



Unity in Duality

Opleiding in boeddhistische psychologie en filosofie

2023-2026

Basisopleiding

- Module I: De relatie tussen bewustzijn en werkelijkheid
- Module II: De dynamiek van de menselijke ervaring en hoe deze te transformeren
- Module III: Relationaliteit als grond van het dagelijks leven

Verdere studie

Spirituele ontwikkeling
Internationaal Masterprogramma

Inhoudsopgave

- 1 Inleiding
- 2 Onderlinge verbondenheid: de grondslag van Unity in Duality
- 3 Opbouw van de opleiding
Module I: De relatie tussen bewustzijn en werkelijkheid
Module II: Persoonlijke ontwikkeling - de dynamiek van de menselijke ervaring en hoe deze te transformeren
Module III: Relationaliteit als grond van het dagelijks leven
- 4 Vervolgstudies
Module IV: Spirituele ontwikkeling
Internationaal Masterprogramma
- 5 Begeleiding
Tarab Tulku Rinpoche en Lene Handberg
Docenten Opleiding 2023-2026
- 6 Overzicht van het trainings- en studieprogramma
Module I
Module II
Module III
- 7 Praktische informatie

Tarab Instituut Nederland
Correspondentieadres:
Josef Israëlstraat 59
6521 MV Nijmegen
info@tarab-instituut.nl
www.tarab-instituut.nl
Bank: NL47RABO0136055095
KvK 53176405

Inleiding

'Zoals ons fysieke lichaam haar specifieke tijd- en ruimtedimensie kent, openen de subtielere lagen van onze lichaam en geest de ruimere dimensies van het bestaan. Het is daar dat we op een natuurlijke manier de onderlinge verbondenheid van alles kunnen ervaren.'

Lene Handberg

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 en ons daardoor snel bedreigd voelen. Zeker in deze tijd van maatschappelijke turbulentie en uitdaging een veel voorkomende ervaring. Als reactie daarop gaan we op zoek naar ondersteuning van buiten en proberen we koortsachtig controle te houden op onze omgeving.

In de oude oosterse religies en filosofieën ligt het antwoord daarop echter in het versterken van onze innerlijke aanwezigheid en het verkrijgen van meer innerlijke balans en harmonie. Van daaruit ontstaat een dieper en wijzer contact met de wereld om ons heen. Volgens Tarab Tulku XI behoren de inzichten uit deze tradities tot ons universeel menselijk erfgoed en zijn ze van belang voor iedereen.

De opleiding Unity in Duality, boeddhistische psychologie en filosofie, is gebaseerd op deze 'wetenschap van bewustzijn en werkelijkheid' maar wordt op zodanige wijze gepresenteerd dat ze meteen toepasbaar is in onze 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.

In 'Unity in Duality' werken we met het bewustzijn. Door een verdiepend contact met het fysieke openen zich andere lagen in onze ervaring van de werkelijkheid, voorbij onze alledaagse, op taal en concepten gebaseerde ervaring.

Unity in Duality onderscheidt zich van andere meditatieve richtingen door een uitgebreide psychologische en filosofische onderbouwing. Het wordt daardoor mogelijk om niet alleen te ervaren, maar ook te begrijpen hoe onze menselijke ervaring van 'de werkelijkheid' van moment tot moment tot stand komt en hoe de innerlijke dynamiek van transformatie precies werkt. Dit begrip geeft ons meer handvatten om onze ervaring ook daadwerkelijk diepgaand en duurzaam te veranderen.

Het gaat daarbij om verschillende vormen van transformatie, dual en non-dual. Je gaat een weg van afgescheidenheid naar verbondenheid, van gesloten naar open, van defensief naar harmonieus. Deze transformaties kunnen zowel voor persoonlijke als spirituele ontwikkeling gebruikt worden.

Door de manier van presenteren zijn de inzichten en methodes voor iedereen bruikbaar in het dagelijks leven en kunnen ze verdiepend werken voor wie ervaring heeft met andere vormen van meditatie. UD kent een breed veld van toepassing en wordt momenteel gebruikt in onder andere (psycho)therapie, management, coaching, zorg en welzijn, medische beroepen, onderwijs, kunst en wetenschappen.

