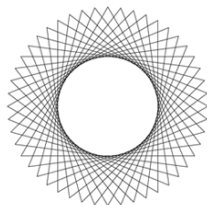




op donderdag 29 oktober 2015 in Lindenberg Centrum, Nijmegen



Unity in Duality

tarab-instituut.nl

Programma

9.00-9.30	Inloop, koffie/thee, ontmoeting
9.30-9.45	Inleiding: Robert Keurntjes, voorzitter stichting Tarab Instituut Nederland



Psychotherapie en Boeddhisme

psychotherapieen
boeddhisme.nl

9.45-12.45: Ochtendlezingen

9.45-10.45	Alan Wallace: De rijkdom van meditatie in boeddhistisch en psychologisch perspectief
11.15-12.00	Edel Maex: 'Verlichting' als therapeutisch concept
12.00-12.45	Lene Handberg: De onderlinge afhankelijkheid van psychologie en boeddhisme

13.45-15.00: Eerste ronde workshops

In alfabetische volgorde:

1. Irène Bakker: Big Mind-Big Heart: werken met het eenheidsperspectief
2. Robert Hartzema en Marjan Möller: 1. Volstrekt verschillend en 2. Geheel verweven
3. Robert Keurntjes: Leven zonder 'ik'
4. Hans Knibbe: De psychologie van de leegte
5. Maurits Kwee: Transformerende Conversaties
6. Frances Nijssen: "A hero's journey goes down!"
leiderschapstraining vanuit boeddhistisch perspectief
7. Anne Speckens: Boeddhistische principes en de moderne gezondheidszorg
8. Sander Tideman: 'Relatie' als economisch principe
9. Marieke van Vugt: Het meditatieve brein onderzocht !
10. Adeline van Waning: De therapeutische rijkdom van de natuur van de geest

15.30-16.45: Tweede ronde workshops

17.00-18.00: Forum met alle sprekers en workshopleiders

Dagvoorzitters: Frances Nijssen en Iene van Oijen

Praktische info

Kosten

- Entree: € 125,- (incl. lunch).
- Voor donateurs st. Psychotherapie en Boeddhisme en studenten van Tarab Instituut: € 100,-.
- Studenten en minima: € 75,-.

Aanmelden:

- Via aanmeldformulier op website of via mail naar info@boeddhisme-en-psychologie.nl o.v.v. naam, adres, tel.nr, email en uw voorkeur voor 3 workshops
- en door het bedrag over te maken op rekening NL82 RABO 3158 4508 87 t.n.v. Stichting Tarab Instituut te Nijmegen
- U krijgt een bevestiging van ontvangst.
- Het maximale aantal deelnemers is 300.
- Deelname is definitief na betaling.

Lokatie:

Lindenberg Centrum,
Ridderstraat 23
6511 TM Nijmegen
telefoon: 024-3273911

Organisatie

van deze conferentie wordt gedaan door:

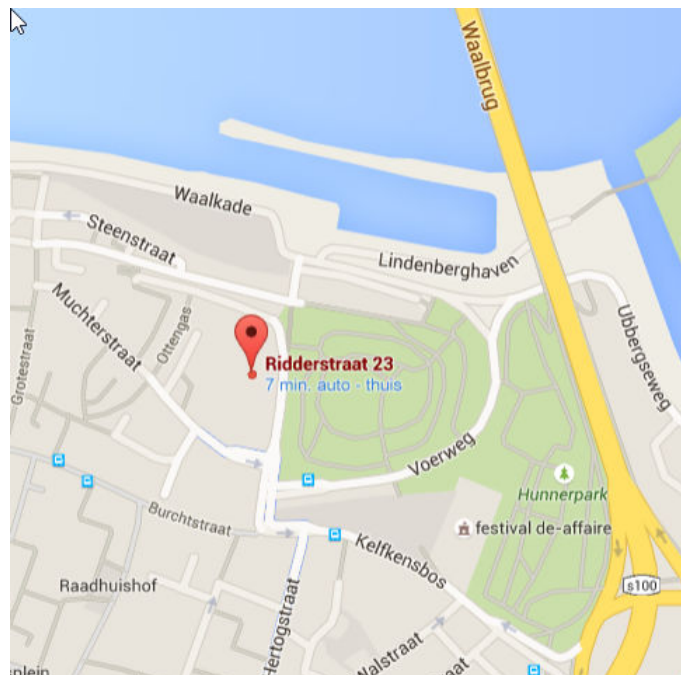
- Stichting Psychotherapie en Boeddhisme
- Stichting Tarab Instituut Nederland,

Organisatie comité

- prof. Paul van der Velde
- Edith Mol
- Frances Nijssen
- Joost Willems
- Robert Keurntjes

Contact

- e-mail: info@boeddhisme-en-psychologie.nl
- telefoon:
024-6414206 (Robert Keurntjes)
024-3601480 (Edith Mol)



Thema

Meditatie is een maatschappelijk fenomeen geworden. Mede door de ontwikkelingen rondom mindfulness is het steeds meer aanvaard als een vruchtbare methode van persoonlijke ontwikkeling, niet alleen door degenen die haar beoefenen, maar ook door de wetenschap.

