

## Lieve vrienden,

In deze folder vind je een kort overzicht van ons lesprogramma tussen juli en december 2023. Er zijn korte en lange cursussen, jaartrainingen, retraites en workshops. Sommige programma's zijn alleen online te volgen, andere alleen live, soms zijn beide opties mogelijk. Je kunt dan aangeven wat je voorkeur heeft.

### Wijsheid en compassie

De studievelden zijn onderling heel verschillend maar al het onderricht bij Nyingma Centrum Nederland wortelt in de springlevende tijdloze traditie van wijsheid en compassie die door de Tibetaanse Lama Tarthang Tulku in het westen werd geïntroduceerd. Je vindt bij ons zorgvuldig samengestelde moderne lesprogramma's die elk op hun eigen manier toegang geven tot een evenwichtig en betekenisvol leven.

### Twijfel je over wat bij je past?

Kom naar de Open Dag op 27 augustus en maak kennis met ons aanbod.

**Telefonisch advies** Stuur een mail met je telefoonnummer naar [nyingmacentrum@nyingma.nl](mailto:nyingmacentrum@nyingma.nl) en we geven je graag telefonisch advies.

**Eerste les gratis proefles** Als je wilt kun je de eerste les van de meeste cursussen en jaartrainingen gratis als proefles meedoen voordat je je definitief inschrijft.

### Open Dag Zondag 27 augustus Live en Online toegang gratis

10.00 - 11.00 : Open Les Kum Nye en Meditatie  
11.00 - 11.15: Pauze  
11.15 - 12.15: The Great Transmission. Film over de overdracht van een wijsheidstraditie.  
12.15 - 12.30 Pauze  
12.30 - 13.30 Wonen, werken, leren : Rondleiding door het pand en informatie over sangha, lessen, sacred art, vrijwilligerswerk en interne of externe werkstudietrajecten.  
13.30 - 14.00 Pauze  
14.00 - 15.00 Workshop Compassie  
15.00 - 15.15 Pauze  
15.15 - 16.00 Verhalen van de Boedha  
16.00 - 16.30 Mantra chant en afsluiting  
Lotus Design Winkel open van 12.00 - 17.00 uur

## MEDITATIE/BOEDDHISTISCHE PSYCHOLOGIE

*Innerlijke rust en inzicht*

**Dagstart online** (niet in juli en augustus)

Maandag, woensdag en vrijdag 8.00 - 8.30 uur

**Eerste les 4 september**

Je maakt drie keer per week onder leiding van gekwalificeerde docenten een positieve start van de dag met een korte Kum Nye yoga- en meditatie oefening en het openen van een positieve intentie.

**Jaartraining Meditatie Ontwikkelen online**

Maandag 19.00 - 20.30 uur 32 lessen en 9 workshops

**Eerste les 4 september**

In deze gedegen basistraining ontwikkel je een natuurlijke meditatie-beoefening. Negen maandelijkse themaworkshops Meditatie en een passe-partout voor Dagstart zijn inbegrepen in de jaartraining.

**Cursus Meditatie Ontwikkelen online**

Maandag 19.00 - 20.30 uur 15 lessen

**Eerste les 4 september**

Je volgt van de jaartraining 'Meditatie ontwikkelen' alleen de wekelijkse lessen en schrijft je in tot en met december.



*De verschillende oefeningen hebben me laten ervaren hoe ik mijn gewaarzijn kan openen en richten en daardoor met veel meer ruimte en vrijheid naar dingen en situaties kan kijken. Voor mij een hele speelse en fijne manier van oefenen.  
Marianne*

**Vervolg cursussen** (ervaring vereist)

**Jaartraining Knowledge of Freedom online**

Donderdag 19.00-20.30 uur 31 lessen en 2 online weekend retreats. In samenwerking met het Nyingma Institute, Berkeley, U.S.A. **Engelstalig.**

**Start 7 september**

**Jaartraining The Great Journey online**

Maandag 19.00-20.30 uur 31 lessen en een online retreat. Gebaseerd op *Keys of Knowledge*. In samenwerking met het Nyingma Institute, Berkeley, USA.

**Engelstalig. Start 11 september**

## KUM NYE TIBETAANSE YOGA

*Ontspanning en integratie van lichaam en geest*

**Jaartraining Kum Nye Ontwikkelen**

**live** Dinsdag 18.30 - 20.00 uur 32 lessen.

**online** Dinsdag 19.30 - 21.00 uur 32 lessen.

**Eerste lessen 5 september**

Deze intensieve training wordt zowel live als in een online versie aangeboden. De training geeft een gedegen basis voor de beoefening van Kum Nye en voor een gezonde open manier van leven. Negen themaworkshops Kum Nye en een passe-partout voor Dagstart maken deel uit van de jaartraining.

