

DUTCH UNIVERSITY COLLEGE

for
Social & Cultural Studies



Prof. Will Dubbeling MA, PhD. (directeur/decaan),
Polstraat 67 F4, 7411 KX Deventer
Tel./fax: (+31) 0570 - 616594 mobiel: 06 - 55102314
e-mail: ducscs@hetnet.nl website: www.duc-scs.nl

DUC-NIEUWSBRIEF 2010/3

INHOUDSOPGAVE:
INLEIDING
AFSTANDSONDERWIJS
STUDIUM GENERALE
TRAININGEN
KERNCURSUSSEN
BESCHOUWING
ARTIKEL

INLEIDING

Vanaf januari 2008 willen wij u graag op de hoogte houden van de ontwikkelingen binnen onze diverse Afdelingen.
Het gaat dan vooral om feitelijke zaken die te maken hebben met nieuwe programma's of inhoudelijke veranderingen.

Daarnaast willen wij korte beschouwingen opnemen, een uitgebreider artikel aan u voorleggen (waar u eventueel op kunt reageren) en een aantal boektitels vermelden, waarvan wij vinden dat die de moeite waard zijn.

Op grond van ons uitgangspunt: 'vrijheid van denken en individuele ontplooiing', en 'geen dogmatisering noch doctrineren' bent u te allen tijde vrij om uw eigen mening te geven.

AFSTANDSONDERWIJS

Het (post) HBO studieprogramma “Kabbalistische Psychologie” is bedoeld voor studenten en volwassenen (50+) die zich willen verdiepen in een filosofische benadering van kabbalah en psychologie. We kunnen aannemen dat psychologie bekend is, maar kabbalah heeft vaak een mysterieus of mystiek karakter. Toch kunnen we de kabbalistische leringen goed interpreteren met de hedendaagse neurowetenschappen. Het is vaak frappant om te zien hoe een kabbalistische interpretatie de psychologische problemen scherp weet te plaatsen.

Het studieprogramma is modulair opgebouwd, waarbij elke module bestaat uit verschillende leereenheden. Elke module levert een aantal studiepunten op.

Het studieprogramma is geïndividualiseerd en wordt gevolgd via afstandsonderwijs, zoals geformuleerd door Dutch University College.

Het studieprogramma kan in deeltijd worden bestudeerd en omvat een tijdsduur van ca. 2 jaar. We kunnen er van uit gaan dat men gemiddeld 10 tot 15 uur per week nodig heeft.

(afhankelijk van de beschikbare tijd of het studietempo kan het studieprogramma korter of langer duren).

Docent / Tutor: Hans C. Mol PhD neurotheoloog, ecopsycholoog.

Het studieprogramma “Praktische/toegepaste Psychologie voor beroepsbeoefenaren” is inmiddels geaccrediteerd door de NOBCO (Nederlandse Orde van Beroepscoaches), de SKB (Stichting Keurmerk Beroepsopleidingen voor de Psycho-sociale en Geestelijke Gezondheidszorg) en KTNO (Stichting Kwaliteit en Toetsing Natuurgerichte Opleidingen).

Het programma is als pdf-bestand op de website geplaatst.

Het studieprogramma is modulair van opzet, waarbij elke module is opgedeeld in een aantal leereenheden.

Het studieprogramma (12 kennis-modules) kan in deeltijd worden bestudeerd en omvat een tijdsduur van ca 2 1/2 jaar.

Gemiddelde studieduur van 10 uur per week. Afhankelijk van de beschikbare tijd of het studietempo kan het studieprogramma korter of langer duren.

Als tutor zorgt Drs. Judith Sinninghe Damsté voor de begeleiding.

Het studieprogramma “Vedische Studies” is bedoeld voor studenten en volwassenen (50+) die zich willen verdiepen in het brede spectrum van de Vedische wetenschap. De Veda's zijn de oudste optekeningen van de mensheid en de heilige geschriften van bijna een miljard mensen overal in de wereld. In deze opleiding komen de belangrijkste visies aan de orde. Uit deze visies komt o.m. naar voren dat de Veda's alle wijsheid over het bestaan, de schepping en de evolutie van de mens bevatten.

