

## Praktische informatie

De opleiding omvat drie modules, inclusief twee retraites met overnachting. De modules omvatten verschillende blokken; ieder blok bestaat uit een introductiedag, een intensive van vier dagen en een integratiedag. Een module wordt afgesloten met een opdracht. De introductie- en integratiedagen zijn op zaterdag en worden in het Nederlands gegeven; de intensives zijn van vrijdag tot en met maandag en zijn gedeeltelijk in het Engels. Zij worden, indien gewenst, naar het Nederlands vertaald.

De opleiding kent geen bijzondere toelatingseisen; enige ervaring met meditatie is prettig.

## Kosten

De kostprijs is € 550,- per blok van zes dagen inclusief materiaal en lunch (prijswijzigingen voorbehouden).

De trainingen worden gegeven in de Piet Gerritszaal, Mgr. Suyslaan 8, Heilig Landstichting (bij Nijmegen). Trainingsdagen zijn van 09.30 tot 17.30 uur. Er zijn diverse (goedkope) mogelijkheden om te overnachten in de omgeving. Meer info daarover via ons secretariaat.

*“Unity in Duality is voor mij een reis naar het hart om van daaruit je te verbinden met alles. Elke dag opnieuw. Dat maakt mij vrolijk”*

## Data

Het eerste blok start op **17 juni** met een introductiedag; de eerste intensive is van **30 juni tot en met 3 juli** en de integratiedag is op **16 september 2023**. De data voor het daarop volgende blok zijn: **7 oktober** (introductie tweede blok), **20 tot en met 23 oktober** (intensive) en **25 november 2023** (integratie). De opleiding wordt **facultatief** ondersteund door een aantal weekendworkshops waar apart voor kan worden ingeschreven.

**Je schrijft je in voor de eerste module**; hierop zijn annuleringsvoorwaarden van toepassing. Een uitgebreide brochure met inhoud per module, programmaopbouw, overzicht van kosten en aanmeldingsprocedure is te verkrijgen via [info@tarab-instituut.nl](mailto:info@tarab-instituut.nl).

Heb je interesse in deelname of wil je meer informatie? Dan maken wij, indien gewenst, graag een afspraak voor een verkennend gesprek.



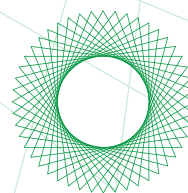
Heilig Landstichting

### Tarab Instituut Nederland

Josef Israelstraat 59  
6521 MV Nijmegen  
[info@tarab-instituut.nl](mailto:info@tarab-instituut.nl)  
[www.tarab-instituut.nl](http://www.tarab-instituut.nl)

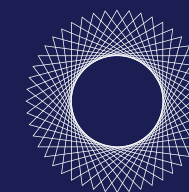
### Tarab Institute International

Trolbakkevej 1  
Rønde\ Denemarken  
[www.tarab-institute.org](http://www.tarab-institute.org)



Unity in Duality

Tarab Instituut Nederland  
[www.tarab-instituut.nl](http://www.tarab-instituut.nl)



Unity in Duality

OPLEIDING

# Unity in Duality



START: JUNI 2023

Tarab Instituut Nederland  
[www.tarab-instituut.nl](http://www.tarab-instituut.nl)

We lijken steeds meer de greep op onze wereld te verliezen. In het zicht van de grote uitdagingen waar we voor staan, voelen we ons soms machteloos en is het verleidelijk ons terug te trekken in onze eigen, enigszins overzichtelijke wereld. Hoe blijven we open en in verbinding met elkaar? En kan de ervaring van de onderlinge verbondenheid van alles ons een nieuw perspectief bieden?

Unity in Duality, de psychologie en filosofie van deze onderlinge verbondenheid, begint met het verdiepen van onze innerlijke aanwezigheid en het zo verkrijgen van meer innerlijke balans en harmonie. Van daaruit kan ook meer harmonie in onze relaties met anderen ontstaan en grotere wijsheid in ons handelen. Unity in Duality heeft haar wortels in het boeddhisme, maar biedt, ontdaan van culturele en religieuze aspecten, universele kennis over hoe de menselijke ervaring van de werkelijkheid tot stand komt en hoe deze getransformeerd kan worden.

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

Lene Handberg

## Waarom Unity in Duality?

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

Zij 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 we deze kunnen transformeren. 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.

## Voor wie?

Door hun toegankelijke presentatie 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. Unity in Duality 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.

