemeenschap.



## 4 Overzicht van het training- en studieprogramma

*(wijzigingen voor behouden)*

### 4.1 Module I : 'Inner Science' van geest en werkelijkheid

Dit gedeelte van het programma omvat studie van de vier filosofische scholen uit het boeddhisme in zoverre relevant voor Unity in Duality. Daarnaast worden oefeningen geïntroduceerd als basis voor de module Persoonlijke Ontwikkeling zodat de kennis ook geïntegreerd kan worden in de ervaring.

Cursusomvang:

- 4 x een kleine week, met les, groepswork, individuele oefeningen en studie in een sequentie van 3 weken per jaar
- 2 weekendworkshops:
- 2 individuele coachingssessies als voorbereiding op Module II Persoonlijke ontwikkeling

#### Week 1: Vaibhasika

Studie van de onderlinge afhankelijkheid van subject en object met in het bijzonder aandacht voor aard en de werking van de vijf zintuiglijke minds en de zesde mind, waaronder de conceptuele, denkende geest. Dit geeft de basis voor het begrijpen van de onderlinge relatie tussen subject en de verschijnende werkelijkheid.

#### Week 2: Sautrantika

Studie en analyse van de aard van de conceptuele geest en de overeenkomstig verschijnende conceptuele werkelijkheid, waarbij een belangrijk onderscheid wordt gemaakt met de vijf zintuiglijke minds.

#### Week 3: Yogacara

Studie en analyse van de evolutiewetten in relatie tot de werkelijkheid, bekeken vanuit drie lagen: de oergrond, het universele nivo en het individuele nivo. Daarbij komen hedendaagse vraagstukken aan bod als de aard van het potentiële veld van bestaan en zijn relaties met materie/object, 'mind' (persoonlijk, transpersoonlijk, onderbewustzijn en onbewustzijn) en de respectievelijk ervaren werkelijkheid. Daarnaast wordt ook ingegaan op wat de boeddhistische psychologie en filosofie verstaan onder het begrip 'mind', dat ver boven de individuele 'mind' uitstijgt.

#### Week 4: Madhyamaka

Analyse van de fundamentele aard van de door ons ervaren fysieke wereld en haar wetmatigheden op basis van de onderlinge afhankelijke relaties die verrassend overeenkomt met inzichten uit de moderne wetenschap. Alles ('mind', materie en ervaren werkelijkheid) is relationeel, zonder definitief referentiepunt. Dit geldt ook voor de aard van de zelfreferentie. Dit alles wordt bekeken vanuit vier onderling afhankelijke begrippenparen: ontstaan-vergaan (individuele aard van de dingen); eindig-oneindig (tijdsduur), lokalisatie-delokalisatie (ruimte) en deel-geheel.

#### Weekendworkshops

Nearness to oneself, openness to the world: de relatie tussen 'self' en 'other'  
Body, mind, reality: de gelaagdheid van onze werkelijkheid

### Sessies, oefengroepen en afronding

Tussen de lesweken door wordt van de deelnemers verwacht dat ze maandelijks in groepen bijeenkomen voor discussie en gezamenlijke beoefening.

Twee individuele coachingsessies als voorbereiding op Module II Persoonlijke ontwikkeling.

Een afsluitend examen in de vorm van een schriftelijke toets.

## **4.2 Module II UD Persoonlijke ontwikkeling**

*De dynamiek van de menselijke ervaring en hoe deze te transformeren*

In deze module ligt de nadruk op de relaties tussen *subject-object*, *lichaam-geest* en *energie-materie* in theorie en praktijk.

Cursusomvang:

- 4 x een kleine week, met les, groepswork, individuele oefeningen en studie in een sequentie van 3 weken per jaar
- 5 weekendworkshops
- 2 individuele sessies in UD-persoonlijke ontwikkeling
- retraitsweek

### Week 1: De dynamiek van het ervaren

Presentatie van alle typen 'minds' en hun respectievelijke belichamingen op basis waarvan ze opereren, onderverdeeld in drie hoofdcategorieën: de conceptuele geest, de (ver?)beeldende geest en de voelende geest. Verder worden verschillende typen en niveaus van onderling afhankelijke relaties tussen lichaam en geest in kaart gebracht.

### Week 2: Zelfreferenties

Studie van de dynamiek van de verschillende 'minds', met name van onbewuste processen en emoties. We krijgen inzicht in onze zelfreferenties en hoe de zelfreferentiële imprints ons leven kunnen beïnvloeden, zodat we onze realiteit van de werkelijkheid in positieve zin kunnen beginnen te transformeren.

### Week 3: Duale Transformatie

Onderzoeken en herontdekken van onze innerlijke krachtbronnen en krachtbronnen van buiten waarmee we vervolgens ons kwetsbare zelfreferenties, die anders automatisch opkomen en ons leven bepalen, kunnen transformeren.

### Week 4: Non-duale Transformatie

Studie en onderzoek van de non-duale transformatie van kwetsbare zelfreferenties waarbij de kwetsbare zelfreferenties geleidelijk door een doodsproces heen gaan. Ook wordt inzicht gegeven in de overeenkomsten tussen het doodsproces, hogere meditatie en non-duale transformatie.

