



“Compassie is open, vrij en grenzenloos. Onbeschrijfelijk en volstrekt voorbij het intellectuele begrijpen reageert zij spontaan en open op iedere situatie op een manier die verlicht en transformeert. Compassie is als zonlicht, omdat zij ons doet ontwaken en vreugde brengt aan allen”

Tarhang Tulku



Elske van de Hulst werkte oorspronkelijk in het theater maar verruilde het drama op het podium 15 jaar geleden voor het verder bestuderen van het theater van de geest. Zij is sinds 6 jaar docent bij Nyingma Centrum Nederland.

VIERDAAGSE RETRAITE 'Liefde en compassie voor jezelf en anderen'

Tijd:

Donderdag 23 februari 11.00 uur
tot zondag 26 februari 16 uur.

Kosten:

€ 320 incl. alle (vegetarische) maaltijden
€ 290 (Nyingma cursisten)

Overnachting:

Gratis op meerpersoonskamers
(beperkt beschikbaar)

Betaling:

ING rekening IBAN NL19INGB0003133166
t.n.v. Nyingma Centrum te Amsterdam,
o.v.v. 'retraite februari 2016'

Begeleiding:

Elske van de Hulst en Lodewijk Devilee

Inschrijven [klik hier](#)

Nyingma Centrum Nederland is een Tibetaans Boeddhistisch Centrum in Amsterdam onder leiding van *Tarhang Tulku*. De verfijnde oosterse kennis van lichaam en geest en de boeddhistische inzichten in de oorzaken van onvrede en geluk worden er op veel manieren toegankelijk gemaakt voor moderne westerse mensen.

NYINGMA CENTRUM NEDERLAND

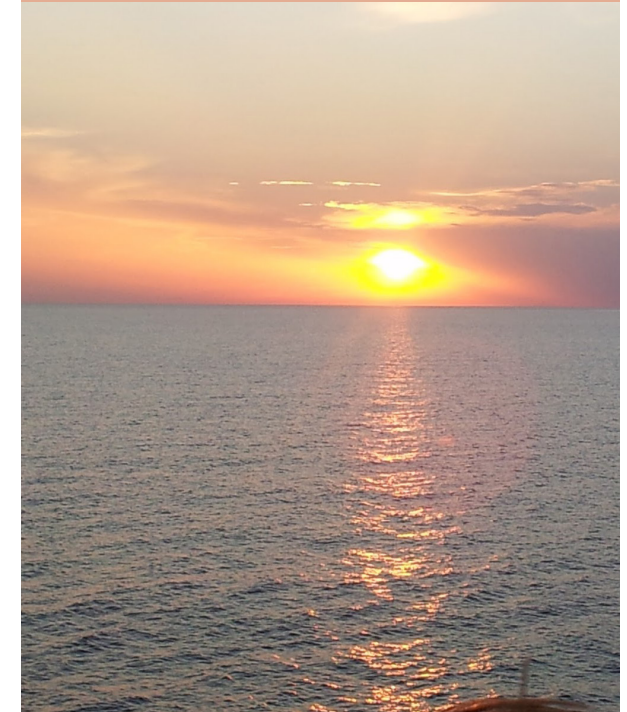
Reguliersgracht 25 Amsterdam 0206205207 www.nyingma.nl

RETRAITE

Liefde en Compassie

voor jezelf en anderen

23-26 februari 2017



Meditatie-Mantra
Kum Nye Yoga
Boeddhistische Psychologie

www.nyingma.nl



'Liefde en compassie voor jezelf en anderen'

Ieder van ons verlangt diep in zijn hart naar een leven vol liefde, vreugde en vervulling. Teleurstellingen en conflicten leren ons maar al te vaak om deze verwachtingen te temperen en 'realistisch' te zijn in wat we onszelf en anderen toewensen. In deze retraite onderwerpen we de obstakels die vervulling van onze diepere aspiraties in de weg staan aan een nader onderzoek.

Oefeningen, gebaseerd op de verfijnde boeddhistische kennis van de menselijke geest, gevoel en lichaam, helpen ons om in onze eigen ervaring reactiepatronen te herkennen die liefde voor jezelf en anderen in de weg staan. Nieuwe mogelijkheden en perspectieven krijgen daardoor een kans.

Compassie voor anderen wordt pas echt mogelijk als je ook compassie hebt voor jezelf. Werkelijke liefde en zelfrespect zijn gebaseerd op eerlijk durven kijken en onderzoeken van onze eigen directe ervaring.

'Liefde en compassie voor jezelf en anderen'

In deze vierdaagse retraite wordt gewerkt met meditatie, mantra, Kum Nye yoga en Nyingma psychologie. Er is ruimte voor uitwisseling in de groep maar ook in de pauzes zullen we veel met stilte werken. 'Vakantie' van sociaal praten maakt het mogelijk om dieper in je ervaring te gaan.

Een beperkt aantal slaapplekken op eenvoudige meerpersoonskamers is gratis beschikbaar. De retraite is ook heel goed te volgen als je elders in Amsterdam overnacht.

Begeleiding:

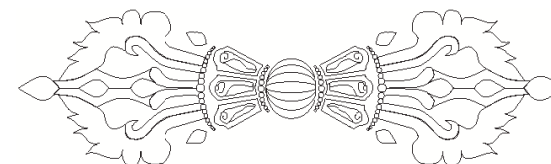
Elske van de Hulst en Kum Nye staf.

over liefde:

"De meeste van ons hebben geleerd dat liefde buiten ons staat, iets dat verkregen moet worden. Als we het vinden, houden we het dicht tegen ons aan, alsof er niet genoeg van zou zijn om het vrij te laten rondlopen.... Maar als liefde zo'n egoïstisch vastgrijpen wordt, snijden we onszelf af van werkelijke intimiteit. De meest dankbare liefde die we kunnen verwezenlijken is de liefde die al in ons is: in het hart van ons wezen. Daar is een oneindige bron van warmte die we kunnen gebruiken om eenzaamheid en ongeluk te transformeren."

over compassie:

"Wanneer je voorbij presteren, voorbij gedachten, voorbij gever en geschenk en ontvanger, en voorbij alle dualiteiten bent gegaan, heb je mededogen bereikt. Wanneer geven helemaal vrij is van gehechtheid en inhaligheid, is het betekenisvol en juist; de natuurlijke uitdrukking van een ontwaakt hart."



Dagindeling:

07.00 – 08.00	ochtendmeditatie
08.30 – 09.30	ontbijt
10.00 – 12.45	ochtendsessie
13.00 – 14.15	lunch (incl. opruimen)
14.15 – 15.45	werkoefening
15.45 – 16.00	theepauze
16.00 – 17.30	middagssessies
18.00 – 19.00	diner (incl. opruimen)
19.30 – 21.00	avondsessie