Omvang studie: 17 modules. Tijdsduur ca. 2 jaar. Begeleiding door internationaal bekende tutor/docent Kush Visser (DUC University College Fellow).

Er is ook een Engelstalig studieprogramma “Vedic Sciences”.

Alle BA/MA studieprogramma's worden afgesloten met een DUC-diploma.

DUC-LEZINGEN (DUC STUDIUM GENERALE DEVENTER)

Het lezingenprogramma voor het seizoen september 2010 t/m mei 2011 is weer vastgesteld (zie onze website voor de beschrijvingen en reservering).

10/09 “Mindfulness – aandachtstraining volgens de 4-stappen methode”

Menno Prins (stresscounselor/vakredacteur/auteur gezondheidszorg)

[Klik hier voor meer informatie >>](#)

08/10 “Het wonder van Griekenland – de geboorte van de Westerse filosofie”

Drs. Bram Moerland (cultuurfilosoof/auteur)

[Klik hier voor meer informatie >>](#)

12/11 “De evolutie – een stroom van liefde”

Drs. Aris Otzen (bioloog/master Raya Yoga/auteur)

[Klik hier voor meer informatie >>](#)

10/12 “Een brug tussen wetenschap en contemplatie”

Drs. Matthieu Vaessen (psycholoog/beëdigd boeddhistisch leraar)

[Klik hier voor meer informatie >>](#)

14/01 “Positieve psychologie – gelukkig in flow”

Drs. Marlies Terstegge

(gezondheidszorgpsycholoog/psychotherapeut/auteur)

[Klik hier voor meer informatie >>](#)

11/02 “De übermensch en onze tijd – een Nietzscheaanse beschouwing”

Dr. Jan Keij (filosoof/auteur)

[Klik hier voor meer informatie >>](#)

11/03 “De diepere (spirituele) betekenis van het epos Ramayana”

Mr. Kush Visser (Consultant Vedische wetenschappen/DUC Fellow/auteur)

[Klik hier voor meer informatie >>](#)

08/04 “Venus: Godin of vamp? – het vrouwbeeld in 35000 jaar venuskunst”

Dr. Annine van der Meer (godsdiensthistoricus/theoloog/auteur)

[Klik hier voor meer informatie >>](#)

13/05 “Filosofie van de Levenskunst: leven vanuit je innerlijk kompas!”

Dr. Heidi Muijen (filosofe/hoofddocent Opleiding Creatieve therapie)

[Klik hier voor meer informatie >>](#)

ATTENTIE: alle lezingen vinden plaats in de Openbare Bibliotheek, Brink 70, Deventer. Wij constateren een toenemende belangstelling vanuit Deventer en de regio. Ook uit andere delen van het land melden zich bezoekers. De discussies leiden tot verdieping en persoonlijk inzicht. Er komen gemiddeld 40 bezoekers. Wij hopen op meer.

Sommige lezingen worden, bij voldoende belangstelling, gevolgd door een 'kerncursus'.

Aan de lezers van deze Nieuwsbrief willen wij vragen vrienden, kennissen, familieleden te attenderen op deze lezingen!!!

DUC-TRAININGEN

In **Amersfoort** worden in het voorjaar 2011 weer de volgende trainingen voor beroepsbeoefenaren verzorgd:

“DSM IV in de praktijk” (start februari)

“Relatietherapie in de praktijk” -basiscursus (start januari)

In **Deventer** (Openbare Bibliotheek) wordt vanaf januari 2011 de zevendaagse modulaire Training “Primair Medische Kennis” aangeboden. Zie de vermelde data op onze website. De training bestaat uit 4 dagen ‘medische basisvakken’, 1 dag ‘psychofarmacologie’ en 2 dagen ‘psychopathologie’. Bij grote belangstelling worden meerdere locaties in het land overwogen, o.a. in Olst (Premdani Ayurveda College).

Deventer: in voorbereiding is de start van de zesdaagse modulaire training “Effectief en efficiënt communiceren”, vanaf voorjaar 2011.

Aan de door een aantal beroepsverenigingen geaccrediteerde trainingen uit het bestaande programma-aanbod wordt inmiddels door leden van ca. 30 beroepsverenigingen deelgenomen. Alle trainingen worden afgesloten met een DUC-certificaat.