### Weekendworkshops

Energie: bron van natuurlijke harmonie

Mandala: de oerkrachten van het bestaan in balans brengen.

Transformatie: de dood van het ego en de geboorte van het zelf.

Emotionele vrijheid: emoties in het transformatieproces

Het stervensproces: waar begin en einde samenvallen

### Retraite week

'Droomyoga' : Tibetaanse kennis over het werken met dromen als therapeutisch middel.

### Sessies en oefengroepen

Minimaal 2 individuele sessies in UD-persoonlijke ontwikkeling .

Tussen de lesweken door wordt van de deelnemers verwacht dat ze maandelijks in groepen bijeenkomen voor discussie en gezamenlijke beoefening.

## **4.3 Module III Toepassingen**

*Door onze manier van zijn, nodigen we anderen uit...*

### Cursusomvang

- 3 x een kleine week, met les, groepswork, individuele oefeningen en studie in een sequentie van 3 weken per jaar
- vijf supervisiesessies
- tien sessies UD-persoonlijke ontwikkeling of psychotherapeutische toepassing

### **III A. Module UD-Art of Relating**

Deze module wordt tegelijkertijd/parallel gegeven aan Module III B UD training in Psychotherapeutische Toepassing

Voorwaarden voor deelname aan Module III A:

- a) behaald examen van Module I
- b) minimaal 4 individuele sessies in UD persoonlijke ontwikkeling of psychotherapeutische toepassing
- c) toestemming door trainingsleiding

### **Eerste jaar UD-Art of Relating**

Week 1: UD-Art of Relating met de nadruk op:

- de relatie met anderen vanuit het UD-perspectief van subject-object en lichaam-geest
- de psychodynamische processen, bewust en onbewust, in het werken met anderen
- werken aan de hand van casuïstiek op basis van de onderlinge afhankelijkheid van subject en object, in theorie en praktijk

Week 2: UD-Art of Relating met de nadruk op:

- soorten problematische zelfreferentiestructuren, hun oorzaken, verschijningsvormen en bijpassende methoden voor het Art of Relating-proces in UD
- specifieke duale transformatie van kwetsbare zelfreferenties vanuit het perspectief van de onderlinge afhankelijkheid van subject-object en lichaam-geest, in theorie en praktijk

### Week 3: UD-Art of Relating met de nadruk op:

- het aanleren van UD-methoden met als doel het neutraliseren van existentiële angst
- het ondersteunen van mensen bij het doodsproces vanuit het perspectief van de onderlinge afhankelijkheid van subject-object, lichaam-geest en materie-energie in theorie en praktijk
- een afsluitend examen in de vorm van een persoonlijke presentatie

### **Tweede jaar UD-Art of Relating**

-twaalf maanden individuele studie en onderzoek van de belangrijkste onderdelen van de training

-vijf sessies UD groeps-supervisie. Deze vinden plaats met een interval van 2 maanden en hebben tot doel de persoonlijke integratie en verdieping van UD Art of Relating.

- minimaal 10 sessies UD Art of Relating

#### Afsluitend Internationaal examen (optioneel)

UD Art of Relating kan worden afgesloten met een internationaal examen dat bestaat uit:

- een thesis over het persoonlijk ontwikkelingsproces en het vanuit UD-Art of Relating werken met anderen. Daarbij dient de theorie van UD in de presentatie verwerkt te worden
- een mondelinge presentatie over een opgegeven onderwerp
- beschrijving van 5 casussen van 5 gekozen relaties waarmee minimaal een half jaar gewerkt is vanuit UD-perspectief

### **III B. Module B UD-Psychotherapeutische toepassing**

Deze module wordt tegelijkertijd/parallel gegeven aan Module III A UD Art of Relating. Postdoctorale studie en training in psychotherapeutische toepassing.

Voorwaarden voor deelname aan Module III B:

a) behaald examen van Module I

b) minimaal 4 individuele sessies in UD persoonlijke ontwikkeling of psychotherapeutische toepassing

c) toestemming door trainingsleiding

d) deelnemers moeten werkzaam zijn als psycholoog, therapeut of arts, met minimaal 1 jaar therapeutische ervaring bij aanvang van Module IIIB

### **Eerste jaar UD-Psychotherapeutische toepassing**

#### Week 1: UD-Psychotherapeutische toepassing met de nadruk op:

- de relatie tussen therapeut en cliënt vanuit UD-perspectief van subject-object en lichaam-geest
- de psychodynamische processen, zowel bewust als onbewust, in het werken met cliënten

- werken aan de hand van casuïstiek op basis van de onderlinge afhankelijkheid van subject en object in theorie en praktijk

Week 2: UD-Psychotherapeutische toepassing met de nadruk op:

- soorten problematische zelfreferentiestructuren, hun oorzaken, verschijningsvormen en bijpassende methoden voor het psychotherapeutische proces in UD
- UD specifieke duale transformatie van kwetsbare zelfreferenties vanuit het perspectief van de onderlinge afhankelijkheid van subject-object, lichaam-geest in theorie en praktijk

Week 3: UD-Psychotherapeutische toepassing met de nadruk op:

- de dynamiek van existentiële angst en de psychotherapeutische toepassing van het doodproces als middel voor nonduale transformatie van kwetsbare zelfreferenties vanuit het perspectief van de onderlinge afhankelijkheid van subject-object, lichaam-geest en materie-energie in theorie en praktijk
- omgaan met stress vanuit UD-perspectief

### **Tweede jaar UD-Psychotherapeutische toepassing**

- twaalf maanden individuele studie en onderzoek van de belangrijkste onderdelen van de training
- vijf sessies UD groeps-supervisie. Deze vinden plaats met een interval van 2 maanden en hebben tot doel de persoonlijke integratie en verdieping van UD Psychotherapeutische toepassing
- minimaal 10 sessies UD Psychotherapeutische toepassing

#### Afsluitend Internationaal examen (optioneel)

UD Psychotherapeutische toepassing kan worden afgesloten met een internationaal examen dat bestaat uit:

- een thesis over het persoonlijk ontwikkelingsproces en het vanuit UD-Psychotherapeutische toepassing werken met anderen. Daarbij dient de theorie van UD in de presentatie verwerkt te worden
- een mondelinge presentatie over een opgegeven onderwerp
- beschrijving van 5 casussen van 5 gekozen relaties waarmee minimaal een half jaar gewerkt is vanuit UD-perspectief in een therapeutische setting

## Module IV. Spirituele ontwikkeling

Deze module kan gelijktijdig met Module III A/B worden gevolgd. De drie thema's worden gegeven op basis van het UD-perspectief.

Cursusomvang:

- 3 x een kleine week, met les, groepswork, individuele oefeningen en studie in een sequentie van 3 weken per jaar

Voorwaarden voor deelname aan Module IV:

- a) Behaald examen van Module I en III
- b) Minimaal 4 individuele sessies in UD persoonlijke ontwikkeling of psychotherapeutische toepassing .

Week 1: Inleiding tot Liefde, Compassie en Bodhicitta

Week 2: Inleiding tot Shamatha/Vipassyana (Zhine/Lhagtong)

Week 3: Inleiding tot Mahamudra of Dzogchen

## 5 Praktische informatie

|                   |   |
|-------------------|---|
| Data eerste week: | Vrijdag 23 okt. 19.00 uur t/m woensdag 28 okt. 16.00 uur.   |
| Tijden:           | 9.30 tot 12.30 uur en van 14.00 tot 17.30 uur   |
| Docenten:         | Lene Handberg en assisterende docenten  |
| Locatie:          | conferentieoord 'De Poort', Groesbeek (overnachtingen ter plekke zijn mogelijk)   |
| Prijs:            | Prijs per week: 495,- (inclusief lunch, thee/koffie en studiemateriaal)<br>Prijs per weekend: 100,- (prijs voor deelnemers aan de opleiding)  |
| Taal:             | Lene Handberg geeft les in het Engels. Er wordt vertaald naar het Nederlands  |
| Inschrijving:     | Je schrijft je in per module  |
| Aanmelding:       | D.m.v. aanmeldingsformulier, dit kan verzonden worden per e-mail of post. Na ontvangst ontvangt u een bevestiging en daarop volgend een uitnodiging voor een wederzijds kennismakingsgesprek. |

## Aanmeldingsformulier U.D. opleiding

Naam: \_\_\_\_\_  
Adres: \_\_\_\_\_  
Plaats: \_\_\_\_\_  
Telefoon: \_\_\_\_\_  
E-mail: \_\_\_\_\_  
Geboortedatum: \_\_\_\_\_  
Man/vrouw \_\_\_\_\_

Vooropleiding/  
werkervaring:

Huidige functie/beroep: \_\_\_\_\_

Ervaring met boeddhisme: Ja/ Nee

Indien 'ja' graag toelichten:

Motivatie voor deelname:

Bij deze meld ik mij aan voor de eerste module van 4 blokken van de U.D. opleiding voor boeddhistische psychologie en filosofie  
Ik heb kennisgenomen van de algemene voorwaarden zoals vermeld op de website [tarab-instituut.nl](http://tarab-instituut.nl)

Naam:.....

Datum:.....

Plaats:.....

handtekening

---

Dit formulier kan zowel per e-mail verzonden worden naar [info@tarab-instituut.nl](mailto:info@tarab-instituut.nl) of per post naar:

Tarab Instituut Nederland  
Govert Flinckstraat 2  
5143 JE Waalwijk  
telefoon: 06 22176393

Na ontvangst ontvang u een bevestiging en zal er binnen enkele weken contact met u opgenomen worden voor een wederzijds kennismakingsgesprek.  
Voor annulering na schriftelijke bevestiging van deelname onzerzijds gelden de algemene annuleringsvoorwaarden van Tarab Instituut Nederland.