**Cursus Kum Nye Ontwikkelen**

**live** Dinsdag 18.30 - 20.00 uur 14 lessen.

**online** Dinsdag 19.30 - 21.00 uur 14 lessen.

**Eerste lessen 5 september**

Je volgt van de jaartraining 'Kum Nye Ontwikkelen' alleen de wekelijkse lessen en schrijft je in tot en met december. Je kunt kiezen voor live of online.

**Kum Nye voor 50 plus live/online**

Dinsdag 10.00 - 11.30 uur 15 lessen.

**Eerste les 5 september**

Gezond en gelukkig met Kum Nye voor 50 plus!

**Introductie cursus Kum Nye Dance live**

Dinsdag 15.30 - 16.45 uur 7 lessen

**Start 7 november**

Ready to dance? Maak kennis met Kum Nye Dance door de serie 'Opening the Nucleus of the Self' in te studeren olv de Kum Nye Dancing oefengroep.

**Oefengroep Kum Nye Dance live**

Instromen mogelijk na volgen introductie cursus of retraiteweekend Kum Nye Dance.

Dinsdag 15.30 - 16.45 uur. **Start 12 september**

**Kum Nye elders**

Kum Nye lessen kun je ook volgen in:

Alkmaar maandag 19.30 - 21.00 uur **live**

Wijhe woensdag 19.15 - 20.45 uur **live**

Rotterdam woensdag 11.00 - 12.30 **live**

Nijmegen vrijdag 9.00 - 10.30 en

11.00 - 12.30 uur **live**

Brugge zondag 10.00 - 11.30 **live**

Meer info op [www.nyingma.nl](http://www.nyingma.nl)



**Vervolg cursussen** (ervaring vereist)

**Jaartraining Kum Nye Werkt online**

Dinsdag 20.00 - 21.30 uur 30 lessen

**Eerste les 13 september**

Jaartraining voor gevorderde Kum Nye beoefenaars

Op basis van de Kum Nye boeken en het boek

*Skillful Means* van Tarthang Tulku.

**Vervolgstudie Vreugde van Zijn online**

Woensdag 19.15 - 20.45 uur 15 lessen.

**Eerste les 6 september**

Instromen mogelijk voor gevorderde beoefenaars.

**Kum Nye Community live/online**

Intervisie, na- en bijscholing voor Kum Nye docenten

Vrijdag 19.30 tot zaterdag 12.00 uur

Data: 22/23 sep, 15/16 dec, 19/20 april

**Basisopleiding tot Kum Nye Trainer**

Januari 2024 - juni 2025 Oriëntatie:

zaterdag 7 okt en zaterdag 9 dec 14.00 - 17.00 uur

*NB: Nyingma Centrum Nederland is de enige instantie in de Benelux die geautoriseerd is Kum Nye trainers op te leiden.*

## SKILLFUL MEANS

*Groeien tijdens je dagelijks werk en leven*

**Jaartraining Stress transformeren in voldoening online**

Dinsdag 19.00 - 20.30 uur 30 lessen en een workshop

**Eerste les 5 september**

In deze jaartraining leer je werken met vijf balansen: lichaam-geest, voelen-denken, geven-ontvangen, doen-zijn, werk-privé. Onnodige spanningen maken plaats voor voldoening en plezier in je leven en werk. Je kunt de lessen ook voordelig combineren met maandelijkse Kum Nye workshops en een passe-partout voor Dagstart.

## PAD VAN SCHOONHEID

*Schoonheid en kunst als leidraad*

**Cursus Pad van Schoonheid live**

Vrijdag 11.30 - 13.00 uur les. 1x per twee weken.

**Eerste les 15 september**

We hebben allemaal een natuurlijk vermogen om schoonheid te ervaren. In de introductie cursus 'Pad van Schoonheid' werk je met het openen van de zintuigen en het hart, ondersteund door werken aan Sacred Art, Kum Nye, meditatie en Skillful Means.