In dat kader is er ook steeds meer belangstelling aan het ontstaan voor de onderliggende uitgangspunten ervan: de *boeddhistische psychologie*.

In dit begrip komen twee tradities samen. De westerse psychologie met haar verschillende toepassingsgebieden en het oosters boeddhisme. Hoewel er theoretisch nogal wat verschillen aan te wijzen zijn, lijkt het in de alledaagse praktijk tot een vruchtbare verbinding te komen.

Boeddhisme en psychologie: enkele overwegingen en vragen



Boeddhisme is al lang niet meer uitsluitend een weg om het wereldse bestaan te ontstijgen, het is ook een bron van inspiratie geworden om het gewone leven te verrijken en te vergemakkelijken.

Binnen het boeddhisme gaat men ervan uit dat de werkelijkheid zoals wij die ervaren ontstaat door de wisselwerking tussen de waarnemer en wat waargenomen wordt. Het uiteindelijke antwoord op de vraag naar het menselijk lijden en geluk wordt gezocht in de geest van de waarnemer, en niet in het aanpassen van de

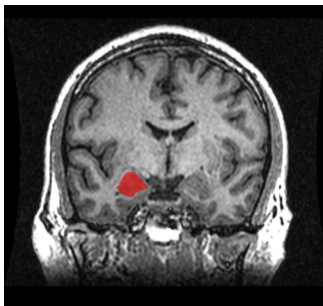
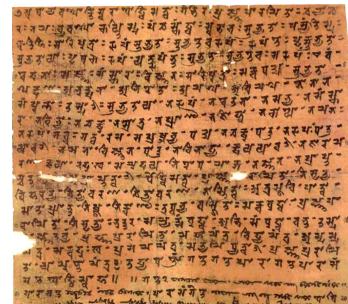
omstandigheden. Boeddha introduceerde hiervoor specifieke trainingen voor de geest.

De Abhidharma, een theoretisch raamwerk voor de leer van de Boeddha dat enkele eeuwen na zijn dood werd samengesteld, bevat een systematische beschrijving van de dynamiek van onze geest en hoe wij de werkelijkheid ervaren. In de verschillende boeddhistische tradities is dit verder ontwikkeld tot soms behoorlijk complexe modellen.

Vanwege de relatie met het menselijk welbevinden ligt het voor de hand dat boeddhistische ideeën en methodes aanvankelijk de interesse wekten van psychologie en psychotherapie.

Vandaag de dag worden toepassingen vanuit het boeddhisme meer en meer van hun spirituele context ontdaan en toegepast in het niet-spirituele domein, zowel op het therapeutische vlak als ook gericht op persoonlijke welbevinden en maatschappelijk functioneren. Bovendien kan boeddhisme als bron van inspiratie gebruikt worden bij zowel pragmatische als ethische vragen over de verhouding tussen mensen onderling en tussen de mens en zijn omgeving..

Er is echter wel een verschil in de kijk op wat 'werkelijkheid' is tussen boeddhisme en westerse psychologie. Een onderscheid dat gemaakt zou kunnen worden is dat westerse modellen vooral gericht zijn op de vraag hoe je om gaat met de situatie waarmee je geconfronteerd wordt, terwijl het er in boeddhistische modellen uiteindelijk op neerkomt hoe je je tot jezelf verhoudt en dat een andere identificatie tot een andere ervaring leidt.



Een grotere bekendheid met boeddhisme heeft niet alleen gevolgen voor de 'populaire psychologie' maar ook voor de academische psychologie die wordt geconfronteerd met een toenemende belangstelling voor en toepassing van mindfulness en compassietrainingen.

Nemen de psychologie en psychiatrie alleen deze methodes over?

Of staan we ook open om naar de 'boeddhistische psychologie' te kijken?