Onze trainingen zijn verder geaccrediteerd en gecertificeerd door de Stichting Keurmerk Beroepsopleidingen voor de Psycho-sociale en Geestelijke Gezondheidszorg (SKB) en door de Stichting Kwaliteit en Toetsing Natuurgerichte Opleidingen (KTNO).

DUC-KERNCURSUSSEN

In de Openbare Bibliotheek **Deventer** (zie ook het Lezingenprogramma en de Trainingen) starten (bij voldoende aanmeldingen) in de bovenzaal de volgende Kerncursussen:

“Praktische Sociale Psychologie I en II - leren over de omgang met anderen in het dagelijks leven”. Docent: Drs. Ad van der Made (Sociaal psycholoog) - dinsdagavond vanaf februari 2011;

“Kabbalistische Psychologie”. Docent: Hans Mol PhD. (Transpersoonlijk psycholoog/neurotheoloog/auteur) - dinsdagavond vanaf 2011;

“Gnostiek als spirituele weg”. Docent: Drs. Rinus van Warven (Cultuurfilosoof/godsdienstwetenschapper) - zaterdag vanaf januari 2011.

Voor verdere informatie en reservering/aanmelding terzake de bovenvermelde 4 Afdelingen verwijzen wij naar onze website: www.duc-scs.nl

'LUISTEREND IN HET LEVEN STAAN'

BESCHOUWING

Maslow "Ontplooiing" blz. 60 e.v.

"Zelf-actualiserende mensen zijn, zonder ook maar één uitzondering, betrokken bij een zaak buiten hun eigen huid, bij iets buiten henzelf. Ze zijn toegewijd en werken aan iets, iets dat zeer kostbaar voor hen is - de een of andere roeping in de oude zin, de priesterlijke zin. Ze werken aan iets waartoe het lot hen op de een of andere wijze heeft geroepen en dat ze liefhebben, zodat bij hen de tweedeling werk-vreugde verdwijnt. De ene wijdt zijn leven aan de wet, de andere aan het recht, weer een andere aan schoonheid of waarheid. Allen wijden hun leven op de een of andere wijze aan het zoeken naar 'Zijns-waarden', de opperste waarden, die intrinsiek zijn, die niet tot iets nog hogers herleid kunnen worden".

Vervolg Maslow (in samenhang met Rogers) blz. 65

"Topervaringen zijn korte ogenblikken van zelf-actualisering. Het zijn ogenblikken van extase die niet gekocht, niet gewaarborgd en zelfs niet gezocht kunnen worden. Men moet, zoals C.S. Lewis schreef, 'verrast door vreugde' zijn. Maar men kan de omstandigheden zodanig regelen dat topervaringen waarschijnlijker worden, of men kan de omstandigheden moedwillig zo regelen dat ze minder waarschijnlijk worden. Nagenoeg iedereen heeft topervaringen, maar niet iedereen weet het. Sommige mensen wuiven deze kleine mystieke ervaringen weg".

Maharishi Mahesh Yogi "Bhagavad Gita" -commentaar blz. 379

"De altijd-veranderende schepping van oneindige verscheidenheid schijnt gegrondvest op een of ander stabiel vlak van bestaan. Het ritme van de natuur schijnt zich te richten naar een bepaald patroon. Het oneindige aantal melkwegstelsels in de uitgestrekte structuur van de kosmische ruimte schijnt te bewegen volgens een bepaald plan. De schepping, evolutie en ontbinding van alle dingen schijnen een vaststaande procedure te volgen. De dingen veranderen, maar de onophoudelijke verandering schijnt zelf een onveranderlijke basis te hebben.

.... De kosmische wet is die wet die de integriteit in stand houdt van het wezenlijke en uiteindelijke bestanddeel van de schepping - het absolute Zijn. Het Zijn blijft het Zijn krachtens de kosmische wet, die de verschillende wetten, verantwoordelijk voor de verschillende lagen van de schepping, doet ontstaan. Hoewel deze vele soorten natuurwetten rechtstreeks verantwoordelijk zijn voor de instandhouding en de evolutie van het universum, is hun basis de eeuwige kosmische wet op het vlak van het Zijn".