2. Onderlinge verbondenheid: de grondslag van Unity in Duality



'Ik was in de gelegenheid om deze oude, universele kennis aan de hand van de Indo-Tibetaanse traditie te onderzoeken. Ik voel me bevoorrecht dat ik in deze oude traditie ben opgegroeid omdat ik door deze ervaring zeer gunstige omstandigheden voor mijn studie en onderzoek had in een tijd waarin de traditie nog springlevend was. Die traditie bleek een onmetelijke schat aan theorie en methoden te zijn. Maar tegelijkertijd ben ik er inmiddels van overtuigd dat ik in principe ook vanuit andere culturen tot dezelfde inzichten had kunnen komen.' Tarab Tulku

Boeddhistische psychologie en filosofie kent een ander uitgangspunt dan in het Westen gebruikelijk is. In dit paradigma staat het Tibetaanse begrip *tendrel* centraal. Letterlijk betekent *tendrel* 'bestaan in onderlinge verbondenheid', en het verwijst onder andere naar het inzicht van het boeddhisme en andere oosterse filosofieën dat onze ogenschijnlijk solide wereld in haar diepste aard onderhevig is aan een voortdurend veranderen waarin **alles met elkaar in relatie staat en elkaar beïnvloedt**. Alles wat bestaat heeft zijn eigen ontwikkeling die echter tegelijkertijd verbonden is met die van alle andere verschijnselen. In de dualiteit nemen we elk fenomeen weliswaar min of meer waar alsof het autonoom bestaat, maar op een dieper niveau kan een fenomeen niet ontstaan zonder dat ontelbare oorzaken en componenten bij elkaar komen. Vandaar de naam van de opleiding: Unity in Duality, wat de vrije vertaling is van *tendrel*.

Dit begrip omvat verder het inzicht dat ook onze ervaring van de werkelijkheid, onze waarneming, niet op zichzelf staat maar onderling verbonden is, namelijk met 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 aan ons verschijnt en ons tot handelen aanzet.

De specifieke zienswijze van Unity in Duality kan het beste worden uitgelegd aan de hand van drie paar onderling verbonden begrippen: **subject-object, lichaam-bewustzijn en materie-energie/potentieel veld**. Deze paren zijn tegengestelde polen die tegelijkertijd een eenheid vormen. Ze kunnen niet zonder elkaar bestaan en functioneren in onderlinge relatie.

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 (bewustzijn). Dat subject kan zeer verschillend van aard zijn en ervaart het object onder meer door middel van de zintuigen, het conceptuele bewustzijn en via het vermogen om te voelen. Hoe we onze mentale capaciteiten op deze niveaus inzetten, bepaalt hoe we het object ervaren. Door sturing te geven aan de aard van onze innerlijke aanwezigheid kunnen we onze ervaring beïnvloeden.

Lichaam - Bewustzijn

Dit principe van onderlinge verbondenheid is er op gericht om de aard en het functioneren van het bewustzijn te doorgronden in al zijn verschillende staten in relatie tot het lichaam. Meestal zien we mentale ervaringen als een geïsoleerd fenomeen, los van onze lichamelijkeheid. Lichaam en bewustzijn vormen echter een samenspel dat bepalend is op alle lagen van onze ervaring. Dit geldt voor zowel onze dagelijkse ervaring als op het niveau van onze subtielere werkelijkheden. Doordat er op alle niveaus van ons functioneren geen bewustzijn kan bestaan zonder een overeenkomstige belichaming en vice versa, is het lichaam ook een belangrijke ingang tot die verschillende werkelijkheden.

Materie - Energie/potentieel veld

Volgens de metafysica van *tendrel* komt materie voort uit het samengaan van een aantal fundamentele "energie-oorsprongen", ook wel elementaire krachten genoemd. De zienswijze daarbij is dat energie zowel de basis van materie vormt als dat materie te allen tijde doordrongen is van energie. Vanuit deze elementaire krachten is er op elk tijdsmoment een voortdurend proces gaande waarin vorm/materie ontstaat, voortbestaat en weer vergaat. Verandering en uitwisseling - de basis van al het bestaan - zijn enkel mogelijk doordat alles wat vorm heeft doortrokken is van energie. Dit proces van gelijktijdig en voortdurend ontstaan (vorm/materie) en vergaan (potentieel veld) kan omschreven worden als de fundamentele pulsatie of ademhaling van het universum.