Is er ruimte voor een ander model over de werking van de menselijke geest, mentaal welbevinden, en onze relatie tot 'de werkelijkheid', in een tijd waarin we geneigd zijn om meer naar de neurowetenschappen te kijken dan naar de rol van menselijke motivaties en intenties?

Daarnaast zijn deze ontwikkelingen ook van invloed zijn op de praktijk van het boeddhisme. Wanneer er meer een beroep op het boeddhisme wordt gedaan als bron van psychologisch inzicht en minder vanuit de behoefte tot het bereiken van de verlichting, dan zal het antwoord zich daar ook meer op richten. Gaat het boeddhisme verder psychologiseren? Krijgt boeddhisme een andere plek in maatschappelijke ontwikkelingen? Is het een verarming dat er minder aandacht is voor de spirituele kant? Halen we alles uit het boeddhisme wat er in zit?



Tijdens deze conferentie willen we graag de dynamiek van de ontmoeting onderzoeken, evenals de ontmoeting zélf. Methodes die hun uitgangspunt vinden in het ontwikkelen van het bewustzijn en hoe daarin te interveniëren, worden nu deel van het westers psychologisch gedachtegoed. Wat betekent dat voor de westerse psychologie? En wat betekent het voor het boeddhisme dat persoonlijk welbevinden een belangrijke motivatie is geworden om zich met meditatie en het boeddhistisch gedachtegoed bezig te houden? Is er daarin sprake van schurende of schuivende panelen?

Doelgroep

Tot onze doelgroep voor deze conferentie rekenen wij professioneel geïnteresseerde boeddhisten en boeddhistisch geïnteresseerde professionals, alsmede andere geïnteresseerden in de raakvlakken tussen westerse en boeddhistische psychologie.

Ochtendlezingen

De heer **dr. Alan Wallace** (Boeddhist en wetenschapper Tibetaans boeddhisme) bijt de spits af, gevolgd door de heer **dr. Edel Maex** (praktiserend psychiater en zenleraar) en mevrouw **drs. Lene Handberg** (opleidingsdirecteur van het Tarab Institute International en hoofddocent van de opleiding Unity in Duality).

Workshops 's middags

Voor het middagprogramma hebben wij de top van Nederland en België bereid gevonden om ons wegwijs te maken in de vele ontwikkelingen die zich momenteel voordoen. Het gaat dan om zowel algemene inzichten als om de specifieke domeinen waar deze ontwikkelingen zich afspelen, bijvoorbeeld het onderwijs, management en leiderschap en de gezondheidszorg en economie.

Hier volgt een korte biografie van alle sprekers en workshopleiders (in alfabetische volgorde) en een korte inhoudsbeschrijving van hun lezingen en workshops

Presentaties

Lezingen

Alan Wallace

Biografie

Alan Wallace geeft sinds 1976 les in boeddhistische meditatie en filosofie en heeft als vertaler gewerkt voor meerder Tibetaanse leraren, waaronder Z.H. de Dalai Lama. Na het behalen van een Master in natuurkunde en wetenschapsfilosofie aan Amherst College in 1987, heeft hij aan Stanford University een Ph.D. in religiestudies behaald. Hij is oprichter en hoofd van het Santa Barbara Institute for Consciousness Studies, voorzitter van Thayapura Mind Centre in Phuket, Thailand, en schrijver van vele boeken, waaronder *Mind in Balance: Meditation in Science, Buddhism, and Christianity*, *Minding Closely: The Four Applications of Mindfulness* en *Embracing Mind: The Common Ground of Science and Spirituality*.



Korte inhoudsbeschrijving lezing

De rijkdom van meditatie in boeddhistisch en psychologisch perspectief

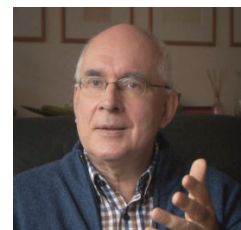
Afgelopen decennia heeft mindfulness zich ontwikkeld tot een algemeen geaccepteerd verschijnsel in de samenleving, waardoor menigeneen aan meditatie is begonnen. We zien dit in een almaar toenemende hoeveelheid wetenschappelijke artikelen, en een veelzijdige toepassing in o.a. onderwijs, gezondheidszorg en bedrijfsleven. Ook al heeft deze stroming erg veel gebracht, sommige van haar vertegenwoordigers hebben de betekenis ervan overdreven door mindfulness vaak gelijk te stellen aan meditatie als geheel en te beweren dat het de essentie is van “boeddhistische meditatie zonder boeddhisme”.

