

Programma

In zeven lessen gaan we aan de hand van oefeningen in op wat deze kwaliteiten betekenen, wat ze je bieden en wat je ervan weerhoudt om ze te ontwikkelen. We gebruiken daarbij meditatie- en contemplatie-oefeningen, Kum Nye Yoga, mantrazingen, teksten van oude boeddhistische meesters en teksten uit boeken van Tarthang Tulku. Iedere les is er gelegenheid voor uitwisseling.

Les 1: Introductie; Gelijkmoedigheid

Les 2: Gelijkmoedigheid

Les 3: Liefdevolle vriendelijkheid

Les 4: Compassie

Les 5: Compassie

Les 6: Vreugde

Les 7: Vreugde; Evenwicht in De Vier Kwaliteiten



Cursus 'De vier onmetelijke kwaliteiten'

Wanneer

donderdagavond 20:15-21:45 uur
7 maart t/m 18 april

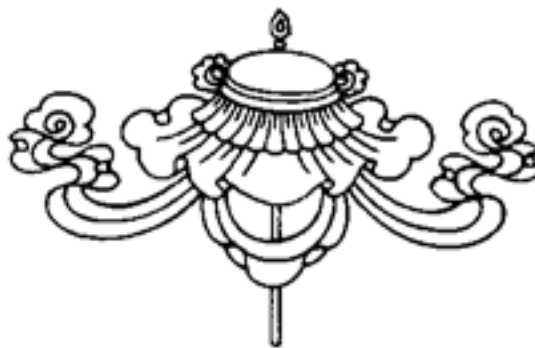
Kosten:

€95,-

Begeleiding:

Ans Vos

Inschrijven: info@nyingma.nl;



Voor wie is de cursus bedoeld?

De cursus is bedoeld voor iedereen die zich (verder) wil verdiepen in deze kwaliteiten en in de toepassing ervan. Voorkennis van boeddhisme is niet per se nodig. Ervaring met meditatie is wel fijn.

'De vier onmetelijke kwaliteiten'



cursus 7 lessen
op donderdagavond
7 maart t/m 18 april
20:15 - 21:45 uur

Nyingma Centrum Nederland

Reguliersgracht 25 Amsterdam
020 6205207 www.nyingma.nl
nyingmacentrum@nyingma.nl

Cursus 'De vier onmetelijke kwaliteiten'

Vier Onmetelijke Kwaliteiten

Gelijkmoedigheid, Liefdevolle vriendelijkheid, Compassie en Vreugde vormen samen de Vier Onmetelijke Kwaliteiten (in het Engels: *The Four Immeasurables*).

Stilstaan bij deze vier kwaliteiten en ze toe- passen in je dagelijkse beoefening biedt veel goeds. Het brengt negatieve emoties tot rust en leidt naar een dieper begrip en wijder gewaar- zijn. Dat komt ten goede aan jezelf én aan alle anderen: dat gaat zelfs samen.

Wat weerhoudt ons er dan van om deze kwaliteiten te ontwikkelen? Wat betekenen ze, voorbij de 'mooie woorden'?



Wat zijn die vier kwaliteiten?

'*Gelijkmoedigheid*' is de kwaliteit van de *mind* die in evenwicht blijft, bij elke soort ervaring, en omvat ook een begripvolle onpartijdigheid. Gelijkmoedigheid is tevens de basis voor de andere drie kwaliteiten.

'*Liefdevolle vriendelijkheid*' is de diepe wens en intentie dat iedereen – vriend en vijand, inclusief jezelf – gelukkig mag zijn.

'*Compassie*' is de diepe wens en de intentie dat iedereen vrij mag zijn van lijden en frustratie. Compassie gaat ook zelf-gerichtheid tegen en voedt de verbinding met anderen.

'*Vreugde*' is de kwaliteit van een 'meelevende' vreugde bij het zien van geluk bij anderen. Ontwikkelen van vreugde in je meditatie ver- hoogt ook de intensiteit van ervaring.

*"May all beings be happy,
and may they be free from suffering.
May they never be separated from joy,
and may their mind rest in peace."*



De kwaliteiten zijn 'onmetelijk' omdat ze voorbij het beperkte 'ik centraal' gaan; én ze zijn 'onmetelijk' in diepgang en reikwijdte. De beoefening kan worden gebruikt om negatieve emoties te zuiveren en een diepe compassie te ontwikkelen voor – zoals Boeddhisme dat noemt – 'alle levende wezens', inclusief jezelf. De vier kwaliteiten bieden inzicht en houden elkaar in evenwicht. De beoefening kan daardoor direct in het dagelijks leven worden toegepast. Beoefening van de Vier Onmetelijke Kwaliteiten kan zo een levenslange beoefening worden, met zowel hele gewone als ook diepgaande resultaten.