In het kader van de onderlinge verbondenheid van materie en energie kunnen ook de onderlinge verbondenheden van subject-object en lichaam-geest begrepen worden. Op welk niveau we deze wereld waarnemen is afhankelijk van ons perspectief; een energetische basis ligt ten grondslag aan ons solide lichaam tezamen met het overeenkomstige bewustzijn, en op dezelfde wijze is alles in het universum onscheidbaar van de elementaire krachten van waaruit dat universum verschijnt.



3. Opbouw van de opleiding

De Basisopleiding kent drie modules. Module I geeft een filosofisch/meditatieve 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 deze te gebruiken in relatie met anderen en de wereld om ons heen.

Daarnaast is er nog de mogelijkheid tot verdere studie. Module IV opent een diepere spirituele transformatie. Deze is voor iedereen te volgen.

Afronding van het Basisprogramma geeft toegang tot een Internationaal Masterprogramma.

3.1 Module I: de relatie tussen bewustzijn en werkelijkheid

Wat is werkelijkheid?

Hoe ervaart het bewustzijn de werkelijkheid?

Hoe is mijn bewustzijn (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 niet alleen kennis van wie en wat je bent en hoe je ervaring tot stand komt, maar ook dat je dit alles in praktische zin kunt ervaren. In Unity in Duality zijn daarom inzicht en ervaring niet gescheiden; de filosofie vormt de grondslag voor de psychologie, en door meditatie komen inzichten tot leven.

In Module I wordt allereerst een grondige introductie gegeven in de manier waarop ons bewustzijn werkt bij het ervaren van de werkelijkheid. Hierbij vormt *tendrel*, de onderling verbonden aard van de werkelijkheid zoals die zich o.a. in de drie begrippenparen subject-object, lichaam-bewustzijn en materie-energie uitdrukt, 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 besef te komen.

Hoe onze werkelijkheid en waarneming tot stand komen, wordt in UD onderzocht door zowel naar de kant van het subject (bewustzijn oftewel 'mind') als naar die van het object (werkelijkheid) te kijken en dan met name naar de onderlinge relatie tussen die twee. Vragen die daarbij onder andere aan bod komen zijn: welke aspecten van het bewustzijn 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?

We worden vaak sterk gedomineerd door ons conceptuele bewustzijn dat 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 het fysieke en subtiel fysieke lichaam de werkelijkheid op een directe manier 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 met een meer voelend gewaarzijn in ons lichaam aanwezig te zijn. Met behulp van meditatie wordt dit geoefend en vervolgens in het dagelijks leven toegepast.

3.2. Module II: Persoonlijke ontwikkeling

De dynamiek van de menselijke ervaring en hoe deze te transformeren

Hoe kan ik mijn ervaring van de werkelijkheid veranderen?

Wat is transformatie en welke niveaus zijn daarin te onderscheiden?

Voor persoonlijke ontwikkeling wordt het inzicht dat alles bestaat op basis van onderlinge verbondenheid gebruikt om onze ervaring van die werkelijkheid te beïnvloeden.

In deze module leren we de werking van de verschillende mentale gereedschappen en de onderlinge dynamiek van verschillende soorten bewustzijn in onze eigen ervaring kennen en ermee werken. Centraal daarbij staat het begrip *zelfreferentie* en hoe deze functioneert. Deze zelfreferentie wordt bepaald door het gevoel dat we op een bepaald moment van onszelf hebben en is van grote invloed op hoe de werkelijkheid aan ons verschijnt. In deze relatie van het subject tot zichzelf ziet UD de kern van waaruit zich de innerlijke dynamiek en de individuele werkelijkheid ontfouwen.

Een kwetsbare zelfreferentie, waardoor we de werkelijkheid als problematisch ervaren, is waar we het transformatieproces in eerste instantie op richten. We leren in transformatie werken met innerlijke hulpbronnen, waardoor ook de door ons ervaren werkelijkheid verandert. Je gaat een weg van afgescheidenheid naar verbondenheid, van gesloten naar open, van defensief naar harmonieus.

Wanneer door voortdurend oefenen de kwetsbare zelfreferenties veel van hun kracht verloren hebben en het emotionele leven over het algemeen meer harmonieus verloopt, ontstaat ruimte om verder te gaan met de spirituele weg. Daarin ligt het focuspunt op transformatie van fundamentele zelfreferenties.

3.3 Module III: Relationaliteit als grond van het dagelijks leven

*Hoe kunnen we vanuit een diepere grond in onszelf contact maken met de wereld?
Wat verandert er dan in onze relatie met anderen, professioneel en persoonlijk?*

De diepere lagen van ons bestaan brengen een toenemend gevoel van verbondenheid.

In Module III ligt de nadruk op het leren leven vanuit onderlinge verbondenheid. We oefenen hoe we, door onze eigen innerlijke aanwezigheid (zelfreferentie) te verdiepen, onszelf als 'instrument' kunnen gebruiken in de ontmoeting met anderen en ons functioneren in de wereld. Wanneer onze ervaring niet langer is gestoeld op de fixaties van het conceptuele bewustzijn ervaren we steeds meer de onderlinge verbondenheid van alles en wordt het relationele de grond van ons bestaan. Zo ontstaat diepe connecties en krijgen we een fundamenteel perspectief op de wereld op basis waarvan we een steun kunnen worden voor anderen, zowel in persoonlijke als professionele relaties.

Iedere relatie, ouder-kind, leraar-leerling, werkgever-werknemer, zorgverlener-cliënt enz., is geschikt om UD in toe te passen. Er zijn geen specifieke vereisten, behalve een persoonlijke ontwikkeling in termen van UD zoals in Module II omschreven.

4. Verdere studies

4.1 Module IV: Spirituele Ontwikkeling

Gaat het er bij de Persoonlijke ontwikkeling om de zelfreferentie te verdiepen van het conceptuele naar het grove en subtieler zintuiglijke, in de module Spirituele Ontwikkeling wordt de zelfreferentie op een nog dieper energetisch niveau geopend. In die zin vormen persoonlijke en spirituele ontwikkeling een opeenvolgend continuüm, waarbij persoonlijke ontwikkeling de basis vormt voor de spirituele ontwikkeling.

Naarmate het concept *onderlinge verbondenheid* meer en meer tot daadwerkelijke ervaring komt, kunnen transformatieprocessen op een steeds subtieler niveau worden toegepast. Diepere dimensies van subject-object, lichaam-bewustzijn en materie-energie worden daarmee toegankelijk gemaakt.

Module IV legt de basis voor spirituele transformatie door een aantal retraites waarin belangrijke 'stepping stones' binnen het spirituele domein worden beoefend, nl. compassie, shamata/vipassana en dzogchen. Deze intensives vormen samen een ontdekkingsreis binnen de spirituele dimensie.

In de retraite 'Compassie, natuurlijke expressie van verbondenheid' wordt de innerlijke beweging van openheid naar compassie beoefend op basis van de realisatie van onderlinge verbondenheid.

In 'Shamatha/ Vipassana' werken we toe naar diepere meditatiestaten en de daaruit voortkomende wijsheid.

In 'Dzogchen, onze natuurlijke staat', staat de beoefening van de eenheidsnatuur centraal.

Deze retraites worden regelmatig in Nederland en daarbuiten georganiseerd. Voor meer informatie: www.tarab-institute.org (events).

4.2 Internationaal Masterprogramma

Het internationale Masterprogramma beoogt een volledige integratie van de Unity in Duality-theorie en -praktijk. Het accent ligt daarbij op het persoonlijke integratieproces dat intensief begeleid wordt. Studenten worden daarbij gestimuleerd en geïnspireerd om hun eigen kennis en inzichten te ontwikkelen. Daarnaast is het doel om de internationale uitwisseling tussen studenten te bevorderen en hen te laten integreren in de internationale Unity in Duality-gemeenschap.

Hoewel het precieze programma afgestemd wordt op het individuele proces van de deelnemers omvat het minimaal een internationale achtdaagse retraite, een reeks individuele transformatiesessies van twee tot drie uur en groepssupervisie. Daarnaast loopt een (individueel) begeleidingsproces met een tutor voor het schrijven van een afstudeerwerkstuk. Dit omvat het verslag van het eigen ontwikkelingsproces met theoretische onderbouwing en vijf casestudies: verslagen van contact (persoonlijk of professioneel) met anderen, waarin je laat zien hoe je de UD-theorie en -praktijk hebt toegepast in een transformatief proces van jezelf en daarmee van je omgeving.