*Het studeren in kleine groepen is voor mij een fijne methode om ook te leren van anderen door ervaringen te delen. Op een ongedwongen manier werk je samen aan zelfanalyse.  
Jacco*

## TIBETAANSE TAAL EN LITERATUUR

*Leer de taal van het Tibetaans Boeddhisme*

**Vervolg cursussen** (ervaring vereist)

**Klassiek Tibetaans II, Module 2 online**

Maandag 09.15 - 10.15 uur 10 lessen en 1 workshop

**11 september**

**Klassiek Tibetaans III, Module 2 online**

Vrijdag 14.30 - 15.45 uur 10 lessen en 1 workshop

**Start 22 september**

## CARING

*Zorg en waardering voor jezelf en anderen*

**Cursus Caring for yourself online Engelstalig**

Dinsdag 20.00 - 21.30 uur 12 lessen.

**Start 12 september**

**Jaartraining Caring Ontwikkelen online**

Woensdag 10.00 - 11.30 uur 34 lessen.

**Introductieles 13 september**

**Start 20 september**

**Cursus Caring voor jezelf online**

Woensdag 10.00 - 11.30 uur 13 lessen.

**Introductieles 13 september**

**Start 20 september**

**Cursus De Wijsheid van Caring activeren**

Donderdag 10.00 - 11.30 uur 6 lessen. **online**

**Start 14 september**

## BOEDDHISTISCHE STUDIE EN BEOEFENING

*Het pad volgen van wijsheid en compassie*

In elkaar opvolgende jaartrainingen Boeddhistische Studie en Beoefening maak je kennis met de belangrijkste elementen van het traditionele boeddhistische pad. In onze lessen gebeurt dat in een voortdurende wisselwerking met je eigen ervaring.

**Dharma als gids** Jaartraining BSB I **live/online**

30 lessen en een workshop. Meditatie ervaring vereist.

Maandag 19.00 - 20.30 uur **Eerste les 11 september**

**Onderzoeken van het zelf** Jaartraining BSB 3

30 lessen en een workshop.

Donderdag 19.00 - 20.30 uur **online**

**Eerste les 7 september**

**Lojong Mind training** jaartraining BSB 5

31 lessen en 5 workshops.

Dinsdag 20.15 - 21.45 uur **online/live**

**Eerste les 12 september**

**Reading the Sutras** 16 lessen **Engelstalig**

Woensdag 19.00 - 20.30 uur **online**

**Start 23 augustus**

## E- LEARNING ZELFSTUDIE PROGRAMMA'S



**BOEDDHISMEONLINE.org**

**E - Meditatie:**

**E -Verborgen Vrijheid** Alles wordt meditatie *12 lessen*

**E -Leven in Evenwicht** Het hart als gids *16 lessen*

**E -Open Bewustzijn** Transformatie en groei *16 lessen*

**E - Kum Nye:**

**E -Introductie Kum Nye** Serie 6 lessen

**E -Kum Nye levels 1 t/m 10** 10 lessen per level

**E -Kum Nye voor 50 plus** 2 series van 5 lessen

**E - Skillful Means:**

**E -Stress de Baas** Spanning is normaal, stress niet

24 weken incl coaching

**E -Skillful Means** Voldoening vinden in je werk

en je leven. 16 lessen

## OPEN PROGRAMMA'S

Is het Nyingma Centrum nieuw voor je of kun je je niet vastleggen op een vaste dag? Voor deze programma's kun je je per keer aanmelden.

Open Les **Kum Nye Yoga en Meditatie** *live*  
Maandag, dinsdag, woensdag 17.30 - 18.20 uur  
(niet in schoolvakanties)  
Kum Nye Yoga en Meditatie aan het eind van je werkdag. Reserveren niet mogelijk, betalen ter plekke.

**Kum Nye Yoga** Zondag *online*  
Series van 3 lessen op zondag 10.00 - 11.30 uur  
Data en aanmelden via [www.nyingma.nl](http://www.nyingma.nl)  
Kum Nye Tibetaanse yoga op zondag brengt diepe ontspanning van lichaam en geest.

**Volle Maan Mantra** *live/online*  
Tijd 20.30 - 21.30 uur  
Data: 31 aug, 29 sept, 28 okt, 27 nov  
Elke volle maan zingen we de Vajra Guru Mantra die onrust transformeert in helderheid van geest.

**Medicijn Boeddha Ceremonie** *live/online*  
Een keer per maand op zondag 16.00-16.50 uur  
Data: 06/08, 10/09, 01/10, 12/11, 10/12

**Open Dag** zondag 27 augustus  
en zaterdag 6 januari *live/online*  
Toegang gratis

Meer informatie en inschrijven op [www.nyingma.nl](http://www.nyingma.nl)  
Geef je daar ook op voor de email nieuwsbrief.  
Je ontvangt dan ongeveer 1x per maand een overzicht met nieuwe activiteiten!

