

Echt geluk kent geen oorzaak

1e Mind Only internationale
conferentie

15 november 2019
Soesterberg, Nederland





Echt geluk kent geen oorzaak

Geluk is daar. Het bestaat in ieder mens. Het is aanwezig wanneer we de stilte in onszelf ontdekken. Geluk kun je zien in rust en plezier maar ook in pijn en verdriet. Geluk is er ook wanneer we zonder oordeel naar elkaar kunnen kijken en luisteren.

Op deze conferentie onderzoeken wetenschappers Dan Lusthaus (Harvard, USA) en Erik de Jongh (VU, Amsterdam), samen met de oprichter van Mind Only, Cuong Lu, hoe ons bewustzijn en onze waarneming werken en hoe we daarop reageren. De sprekers gebruiken principes uit de boeddhistische psychologie. Daarin staat het bewustzijn centraal. Zij bespreken of ons bewustzijn op de juiste manier waarneemt, of misschien maar heel beperkt. Of wij goede beslissingen nemen. Of wij met onze waarneming ons werk effectief doen.

Actrice Birgit Schuurman vertelt over haar theaterstuk *Gevangenis Monologen 2* en stelt de vraag: wat is waar en wat is niet waar? Wat is een dader, wat is een slachtoffer?

In de middag organiseren we workshops en presentaties om helder inzicht te herkennen en hoe je kunt werken met kernbegrippen uit de boeddhistische psychologie.

De conferentie is voor professionals in coaching/supervisie, hulpverlening, geestelijke gezondheidszorg, onderwijs en justitie.

Programma

- 09.00 Inschrijving, koffie en thee
- 09.30 Welkom door Birgit Schuurman,
 opening door Cuong Lu
- 09.40 Lezingen Dan Lusthaus,
 en Cuong Lu
- 11.15 Presentatie Birgit Schuurman
- 11.30 Koffie/thee
- 12.00 Vraag en antwoord met Dan Lusthaus,
 Cuong Lu en Birgit Schuurman
- 12.45 Lunch
- 14.00 Presentatie en Q&A met Erik de Jongh
- 14.45 Workshops en lezingen over
 toepassing van boeddhistische
 psychologie als supervisor, coach of
 professional in de zorg, onderwijs,
 wetenschap en justitie
- 16.15 Afronding en meditatie met Cuong Lu
- 17.00 Receptie
- Voorkennis over boeddhisme en boeddhistische
psychologie is niet nodig om aan de conferentie te
kunnen deelnemen. De voertaal tijdens conferentie is
Nederlands en Engels.



Cuong Lu

Cuong Lu MA., (Mind Only) is boeddhist, leraar en schrijver, geboren in Vietnam (1968). Hij emigreerde naar Nederland in 1980, waar hij Oost-Aziatische studies studeerde aan de Universiteit Leiden. In 1993 werd hij door Thich Nhat Hanh tot monnik gewijd. In 2000 werd Cuong Lu erkend als leraar in de Lieu Quan lijn van de Linji-school voor zenboeddhisme. Cuong Lu keerde in 2009 terug naar Nederland en behaalde in 2015 zijn Master boeddhistisch geestelijk verzorger aan de Vrije Universiteit van Amsterdam. Hij werkte daarna zes jaar als boeddhistisch geestelijk verzorger in Nederlandse gevangenissen. Cuong Lu is oprichter van Mind Only. Hij geeft les in boeddhistische filosofie en psychologie gespecialiseerd in Yogācāra. Cuong Lu begeleidt retraites en dharma-lezingen in Europa, de USA en Azië. Zijn meest recente boek is De Boeddha in de Bajes (2019)

“Of ik een keer met Finn wilde praten, vroeg de gevangenisdirecteur. Finn is een gespierde man met een grote mond. De gevangenis wist geen raad met hem. Vanwege zijn constante woede-uitbarstingen kreeg hij minder bewegingsvrijheid dan anderen. Ik nodigde Finn uit voor mijn meditatieklas. ‘Je kunt geen thee in een kopje schenken dat al vol is’, zei ik tegen hem. Vervolgens leegde ik het kopje dat voor me stond en zei: ‘Nu is er ruimte. Wanneer je gevuld bent met woede, kun je niets anders binnenlaten.’
(De Boeddha in de Bajes, 2019)

Nieuwsbrief special met Cuong Lu



Foto: Merlijn Doomernik

De Boeddha in de bajes



Bijzondere gesprekken in de Nederlandse gevangenis:
een boek vol hoop en levenslessen