Fritjov Capra "Het keerpunt" blz. 78-79

"In tegenstelling tot de Cartesiaanse mechanistische wereldbeschouwing kan het wereldbeeld dat uit de moderne natuurkunde te voorschijn komt, gekenmerkt worden door woorden als organisch, holistisch en ecologisch.

Het kan ook een systeemopvatting worden genoemd, in de zin van de algemene systeemtheorie.

We kunnen het heelal niet langer opvatten als een machine die uit een veelheid van onderdelen is samengesteld, maar moeten het ons voorstellen als een ondeelbaar,

dynamisch geheel waarvan de delen een wezenlijk onderling verband hebben, en slechts kunnen worden begrepen als de patronen van een kosmisch proces”.

....”Een groeiend aantal wetenschappers is zich ervan bewust, dat het mystieke denken een consistente en toepasselijke filosofische achtergrond levert voor de theorieën van de hedendaagse natuurwetenschap. Het maakt een opvatting van de wereld mogelijk, waarbinnen de wetenschappelijke ontdekkingen van onderzoekers in harmonische overeenstemming kunnen zijn met hun geestelijke doelstellingen en religieuze overtuigingen”.

H.P. Blavatsky “De geheime leer” blz. 300-304

“Het Heelal wordt van binnen naar buiten bestuurd en geleid. Zoals boven, zo is het ook beneden, zoals in de hemel, zo ook op aarde; en de mens - de microkosmos en het verkleinde evenbeeld van de macrokosmos - is de levende getuige van deze universele wet en van haar manier van werken.

De hele orde van de (menselijke) natuur toont een voortgaande beweging naar een hoger leven.

Aan de werking van de schijnbaar meest blinde krachten ligt een plan ten grondslag. Het hele (menselijke) evolutieproces met zijn eindeloze aanpassingen is een bewijs daarvan”.

Jean Charon “Ik leef al 15 miljard jaar” blz. 168

“We mogen dus best weten wie en wat we zijn na die ‘eonische reis’ van vijftien miljard jaren. Wij bestaan uit een eeuwigdurend zelf (een ziel) en uit de relaties van dat zelf met al het omringende. Gedurende een levensperiode bestaan die relaties uit de ‘bemiddeling’ van miljarden eonen die ons tijdens die periode ongetwijfeld het meest ‘vertrouwd’ zullen zijn, namelijk onze lichaamseonen. Maar wij zijn ons lichaam niet, evenmin als wij onze familie zijn, zelfs als we ‘in gezinsverband’ leven. Dit onderscheid is heel belangrijk, want het is duidelijk dat alleen mijn eonische zelf eeuwigdurend is.

Ons lichaam zal nooit meer zijn dan een ‘reisgenoot’. Net zoals we aan het eind van de reis een reisgenoot uit het oog verliezen, gaat dat met ons lichaam aan het eind van de levensreis.

Mijn eonische persoonlijkheid is mijn diepste identiteit, en alleen die persoonlijkheid (mijn zelf) neemt deel aan het gehele spirituele avontuur van de kosmos”.

Sogyal Rinpoche “Het Tibetaanse boek van leven en sterven” blz. 81-(83)

“Vandaag de dag bestaat er een uitgebreide literatuur over de getuigenissen van mensen die beweren dat ze zich vorige levens kunnen herinneren. Als je werkelijk tot een serieus begrip omtrent wedergeboorte wilt komen, zou ik je aanraden deze literatuur met een open geest en tegelijkertijd met een zo groot mogelijk onderscheidingsvermogen te bestuderen”.

....”Diegenen onder ons die een spirituele discipline volgen - bijvoorbeeld meditatie - ontdekken tot dan toe onbekende dingen over de geest.

Want naarmate we ons steeds meer openstellen voor de buitengewone, uitgestrekte en tot nu toe onvermoede aspecten van de geest, krijgen we een glimp te zien van een volstrekt andere dimensie, waarin al die veronderstellingen aangaande onze identiteit en realiteit waarvan we zo overtuigd waren, beginnen af te brokkelen en waarin het bestaan van andere levens dan het huidige op zijn minst waarschijnlijk wordt.