Deze lezing zal zich op de eerste plaats richten op het verschil tussen de populaire definitie van mindfulness en de meer traditionele betekenis van mindfulness in boeddhistische bronnen. Er zal ook worden ingegaan op de sterke en zwakke punten van “mindfulnessmeditatie” in de rijke context van boeddhistische theorie en praktijk, waarin mindfulness wordt gekarakteriseerd als mentale factor – en niet als een specifieke vorm van meditatie – die van belang is voor alle aspecten van spirituele beoefening, inclusief ethiek, geestelijk evenwicht en inzicht.

Edel Maex

Biografie

Edel Maex is psychiater, zenleraar en een van de grondleggers van het werken met mindfulnessstraining in de Lage Landen. Hij leidt al meerdere jaren een zengroep in Antwerpen. Edel Maex is psychiater in het Ziekenhuis Netwerk Antwerpen, België. Hij is bekend geworden als pionier in de mindfulnessstraining in een medische setting. Hij schreef verscheidene bestsellers en gaf een bijdrage aan *The Healing Power of Meditation* (Shambhala Publications, 2013).



Korte inhoudsbeschrijving lezing

‘Verlichting’ als therapeutisch concept

In de ontmoeting tussen westerse psychologie en oosters boeddhisme, zoals die o.a. vormt krijgt in de werken met mindfulnessstraining, neemt de psychotherapie een nieuwe stap in haar ontwikkeling. Maar kan dat zo maar? Dreigen wezenlijke boeddhistische inzichten en waarden zoals ‘egoloosheid’, ‘verlichting’ of ‘mededogen’ daarmee niet uit het beeld te verdwijnen? Of vinden ze juist in deze ontwikkeling een nieuwe invulling?

Lene Handberg

Biografie

Lene Handberg is directeur Onderwijs van Tarab Institute International. Ze was student en jarenlang assistent van Tarab Tulku. Samen gaven ze vorm aan de UD-opleiding. Op verzoek van Tarab Tulku heeft Lene Handberg, na zijn overlijden, zijn werk voortgezet. Lene Handberg studeerde tibetologie en psychologie aan de Universiteit van Kopenhagen en heeft een Semrig Thablam Rabjam graad (S.T.R./Dr. In Unity in Duality Eastern Inner Science of Mind and Phenomena and its Application). Naast haar taak als directeur Onderwijs en hoofddocent van het Tarab Institute is ze voorzitter van Tarab Ling Association in Dehradun, dat zich bezighoudt met de bouw en exploitatie van het studie- en onderzoekscentrum.



Korte inhoudsbeschrijving lezing

De onderlinge afhankelijkheid van psychologie en boeddhisme

Wanneer we ons door studie en beoefening verder verdiepen in het boeddhisme dan stuiten we op universele inzichten die niet alleen het fundament zijn van het boeddhisme maar van alle oosterse en westerse 'tradities' die zich bezighouden met het verlichten van het menselijk lijden. Deze universele inzichten uitdrukken in een hedendaagse taal en cultuur vraagt om respectvolle keuzes die recht doen aan al die verschillende uitdrukkingvormen. Ik heb het voorrecht gehad om vele jaren betrokken te mogen zijn bij dit nauwgezette levenswerk van Tarab Tulku XI.

In deze lezing zal ik een aantal cruciale dilemma's bespreken die in dit proces naar voren kwamen en hun consequenties bij het openen van zo'n oude 'inner science' voor de westerse geest.

Workshops

Irène Bakker

Biografie

Irène Kaigetsu Kyojo Bakker Sensei is zenleraar, sinds 1995 priester in de zenboeddhistische traditie en mindfulness-trainer. Zij is Dharma Successor van Joan Halifax Roshi en was vijfentwintig jaar zenleerling van Genpo Merzel Roshi, die haar o.a. opleidde tot Big Mind Facilitator. Irène Bakker leidt Zen Spirit sinds 2004 (zie www.zenspirit.nl).

Als gezins- en relatietherapeut werkte zij in de psychiatrie en van 2002 tot begin 2010 bij psycho-oncologisch therapie centrum 'Het Behouden Huys' in Haren (Gr), waar zij zowel therapie als stervensbegeleiding en stressreductie cursussen gaf. Daarnaast had zij een eigen therapeutische praktijk.