CUONG LU
OPGELEID DOOR THICH NHAT HANH

Spectrum



Dan Lusthaus

Dan Lusthaus, (Associate Harvard University) is wetenschapper en onderzoeker op het gebied van boeddhisme. Hij studeerde af aan Temple University en is gespecialiseerd in Yogācāra boeddhisme. Dan Lusthaus doceerde aan verschillende universiteiten in de USA. Momenteel is hij department member, verbonden aan South Asian Studies, Harvard University. In 2002 publiceerde Dan Lusthaus *Buddhist Phenomenology: A Philosophical Investigation of Yogācāra Buddhism and the Ch'eng Wei-shih Lun*.
Clip met Dan Lusthaus



Erik de Jongh

Erik de Jongh (VU Amsterdam en Murray Centre for Spirituality, Wellington, Zuid Afrika) is onderzoeker en docent spiritualiteit en leiderschap. Hij groeide op in Centraal Afrika en het Midden Oosten. Zijn werk is beïnvloed door onder andere Ignatius van Loyola. Erik bestudeert maatschappelijke, religieuze en spirituele organisaties en ondersteunt deze bij versterking van het management. Mensen en zingeving staan bij Erik centraal in de opbouw en transitie van organisaties. Erik bezit een MBA, en (bachelor) theologie. In zijn PhD dissertatie behandelt hij spiritualiteit op de werkplek.

Nieuwsbrief special met Erik/Dan



Fotocredit : [fotofloor.com](https://www.fotofloor.com)

Birgit Schuurman

Rafelranden. Geluk, ongeluk, pech. Birgit weet ervan. Zij is actrice, zangeres, filmmaker, verhalenverteller. Gloedvol en intens, beschrijft ze haar werk in de Bijlmerbajes. De plek waar ze dit jaar 25 keer *Gevangenis Monologen 2* speelde. Daarna trad ze op in gevangenissen door heel Nederland.

Als de verslaafde moeder van overvaller Jack die een moord pleegde. Als de weduwe van het slachtoffer en als de gevangenisbewaakster. Drie rollen, dezelfde zaak, verschillende gevoelens en perspectieven.

Wat is waar of niet waar? Is de dader ook slachtoffer? Wat is dan ongeluk, geluk? Hoe kijken we, hoe nemen we waar, hoe oordelen we?

Wat zoeken ze? De overvaller, de moeder, de weduwe, de bewaakster?

Wat zoeken wij? Wat willen we zien? Het mooie, of ook het rauwe, het verdriet en de rafelranden?

Nieuwsbrief Special met Birgit Schuurman

Workshops en presentaties

1. *Zorgen en verbinden*

Zorgen voor een ander is niet altijd eenvoudig. We helpen graag en doen dat met liefde. Toch kan het gebeuren dat we uitgeput raken en in het helpen geen vreugde meer ervaren.

2. *Helpen door niets te doen*

Wanneer we iemand willen helpen zoeken we vaak naar oplossingen en geven goedbedoelde adviezen. Maar, helpen we de ander daar wel mee?

3. *Van stress naar stabiliteit en geluk*

Wanneer we stress hebben, dan willen we hier het liefst vanaf. Stress met of zonder inzicht maakt een wereld van verschil. Inzicht brengt ons van stress naar stabiliteit en geluk.

4. *Vrij van angst*

Ben je bang, dan zoek je houvast en vlucht je vaak in bekende gedachtepatronen. Wanneer je deze patronen herkent, kun je onderzoeken of je denkbeelden juist zijn. Dan ontstaat er ruimte om opnieuw naar je angst te kijken.

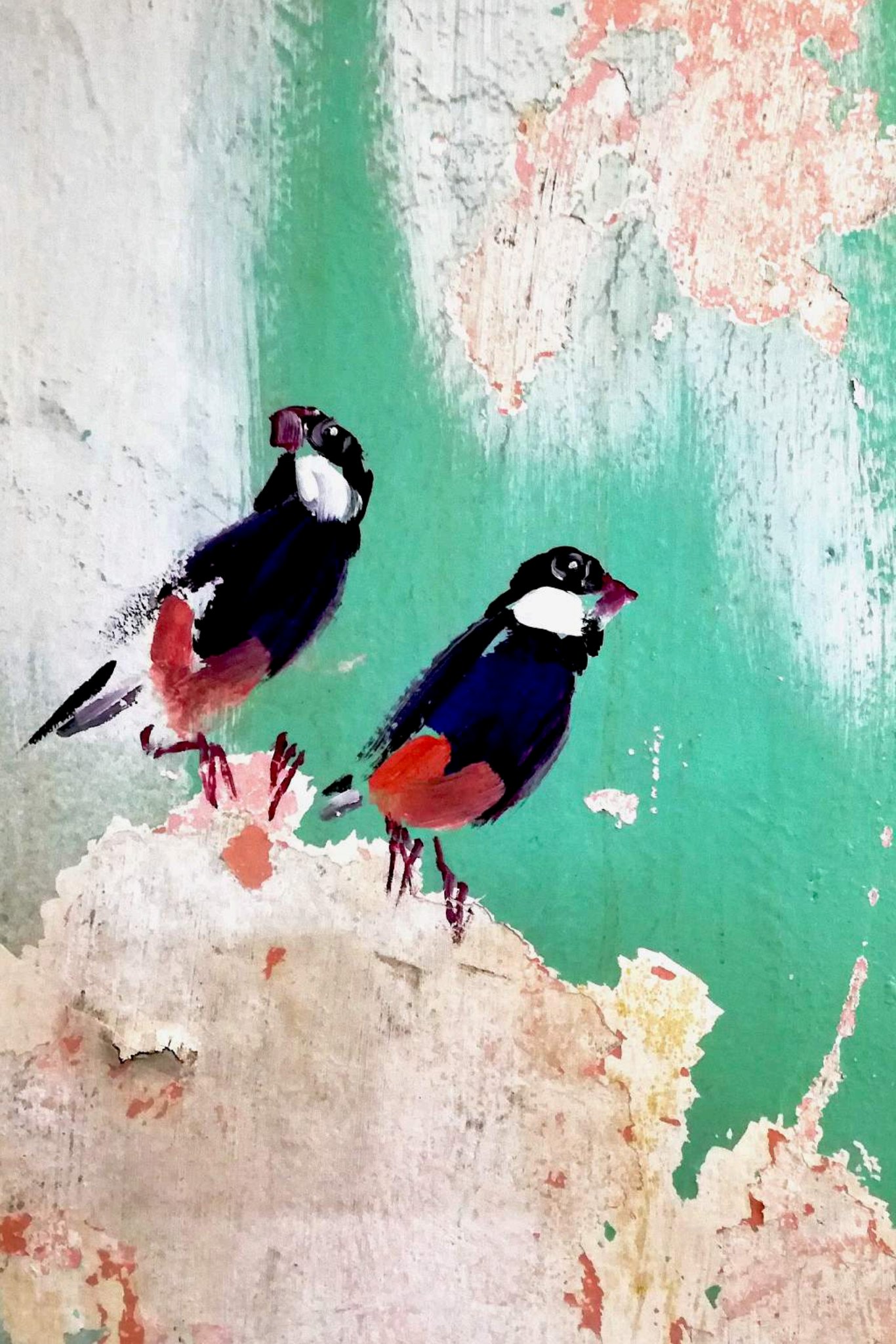
5. *Liefde voor de aarde is liefde voor jezelf*

Ervaar hier in stilte dat de aarde en wij niet afgescheiden zijn. We zijn met de aarde in liefde en zorg verbonden.

6. *Ik en de ander: duaal recept voor pijn en lijden*

Wanneer ik mij onderscheid van de ander ontstaat er lijden. Wanneer ik de verbinding met de ander toelaat dan ontstaat er ruimte.





Geluk is altijd nieuw

Opeens ontdek je het: schoonheid naast rafels., de lach tussen tranen, emotie onder woorden en onmacht verscholen achter stoerheid. Je voelt je hart of een steen en je doorziet je denken.

Je ziet, voelt, hoort, ruikt en proeft hoe je denkt. Geen onderscheid, geen oordeel, alleen inzicht en wijsheid.

Dan is geluk weer vernieuwd.
Zonder aanwijsbare oorzaak en meestal zonder grote emoties.

Sprekers, workshop begeleiders en deelnemers komen bij elkaar om hun wijsheden en inzichten te delen en te gebruiken voor het welzijn van iedereen.

Dat is wat we doen in deze 1e Mind Only conferentie.
Echt geluk is daar, echt geluk kent geen oorzaak.

Echt geluk kent geen oorzaak

Locatie

Conferentiecentrum Kontakt der Kontinenten,
Soesterberg. U kunt gratis parkeren op het terrein.

Datum

Vrijdag 15 November 2019, 09.30 - 17.30
Registratie en koffie en thee vanaf 09.00
Het programma start om 9.30

Deelname

Bedrijfsdeelnemers 275 euro exclusief 21% BTW
Overige deelnemers 225 euro exclusief 21% BTW

Voor Mind Only studenten en leden van LVSC geldt een kortingstarief.