We gaan begrijpen dat alles wat de meesters verteld hebben over leven en dood, en over het leven na de dood, reëel is”.

ARTIKEL

Onthaasten

“Je vraagt je soms af waar je het allemaal voor doet. Je wilde dat je het zorgeloze terug had van toen je klein was: toen hoefde je tenminste niet zoveel.

Of misschien moest je ook toen wel een hoop, maar je hoefde in ieder geval zelf geen beslissingen te nemen. En nu? Eigenlijk word je doodmoe van alles om je heen. Is er wel een oplossing onder de zon?

In Amerika zijn er wat schrijvers opgestaan die menen van wel. Zij bepleiten om te leven in het nú. Ze zeggen: doe bewust wat je aan het doen bent en maak je niet druk om wat er gebeurd is. Laat los wat je allemaal verder nog moet doen, wat je niet mag vergeten en wat er allemaal van je verwacht wordt. In het nu is er geen stress.

Dus als je aan het wandelen bent, wandel dan. Veeg je de vloer, probeer je dan alleen op die vloer te richten en op het resultaat wat je onder je ogen ziet gebeuren. Moet er een belangrijk rapport af, schrijf het dan en sluit je af voor al het andere. Concentreer je en onderga.

Verder moet je tijd inruimen voor je gevoelens. We hebben het zo druk allemaal en we denken de hele dag. We denken over alles. We denken zelfs na over het antwoord op de vraag hoe het met ons gaat. We zijn er aan gewend dat gedachten heel snel gaan, dus dat is lekker efficiënt. En als je gevoelens opkomen, dan heb je daar vaak geen zin in en dan zet je maar liever de televisie aan of we vluchten in andere bezigheden. Maar gevoelens moeten wel gevoeld worden. Gevoelens hebben ruimte nodig om gevoeld te worden, om onderkend te worden, om een plaatsje te krijgen om vervolgens weg te kunnen ebben als een golf.

Als je ze namelijk steevast onderdrukt, dan kan dat lang redelijk goed gaan, op de welbekende automatische piloot waardoor je het gevoel hebt geleefd te worden, maar uiteindelijk kan het je je welzijn kosten. Of je hebt om de haverklap last van onbeheersbare, heftige emoties, irritaties, woedeuitbarstingen, huilbuien etc. Of je krijgt een of andere kwaal. Te vaak hoofdpijn, stress in je nek, rsi of een echt ernstige chronische ziekte.

Of je wordt gefrustreerd in je leven en je besluit je idealen op te geven. Je wordt ouder en ouder en je verzuurt. Er staat dus nogal wat op het spel als je niet gaat onthaasten, zo blijkt!

Nu de richting van de daadwerkelijke oplossing: Hoe doen we dat dan, dat onthaasten????

Onthaasten kun je doen door je te laten meevoeren door de tijd, door de stroom (het Taoïstische wu-wei). Er niet tegen in te gaan, maar te doen wat op je pad komt en steeds één ding tegelijk waarop je dan je volle aandacht richt. Je werkt van binnenuit en concentreert je op die activiteiten die voor jou zinvol zijn. Laat je zo niet of zo min mogelijk meesleuren door externe eisen, de waan van de dag of verwachtingen van anderen. Jij volgt je eigen innerlijke ‘weten’ en je laat je leiden door dat waarvan je binnenin weet dat dat op dat moment hetgeen is wat je moet doen. (Go with the flow). Onthaasten houdt in dat je tijd neemt voor jezelf, voor niets, voor bezinning, meditatie, natuur, pauze’s, en voor een middagslaapje (powernap) als daarvan je energiepeil stijgt.

Onthaasten kun je ook doen door elk moment heel bewust te kiezen voor de snelheid van handelen, of van zijn: indachtig de spreuk van J. Weremeus Buning: ‘het beste van de tijd zijn de momenten waarin hij stil staat. Je kunt schakelen zoals in je auto. Op je werk heb je elke tien minuten een nieuwe klant. In dat tempo ga je mee, maar je

neemt wel tussen elke twee klanten even gas terug. Steeds opnieuw gun je het jezelf en de volgende klant om even een moment van bezinning in te lassen. Kom je na het werk thuis en zijn je kinderen toe aan een frisse neus, dan post je een brief met hen en volg je: je volgt welbewust hún tempo. Je ondergaat dan een timestift, een tijdwissel. Van de hectische werkdag schakel je heel bewust terug naar het tijdloze dat kinderen nog op een natuurlijke wijze eigen is.

