

LAMA TSULTRIM ALLIONE



Lama Tsultrim Allione is een bijzonder voorbeeld van de belichaming van een oude wijsheidstraditie, het Tibetaans Boeddhisme, en van moderne inzichten en methodieken uit de westerse psychologie. Ze staat bekend om haar diepgaande heldere presentaties, een inspirerende doorleefdheid en het vermogen om psychologische en spirituele inzichten te verenigen en doet dit op een manier die enerzijds uiterst toegankelijk is voor een 'beginner' op het pad van zingeving en spiritualiteit en anderzijds zeer

inspirerend en verdiepend is voor hen die dat pad al langer bewandelen.

Lama Tsultrim, moeder van 3 kinderen, werd in 1970 ingewijd als kloosterlinge en ontving sinds die tijd onderricht en 'overdracht' van vele vermaarde Tibetaanse leraren. Ze geeft inmiddels al meer dan 30 jaar internationaal les en werd bekend met het boek 'Women of Wisdom'. Verder is Tsultrim Allione oprichtster van het Tara Mandala Retreat Centre in de Verenigde Staten en nam ze recentelijk de 'Outstanding Woman in Buddhism' award 2009 in ontvangst.

In haar meest recente boek, in het Nederlands vertaald als 'Bevrijd je Demonen: "Bevrijd je demonen" is een moderne vorm van de door de Tibetaanse yogini Machig Labdrön, in de 11de eeuw ontwikkelde 'Chöd meditatie' waarin alle essenties van de Tibetaanse wijsheidstradities besloten liggen.

Meer informatie over seminars en retraites met Lama Tsultrim in de VS en Nederland 2011 kun je vinden op de volgende websites:

www.taramandala.nl www.annemiekeuijterlinde.nl www.kenkon.org

www.taramandala.com



'Feeding Your Demons'

Voed je 'demonen' en ontdek meer van jezelf

DE VISIE

Angst, jaloezie, gevoelens van onzekerheid of afkeuring, gebrek aan zelfvertrouwen, verslaving, spijt, en perfectionisme, ieder mens vecht nog al eens met 'zichzelf', met zijn of haar eigen 'demonen'. Maar heeft dit bestrijden wel zin als deze schaduwkanten een deel van jezelf zijn? Vaak merken we dat hetgeen waar we tegen vechten of wat we uit de weg gaan, steeds weer opduikt in ons leven... Als vechten een vorm van vasthouden is, hoe laat je je 'demonen' dan los? Het Feeding Your Demons proces is een radicaal andere, liefdevollere en effectievere kijk op onze innerlijke strijd. Een kijk en aanpak die haar wortels heeft in wijsheidstradities van Tibet en in de hedendaagse psychologie.

ACHTERGRONDINFORMATIE

In november 2009 heeft Lama Tsultrim Allione naar aanleiding van een interview in het life -and mindstyle blad Happinez een bezoek gebracht aan Nederland.

Op verschillende locaties, waaronder Trainingscentrum KenKon, gaf zij drukbezochte seminars 'Feeding your Demons' (FYD). In deze seminars onderwees Lama Tsultrim een door haarzelf ontwikkelde 5-stappen methode van het 'bevrijden van demonen', die de omgang met je 'demonen' 180° kan omdraaien: van negeren en bevechten naar voeden en daardoor bevrijden.

Het proces van de 5 stappen van het 'Bevrijding van demonen' ofwel *Feeding your Demons* is gebaseerd op Chöd, een Boeddhistische beoefening met als uitgangspunt dat we de eeuwige strijd tegen onze schaduwkanten nooit kunnen winnen door te vechten. Pas als je hun aanwezigheid accepteert, ze transformeert en loslaat, ontstaat er ruimte voor innerlijke rust en wordt angst overwonnen.

OEFENGROEP

Naar aanleiding van het bezoek van Lama Tsultrim werd er vanuit Kenkon een oefengroep gestart met als doel een mogelijkheid te creëren om mensen kennis te laten maken met het proces en ieders persoonlijk proces met betrekking tot FYD te verdiepen en te verhelderen. Inmiddels is ook in Amsterdam een oefengroep actief.

Er is vanaf maandag 10 januari iedere maandag van 19.45 – 20.45 uur een meditatieve 'Feeding Your Demons' oefensessie in KenKon, Integral Life & Training Centre, Nieuwe Kanaal 11 te Wageningen.

De oefensessies worden ingevuld met een inleidende meditatie en vervolgens een geleide beoefening van het 5-stappenproces die ieder voor zich in stilte doorloopt. Aan het eind van de sessie is er ruimte voor uitwisseling.

Het boek 'Bevrijd je Demonen' door Lama Tsultrim Allione is verkrijgbaar bij Kenkon of boekhandel, meer informatie kun je ook vinden op de website www.kapalatraining.org (m.b.t. de 5 stappen en achtergronden). Van de deelnemers wordt gevraagd alvorens deel te nemen in ieder geval de informatie op deze website m.b.t. het proces door te nemen of het boek te lezen.

Annemieke is verbonden aan Trainingscentrum KenKon, studente van Lama Tsultrim en vormgever/coördinator van Tara Mandala Nederland.



Kosten: kleine vrijwillige bijdrage. Mensen die lid zijn van de Tibetaanse meditatiegroep van KenKon mogen gratis meedoen.

Voor meer informatie of opgave kun je contact opnemen met Annemieke Uijterlinde via email: uijterlindeaj@hotmail.com of telefonisch: 06-52436763 info: www.annemiekeuijterlinde.nl of www.kenkon.org

Samenwerkingsproject tussen:

