



## VREUGDE VAN ZIJN

Op basis van het baanbrekende boek *Joy of Being* van Tarthang Tulku.

De lessen zijn toegankelijk voor studenten met minimaal twee ervaring met Kum Nye Yoga of vergelijkbare ondergrond. Ook aanbevolen voor studenten met een stevige basis in meditatie.

In de lessen gebruiken we teksten uit *Vreugde van Zijn*, de werkvertaling van Uitgeverij Dharma van het Engelstalige boek *Joy of Being*.

### Begeleiding:

Inge Barmantlo, Tetske Hoitsma, Rinske Alberts, Ton van der Scheer, Jan Houwen en Monique Verschuuren

**Tijd:** 14:00 - 16:00 uur

**Data:** 9, 16 en 23 maart  
6, 13 en 20 april  
17 en 25 mei  
1 en 8 juni



Studiegroep *Vreugde van Zijn*

**Kosten 10 lessen:** € 135/105

**Aanmelden:** [info@nyingma.nl](mailto:info@nyingma.nl)

NYINGMA CENTRUM NEDERLAND  
Reguliersgracht 25 Amsterdam  
[nyingmacentrum@nyingma.nl](mailto:nyingmacentrum@nyingma.nl)  
[www.nyingma.nl](http://www.nyingma.nl)

# Vreugde van Zijn

## Kum Nye training III

10 lessen op vrijdagmiddag

14:00 - 16:00 uur



NYINGMA CENTRUM NEDERLAND

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

“Gun jezelf het geschenk van tijd om te oefenen, te verwerken en te leren, zodat je kostbare menselijke belichaming geen verborgen schat blijft. Oefen regelmatig; moedig jezelf aan door middel van je ervaringen.

Jij, jezelf, kunt de betekenis van *zijn* ontdekken, de betekenis van *vreugde*.”

– Tarthang Tulku, voorwoord  
*Vreugde van Zijn*

“Onze zintuigen zijn bronnen van kostbare schatten. Door hen kunnen we staten van geluk en verwondering ervaren die zo verfijnd zijn dat ze geen namen hebben. Onze belichaming als menselijke wezens is een ongelooflijke gelegenheid voor het ontdekken van een subtiele, transformatieve kennis, een vreugde ver voorbij voorwaarden en grenzen.”

– Tarthang Tulku, voorwoord  
*Vreugde van Zijn*



## VREUGDE VAN ZIJN

Deze pilotcursus van 10 lessen biedt een voorproefje op de Jaartraining ‘Vreugde van Zijn,’ die in september 2018 van start gaat. De lessen zijn gebaseerd op *Joy of Being*, het boek van Tarthang Tulku dat uitkwam in 2006. Dit boek voegde een nieuwe dimensie toe aan het basisondericht Kum Nye, zoals hij dat presenteerde in het succesvolle eerste boek *Kum Nye Ontspanning*.

In het eerste Kum Nye boek ligt het accent op contact maken met de natuurlijke rijkdom en vitaliteit van ons levende lichaam, zodat wij ons ontspannen en openen. Dit vormt de basis voor een directe en positieve relatie met de kern van ons wezen en onze manier van *zijn* in de wereld. De zintuigen en het hart spelen hierin een belangrijke rol. *Vreugde van Zijn* wijst de weg naar een innerlijke vrede, niet afhankelijk van voorwaarden en omstandigheden buiten ons.

“De lagen die zich openen wanneer we onze zintuigen nader onder-  
vragen, kunnen ons in staat stellen  
nieuwe en andere dimensies te  
ontwaren van de ervaring van het  
*zijn*.”

– Tarthang Tulku, voorwoord  
*Vreugde van Zijn*



“Kum Nye heeft het vermo-  
gen in zich een kwaliteit van  
stralende openheid voort te  
brengen, die de geest tijd en  
ruimte geeft om te zijn. Nieuwe  
krachten van de geest komen  
omhoog en we ontdekken dat  
wij van nature al compleet  
zijn: er ontbreekt niets.”

– Tarthang Tulku, voorwoord  
*Vreugde van Zijn*