

Ο Taravajra διδάσκει το πρόγραμμα των 8 εβδομάδων στο Sussex της Αγγλίας από το 2005 στο γενικό κοινό, σε φροντιστές, εργαζομένους στο Εθνικό Σύστημα Υγείας της Βρετανίας (NHS), σε ηλικιωμένους και δασκάλους σχολείων. Πήρε το Diploma British Wheel διδασκαλίας γιόγκα το 2002 και κάνει aikido πολλά χρόνια. Η Κίνηση με Ενσυνειδητότητα (Mindful Movement) παραμένει από τα βασικά του ενδιαφέροντα.

Από το 2011, είναι μέλος της πυρηνικής ομάδας Εκπαιδευτών του Κέντρου Έρευνας & Πρακτικής Mindfulness του Πανεπιστημίου Bangor, Μ. Βρετανία (Bangor University Centre for Mindfulness Research & Practice, CMRP). Επίσης είναι ο βασικός εκπαιδευτής που προσφέρει εκπαίδευση δασκάλων ενός χρόνου μέσα από το Sussex Partnership NHS Foundation Trust.

Από το 2015, μαζί με την Estrella Fernandez, ο Taravajra έχει συμβάλλει στη δημιουργία Πορείας Εκπαίδευσης Δασκάλων του Κέντρου Έρευνας & Πρακτικής Mindfulness του Πανεπιστημίου Bangor (Teacher Training Pathway, TTP) στο MBCT στην Ισπανία/ Λατινική Αμερική. Το 2019, μαζί με την Vanessa Hope ξεκίνησε άλλη μία συνεργασία για Πορεία Εκπαίδευσης Δασκάλων (TTP) με την Anna Dóra Frostadóttir από το Κέντρο Mindfulness του Reykjavík στην Ισλανδία.

Ο Taravajra έχει παίξει έναν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη του Mindfulness στο ευρύτερο πεδίο της Μ. Βρετανίας, καθώς ήταν ο πρόεδρος του Δικτύου της Βρετανίας (UK Network, που τώρα έχει μετονομαστεί BAMBA) το 2016 και επίσης συνίδρυσε μαζί με τη Sharon Hadley την Λίστα Δασκάλων Mindfulness (UK Listing, που τώρα ονομάζεται The Register). Επίσης έχει υπάρξει το Βρετανικό Μέλος του Διεθνές Δικτύου Ακεραιότητας (International Integrity Network).

Τίτλοι Σπουδών

- Master (MA) in Mindfulness-based approaches, Bangor University, 2010
- .b Foundations (Mindfulness στα σχολεία)

Περιοχές Εξειδίκευσης στην Εκπαίδευση Δασκάλων

- MBCT & MBSR
- Κίνηση με Ενσυνειδητότητα (Mindful movement)
- Διερεύνηση (Inquiry)
- MBCT σε κλινικό προσωπικό του NHS
- Βουδιστικό υπόβαθρο

Προσωπική Πρακτική

Κάνω πρακτική διαλογισμού μέσα στην Tri Ratna κοινότητα από το 1981 και έχω παρακολουθήσει τακτικά retreats στην Βρετανία και το εξωτερικό. Απο το 2011, καθοδηγώ retreats για δασκάλους mindfulness.

Δραστηριότητες Έρευνας και Ενδιαφέροντα

- Η σχέση ανάμεσα στο mindfulness και στο focusing
- Πώς να παρουσιάζουμε παραδοσιακές βουδιστικές διδασκαλίες με ένα προσβάσιμο τρόπο
- Διδάσκοντας πρακτικές συμπόνιας (metta and compassion practices) με ένα έμμεσο τρόπο

Περισσότερες Πληροφορίες

Μπορείτε να διαβάσετε το βιογραφικό κείμενο στα αγγλικά στην ιστοσελίδα του Mindfulness Network <https://training.mindfulness-network.org/our-trainers/taravajra/> και να πάρετε περισσότερες πληροφορίες στην ιστοσελίδα του Taravajra – www.mindfulhealth.co.uk