## Programma

**De training: ‘Unity in Duality’ omvat de kern van het gedachtegoed. Zij bestaat uit drie modules en is bestemd voor iedereen die zich vanuit professionele en/of persoonlijke interesse intensief met deze materie wil bezighouden. Je schrijft je in per module.**

### Module I:

#### *De menselijke ervaring ontleed*

Unity in Duality kent als uitgangspunt dat onze ervaring tot stand komt in een wisselwerking tussen bewustzijn en werkelijkheid. Hoe is die relatie? Hoe werkt ons bewustzijn en welke niveaus van ervaring zijn er te onderscheiden? In welke zin verandert onze ervaring als we diepere lagen van ons bewustzijn openen? Waarom brengt ons dat meer stabiliteit, harmonie en wijsheid?

In de eerste module maak je kennis met verschillende psychologisch-filosofische visies (scholen) op de werking van onze waarneming en hoe we bewustzijn kunnen ontwikkelen op diepere lagen van het bestaan. Elke school bouwt voort op de voorgaande en dringt steeds dieper door in de aard van onszelf en de wereld om ons heen. Deze module omvat vier blokken.

### Module II:

#### *De dynamieken van transformatie*

Wat houdt transformatie in en hoe werkt dit als dynamiek in ons bewustzijn? Hoe kunnen we de juiste voorwaarden scheppen voor processen van transformatie?

In de tweede module wordt een ‘roadmap’ aangereikt hoe we transformatie van onze

“Door het volgen van de training Unity in Duality wordt het leven gemakkelijker waardoor je moeilijkere dingen aankunt”

ervaring kunnen bereiken. Centraal hierin staat het begrip ‘zelfreferentie’, notie van onszelf en ijkpunt van onze ervaring. We leren hoe we daarmee op verschillende lagen van het bewustzijn kunnen interveniëren. In deze module wordt het psychologisch/filosofisch perspectief uit de eerste module toegepast in vele verschillende praktische oefeningen. Twee vormen van transformatie komen uitgebreid aan de orde: duale en non-duale transformatie.

Deze module omvat vier blokken en twee retraites.

### Module III:

#### *De kunst van het relationele*

De diepere lagen van ons bestaan brengen een toenemend gevoel van verbondenheid en vervlechting. Hoe kunnen we vanuit een diepere grond in onszelf contact maken met de wereld? Wat verandert er dan in contact met anderen, professioneel en persoonlijk?

In deze derde module gaat het om een brede toepassing van het transformatieve proces in intermenselijke relaties. Dit kan zowel persoonlijk zijn als professioneel (coaching, onderwijs, gezondheidszorg, management, etc)

Deze module omvat drie blokken. Daarnaast omvat het een individueel traject van persoonlijke sessies en supervisie.

## Docenten

Hoofddocent van de training is Lene Handberg. Zij wordt geassisteerd door twee leden van de internationale staf: Frances Nijssen en Caroline Vossen.

### Lene Handberg



Lene Handberg studeerde psychologie en Tibetologie. Zij is hoofddocent en decaan van de opleiding ‘Unity in Duality’, die in meerdere

landen in Europa en daarbuiten wordt gegeven. Zij was jarenlang de rechterhand van Tarab Tulku Rinpoche, die vanaf het begin van zijn verblijf in het westen samengewerkt heeft met het veld van de psychologie en psychotherapie. Samen ontwikkelden zij dit trainingsprogramma. Tarab Tulku vroeg haar voor zijn dood om zijn werk voort te zetten. In dat kader verblijft ze, gesteund door onder andere de Dalai Lama, regelmatig in India om de door hem ontwikkelde inzichten terug te brengen naar de Tibetaanse gemeenschap.

### Caroline Vossen



Caroline Vossen is klinisch psycholoog, psychotherapeut en supervisor en werkzaam in de klinische praktijk als behandelcoördinator bij PsyQ Arnhem en Enschede.

### Tarab Tulku Rinpoche



Tarab Tulku Rinpoche (1935-2004) ontving zijn opleiding aan Drepung kloosteruniversiteit in Lhasa, Tibet, waar hij een begaafd en eigenzinnig student was. Hij rondde zijn opleiding af met de hoogst haalbare graad van Geshe Lharampa. Kort na zijn vlucht uit Tibet kwam hij op uitnodiging naar Denemarken waar hij zijn verdere werkzame leven verbonden was aan de Universiteit van Kopenhagen en de Koninklijke Bibliotheek. Geconfronteerd met een volledig andere cultuur stelde hij zichzelf de vraag wat er universeel geldig bleef van wat hij had geleerd buiten de culturele en religieuze context van zijn thuisland. Dit werd de basis voor ‘Unity in Duality’.

### Frances Nijssen



Frances Nijssen is organisatiepsycholoog, supervisor en coach. Zij is als leiderschapstrainer verbonden aan verschillende instituten en gespecialiseerd in transformatieve processen.