

# JAARTRAINING KUM NYE II 'Kum Nye Verdiepen'

30 lessen vrijdag van 10.00-11.30 uur.

7 sept 2018 t/m 24 mei 2019

*PLUS* een passepartout voor alle Open Lessen (ma t/m vr en zo)

Begeleiding: Jan Houwen *PLUS* korting op themaworkshops Kum Nye en Meditatie (€ 25 ipv € 35)

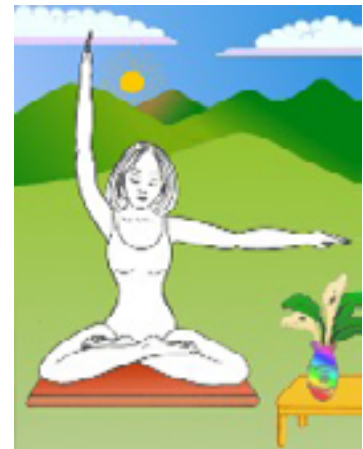
De Jaartraining 'Kum Nye Verdiepen' bouwt voort op de opgedane ervaring in de jaartraining 'Kum Nye Ontwikkelen' of op een vergelijkbare basis.

In deze vervolgtraining ga je je kennis van en ervaring met Kum Nye verdiepen. Thema's worden van nieuwe kanten belicht en er worden weer andere invalshoeken aangereikt om de diepere lagen van Kum Nye te exploreren. Het programma is zo opgezet dat het heel goed meerdere malen gevolgd kan worden ter voortgaande verdieping van de Kum Nye beoefening.

Het passepartout Open Lessen geldt voor deelnemers aan deze training ook voor de lessen Meditatie. Je zult merken dat bij het verder oefenen de meditatieve ervaring en de Kum Nye ervaring steeds meer aan elkaar gaan raken. Beide vormen ze wegen om ons denken te ontspannen en ons te openen voor de rijke niet-conceptuele dimensies van ons bestaan. Meer evenwicht, innerlijke rust en 'Joy of Being' zijn het resultaat.

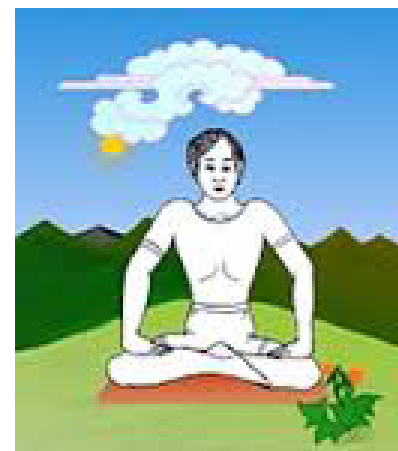
De Jaartraining 'Kum Nye Verdiepen' bestaat uit 30 wekelijkse lessen van september 2018 - mei 2019. Deelnemers aan deze jaartraining hebben recht op gratis deelname aan alle Open Lessen Kum Nye of Meditatie: wekelijks van maandag tot en met vrijdag 17.30-18.30 uur en zondag van 10.00-12.00 uur. Wie dat wil kan ook met korting (€20 i.p.v. €35 per keer) deelnemen aan de maandelijkse themaworkshops die deel uitmaken van de Jaartrainingen Kum Nye I en Meditatie I. Het is ook mogelijk om je alleen in te schrijven voor de wekelijkse lessen Kum Nye Verdiepen - dus zonder passepartout Open Lessen en korting op themaworkshops. Schrijf je dan per semester in op de 'cursus Kum Nye Verdiepen'.

In de jaartraining wordt gebruik gemaakt van de boeken *Kum Nye Deel 1* en *2* en het Engelstalige *Joy of Being*. Deze boeken van Tarthang Tulku zijn verkrijgbaar in onze winkel of via [www.lotus-designwinkel.nl](http://www.lotus-designwinkel.nl).



## Extra oefenmogelijkheid:

Deelnemers aan de jaartraining hebben gratis toegang tot alle Open Lessen Kum Nye en Meditatie en korting op alle workshops Kum Nye en Meditatie.