Deelname is inclusief koffie, thee, lunch, receptie en de conferentiesyllabus. De voertaal tijdens de conferentie is Nederlands en Engels.

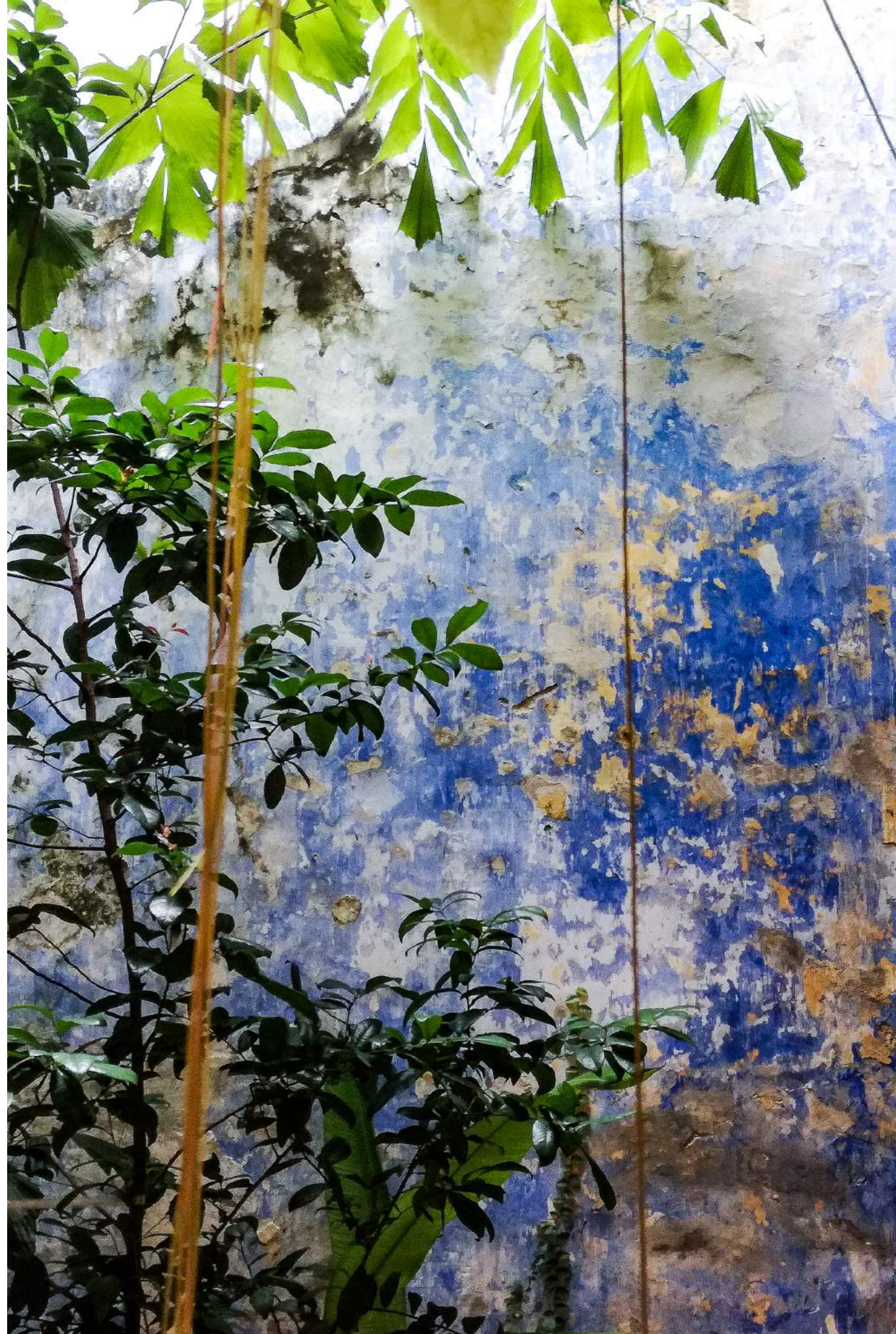
Registratie

U kunt zich aanmelden via de Mind Only website.

Informatie

W Mind Only
E Henk de Jong - henkdejong@mindonly.nl
M +31 (0)6 30 82 91 56
F Mind Only FB

Partners





Echt geluk kent geen oorzaak

1e Mind Only internationale conferentie

15 November 2019, Soesterberg, Nederland - www.mindonly.nl