*Tijdens vakanties zijn er geen lessen, vaak wel retraites. Zie de agenda op [www.nyingma.nl](http://www.nyingma.nl)*  
1 juli - 25 augustus zomervakantie  
23 - 29 oktober herfstvakantie  
23 december - 5 januari kerstvakantie

Betalen: NL19INGB0003133166 (cursusgelden)  
NL82INGB0003133390 (donatiefonds)

## WORKSHOPS

**Themaworkshops Meditatie** *live/online*  
1 x per maand op zaterdag van 10.00 - 13.00 uur  
Onderdeel van de jaartraining  
**Meditatie Ontwikkelen** *Ook los te volgen.*

30/09 Ontspannen en loslaten  
04/11 Openen van het hart  
02/12 Mindfulness  
20/01 De adem als gids  
03/02 Emoties en evenwicht  
09/03 Verborgene vrijheid  
06/04 Omgaan met tegenslag en pijn  
11/05 Meditatie in actie  
01/06 Meditatie volhouden



**Themaworkshops Kum Nye Yoga** *live/online*  
1 x per maand op zaterdag van 10.00 - 13.00 uur  
Onderdeel van de jaartraining  
**Kum Nye Ontwikkelen** *Ook los te volgen.*

07/10 Luisteren naar het lichaam  
11/11 Ontspannen in spanning  
09/12 De kracht van de adem  
13/01 Innerlijke ruimte  
10/02 Energiecentra in balans  
02/03 Het hart openen  
13/04 Lichaam en geest in balans  
04/05 Helende kracht van Kum Nye  
08/06 Vreugde van zijn

**Workshop Medicijn Boeddha** *live/online*  
Inleiding tot de heilzame ceremonie van de Medicijn boeddha. Inclusief ceremonie.  
Zondag 10/09 Tijd: 15.00 - 17.30 uur

## RETRAITES

*Een retraite is een van oudsher beproefde manier om diepgaand te transformeren of te herstellen. NCN organiseert retraites live en online, in het centrum en elders. In het Nederlands of in het Engels.*

12 - 13 aug **Kum Nye Dance** weekend *live*  
olv Ton van der Scheer

19 - 21 aug **Vreugde van Zijn** weekend *live*  
Kum Nye weekend retraite  
olv Charaka Jurgens en Monique Verschuuren

31 aug - 3 sep **Treasures for Understanding Experience** *live/online*  
Practice Retreat olv. Helena Gold gebaseerd op *Caring* en *Gestures of Great Love* van Tarthang Tulku **Engelstalig**

17 - 22 okt **Healing Time** *live*  
Time Space Knowledge retreat olv Jack Petranker.  
Op locatie in Neu Plaue, Duitsland. **Engelstalig**

27 - 29 okt **Transition to the Realm of the Sacred** *live Engelstalig*  
olv Jack Petranker in Nyingma Centrum Amsterdam

17 - 19 nov **Stilteweekend** *live*  
Met meditatie, Kum Nye, mantra en stilte in Nyingma Centrum Amsterdam

24 - 25 nov **Opening to Knowledge** *online*  
olv Elske van de Hulst en Abbe Blum.  
Onderdeel van programma 'Knowledge of Freedom' maar ook los te volgen. **Engelstalig**

27 - 30 dec **Kum Nye Kerstretraite** *live*  
De donkere dagen aan het eind van het jaar lenen zich goed voor vernieuwing van binnenuit.  
olv Lydie Seegers en Ien Oud

25 - 28 jan **Longchenpa Ceremonie**  
op uitnodiging toegankelijk voor Nyingma beoefenaars.

21 - 25 feb **Mind at Ease** *live/online*  
olv Bram Williams, Abbe Blum en Elske van de Hulst  
Onderdeel van programma 'The Great Journey' maar ook los te volgen. **Engelstalig**

24 - 25 mei **Grounded in Freedom** *online*  
olv Elske van de Hulst en Abbe Blum.  
Onderdeel van programma 'Knowledge of Freedom' maar ook los te volgen. **Engelstalig**