5. Begeleiding



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

Tarab Tulku Rinpoche (1935-2004) ontving zijn opleiding aan de 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 ingesteld. 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'.

Tarab Tulku Rinpoche had als doel de inzichten die aan het boeddhisme ten grondslag liggen en eeuwenlang door haar zijn doorgegeven, maar in feite ten grondslag liggen aan alle menselijke ervaring, direct toegankelijk te maken. Hij beschouwde deze als deel van het menselijk erfgoed en van belang voor alle culturen en volkeren.

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.

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 Tarab Tulku ontwikkelde programma ook terug te brengen naar de Tibetaanse gemeenschap.

Docenten 2023-2026

Lene Handberg is de hoofddocent van deze Unity in Duality opleiding. Zij wordt geassisteerd door twee Nederlandse leden van de internationale staf: Frances Nijssen en Caroline Vossen.

Frances Nijssen is zelfstandig gevestigd organisatiepsycholoog, supervisor en coach. Zij was vele jaren hoofddocent aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen en is als leiderschapstrainer verbonden aan verschillende instituten. Zij beoefent al meer dan dertig jaar het boeddhisme bij verschillende leraren en is senior groepsbegeleider in de Tibetaanse traditie. Haar ontmoeting met Tarab Tulku in 1995 veranderde fundamenteel haar perspectief op spiritualiteit en het belang daarvan voor de moderne wereld. Ze is lid van zowel het Internationale als Nederlandse bestuur van het Tarab Instituut en geeft als lid van de internationale UD-staf workshops en retraites in binnen-en buitenland. Zij bezit de titel van Semrig Thablam Mawa (STM) in Unity in Duality .

Caroline Vossen is klinisch psycholoog, psychotherapeut en supervisor en werkzaam in de klinische praktijk als behandelcoördinator bij PsyQ Arnhem en Enschede. Zij is sinds meer dan 20 jaar leerling van Tarab Tulku Rinpoche en Gelek Rinpoche vanuit een diepe betrokkenheid bij het gedachtengoed van de innerlijke wetenschappen en de daarmee verweven transformatieve processen. Zij is actief in zowel het Tarab Instituut als Jewel Heart, centrum voor Tibetaans Boeddhisme, gesticht door Gelek Rinpoche. In 2004 begon zij met de Unity in Duality opleiding en zij bezit de titel van Semrig Thablam Mawa (STM) in Unity in Duality . Zij is lid van de internationale staf en van het bestuur van het Tarab Instituut Nederland. Zij verzorgt o.a. workshops en is als assistent-teacher betrokken bij de UD-opleiding.



6. Overzicht van het training- en studieprogramma

(wijzigingen voorbehouden)

6.1 Module I: De relatie tussen bewustzijn 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 meditaties geïntroduceerd als basis voor de module Persoonlijke ontwikkeling zodat de kennis ook geïntegreerd kan worden in de ervaring.

Cursusomvang:

- 4 blokken met inleidingen, meditatie en oefeningen met een sequentie van 3 blokken per jaar. Ieder blok omvat een voorbereidende dag, een intensive van vier dagen en een integratieve dag.
- 2 individuele coaching-sessies als voorbereiding op Module II Persoonlijke ontwikkeling
- zelfstudie

Blok 1: Vaibhasika

Studie van de onderlinge verbondenheid van subject en object met in het bijzonder aandacht voor de aard en de werking van de vijf soorten zintuiglijk bewustzijn en het zesde bewustzijn. Dit geeft de basis voor het begrijpen en ervaren van de onderlinge relatie tussen subject en de verschijnende werkelijkheid.

Blok 2: Sautrantika

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

Blok 3: Yogacara

Studie en analyse van de evolutiewetten in relatie tot de werkelijkheid, bekeken vanuit drie lagen: de oergrond, het universele en het individuele. Daarbij komen vraagstukken aan bod als de aard van het potentiële veld van bestaan en haar relatie met de verschillende lagen van materie en bewustzijn. Daarnaast wordt ook ingegaan op wat de boeddhistische psychologie en filosofie verstaat onder het begrip 'mind', dat ver boven het individuele bewustzijn uitstijgt.

