

## WIJSHEID EN COMPASSIE

Al het onderricht bij Nyingma Centrum Nederland wortelt in de springlevende, tijdloze traditie van wijsheid en compassie. Deze traditie werd in het Westen geïntroduceerd door de Tibetaanse Lama Tarthang Tulku. Je vindt bij ons zorgvuldig samengestelde moderne lesprogramma's, die elk op hun eigen manier toegang geven tot een evenwichtig en betekenisvol leven.

In deze folder vind je een kort overzicht van het lesprogramma tussen juli en december 2024. Je kunt kiezen uit korte en lange cursussen, jaartrainingen, retraites en workshops. Sommige programma's zijn alleen online te volgen, andere alleen live, soms zijn beide opties mogelijk.

### Wat past bij jou?

Kom naar de **Open Dag** op zaterdag 31 augustus en maak kennis met ons aanbod.

**Vraag 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 Zaterdag 31 augustus Live en Online toegang gratis

11.00 - 12.00: Open Les Kum Nye Yoga  
12.00 - 12.15: Pauze  
12.15 - 13.00: Wonen, werken, leren:  
*Rondleiding door het pand en informatie over sangha, sacred art, vrijwilligerswerk en werkstudietrajecten.*  
13.00 - 14.00: Workshop Liefde en Compassie  
14.00 - 14.15: Pauze  
14.15 - 14.45: Open les Skillful Means  
14.45 - 15.15: Introductie boeddhisme en meditatie  
15.15 - 15.45: Ceremonies en mantra  
16.00 - 17.00: The Great Transmission  
*Bekroonde film over de overdracht van onze wijsheidstraditie*

Lotus Design Winkel open 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 2 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.

**Cursus Kalmte in tijden van onzekerheid**  
Donderdag 19.30 - 21.00 uur - 4 lessen **online**  
**Eerste les 5 september**

**Cursus Dieper contact met jezelf**  
Donderdag 19.30 - 21.00 uur 4 lessen **online**  
**Eerste les 3 oktober**

**Cursus Compassie voor jezelf en anderen**  
Donderdag 19.30 - 21.00 uur 4 lessen **online**  
**Eerste les 7 november**



*"Ik waardeer de veilige en open sfeer van de cursus, waar ik vrij mijn gevoelens en ervaringen die ik op doe kan delen met de groep. Het is een fijne plek voor spirituele groei en zelfontdekking."*  
Fedde

**Vervolg cursussen (ervaring vereist)**

**Jaartraining Deepening Dimensions of Mind** **online Engelstalig.**  
Donderdag 19.00 - 20.30 uur 31 lessen en 1 online retreat. In samenwerking met het Nyingma Institute, Berkeley, U.S.A.  
**Start 5 september Q&A: donderdag 29 aug**

**Cursus Gesture of Great Love** **online Engelstalig.**  
Maandag 19.00 - 20.30 uur 12 lessen.  
Gebaseerd op *Gesture of Great Love*, het nieuwste boek van Tarthang Tulku  
**Start 16 september**

## KUM NYE TIBETAANSE YOGA

*Ontspanning en integratie van lichaam en geest*

**Jaartraining Kum Nye Ontwikkelen**  
Dinsdag 19.30 - 21.00 uur 32 lessen **online**  
**Eerste les 3 september**

Deze intensieve training geeft een gedegen basis voor de beoefening van Kum Nye Yoga 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**  
Dinsdag 19.30 - 21.00 uur 14 lessen **online**  
**Eerste les 3 september**

Je volgt van de jaartraining 'Kum Nye Ontwikkelen' alleen de wekelijkse lessen en schrijft je in tot en met december.

**Kum Nye voor 50 plus** **live/online**  
Dinsdag 10.00 - 11.30 uur 15 lessen.  
**Eerste les 3 september**

Gezond en gelukkig met Kum Nye voor 50 plus!

**Introductiecursus Kum Nye Dance live**  
Dinsdag 16.00 - 17.15 uur 7 lessen  
**Start 5 november**

Ready to dance? Maak kennis met Kum Nye Dance olv de Kum Nye Dancing oefengroep.