## SANGHA:WONEN WERKEN LEREN

Nyingma Centrum Nederland is een gemeenschap van beoefenaars: studenten, bewoners, vrijwilligers. Al het werk, ook het geven van de lessen, wordt verricht door goed opgeleide vrijwilligers die werk beschouwen als hun beoefening en elkaar daarin ondersteunen. Iedere student of vrijwilliger is welkom om zich bij de sangha aan te sluiten. Minimaal twee keer per jaar is er een sanghabezoek en sangha leden hebben de mogelijkheid mee te doen aan de ochtendmeditatie en besloten ceremonies.  
Email: [mailto:sangha@nyingma.nl](mailto:mailto:sangha@nyingma.nl)

### WONEN EN VERBLIJVEN

Het pand aan de Reguliersgracht, en binnenkort mogelijk een buitencentrum, zijn het huis van de sangha. Er zijn enkele vaste bewoners en regelmatige en incidentele gasten en er zijn retraites. We bieden ook gastvrijheid voor individuele retraites, sanghaleden van andere centra en voor interne werkstudietrajecten.  
Email: [verblijf@nyingma.nl](mailto:verblijf@nyingma.nl)

### WERKEN

Werk is een belangrijke leervorm in de Nyingma traditie en een goede manier om je leven inhoud en zin te geven. Al het werk bij Nyingma wordt verricht door vrijwilligers. Als vrijwilliger werk je aan persoonlijke groei en ontwikkeling terwijl je een positieve bijdrage levert aan de wereld waarin we leven. Je kunt meewerken in de winkel, bij de administratie, publiciteit en marketing, bij de uitgeverij en bij de Sacred Art Studio. Wij zijn ook altijd blij met mensen die willen koken, klussen of schoonmaken.



*Bij Nyingma ontmoet ik geestverwanten, werk met ze samen en is er plek voor gezelligheid. Ook kan ik mijn creatieve kant kwijt. Nu ik er over nadenk: door Nyingma sta ik midden in het leven.*  
Cees

### LEVEN EN LEREN

Het Dharmapad leert ons om niet alleen lessen maar al onze activiteiten te zien als beoefening. We werken in het centrum met skillful means en gerichte leerdoelen. Wil je je bij ons aansluiten? Na een kennismaking maken we afspraken op maat.  
Email: [vrijwilligers@nyingma.nl](mailto:vrijwilligers@nyingma.nl)

## YESHE DE KANGYUR PROJECT

In 2023 worden in Brazilië duizend exemplaren gedrukt van de complete Kangyur - de woorden van de Boeddha. Opdat die wijsheid niet verloren gaat, worden deze kostbare collecties over het pad naar verlichting met jullie en onze steun gratis gedistribueerd naar kloosters en beoefenaars in het Himalaya gebied.



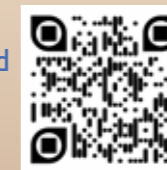
Meer informatie: [www.yeshede.com.br](http://www.yeshede.com.br)  
Doneren kan op NL82INGB0003133390 tnv Nyingma Centrum Nederland Donatiefonds o.v.v. Kangyur 2023

## LOTUS DESIGN WINKEL

In de Lotus Design Winkel vind je eigen fabrikaat meditatielussens en yogamatten en zelf geïmporteerde artikelen uit Nepal: beeldjes, wierook, thankas, pashmina shawls en nog veel meer. Uitsluitend 100% Fair Trade overeenkomsten met lokale producenten. De winkel verkoopt ook boeken op het gebied van meditatie, boeddhisme en yoga. De winkeliers vertellen je graag over onze lessen en projecten. Openingstijden: di t/m vrijdag 12.00 - 17.00  
Winkelen kan ook op [www.lotusdesignwinkel.nl](http://www.lotusdesignwinkel.nl)

Alle inkomsten van het centrum en de winkel komen na aftrek van kosten ten goede aan projecten die het behoud van de Dharma bevorderen zoals het Yeshe De Text Preservation project en retreat centrum Odiyan in California. Door lessen te volgen bij ons, draag je dus hieraan bij.

**Nyingma Centrum Nederland**  
Reguliersgracht 25 Amsterdam  
[nyingmacentrum@nyingma.nl](mailto:nyingmacentrum@nyingma.nl)  
[www.nyingma.nl](http://www.nyingma.nl) 020 6205207



## Nyingma Centrum Nederland



oude wijsheid  
moderne toepassingen

Kalmte - Kracht - Inzicht - Vertrouwen

Meditatie  
Kum Nye Tibetaanse Yoga  
Boeddhistische Psychologie  
Caring, Skillful Means  
Tibetaanse Taal  
Boeddhisme

augustus t/m december 2023