Blok 4: Madhyamaka

Analyse van de fundamentele aard van de door ons ervaren fysieke wereld en haar wetmatigheden op basis van de onderling verbonden 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 verbonden begrippenparen: ontstaan-vergaan (individuele aard van de dingen); eindig-oneindig (tijdsduur), lokalisatie-delokalisatie (ruimte) en deel-geheel.

Weekendworkshops

Deze module wordt **facultatief** ondersteund door drie weekendworkshops waar apart voor kan worden ingeschreven:

- 'Nearness to oneself, openness to the world': over de relatie tussen onze innerlijke aanwezigheid en onze ervaring van de ander

- 'Body, mind, reality': de relatie tussen lichaam, bewustzijn en onze ervaring van de werkelijkheid
- 'Beyond Language And Cultural Fixations': de werking van conceptualiteit en het openen van directere vormen van contact

Sessies en afronding

Deze module kent twee individuele UD-sessies waarin de persoonlijke integratie van het lesmateriaal aan de orde komt.

De module wordt afgesloten met een kleine schriftelijke toets.

6.2 Module II: Persoonlijke ontwikkeling

De dynamiek van de menselijke ervaring en hoe deze te transformeren

In deze module ligt de nadruk op individuele transformatie op basis van *subject-object, lichaam-bewustzijn en energie-materie*.

Cursusomvang:

- 4 blokken met inleidingen, meditatie en oefeningen met een sequentie van 3 blokken per jaar. Ieder blok omvat een voorbereidende dag, een intensive van vier dagen en een integratieve dag.
- 2 individuele transformatieve sessies
- 2 vijfdaagse retraites
- zelfstudie

Blok 1: De dynamiek van het ervaren

Presentatie van alle typen bewustzijn en hun respectievelijke belichamingen op basis waarvan ze functioneren, onderverdeeld in drie basiscategorieën: de conceptualiteit, het beeldend en het voelend gewaarzijn. Ook komt aan de orde het veranderend karakter van deze drie op de verschillende lagen van het bestaan. We ervaren wat verdieping van de werkelijkheid is en het perspectief dat dit geeft.

Blok 2: Zelfreferenties

We krijgen inzicht in hoe onze zelfreferenties werken en hoe de zelfreferentiële imprints ons leven kunnen beïnvloeden. Hiermee kunnen we onze realiteit van de werkelijkheid in positieve zin beginnen te transformeren.

Blok 3: Duale transformatie

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

Blok 4: Non-duale transformatie

Studie en onderzoek van de non-duale transformatie van kwetsbare zelfreferenties waarbij de kwetsbare zelfreferenties geleidelijk door een stervensproces heen gaan. Ook komen de overeenkomsten tussen het stervensproces, hogere meditatie en non-duale transformatie aan de orde.

Weekendworkshops

Deze module wordt **facultatief** ondersteund door vier weekendworkshops waar apart voor kan worden ingeschreven:

- 'Energie: bron van natuurlijke harmonie' over de kracht van innerlijke balans
- 'Transformatie: een stervensproces' over de aard van transformatie en haar dynamiek
- 'De kracht van negatieve emoties' over het transformatief werken met negatieve emoties
- 'Harmonie, een helende kracht', over het helende effect van een natuurlijke relatie tussen lichaam, bewustzijn en werkelijkheid.

Retraite weken

- 'Mandala': de oerkrachten van het bestaan in balans brengen
- 'Droomyoga': over de helende kracht van dromen

Sessies

Minimaal 2 individuele sessies in UD-persoonlijke ontwikkeling.

6.3 Module III: Relationaliteit als grond van het dagelijks leven

Cursusomvang

- 3 blokken met inleidingen, meditatie en oefeningen met een sequentie van 3 blokken per jaar. Ieder blok omvat een voorbereidende dag, een intensive van vier dagen en een integratieve dag
- 5 transformatieve sessies
- eindopdracht
- zelfstudie

Blok 1: Jezelf als instrument

Tijdens dit eerste blok trainen we om vanuit de UD-visie van de onderlinge verbondenheid ons te openen voor het dynamische proces waarmee de ander zijn of haar werkelijkheid, zowel bewust als onbewust, opbouwt. Dat houdt in dat we ons in eerste instantie bezighouden met ons eigen innerlijk systeem en zelfreferentiële structuur op basis van het principe "nabijheid tot onszelf leidt tot openheid naar de wereld". Tegelijkertijd verkennen we de effecten die deze eerste fase van "onzelf als instrument gebruiken" heeft op onze omgeving.