**Oefengroep Kum Nye Dance live**  
Instromen mogelijk na volgen introductiecursus.  
Dinsdag 15.30 - 16.45 uur.  
**Start 10 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/online**

**Rotterdam** woensdag 11.00 - 12.30 **live**

**Nijmegen** vrijdag 9.00 - 10.30 en 10.00 - 11.30 uur **live**

**Brugge** zondag 10.00 - 11.30 **live**

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



*Dankzij de cursus kom ik weer meer in contact te staan met stilte. Ik vind rust en dat eb't door in mijn alledaagse activiteiten. Ik merk dat ik door hetgeen ik leer daadwerkelijk ook andere keuzes maak.*  
Zet

**Vervolg cursussen (ervaring vereist)**

**Jaartraining Kum Nye III Vreugde van Zijn**  
Dinsdag 20.00 - 21.00 uur 30 lessen **online**  
**Eerste les 10 september**

Jaartraining voor gevorderde Kum Nye beoefenaars Op basis van het boek *De betekenis van Vreugde, de betekenis van zijn* van Tarthang Tulku.

**Kum Nye in het Dagelijks Leven** **online**  
Nieuwe jaartraining/cursus voor KN beoefenaars inclusief dagstart en 5 meditatie workshops  
Woensdag 19.15 - 20.45 uur 32 lessen.  
**Eerste les 4 september**

**Kum Nye Community** **live/online**  
Intervisie, na- en bijscholing voor Kum Nye docenten  
Vrijdag 19.30 tot zaterdag 12.00 uur  
Data: 1/2 nov, 21/22 maart

**Basisopleiding tot Kum Nye Trainer**  
September 2024 - januari 2026 Oriëntatie:  
za 8 juni en vr 30 aug **live/online**

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

**TIBETAANSE TAAL EN LITERATUUR**  
*Leer de taal van het Tibetaans Boeddhisme*

**Klassiek Tibetaans I, Module 1** **online**  
Maandag 19.00 - 20.15 uur 12 lessen  
**Eerste les 13 januari**

Een nieuwe cursus Tibetaans voor beginners!

**Vervolg cursussen (ervaring vereist)**

**Klassiek Tibetaans II, Module 2** **online**  
Maandag 10.30 - 11.30 uur 12 lessen  
**Eerste les 16 september**

**Klassiek Tibetaans III, Module 4** **online**  
Vrijdag 14.30 - 15.45 uur 12 lessen  
**Eerste les 20 september**

## SKILLFUL MEANS

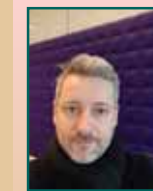
*Groeien tijdens je dagelijks werk en leven*

**Jaartraining Skillful Means I online**  
**Stress transformeren in voldoening**  
Maandag 19.30 - 21.00 uur 30 lessen en een workshop  
**Eerste les 2 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.

**Jaartraining Skillful Means II online**  
Dinsdag 19.00 - 20.30 uur 33 lessen  
**Eerste les 3 september**

Deze jaartraining bestaat uit de cursus Mandala van Gewaarzijn (sep-dec) en De Kracht van Tijd (jan-mei). Passe-partout Dagstart is inbegrepen in de jaartraining. De cursussen zijn ook los te volgen.



*Waar je je soms voor aanvang - aan het einde van een lange werkdag - moe en uitgeblust voelt, kom je er na afloop met nieuwe inzichten, energized en met een kalme geest weer uit. Uiterst relevant in het hedendaagse drukke bestaan....*  
Sjoerd.