Korte inhoudsbeschrijving workshop

Big Mind-Big Heart: werken met het eenheidsperspectief

*"The Big Mind process allows the ego to step aside and relinquish its control without fear.
Then our intrinsic wisdom and compassion can be manifested"*
Genpo Merzel Roshi

Het door Genpo Merzel ontwikkelde Big Mind-proces combineert technieken uit de westerse psychologie (Voice Dialogue) met inzichten vanuit het boeddhisme. Meestal identificeren wij ons met een beperkt idee van wie wij zijn: ons kleine, gelimiteerde ik. Het Big Mind – Big Heart proces stelt ons in staat een verschuiving te maken van het kijken vanuit ons ik/ego (dus een egocentrisch perspectief) naar het 'eenheids'-perspectief dat grenzeloos is en alles omvat. Dit maakt het mogelijk onbegrensdheid of 'zelfloosheid' te ervaren en contact te maken met onze innerlijke wijsheid en mededogen. Door zowel het alledaagse als het absolute perspectief te overstijgen, verandert onze kijk op de wereld en onszelf, en dit kan ons helpen vrijer, liefdevoller en 'wijzer' te leven.

Robert Hartzema en Marjan Möller

Biografieën

Robert Hartzema geeft sinds 1980 op verzoek van zijn Tibetaanse leraar/tulku les in een moderne, westerse vorm van dzogchen. Sinds 2000 geeft hij samen met Marjan de jaartraining Boeddhistische Psychologie en een dzogchengroep. Hij is auteur van vijftien boeken, waaronder Boeddhistische psychologie en Dimensies van bewustzijn, zie www.karnak.nl.

Marjan Möller (coach/counselor) volgde enkele jaren opleidingen lichaamsgerichte psychotherapie en shocktraumawerk. Haar spiritueel onderwijs op inzicht niveau ontving ze van Alexander Smit (advaita vedanta) en de lichamelijke integratie ervan ontstond door de Tibetaanse yoga, de dzogchentradiitie en het contact in het dagelijks leven met Robert.



Kuntuzangpo en Kuntuzangmo, symbool voor het niet gescheiden-zijn van helderheid en openheid, en de bron van de dzogchen traditie en overdracht

Korte inhoudsbeschrijving workshops

1. Volstrekt verschillend en 2. Geheel verweven

(twee verschillende workshops die samen één geheel vormen, maar ook apart te volgen zijn)

Workshop 1: Volstrekt verschillend (13.45 – 15.00 uur)

Door korte meditaties, uitleg en uitwisseling proberen we een duidelijk onderscheid te maken tussen het zoeken naar de psychologische vrijheid van alle problemen die hun oorsprong vinden in ons verleden, en de zoektocht van de drie boeddhistische paden die leiden naar innerlijke vrijheid en voldoening in het moment zelf.

Workshop 2: Geheel verweven (15.30 -16.45 uur)

Elke persoonlijke zoektocht komt samen in één bewustzijn: jouw bewustzijn. Het verwezenlijken van de ultieme vrijheid betekent dus zowel het verwerken van psychologische belemmeringen en angsten, als het herkennen van de subtielere patronen van je bewustzijn in het moment zelf. Door meditatie, uitleg en een Tibetaanse meditatieve yogaoefening ervaar je hoe alles altijd tegelijkertijd aanwezig is en zich in het ervaren-zelf kan bevrijden.

Robert Keurntjes

Biografie

Robert Keurntjes is filosoof. Hij combineert hedendaagse cognitiefilosofie (Philosophy of Mind) met boeddhistische filosofie (Philosophy of Mind and Phenomena). Hij houdt zich bezig met vragen over persoonlijke identiteit en hoe wij de werkelijkheid waarnemen. Hij is als buitenpromovendus verbonden aan de Radboud Universiteit, voorzitter van Tarab Instituut Nederland en bestuurslid van de stichting Psychotherapie en Boeddhisme.



Korte inhoudsbeschrijving workshop

Leven zonder 'ik'

Op de vraag "wie ben ik?" hebben we in het beste geval hooguit tijdelijk een bevredigend antwoord. Ons verlangen naar houvast kan bij grote veranderingen in ons leven de vraag opnieuw oproepen. Zowel het boeddhisme als hedendaags onderzoek zeggen echter dat er geen "ik" is. Maar wat is er dan wel, als ik niet besta? In deze workshop wil ik u verleiden tot een ander soort zelfonderzoek dan de vraag "wie ben ik". Zowel door te denken, te voelen als door te aanschouwen. Boeddhistische opvattingen, hedendaags onderzoek en onze directe ervaring (in meditatie en daarbuiten) kunnen ons daarbij helpen.

