



Dagindeling

vrijdag 19 april

19.00-20.00 introductiesessie
20.30-21.45 Volle Maan Mantra chant

zaterdag 20 en zondag 21 april

07.00-08.00 Kum Nye en meditatie
08.00-10.00 ontbijt en taken
10.00-11.30 Kum Nye, mantra en meditatie
11.30-12.00 koffie pauze
12.00-13.00 mantra en meditatie
13.00-14.30 lunchpauze
14.30-16.00 uitwisseling en meditatie
16.00-16.30 theepauze
16.30-17.30 Kum Nye en stille meditatie
18.00-19.00 avondeten
19.00-20.30 Kum Nye, mantra en meditatie

maandag 22 april

07.00-08.00 Kum Nye en meditatie
08.00-10.00 ontbijt en taken
10.00-13.00 Mantra en meditatie
14.30-16.00 slotsessie

Retraite 'Meditatie Verdiepen'

Tijd: vrijdag 19 april 19.00 uur -
maandag 22 april 16.00 uur

Prijs: €245 incl. alle maaltijden
(Nyingma cursisten: € 175)

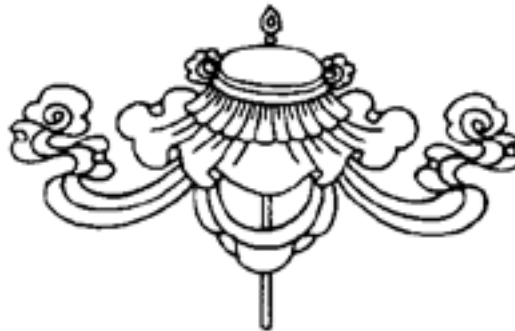
Betalen: NL19INGB0003133166
t.n.v. Nyingma Centrum
Nederland

Logies: Gratis mogelijk op eenvoudige
meerpersoonskamers
(Beperkt beschikbaar!)

Begeleiding: Elske van de Hulst
Lodewijk Devilee

Opgave: info@nyingma.nl

Enige basiservaring met meditatie wordt aanbevolen voor deelname aan dit weekend, maar ook beginnende beoefenaars zijn welkom. Twijfel je of het iets voor je is? Neem gerust contact op en vraag naar Elske van de Hulst die het weekend begeleidt.



PAASRETRAITE 'Meditatie Verdiepen' 19-22 april



Nyingma Centrum Nederland
Reguliersgracht 25 1017 LJ A'dam
020 6205207 www.nyingma.nl
nyingmacentrum@nyingma.nl

Paasretraite

‘Meditatie verdiepen’

Deze retraite is bedoeld voor mensen die enige basis hebben in meditatie en die basis willen verdiepen en uitbreiden. De retraite begint op Goede Vrijdag met een introductiesessie gevolgd door de (openbare) Volle Maan mantra chant. We zullen veel praktisch oefenen en intensief gebruik maken van mantra, Kum Nye en stilte. De meeste pauzes zijn in stilte. In de sessies wordt gelegenheid geboden om vragen te stellen en ervaringen uit te wisselen.



“The lucid openness of meditation offers the opportunity to transcend the judgmental mind and free ourselves of the need to respond to the thoughts and emotions it produces”

– Tarthang Tulku

In de retraite werken we met de volgende mantra's :

De mantra van belichaming
Om Ah Hum

De mantra van Avalokiteshvara
Om Mani Padmae Hum Hri

De mantra van Manjushri
Om Ah Ra Pa Tsa Na Dhi

De mantra van Padmasambhava
Om Ah Hum Vajra Guru Padma Siddhi Hum

De mantra van Totdrenng Tsal
*Vajra Guru Padma Totdrenng Tsal Vajra
Samaya Dza Dza Sarva Siddhi Pala Hum Aha*

“Al eeuwenlang worden mantra's in spirituele beoefening toegepast om subtiele energie te richten en te transformeren. Het beoefenen van mantra stelt ons in staat om een natuurlijk evenwicht in ons leven te herstellen en een kwaliteit van gewaarzijn te bereiken die direct leidt tot de verwerkelijking van de verlichting.”

– Tarthang Tulku in 'Verborgene Vrijheid'

“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