## Jaartraining

30 lessen + passepartout + korting workshops  
Kosten: € 405,- of 9 x € 45,- p/m  
Inschrijven: [info@nyingma.nl](mailto:info@nyingma.nl)

### lessen los volgen (geen passepartout)

**Semester 1:** 7 sept t/m 21 december 2018

Kosten: 14 lessen € 155

**Semester 2:** 11 januari t/m 24 mei 2019

Kosten: 16 lessen € 175

NYINGMA CENTRUM NEDERLAND Tibetaans Boeddhistisch Centrum

Reguliersgracht 25 Amsterdam 020 6205207 [nyingmacentrum@nyingma.nl](mailto:nyingmacentrum@nyingma.nl) [www.nyingma.nl](http://www.nyingma.nl)

## I Bron van verwondering

We beginnen de basisthema's van Kum Nye te verkennen vanuit meerdere invalshoeken om te ontdekken dat elke ervaring steeds diepere lagen in zich herbergt.

*'Als we verder gaan met het ontwikkelen van de ervaring van evenwicht, ontwikkelen we een open, meer bereidwillige en aanvaardende houding tegenover elk aspect van het leven. Al ons handelen is uitdrukking van een gezonde instelling en het dagelijks leven krijgt iets glanzends.'* (KNI p 144)

- les 1 Wellness / wholeness
- les 2 De rol van de adem
- les 3 De werking van Kum Nye - De Kum Nye Ervaring (1)
- les 4 Verwondering
- les 5 Direct en open - De Kum Nye Ervaring (2)
- les 6 Het alles doordringend energieveld - Het subtiele lichaam (1)
- les 7 Gewaarworden v/d energiecentra: keel en buik - Het subtiele lichaam (2)
- les 8 Gewaarworden v/d energiecentra: hoofd en hart - Het subtiele lichaam (3)
- les 9 De signalen van het subtiele lichaam - Het subtiele lichaam (4)
- les 10 De drie lagen van ervaren - Het subtiele lichaam (5)
- les 11 Zelfmassage als ingang voor het subtiele lichaam - Het subtiele lichaam (6)

## II Onvermoede Perspectieven

Geleidelijk openen zich nieuwe perspectieven. We volgen hoe dat proces zich ontvouwt en leren waar onze invloed ondersteunend is of juist belemmerend.

*'Ons fysieke lichaam is veel minder compact dan het lijkt. Het is niet een massief en ondoordringbaar ding maar in wezen is het stromend en open, en neemt deel aan een niet-aflatend proces van 'belichaming' van energieën.'* (KN II p 93)

- les 12 Lichaam en geest in balans - Evenwicht in lichaam en geest (1)
- les 13 Schatgraven: schatten en technieken - Evenwicht in lichaam en geest (2)
- les 14 Vreugde als basis
- les 15 Het transformatieproces - Transformatie benaderingen (1)
- les 16 Direct ervaren - Transformatie benaderingen (2)
- les 17 Transformatie via mantra - Transformatie benaderingen (3)
- les 18 De elementen als metafoor - Elementen (1)
- les 19 Praktische toepassing van de elementen - Elementen (2)
- les 20 Andere associaties met de elementen - Elementen (3)

## III Een onbegrensd avontuur

Tenslotte merken we dat er geen begrenzing is aan wat we kunnen bereiken in onze ontwikkeling. Dat ons hart groot kan zijn als ruimte en onze geest puur als licht.

*'Naar gelang wij ons openen voor het wezenlijke en heilzame van alle ervaringen zien wij hoe kostbaar en gezegend elk aspect van het leven is. Onze relatie met de wereld wordt vloeiender en vollediger, en ons vermogen tot communiceren verbetert.'* (KN II p 14)

- les 21 De zintuigen (algemeen) - De zintuigen (1)
- les 22 Het continue aanbod van de zintuigen - De zintuigen (2)
- les 23 Het gemeenschappelijk gebied van de zintuigen - Feeling-tones (1)
- les 24 Drie lagen van ervaren en van ontspannen - Feeling-tones (2)
- les 25 Belichamen van onze authenticiteit - Belichamen (1)
- les 26 Zelfbeelden - Belichamen (2)
- les 27 De rol van ruimte - Belichamen (3)
- les 28 Componenten van ervaren - Belichamen (4)
- les 29 Voorbij concepten
- les 30 Vreugde van bestaan

**Vanwege schoolvakanties of speciale evenementen is er geen les op:  
26 okt, 30 nov, 28 dec, 4 jan, 25 jan, 22 feb, 19 april en 3 mei.**