Hans Knibbe

Biografie

Hans Knibbe (1949) is de oprichter van de school voor Zijnsoriëntatie (1987). Hij is als klinisch psycholoog afgestudeerd in 1975 en heeft zich daarna toegelegd op het eigen maken van de zogenaamde humanistische therapievormen als Gestalt, neo-Reichiaans lichaamswerk en imagery onder andere in de opleiding Unitieve psychologie van J. Stattman.

Daarnaast heeft hij zich grondig verdiept in het boeddhisme en heeft hij door de meditatieve beoefening contact gemaakt met de altijd al vrije en pure dimensie van Zijn. Zijn werkwijze is gebaseerd op het principe dat je deze heelheid als uitgangspunt kunt nemen voor het pad van zelf ontdekking en actualisatie.

In dzog chen vind hij op dit moment zijn belangrijkste inspiratie, die hij op een geheel eigen wijze verder uitwerkt tot een modern westers pad van verlichte levenskunst.

Zijn belangrijkste publicaties zijn: Rusten in Zijn, Zijn en Worden, handboek Zijnsoriëntatie en Zie, je bent al vrij.



Korte inhoudsbeschrijving workshop

De psychologie van de leegte

In het pad van Zijnsoriëntatie helpen wij de student contact te maken met de leegte die zijn psyche uit alle macht afweert.

Die leegte verstaan wij op twee manieren. De eerste is de 'boeddhistische' leegte van 'leeg van onafhankelijk bestaan', waarin ons besef van 'iemand te zijn' oplost. De tweede is de traumatische psychologische leegte van niet-ontmoet-zijn als kind, waardoor we ons op die lege plekken niet hebben kunnen ontwikkelen en onwillekeurig en onherroepelijk de ontbrekende ouder blijven zoeken. Het binnengaan van die leegte noemen we 'de val'. Als we voorbij de mensenwereld (de wereld van objectrelaties) durven te vallen ontdekken we intrinsieke heelheid en rijkdom-van-Zijn die ons vertrouwen geeft in onze aard. In dit diepe werk voorbij de grenzen van de psyche komen dieptepsychologische en spirituele inzichten samen en vormen zo een mooie aanzet tot een westers pad van verlichting.

Maurits Kwee

Biografie

Dr. G.T. Maurits Kwee, Ph.D.(Em. Hon. Prof.), klinisch psycholoog, is Faculty Member van het Taos Institute (USA) – Tilburg Universiteit (NL) Ph.D.-Programma en stichter van het Instituut voor Relationeel Boeddhisme & Karma Transformatie, Bentveld.

Van jongsafaan zenaanhanger en heartfulnessbeoefenaar, behaalde hij zijn doctoraat in de Medische Wetenschap aan de Erasmus Universiteit Rotterdam.

Dr. Kwee was Visiting Prof. en Research Fellow aan de Waseda Universiteit, Tokyo, en aan de Uni-versidad de Flores, Buenos Aires.



Korte inhoudsbeschrijving workshop

Transformerende Conversaties

Een vijfenzeventig minuten durende interactionele ervaring m.b.t. de kunst en kunde van een innovatieve gestructureerde methode van converseren 'on-Buddhist-lines' die de transformatie van karma (= intentionele actie) beoogt, verlevendigd door een 'live' demonstratie.

Tevens een op zichzelf staande inleiding voor een 36-urige cursus voor iedereen die beroepsmatig of persoonlijk inzicht in zichzelf wil verwerven om balans te vinden in de omgang met zichzelf en anderen.

Frances Nijssen

Biografie

Frances Nijssen is zelfstandig gevestigd organisatiecoach, supervisor en als leiderschapstrainer verbonden aan verschillende instituten. Naast opleidingen op het terrein van management en organisatieverandering, studeerde ze aan het Berlijnse Institut für Core-Energetik.

Zij begeleidt processen van leiderschapsontwikkeling o.a. binnen de Nationale Politie, onderwijs en de gezondheidszorg. Zij volgt reeds jaren een intensieve scholing in het Tibetaans boeddhisme en begeleidt daarin studie- en meditatiegroepen. Zij verwierf de graad van Semrig Thablam Mawa (STM) in Unity in Duality aan het Tarab Institute en geeft workshops over boeddhistische psychologie (vanuit Unity in Duality-perspectief) in binnen- en buitenland.



Korte inhoudsbeschrijving workshop

'A hero's journey goes down!' – leiderschapstraining vanuit boeddhistisch perspectief

Het huidige tijdsgewricht vraagt om een nieuw soort leiderschap. Geen doortastende persoonlijkheden met een sterke visie op de toekomst and 'how to get there', maar verlichte geesten die binnen een complex krachtenveld een groter geheel voorwaarts kunnen manoeuvreren.