Onthaasten is simpel gezegd gas terugnemen. Gebruik je vakantie om terug te schakelen: doe eens een vakantie zonder uitgestippeld plan. Neem vrij, ga en zie maar. Het enige waar je je aan moet houden is dat je niets moet, dat je niets hoeft en dat je je hart volgt. Tank eens even bij”.

Enkele tips:

1. In je buik zit rust: ga, op een heftig moment, naar je buik, en haal heel bewust drie keer adem.
2. Kies een hobby of ga een cursus doen in datgene waarvan je weet dat je dat eigenlijk altijd al hebt willen doen, iets dat je (heimelijk) altijd al leuk vond.
3. Als je je een dag rot voelt, voel je dan gewoon rot. Verspil geen energie door het te ontkennen of weg te duwen. Probeer de achterliggende gevoelens te onderkennen en geef die ook de ruimte.
4. Wees je bewust van het opgevoerde tempo in onze maatschappij: in muziek, in films, in reactie-snelheid (internet en communicatie). Je hoeft niet steeds in die jachtigheid mee. Schakel terug op het ritme van je polsslag.
5. Weet dat er altijd tijd is.
6. Je bent geen slachtoffer van de tijd: jij leeft jouw leven en alleen jij bent verantwoordelijk voor wat er met je in jouw leven gebeurt.
7. Realiseer je dat, als je ziek wordt of dood gaat, waardevolle relaties met intimi belangrijker zijn dan welke volbrachte zakelijke taak ook.
8. Voor de auto zorgen we vaak beter dan voor onszelf: ook jij bent eens in de zoveel tijd toe aan een ‘grote beurt’.

gredigeerd door Will Dubbeling

BOEKTITELS

Innerlijke rust - Anselm Grün - uitgeverij Lannoo/Kok -
ISBN 9020938185

Ontspannen leven en werken - Mindfulness: 4 stappen methode - Menno Prins -
Uitgeverij Free Musketeers -
ISBN 9789048412884

De stilte die tot ons spreekt - Marcel Messing - Uitgeverij Ankh-Hermes -
ISBN 9020254294

Sadhana een weg tot God - Anthony de Mello - ISBN 9060756932

Doe minder bereik meer - Ed Verhoeff & Coos Visser - Uitgeverij Mirananda -
ISBN 9062718582

Alle boeken zijn te verkrijgen / bestellen bij Boekhandel Praamstra in Deventer en bij de boekhandels in uw woonplaats.

Dutch University College doneert jaarlijks een bedrag aan het Rosario Garden Project in Rosario, Argentinië en Stichting AAP te Almere.

Het Rosario Garden Project is een stadslandbouwproject, waar families die onder de armoedegrens leven (minder dan 1 dollar per dag), leren hun eigen (ecologisch) voedsel te verbouwen, te verwerken en te verkopen op boerenmarkten.

Er zijn inmiddels 6000 families geholpen die beter te eten krijgen, geld verdienen met de verkoop van hun producten, en weer hoop zien in het leven.

De Gemeente Rosario en lokale organisaties ondersteunen waar mogelijk, o.a. door infrastructurele voorzieningen.

U kunt donateur worden!!!!!!

Dit project is opgezet door Mariëlle Dubbeling (Urban Agriculture Consultant).

Vanwege haar verdiensten is Mariëlle benoemd tot ereburger van de stad Rosario.

Stichting AAP redt uitheemse dieren in nood, vangt hen op en omringt hen met liefdevolle en professionele (medische) zorg. Na herstel worden de dieren weer herplaatst in een dierentuin of natuurpark.

Voor het redden, vervoeren en (medisch) verzorgen van al deze dieren is veel geld nodig. U kunt ook helpen door Air Miles te sparen voor Stichting AAP of een donatie te geven. Zie website www.aap.nl
