

13 april *workshop 7*
Omgaan met tegenslag en pijn

Tegenslag kennen we in allerlei vormen. Soms in verband met gebeurtenissen buiten ons maar vaak ook innerlijk als angsten, verdriet of gefrustreerde verwachtingen. Deze pijnlijke ervaringen kunnen ons echter ook een dieper inzicht bieden in onszelf en in het leven dat we leiden. Want moeilijkheden maken ons ook 'wakker' en kunnen een ruimere kijk geven op situaties die min of meer 'vast' leken. Diepe ontspanning en een ruimer gewaarszijn helpen ons te aanvaarden, er doorheen te gaan en door te gaan met een lichter en wijder perspectief.

18 mei *workshop 8*
Meditatie in actie

Meditatie is meer dan stil op je kussentje zitten. Het is ook het fundament voor mededogen, gewaarszijn en creativiteit in alle aspecten van het leven. Meditatie in actie heet daarom ook wel 'postmeditatie'. Het is belangrijk om een brug te slaan tussen studie, meditatie en inzicht enerzijds en het toepassen in je werk, je gezin en je relaties anderzijds.

Liefdevolle vriendelijkheid, vreugde, gelijkmoedigheid en mededogen (de zgn. 4 'immeasurables') zijn eigenschappen die de 'katalysatoren voor de postmeditatie' worden genoemd.

8 juni *workshop 9*
Meditatie volhouden

Er zijn verschillende vormen van meditatie en verschillende motivaties om meditatie te gaan beoefenen. Of je meditatie kunt volhouden hangt nauw samen met de mate waarin je intenties in overeenstemming zijn met je diepste aspiraties. In deze workshop kijken we open en eerlijk naar de verschillende motieven en naar de wegen en paden die je zou kunnen volgen.



Meditatie is het middel bij uitstek om de eigen geest te leren kennen en tot rust te brengen.

Themaworkshops meditatie

Het programma van een meditatie-workshop omvat:

een korte inleiding over het thema, begeleidde zit- en loopmeditatie, visualisatie, Kum Nye en mindfulness oefeningen, en gebruik van mantra. Er is gelegenheid voor uitwisseling en voor het stellen van vragen.

Er wordt gebruik gemaakt van drie boeken van Tarthang Tulku: *Leven in evenwicht*, *Verborgene vrijheid* en *Open bewustzijn*. De boeken zijn verkrijgbaar in de winkel en via onze webshop: www.lotusdesignwinkel.nl

1x per maand op zaterdag 10–13 uur
Serie 9 workshops: € 245,-
Losse workshop: € 35,- NCN cursisten: € 25,-
Regiocursisten en online cursisten: 1e workshop gratis; svp vooraf opgeven per e-mail

Betaling: IBAN NL19INGB0003133166
t.n.v. Nyingma Centrum Amsterdam ovv
titel en datum.

Inschrijven: info@nyingma.nl

**Themaworkshops
Meditatie
2018-2019**



NYINGMA CENTRUM NEDERLAND

Reguliersgracht 25 Amsterdam

nyingmacentrum@nyingma.nl 020 6205207

www.nyingma.nl

6 oktober *workshop 1*
Ontspannen en loslaten

Leren het lichaam en de geest te ontspannen is de belangrijkste basis voor meditatie.

Ontspanning geeft innerlijke ruimte en geeft daarmee zicht op wat er in onze binnenwereld gebeurt.

In deze workshop besteden we vooral aandacht aan de fysieke ontspanning: het 'zitten', het gewaar zijn van je lichaam, van zintuigen en adem. Maar ook is er aandacht voor het loslaten van wat 'kleeft' in onze geest, van wat ons verhindert mee te stromen met het leven zoals zich dat in elk moment ontvouwt.

10 november *workshop 2*
Openen van het hart

Onze echte kennis, wijsheid zetelt in ons hart. Wanneer ons hart open is verschijnt alles om ons heen in zijn natuurlijke schoonheid en harmonie, en zijn we blij en vol vertrouwen. Maar als ons hart gesloten is lijkt het leven leeg en gaan we op zoek naar vervulling buiten onszelf.

Alleen wijzelf kunnen de overgang tussen beide toestanden beïnvloeden: door liefdevol te luisteren naar ons eigen hart, onze gevoelens en onze gedachten.

De oefeningen en geleide meditaties in deze workshop zijn erop gericht ons hierbij te helpen.

8 december *workshop 3*
Mindfulness

Training in mindfulness maakt dat we ons meer bewust worden van lichaam en geest. Maar in het boeddhisme is mindfulness meer. Het betekent ook een subtiel onderzoeken van je ervaring en vervolgens keuzes maken die positief zijn voor jezelf en voor anderen.

Het gaat daarbij om het ontwikkelen van een gewaarzijn, zonder het 'ik' in de hoofdrol. Op een open, lichte en bijna speelse manier, zonder oordeel, observeren we wat er in ons gebeurt. We werken met aandachtsoefeningen voor lichaam, adem, geluiden, gedachten en gevoelens. De verbinding tussen hoofd en hart is daarbij belangrijk.

19 januari *workshop 4*
De adem als gids

De Satipattana soetra beschrijft in detail hoe de Boeddha zijn eerste volgelingen instrueerde hun gewaarzijn te richten op de adem. De adem speelt een cruciale rol in het tot rust brengen van lichaam en geest en in de ontwikkeling van het bewustzijn. Terwijl de uiterlijke, fysieke ademhaling het lichaam voedt, geeft de innerlijke (of subtiele) adem de vitale kwaliteit van verlichting aan ons hele wezen. In de workshop werken we met oefeningen voor zowel de fysieke als de meer subtiele ervaring van de adem.

De workshop leert je hoe je ook in het dagelijks leven, steeds terug kunt keren naar je adem als steun en als gids.

9 februari *workshop 5*
Emoties en evenwicht

Wij hebben emoties, maar in het dagelijks leven lijkt het er vaak op dat de emoties óns hebben. Dan rijst de vraag wie of wat eigenlijk in ons leven de baas is.

Piekeren, ergens tegenop zien, je zorgen maken over van alles: het vreet energie en levert feitelijk niets op. Door alleen rustig te zitten en onze emotionele staat waar te nemen zonder er iets van te vinden, worden we al kalmer.

In deze workshop leer je om niet verder mee te gaan in het 'verhaal' van de emotie. Je oefent in het omgaan met de energie van de emotie, zonder die emotie weg te stoppen. Je ontvangt ook een beschreven oefening van Tarthang Tulku, om zelf thuis te kunnen gebruiken.

9 maart *workshop 6*
Verborgen Vrijheid

Wie kent dat niet: je reageert al voor je het weet en hebt later spijt. Dan kun je je afvragen: Hoe vrij ben ik werkelijk? Ken ik mijn eigen geest wel? We trainen ons lichaam, maar onze geest nemen we voor lief.

In deze workshop letten we op gedachten en op de 'toon' ervan. We onderzoeken hoe we zien/horen/voelen en hoe we snel automatisch interpreteren. Inzicht in hoe dat gaat geeft meer vrijheid tot het maken van positieve keuzes voor onszelf en anderen.

In deze workshop maken we ook gebruik van mindfulness oefeningen, speciaal gericht op het perceptieproces.