## CARING

*vanuit het hart zorgen voor jezelf en anderen*

**Cursus Caring voor jezelf** **online**  
Woensdag 19.30 - 21.00 uur 13 lessen.  
**Eerste les 8 januari**



## 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.

**Mind en de Drie Trainingen** Jaartraining BSB II **live/online**  
30 lessen en een workshop. Meditatie ervaring vereist.  
Maandag 19.00 - 20.30 uur **Eerste les 9 september**

**Vertrouwen en toevlucht** Jaartraining BSB IV  
30 lessen en een workshop.  
Donderdag 19.00 - 20.30 uur **online**  
**Eerste les 12 september**

**Lojong Mind training II** Jaartraining BSB V  
23 lessen en 3 workshops.  
Dinsdag 20.15 - 21.45 uur **online/live**  
**Eerste les 17 september**

## 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 15 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

Voor onderstaande programma's kun je je per keer aanmelden. Ook de workshops en retraitsweekends (zie volgende pagina's) zijn per keer te boeken.



### Volle Maan Mantra live/online

Tijd 20.30 - 21.30 uur  
Data: 18/9, 17/10, 15/11, 15/12  
Elke volle maan zingen we de Vajra Guru Mantra die onrust transformeert in helderheid van geest.

### Medicijn Boedha Ceremonie online

Een keer per maand op zaterdag 16.00 - 16.50 uur  
Data: 28/09, 26/10, 23/11, 21/12

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

Maandag, woensdag en vrijdag 8.00 - 8.30 uur

### Opgeven per maand.

Elke eerste les van de maand gratis proefles. 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.

Open Dag  
Zaterdag 31 augustus  
en Zaterdag 4 januari live/online  
Toegang gratis

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

Tijdens vakanties zijn er geen lessen, vaak wel retraits.  
Zie de agenda op [www.nyingma.nl](http://www.nyingma.nl)  
1 juli - 29 augustus zomervakantie  
26 okt - 2 nov herfstvakantie  
21 december - 3 januari kerstvakantie

Betalingen: NLI9INGB0003133166 (cursusgeld)  
NL82INGB0003133390 (donatiefonds)

## WORKSHOPS

### Themaworkshops Meditatie live/online

1 x per maand op zaterdag van 10.00 - 13.00 uur

21/12 Introductieworkshop Meditatie  
25/01 Ontspannen en loslaten  
01/03 Emoties en evenwicht  
29/03 Verborgen vrijheid  
26/04 Omgaan met tegenslag en pijn  
31/05 Meditatie in actie



### 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.

28/09 Leve het lichaam  
26/10 Open voor alles  
07/12 Leven ademt  
11/01 Duik in oneindige ruimte  
01/02 Heel je wezen in balans  
08/03 Breek je muren af  
05/04 Het open veld betreden  
03/05 De kracht van Stilte  
07/06 Ons ware zelf belichamen



## RETRAITES 2024

Een retraite is een van oudsher beproefde manier om diepgaand te transformeren of te herstellen. Retraites zijn live of online, of beide, in het Nyingma Centrum of elders. In het Nederlands of Engels.

16 - 18 aug **Waarderen van je leven live**  
Kum Nye weekendretraite  
Olv Charaka Jurgens, Karin Jansen en Ien Oud

23 - 25 aug **Het Levenswiel: introductie Boeddhisme**  
weekendretraite boeddhisme en meditatie  
Olv Ineke Smits en Ans Vos live

24 - 29 sep **What does it mean to be free? live**  
Time Space Knowledge retreat olv Jack Petranker.  
Op locatie in Neu Plaue, Duitsland. Engelstalig

4 - 6 okt **Embracing the Silent Heart of Being Now**  
Weekend Olv Jack Petranker. Gebaseerd op *Gesture of Great Love* in Amsterdam live/online, Engelstalig

11-12 okt **Kum Nye Fest II live/online**  
International Kum Nye Celebration  
in Nyingma Centrum Amsterdam en andere centra wereldwijd. Engelstalig

18 - 19 okt **Cultivating the Four Immeasurables**  
Webinar Retreat met Hugh Joswick en Mark Henderson  
ism Nyingma Institute Engelstalig, online

8 - 10 nov **Stilteweekend live**  
Met meditatie, Kum Nye, mantra en stilte  
Olv Ineke Smits en Tetske Hoitsma in  
Nyingma Centrum Amsterdam

