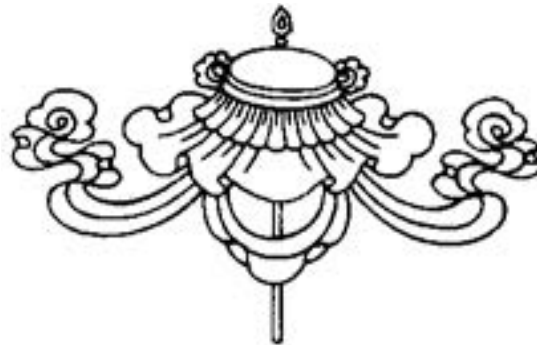


“Meditatie laat zien dat het niet nodig is dat wij bepaalde ervaringen vastgrijpen en andere verwerpen. Wij kunnen al onze ervaringen, negatief of positief, accepteren. En deze acceptatie kan leiden tot een diepe voldoening, een oprechte waardering voor het feit dat wij leven. Wanneer ons gewaarzijn het rijke evenwicht van meditatie weerspiegelt, maken onze specifieke moeilijkheden plaats voor een groeiend gevoel van vertrouwen en vreugde. Er ontstaat een nieuw bewustzijn dat een gevoel van lichtheid en kalmte met zich meebrengt, dat als een lach door al onze activiteiten heen stroomt.”

**Tarhang Tulku
in ‘Verborgene Vrijheid’**

Kerstretraite ‘Kalm en helder’

- Tijd:** woensdag 27 dec 11 uur -
zaterdag 30 dec 16.00 uur
- Prijs:** € 320 (incl. alle maaltijden)
Nyingma cursisten: € 290
- Betaling:** IBAN NL19INGB0003133166
t.n.v. Nyingma Centrum
Amsterdam o.v.v.
‘Kerstretraite 2017’
- Logies:** Gratis op meerpersoonskamers
voor wie niet in Amsterdam
woont (*Beperkt beschikbaar!*)
- Begeleiding:** Elske van de Hulst
Karel van Leuven
- Opgave:** nyingmacentrum@nyingma.nl



*Nyingma Centrum Nederland
Reguliersgracht 25
1017 LJ Amsterdam
020 6205207 www.nyingma.nl
nyingmacentrum@nyingma.nl*

Kerstretraite Kum Nye Yoga & Meditatie ‘Kalm en Helder’

27 - 30 december 2017

Meditatie
Mantra
Mindfulness
Kum Nye Tibetaanse Yoga



Het einde van het jaar is bij uitstek een tijd van bezinning en vernieuwing. In de luwte van een retraite kunnen we onze dagelijkse beslommingen even loslaten en contact maken met onze innerlijke bronnen van evenwicht en geluk. Het accent in deze retraite ligt op het beoefenen van meditatie en mantra. Kum Nye yoga en mindfulness ondersteunen het oefenen.

“Onze geest is te beschouwen als de oceaan: we ervaren vaak alleen de bruisende activiteit van de golven aan de oppervlakte. Als we contact maken met diepere stillere lagen, leren we zien dat ook krachtige golven uit die diepte voortkomen en erin terugkeren.

Ontspanning van lichaam, geest en zintuigen maakt het mogelijk om onze voortdurende neiging tot vasthouden, vermijden of ingrijpen te verzachten. Vanuit die ontspanning en kalmte ontstaat de ruimte om ons leven te accepteren en waarderen zoals het zich aandient. Emoties en gedachten verliezen hun meeslepende greep om plaats te maken voor innerlijke rust en helderheid. Dat evenwicht stelt ons in staat meer van het leven te genieten en constructief om te gaan met de rijkdom aan mogelijkheden die in elk moment besloten ligt.”

Tarthang Tulku



Dagindeling:

- 7.00 – 8.00 vroege meditatie
- 8.15 – 9.00 ontbijt
- 10.00 – 12.45 ochtendbijeenkomst
- 14.15 – 15.45 praktisch oefenen
- 16.00 – 17.30 middagsessie
- 18.00 – 19.00 avondeten
- 19.30 – 21.00 avondbijeenkomst

Mensen besteden in hun dagelijks vaak veel tijd aan hun uiterlijke verschijning. Waarom besteden we niet minstens evenveel aandacht aan onze innerlijke toestand? Negatieve gedachten veroorzaken onvrede en ongeluk. Als we leren deze op tijd te onderkennen wordt de hele wereld vriendelijker.



Kalm en helder

Het accent in deze retraite ligt op het beoefenen van **meditatie** en **mantra**, ondersteund door de ontspanning van **Kum Nye Yoga** oefeningen.

Gebaseerd op de verfijnde boeddhistische kennis van de menselijke geest reikt de **Boeddhistische Psychologie** verhelderende manieren aan om de onrustige energie van emoties en gedachten te leren hanteren.

In de retraite werken we met teksten uit Tarthang Tulku's boek 'Verborgene Vrijheid'.

Beginners welkom!

Over de docenten:

Zowel Elke als Karel zijn al vele jaren verbonden aan Nyingma. Elske is docent Boeddhistische Psychologie en Meditatie, Karel geeft Kum Nye Tibetaanse Yoga.



Karel van Leuven
docent Kum Nye



Elske van de Hulst
docent meditatie