Blok 2: Een instrument voor de wereld

Tijdens dit tweede blok trainen we het herkennen van verschillende zelfreferentiële structuren in de ander en de manier waarop deze zich in gedragspatronen manifesteren. Vanuit onze staat van openheid zoals we die in Module III, blok 1 hebben geoefend, trainen we nu specifiek de zelfreferentiële staat van de ander aan te voelen en hoe we deze kunnen ondersteunen bij de transformatie van hun kernstructuur, als tweede fase van "onzelf als instrument gebruiken". Daarnaast oefenen we hoe we dit ook in contact met groepen en andere situaties kunnen inzetten.

Blok 3: Sterven als transformatie

In dit blok staat de ervaring van relationaliteit in een bijzondere situatie centraal. 'Death - Key to Creation' is gericht op het leren herkennen en transformeren van onze eigen diepe existentiële angsten met betrekking tot eindigheid. Van daaruit leren we ook anderen te ondersteunen op momenten van diepgaande transformatie als ook het stervensproces.

Weekendworkshops

Deze module wordt **facultatief** ondersteund door twee weekendworkshops waar apart voor kan worden ingeschreven:

- 'Stressmanagement', over de specifieke werking van stress op lichaam en bewustzijn en het vinden van een natuurlijke ontspanning
- 'Eenheid, onze natuurlijke staat' over de ervaring van het diepste bestaan

Sessies

5 transformatieve sessies in UD-relationaliteit.

Eindopdracht

Module III wordt afgesloten met een individuele schrijfoopdracht in de vorm van een essay van drie pagina's over de eigen toepassing van UD Persoonlijke ontwikkeling, of een schrijfoopdracht door een groep van maximaal drie personen, in de vorm van anderhalve pagina per persoon, met daarnaast een mondelinge presentatie.



7. Praktische informatie

De opleiding omvat drie modules verspreid over vier jaar, inclusief twee retraites met overnachting. De modules bestaan uit verschillende blokken; ieder blok omvat een voorbereidende introductiedag, een intensive van vier dagen en een integratieve dag. Elke module wordt afgesloten met een opdracht.

Hoewel de workshops integraal deel zijn van de opleiding worden deze apart van de opleiding georganiseerd in afstemming met de andere Tarab-instituten.

- Data eerste blok: Introductie zaterdag 17 juni 2023; intensive van vrijdag 30 juni tot en met maandag 3 juli; integratie zaterdag 16 september
- Data tweede blok : Zaterdag 7 oktober 2023 (introductie), 20 tot en met 23 oktober (intensive) en zaterdag 25 november (integratie).
De weekendworkshops worden apart georganiseerd en kunnen ook later en eventueel op andere plekken worden gevolgd.
- Docenten: Lene Handberg (intensives), Frances Nijssen en Caroline Vossen (introductie- en integratiedagen)
- Taal: Lene Handberg geeft les in het Engels. Er wordt, indien gewenst, naar het Nederlands vertaald. De introductie- en integratiedagen worden in het Nederlands gegeven.
- Locatie: Piet Gerritszaal, Mgr. Suyslaan 8, Heilig Landstichting (bij Nijmegen). Er zijn diverse (goedkope) mogelijkheden om te overnachten in de omgeving. Meer informatie daarover via ons info@tarab-instituut.nl.
- Tijden: 09.30 tot 17.30 uur
- Prijs: Prijs per blok: € 550,- (inclusief lunch, thee/koffie en studiemateriaal) kleine beurs € 475,-. UD studenten die deze opleiding eerder hebben gevolgd: € 325,- (alleen intensive).
- Toelatingseisen: De opleiding kent geen bijzondere toelatingseisen; enige ervaring met meditatie is gewenst.
- Inschrijving: **Je schrijft je alleen in voor de eerste module.**
- Aanmelding: Je vindt het aanmeldingsformulier op www.tarab-instituut.nl. Na aanmelding ontvang je een bevestiging en daarop volgend, indien gewenst, een uitnodiging voor een wederzijds kennismakingsgesprek.