29 nov - 1 dec **Caring vanuit het hart live**  
Met Caring, meditatie, Kum Nye  
Olv Guda van der Lee en Merel Jongejan  
in Nyingma Centrum Amsterdam

27 - 30 dec **Kerstretraite Kum Nye en meditatie**  
De donkere dagen aan het eind van het jaar lenen zich goed voor vernieuwing van binnenuit.  
Olv Ien Oud en Hanneke van Bakelen. live

12 - 15 feb **Longchenpa Ceremonie live**  
Op uitnodiging toegankelijk voor Nyingma beoefenaars.

## SANGHA: WONEN WERKEN LEREN

Nyingma Centrum Nederland is een gemeenschap van beoefenaars, studenten, bewoners en vrijwilligers. Iedere student of vrijwilliger is welkom om zich bij de sangha aan te sluiten. Minimaal twee keer per jaar is er een sanghabijeenkomst. Sanghaleden kunnen ook mee doen aan de ochtendmeditatie en besloten ceremonies. Email: [sangha@nyingma.nl](mailto:sangha@nyingma.nl)



### WERKEN EN LEREN

Werk is een belangrijke leervorm in de Nyingma traditie en een goede manier om je leven inhoud en zin te geven. 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. Als vrijwilliger werk je zo aan je persoonlijke groei terwijl je nieuwe vrienden maakt en een positieve bijdrage levert aan de wereld waarin we leven.

### WERKPROJECTEN IN 2024

Voor wie circa 1 dag per week met ons wil meewerken, zijn er verschillende mogelijkheden. Je kunt in de Lotus Design Winkel komen werken, of helpen met naaien van kussens of gebedsvlaggen. De Buddhist Sacred Art Studio werkt twee weken per maand aan het vervaardigen van grote stoepa's van klei. Op vrijdagmiddag maken we tsa-tsa's. Je bent ook van harte welkom bij de klussengroep op donderdag en bij de administratie en publiciteit. Vind je het leuk om vegetarisch te koken voor groepen? Dan zien we je graag bij onze vele retraits. Interesse: [vrijwilligers@nyingma.nl](mailto:vrijwilligers@nyingma.nl)

## NYINGMA CENTRUM NEDERLAND

De Nyingma traditie is de oudse traditie binnen het Tibetaans Boeddhisme. Onze hoofd-Lama Tarthang Tulku ontving in zijn geboorteland Tibet rechtstreeks onderricht van vooraanstaande leraren. Na de Chinese inval in Tibet bracht hij zijn traditie naar het Westen en vestigde er diverse organisaties, waaronder Nyingma Centrum Nederland.

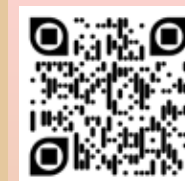
Alle inkomsten van het centrum en de winkel komen na aftrek van kosten ten goede aan projecten die het behoud van de Dharma bevorderen zoals het Yeshe De Text Preservation project en retreat centrum Odiyan in California. Door lessen te volgen bij ons, draag je dus hieraan bij.

## EUROPEES RETRAITECENTRUM

Binnenkort hopen we samen met het Nyingma Centrum in Keulen een retraitecentrum te openen in de bossen aan de Duits-Nederlandse grens. Meer nieuws en aankondiging van oprichtingsbijeenkomsten kun je spoedig vinden op [www.nyingma.nl](http://www.nyingma.nl).

## LOTUS DESIGN WINKEL

In de Lotus Design Winkel vind je eigen fabrikaat meditatiekussens en yogamatten en zelf geïmporteerde artikelen uit Nepal: beeldjes, wierook, thanka's, pashmina shawls en nog veel meer. Uitsluitend 100% Fair Trade overeenkomsten met lokale producenten. De winkel verkoopt ook boeken van Uitgeverij Dharma 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 uur. Winkelen kan ook online. [www.lotusdesignwinkel.nl](http://www.lotusdesignwinkel.nl)



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



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

augustus t/m december 2024