

Meditatiecursus

'Gewaarzijn en Inzicht'

Deze cursus is bedoeld voor wie in een eerdere cursus of in de Open Lessen al kennis heeft gemaakt met de basisprincipes van de zithouding en eenvoudige kalmteditatie.

In deze cursus staan het verder ontwikkelen van gewaarzijn en inzicht centraal.

Ook het omgaan met obstakels in je meditatie en in je dagelijks leven komt aan de orde.

Emoties, gedachten, patronen, zelfbeelden en zelfrespect spelen daarin een rol.

Het boeddhisme kent verfijnde methodieken voor omgaan met negatieve emoties, onrust en spanning. Je leert om de vrijheid van je geest te verkennen en toe te passen in je dagelijks leven, ook als het tegenzit.

Het zonder oordeel kijken naar wat er in je gebeurt maakt de weg vrij voor een dieper, echter welzijn voor je zelf en daarmee ook voor anderen. De diepe ontspanning van meditatie is daarbij een belangrijk hulpmiddel.



In de lessen oefen je met de thema's en je krijgt aanwijzingen voor het zelf verder oefenen. Er is gelegenheid voor uitwisseling van ervaringen en het stellen van vragen.

Bij de cursus horen ook zes maandelijkse themaworkshops, steeds op een zaterdagochtend van 10-13 uur, waarin we dieper op een bepaald thema inzoomen.

Cursus en workshops zijn ook los te volgen.

In de cursus wordt gewerkt met hoofdstukken uit de boeken *Verborgen Vrijheid*, *Open Bewustzijn* en *Leven in Evenwicht*, van Tarthang Tulku. De boeken zijn te koop in onze winkel of te bestellen via www.lotusdesignwinkel.nl.



Algemene informatie

De cursus loopt van **8 jan - 8 juni 2019** en omvat:

- 18 avondlessen op dinsdag 18.30-20.00 uur
- 6 maandelijkse themaworkshops op zaterdagmorgen 10.00 - 13.00 uur

Begeleiding: Ans Vos en Natasha Anikina

Kosten 18 lessen & 6 workshops: € 295

18 avondlessen zonder workshops: € 195

alleen de serie van 6 themaworkshops: € 165

Inschrijven: info@nyingma.nl

Cursus Meditatie

'Gewaarzijn en Inzicht'

enige ervaring gewenst

dinsdag 18.30- 20.00 uur

8 jan t/m 8 juni 2019



Nyingma Centrum Nederland

Reguliersgracht 25 Amsterdam

nyingmacentrum@nyingma.nl

020 6205207 www.nyingma.nl

Meditatiecursus

'Gewaarzijn en Inzicht'

(enige ervaring gewenst)

- Les 1. Eerlijkheid
- Les 2. De '3 vergiften'

Workshop: za 19 januari 'De adem als gids'

- Les 3. Emoties 1: aversie
- Les 4. Emoties 2: gehechtheid

Workshop: za 9 februari 'Emoties en evenwicht'

- Les 5. Heel maken door positieve energie
krokusvakantie

- Les 6. Geduld
- Les 7. Gedachten

Workshop: za 9 maart 'Verborgen vrijheid'

- Les 8. Gewoonten en patronen
- Les 9. Zelfobservatie en zelfbeelden
- Les 10. Zelfbeelden en zelfrespect
- Les 11. Innerlijk vertrouwen
- Les 12. Liefde voor jezelf en anderen 1



Workshop: za 13 april 'Omgaan met tegenslag'

- Les 13. Liefde voor jezelf en anderen 2
- Les 14. Steeds een nieuw begin

meivakantie

- Les 15. Kalm en helder
- Les 16. Natuurlijk zijn 1

Workshop: za 18 mei 'Meditatie in actie'

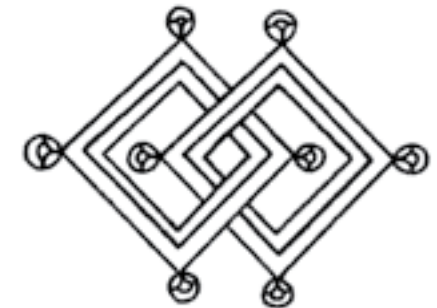
- Les 17. Natuurlijk zijn 2
- Les 18. Natuurlijk zijn 3 en afsluiting

Workshop: za 8 juni 'Meditatie volhouden'

De **zaterdagworkshops** bieden de gelegenheid extra te oefenen en dieper in te gaan op de stof die in de wekelijkse lessen behandeld wordt. De workshops zijn in de prijs van de cursus inbegrepen. De workshops kunnen ook door mensen die niet aan de cursus deelnemen gevolgd worden.

Kosten bedragen dan € 35 per workshop of € 165 voor een serie van 6 workshops. Nyingma cursisten betalen € 25 per workshop. Meer informatie vind je op www.nyingma.nl in de aparte brochure: 'Themaworkshops Meditatie 2018-2019'.

Wil je alleen de **wekelijkse lessen** volgen op dinsdagavond? Dan betaal je voor de 18 lessen € 195.



"De diepe ontspanning en openheid van meditatie bieden een ander perspectief op onze gedachten en waarnemingen. Meditatie laat zien dat het niet nodig is dat wij naar sommige ervaringen grijpen en andere afwijzen. We kunnen al ons ervaren aanvaarden, hetzij positief of negatief. Dit aanvaarden kan tot een diepe voldoening leiden, een oprecht waarderen van het feit dat we leven. Er komt een nieuwe geest op die een gevoel van lichtheid en kalmte in zich draagt, dat als lachen door al onze activiteiten rimpelt".

Tarthang Tulku in *Verborgen Vrijheid*