De ontwikkeling van 'wijsheid' in de zin van contact met de diepere natuur van de werkelijkheid is daarvoor essentieel. Traditioneel gezien is non-duale transformatie, het stervensproces van het egocentrisch perspectief, een weg van langdurige meditatie en onthechting. Hoe hier aan te werken in een moderne setting van coaching en leiderschapstraining is het onderwerp van deze workshop.

Anne Speckens

Biografie

Anne Speckens is werkzaam als hoogleraar psychiatrie op het Radboud universitair medisch centrum in Nijmegen. Zij is naast psychiater ook geregistreerd als cognitief gedragstherapeut en houdt zich de laatste tien jaar voornamelijk bezig met het toepassen van mindfulness based interventies in de gezondheidszorg. Zij heeft de leiding over het Centrum voor Mindfulness van het Radboudumc, waar mindfulnessstrainingen worden gegeven aan mensen met psychische en lichamelijke aandoeningen, het algemeen publiek en werknemers van zowel het ziekenhuis als de universiteit. Het centrum doet ook wetenschappelijk onderzoek naar de effectiviteit en werkzaamheid van mindfulness en biedt een post-academische opleiding tot mindfulness trainer aan.



Korte inhoudsbeschrijving workshop

Boeddhistische principes en de moderne gezondheidszorg

De workshop van Anne Speckens gaat over de toepassing van mindfulness based interventies in de gezondheidszorg.

Mindfulness wordt volgens Jon Kabat Zinn gedefinieerd als met aandacht aanwezig zijn in het hier en nu, intentioneel en zonder oordeel. Jon Kabat Zinn heeft mindfulness in de jaren zeventig van de vorige eeuw geïntroduceerd in de gezondheidszorg in de vorm van een achtweekse training, Mindfulness Based Stress Reduction. Deze training is door Segal, Williams en Teasdale aangepast voor toepassing bij mensen met terugkerende depressie. De laatste jaren wordt de training steeds meer aangepast aan andere doelgroepen, zoals mensen met ADHD, ouders, kinderen en binnen het onderwijs.

In de workshop zal stilgestaan worden bij hoe de basisprincipes van mindfulness zijn verankerd in de mindfulnessstrainingen. Ook zal van gedachten gewisseld kunnen worden over de faciliterende en belemmerende factoren bij het introduceren van mindfulness in een maatschappelijke context als de gezondheidszorg, het onderwijs, gevangeniswezen of bedrijfsleven.

Sander Tideman

Biografie

Sander Tideman is een economisch jurist die zich na een loopbaan in het internationale bankwezen toelegt op het ontwikkelen van duurzame economische / business modellen door middel van leiderschapsontwikkeling. Hij laat zich in zijn werk beïnvloeden door filosofie en de praktijk van het boeddhisme, dat hij sinds dertig jaar bestudeert, onder meer onder leraren zoals de Dalai Lama.



Sander organiseerde ook de laatste drie bezoeken van de Dalai Lama aan Nederland, waarbij hij dialogen tussen de Dalai Lama en economen en zakenmensen faciliteerde. Dit is vastgelegd in het boek 'Compassion or Competition' (uitgegeven bij Asoka 2014). Ook is hij auteur van Mind over Matter, waarin vanuit boeddhistische beginselen naar de economische crises wordt gekeken.

Korte inhoudsbeschrijving workshop

'Relatie' als economisch principe

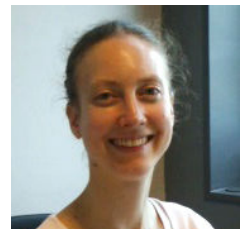
De inhoud speelt zich af op drie niveaus: het macro-economisch systeem, de organisatie (het bedrijf) en het individu (werknemer/ondernemer). Op elk niveau wordt in de moderne tijd gewerkt vanuit bepaalde uitgangspunten (wereld- en mensbeelden), die samen te vatten zijn als de transactie-economie. Het boeddhisme zet hier andere uitgangspunten tegenover, die in economisch zin zouden kunnen worden betiteld als de relatie-economie. Sander betoogt dat de huidige economische crisis alleen opgelost kan worden als we ons van het transactie-denken naar het relatie-denken kunnen ontwikkelen. Boeddhisme fungeert hier als grote inspiratiebron, maar ook moderne wetenschappelijke stromingen (waaronder de neurowetenschappen en de moderne psychologie) bieden vele aanknopingspunten. We zullen op elk van de drie niveaus (systeem-organisatie-zelf) onderzoeken hoe deze verschuiving van transactie naar relatie kan plaatsvinden, zodat we in ons economisch handelen actief kunnen bijdragen aan een nieuw en meer duurzaam economisch bestel.

