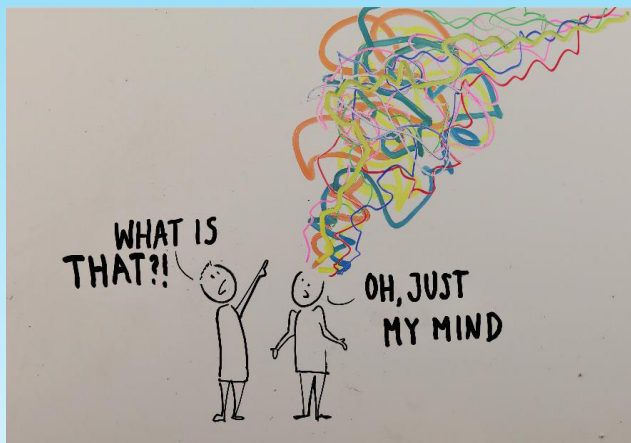


# MEDITATIE 35- De Onderzoekende Geest



- Meditatie
- Kum Nye yogaoefeningen
- Gerichte meditatieve oefeningen waarin je je eigen ervaring van de werkelijkheid van binnenuit onderzoekt
- Fragmenten bespreken uit *Verborgene vrijheid* van Tarthang Tulku
- Ervaringen uitwisselen

Deze meditatiecursus van 15 lessen is speciaal bedoeld voor jongeren (± 20 - 35 jaar). Je leert dezelfde meditatie-technieken die in andere lessen worden onderwezen, maar het kan fijn zijn om je ervaringen uit te wisselen met leeftijdsgenoten.

Inschrijving is alleen mogelijk voor de hele cursus van 15 lessen. Voor deze cursus geldt een speciale jongerenprijs van €108,-.

Inschrijven? Stuur een e-mail naar [info@nyingma.nl](mailto:info@nyingma.nl)

*Reguliersgracht 25 Amsterdam 0206205207 [www.nyingma.nl](http://www.nyingma.nl)*

**NYINGMA CENTRUM NEDERLAND**

## De Onderzoekende Geest Meditatie 35-

maandagavond 18.30 tot 19.45 uur

15 wekelijkse lessen

28 januari - 27 mei 2018

€ 108

Wat is waar? Wat wil je bijdragen aan de wereld? Wie ben je zelf? Waar leef je voor? Hoe luister je naar jezelf? Hoe ga je om met verlangens, emoties en problemen? Hoe richt je je aandacht? Wanneer voel je je goed?

### Wat heb je aan deze cursus?

Veel van onze problemen lijken misschien veroorzaakt te worden door omstandigheden of andere mensen. Als we beter naar binnen leren kijken, gaan we zien hoe onze eigen gedachtenpatronen en automatische reacties het probleem mede veroorzaken. Dat is goed nieuws: het betekent dat je je eigen wereld en je leven ingrijpend kan verbeteren door je eigen geest – inclusief alle gevoelens, aannames, verlangens, angsten en aspiraties – beter te leren kennen. Je leert om je keuzes te baseren op je eigen ervaring.

### Hoe zien de lessen eruit?

De lessen bestaan uit meditatie-, mindfulness- en yoga-oefeningen. Je krijgt wekelijks ook praktijkopdrachten en gerichte zelfobservatie en mindfulness oefeningen mee om de werking van je geest in het dagelijks leven verder te onderzoeken. Iedere les is er tijd voor het uitwisselen van ervaringen hiermee. Het cursusboek *Verborgene vrijheid* is inbegrepen in de prijs.

### Waar zijn de lessen?

De lessen zijn bij het Nyingma Centrum. Reguliersgracht 25, Amsterdam. [nyingma.nl](http://nyingma.nl) | 020-6205207

### Wie begeleiden de lessen?

Charlotte van Leeuwen nam zes jaar geleden het initiatief voor de eerste jongerengroep. Nu begeleidt ze samen met Erica Rasch deze cursus, onder supervisie van Elske van de Hulst.

