

## Praktische informatie

**Datum:** vrijdag 4 juni 2010  
**Tijd:** 13.00 – 18.00 uur  
**Plaats:** Lux, Mariënborg 60, Nijmegen  
**Kosten:** 35 euro  
(studenten en minima 25 euro)

### Routebeschrijving en vervoer

#### Te voet vanaf station Nijmegen

Vanaf het Centraal Station is LUX binnen 10 minuten bereikbaar. Bij het verlaten van het station rechtdoor richting centrum (van Schaeck van Mathonsingel). Vanaf Keizer Karelplein richting Arnhem aanhouden (Oranjesingel) en derde straat links (Staringstraat) inslaan. Deze straat uitlopen en weg oversteken. Na ongeveer 50 meter vindt u LUX aan uw linkerhand.

#### Bus

U kunt ook met de bus vanaf centraal station. Dichtstbijzijnde halte is Hertogplein, hier stopt lijn 8 richting Berg en Dal en lijn 1 richting Molenhoek. Loop vanaf de bushalte een stukje terug en neem de tweede straat rechts (Klein Mariënborg). U loopt vanzelf onder het poortgebouw van LUX door.

#### Parkeren

Parkeren kunt u in de nabijgelegen parkeergarages:  
de **Eiermarktgarage** (ma t/m wo 08.00-24.00 uur, do t/m za 08.00-02.00 uur, zondag gesloten, koopzondag 10.00-19.00 uur),  
de **Mariënborggarage** (ma t/m wo 08.00-24.00 uur, do t/m za 08.00- 02.00 uur, zondag gesloten, koopzondag 10.00-19.00 uur)  
en de **Kelfkensbosgarage** (ma t/m za 08.00-04.00 uur, zondag 12.00-04.00 uur, koopzondag 10.00-04.00 uur).

De organisatie van deze **studieconferentie** ligt in handen van het 'Tarab Instituut Nederland'. De drie sprekers zullen eerst afzonderlijk hun visie geven om vervolgens op een interactieve manier met de zaal in gesprek te gaan. De middag wordt afgesloten met een panelgesprek.

De voertaal is engels; heb je beslist vertaling nodig, meld je via [info@tarab-instituut.nl](mailto:info@tarab-instituut.nl)

#### Meer informatie en aanmelding:

E: [info@tarab-instituut.nl](mailto:info@tarab-instituut.nl)  
T: 024/6414206 of 026/7850964.

Bij aanmelding graag vermelden: naam, adres en eventueel e-mailadres.

Uw inschrijving wordt definitief na ontvangst van uw inschrijvingsgeld op rekeningnummer 1332.62.456 t.n.v. F. Nijssen inzake UD te Arnhem.

**Voor meer informatie over het Tarab Instituut Nederland en Lene Handberg:**  
[www.tarab-instituut.nl](http://www.tarab-instituut.nl) of  
[www.tarab-institute.org](http://www.tarab-institute.org)

Het Tarab Instituut Nederland organiseert:

# Meditatie

*Spirituele weg of therapeutisch instrument?*

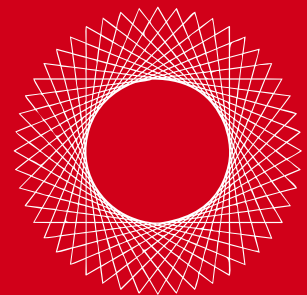


**Studieconferentie over de opkomst van meditatie**

als middel tot persoonlijke groei met: **Lene Handberg,**

**Christina Feldman** en **Han de Wit**

**4 juni 2010**



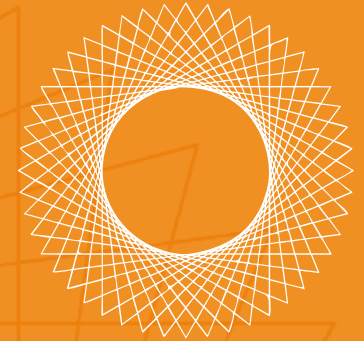
Unity in Duality

*Meditatie lijkt zich op dit moment in rap tempo een plaats te veroveren in het veld van maatschappelijk welzijn. Stresshantering, coaching, en niet te vergeten de geestelijke gezondheidszorg maken in toenemende mate gebruik van meditatieve technieken. En met succes!*

*Van oorsprong zijn deze technieken echter geen instrumenten van gezondheid of mentale fitheid maar van inkeer en spirituele ontwikkeling. De vraag is wat de effecten van deze succesvolle transfer zijn, voor het terrein van het maatschappelijk welzijn én voor de spirituele tradities waar ze uit voortkomen.*

Voor deze studieconferentie zijn een drietal meditatieleraren uitgenodigd die op beide terreinen hun sporen ruimschoots verdiend hebben om hun visie te geven en met elkaar daarover in gesprek te gaan. Vragen die onder andere aan de orde komen zijn:

- Wat zijn voorwaarden waaronder meditatieve technieken ingezet kunnen worden in het veld van maatschappelijk welzijn? Wanneer kan het averechts werken?
- Wat betekent het voor de spirituele tradities dat steeds meer mensen gaan mediteren en zich daarin verder willen ontwikkelen? Worden zij overbodig?
- Meditatie kent veel verschillende technieken. Welke andere vormen van meditatie kunnen van belang zijn in deze transfer?



Unity in Duality

### *Lene Handberg*

was jarenlang de rechterhand van de Tibetaanse leraar Tarab Tulku, die vanaf het begin van zijn verblijf in het westen samengewerkt heeft met het veld van de psychologie en psychotherapie. Samen ontwikkelden zij de opleiding 'Unity in Duality', waarmee het Tibetaans Boeddhisme vanuit onder andere een psychologisch perspectief wordt ontsloten voor de westerse geest. Lene Handberg is psycholoog, werkte samen met Ronald Laing en geeft sinds jaren workshops en retraites in Europa, Amerika en Australië. Voor zijn dood heeft Tarab Tulku haar verzocht zijn werk voort te zetten. In dat kader verblijft ze nu, gesteund door onder andere de Dalai Lama, regelmatig in India om de door hem ontwikkelde methoden ook terug te brengen naar de Tibetaanse gemeenschap.



### *Han de Wit*

is sinds 1977 leraar in de traditie van het Shambala-boeddhisme en bekend om de speelse en toegankelijke manier waarop hij het boeddhisme verwoordt in deze tijd. Als wetenschapper verwierf hij internationale bekendheid met zijn onderzoek naar de psychologische inzichten, die in spirituele tradities te vinden zijn, waarmee hij de grondslag legde voor de contemplatieve psychologie. Sinds vele jaren geeft hij in binnen- en buitenland ook over deze onderwerpen lezingen en seminars.



### *Christina Feldman*

is medeoprichtster en toonaangevend meditatielerares van Gaia House (UK) en is als vipassana-leraar verbonden aan het IMS in Barre (USA). Zij geeft sinds 1976 lezingen en retraites over de gehele wereld waardoor ze het boeddhisme voor veel mensen in het westen tot ervaring brengt. Vanuit haar grote deskundigheid met meditatie als spirituele weg werkt ze sinds enkele jaren nauw samen met onder andere Jon Kabat-Zinn en John. D. Teasdale in de verdere ontwikkeling van mindfulness-trainingen voor de gezondheidszorg. Zij heeft verschillende boeken geschreven onder andere over de dialoog tussen oost en west in het boeddhisme, de positie van vrouwen en de kracht van meditatie in het dagelijks leven.