Marieke van Vugt

Biografie

Marieke van Vugt promoveerde in 2008 in de Neurowetenschap aan de University of Pennsylvania. Tijdens haar promotiewerk begon ze haar onderzoek naar de effecten van meditatie op cognitie te ontwikkelen, met behulp van een Varela Award van het Mind & Life Institute.

Na een periode als postdoc op Princeton University begon ze in 2010 als universitair docent aan de afdeling Kunstmatige Intelligentie van de Rijksuniversiteit Groningen. Ze is tevens student van Sogyal Rinpoche.



Korte inhoudsbeschrijving workshop

Het meditatieve brein onderzocht !

Als cognitief wetenschapper en boeddhistische beoefenaar probeer ik te begrijpen welk effect meditatie heeft op cognitie.

In de afgelopen jaren ben ik begonnen met het maken van een computer-model van meditatie. In dit model probeer ik met concepten uit de westerse cognitieve psychologie te vangen wat iemand nu eigenlijk doet wanneer zij/hij mediteert, en wat het verschil is tussen verschillende soorten meditatievormen. Het model is niet alleen gebaseerd op westerse wetenschap, maar ook beïnvloed door conversaties met meditatie-leraren, boeddhologen, en recentelijk ook door een dialoog met Tibetaanse monniken in het kader van het Science for Monks-project in India.

In de workshop gaan we het hebben over verbanden tussen westerse en oosterse psychologie, en natuurlijk ook over waar ze juist verschillen.

Adeline van Waning

Biografie

Adeline van Waning (MD, PhD, MA Boeddhistische Studies) werkte lange tijd als psychiater voor volwassenen en kinderen. Ze begeleidt nu mensen in meditatie, werkt in een hospice, en schrijft.

Eerder was ze verbonden aan verschillende instituten, waaronder Pharos, Steunpunt Gezondheidszorg Vluchtelingen en het Nederlands Psychoanalytisch Instituut. Ook werkte ze enige tijd als gasthoogleraar in Japan.

Ze heeft een jarenlange meditatie-praktijk, aanvankelijk Zen, later vipassana, en sinds tien jaar Tibetaans boeddhisme, met name dzogchen. Vorig jaar kwam haar boek 'The Less Dust, the More Trust. Participating in The Shamatha Project – meditation and science' uit, over een groot doorlopend internationaal wetenschappelijk onderzoek naar meditatie, waarin ze 'proefkonijn' is.



Korte inhoudsbeschrijving workshop

De therapeutische rijkdom van de natuur van de geest

Naast het feit dat boeddhisme religieuze, filosofische, psychologische en 'science of mind'-aspecten kent, biedt het ook een blauwdruk voor een beschaving, en een pad voor persoonlijk ontwaken.

Terwijl westerse psychologie met name verbonden is met het domein van het conventionele dagelijkse bewustzijn, herkent boeddhisme daarnaast een subtiel, zeer subtiel, Getuige- en Ontwaakt-bewustzijn.

In deze workshop zullen we meditatief onderzoeken waar 'de natuurlijke staat van de mind' naar zou kunnen verwijzen. Boeddhisme en westerse psychologie hebben daarover uiteenlopende inzichten.

Wat zou de verrijking van de boeddhistische visie kunnen zijn voor mensen in het Westen?

Adeline zal ingaan op wat zij ervaart als de specifieke bijdragen vanuit boeddhisme, mindfulness-stroming en westerse psychologie, aan persoonlijk en collectief welbevinden en geluk, en vermindering van stress en conflict. In dat kader zal zij ook vertellen over haar deelname als

'proefkonijn' in het Shamatha Project, een al acht jaar doorlopend baanbrekend internationaal meditatie- en wetenschappelijk onderzoeks-project in de VS, onder leiding van B. Alan Wallace (meditatieleraar) en Clifford Saron (research). Haar recente boek hierover, 'The Less Dust, the More Trust...' zal te koop zijn.

We zullen een mind-meditatie doen, ontleend aan deze retraite, die zelfreflectie en 'getuige zijn' cultiveert, en zich mede richt op de vraag naar de natuurlijke staat van de mind. Het is een benadering die zowel concentratie / -kalmte als inzicht-aspecten omvat, bepaalde therapeutisch effecten kent, en een speciale plek heeft binnen de nonduale dzogchen en mahamoedra benaderingen.