

Cursusprogramma (in grote lijnen) De Vijf Tibetaanse Wijsheden

Eerste dag

- Koffie, thee
- Kennismaken
- Korte meditatie
- Doornemen van de vijf wijsheden, en aan eigen ervaringen koppelen
- *Lunch* - (eigen lunch meenemen; koffie, thee en fruit worden aangeboden)
- Korte meditatie
- Beoefenen houding van de eerste wijsheid
- Naar buiten om te onderzoeken wat die houding aan ervaringen oplevert
- Thee/koffie, met elkaar doornemen van de ervaringen met de eerste wijsheid
- *Afsluiten eerste dag*

Tweede dag

- Thee/koffie
- Terugkomen op ervaringen eerste dag
- Korte meditatie
- Beoefenen houding van de tweede wijsheid
- Naar buiten om te onderzoeken wat die houding aan ervaringen oplevert
- Thee/koffie, met elkaar doornemen van de ervaringen met de tweede wijsheid
- *Lunch* - (eigen lunch meenemen; koffie, thee en fruit worden aangeboden)
- Korte meditatie
- Beoefenen houding van de derde wijsheid
- Naar buiten om te onderzoeken wat die houding aan ervaringen oplevert
- Thee/koffie, met elkaar doornemen van de ervaringen met de derde wijsheid
- *Afsluiten tweede dag*

Derde dag

- Thee/koffie
- Terugkomen op ervaringen tweede dag
- Korte meditatie
- Beoefenen houding van de vierde wijsheid
- Naar buiten om te onderzoeken wat die houding aan ervaringen oplevert
- Thee/koffie, met elkaar doornemen van de ervaringen met de vierde wijsheid
- *Lunch* - (eigen lunch meenemen; koffie, thee en fruit worden aangeboden)
- Korte meditatie
- Beoefenen houding van de vijfde wijsheid
- Naar buiten om te onderzoeken wat die houding aan ervaringen oplevert
- Thee/koffie, met elkaar doornemen van de ervaringen met de vijfde wijsheid
- Doornemen ervaringen over de drie dagen
- Eventueel bespreken van een mogelijk vervolg
- Evaluatie
- *Afsluiten derde dag, afsluiten drie dagen*

Welke wijsheden zijn bij jou het beste ontwikkeld? Waarin kun jij jezelf verbeteren? Volgens het Tibetaans boeddhisme bezit ieder mens vijf wijsheden: volle acceptatie van wat zich in ons en om ons heen afspeelt, onbetroorndheid en helder waarnemen, genieten van de rijkdom aan mogelijkheden van onszelf en anderen, op directe wijze omgaan met de eigenheid van mensen om ons heen, en effectief en efficiënt doen wat nodig is.

Sebo Ebbens heeft de wijsheden bewerkt tot vijf stijlen die we kunnen toepassen in ons dagelijkse leven. Zijn stelling is dat we gelukkig kunnen worden als we ons de vijf stijlen eigen maken en in balans brengen. We leren onszelf hierdoor beter kennen en weten hoe we onze persoonlijke kwaliteiten kunnen ontwikkelen. Inzicht in de vijf stijlen helpt ons ook mededogend te zijn naar onszelf waardoor we onze zwakheden beter kunnen benoemen en accepteren. Tot slot helpt kennis van de vijf stijlen ons ook in de omgang met anderen.



Sebo Ebbens – Tibetaans boeddhist en student bij Sakunda-bodhi (de organisatie van Dzogchen Ponlop Rinpoche) – gaf boodhistisch geïnspireerde Natopa University in Boulder (VS) waar de vijf wijsheden een belangrijke plaats innemen in het onderwijs. Zijn ervaringen in Amerika vormden de basis van de eerste editie van *Stralend in de wereld*. Ook schreef Sebo op *de gelim van gheort* en deed dat o.a. is geïnspireerd door het op jonge leeftijd overlijden van zijn zoon Alban.

Sebo Ebbens

Stralend in de wereld

Stralend in de wereld

*De vijf Tibetaanse wijsheden
in het dagelijks leven*

www.asoka.nl



De belangrijkste wereld van het boeddhisme



ISBN 978 90 5670 448 3
9 789056 704483

ASOKA

Asoka