

# Oefendagen december 2023 - februari 2024



## Zaterdag 2 december:

### **De aanroeping van Tapiritsa en dzogchen meditatie**

Door een diepe connectie met de overdrachtslijn te maken, helpt de aanroeping van Tapiritsa om de non-conceptuele staat te ervaren, om erin te verblijven en om obstakels in onze beoefening en ons dagelijks leven op te lossen.

Deze dag zullen we de aanroeping en dzogchen-meditatie beoefenen aan de hand van het onderricht dat Khenpo Tenpa Yungdrung Rinpoche onlangs in Nederland heeft gegeven. Tevens zal worden ingegaan op vragen van deelnemers. Je kunt je vragen vooraf sturen naar: [florens.van.canstein@gmail.com](mailto:florens.van.canstein@gmail.com).

## Zaterdag 13 januari en zaterdag 3 februari:

### **Tsalung beoefening in de Magyu (Moedertantra)**

Tsalung is de centrale beoefening van het voleindingsstadium van tantra. Daarenboven kan een dzogchen-beoefenaar tsalung gebruiken om de ervaring van de non-conceptuele staat te verduidelijken en te verdiepen. Tsalung-beoefening heeft eveneens een positief effect op onze energiebalans, gezondheid en algemeen welbevinden.

Het unieke kenmerk van de vijf tsalung beoefeningen uit de Moedertantra is dat we gelijktijdig werken met beweging, ademhaling en visualisatie.

Florens van Canstein, die deze dagen verzorgt, heeft een volledige tsalung retraite gedaan en heeft Yongdzin Rinpoches handboek voor tsalung-beoefening in de Moedertantra-traditie vertaald in het Engels: *The Practice of the Tiglé of the Elements*.

### **Praktisch**

Tijd: 11.00 - 16.00 uur,

Plaats: Tapiritsa Meditatie Centrum, Sporadenlaan 85, Amsterdam (vrij parkeren op de Akersluis).

Deelname via zoom is mogelijk.

Lunch zelf meebrengen; voor koffie en thee wordt gezorgd.

Kosten: € 15,- per dag, op giro NL10TRIO 0390 9266 39 t.n.v. Stichting Tapiritsa.

Aanmelding: mail naar [info@tapiritsa.nl](mailto:info@tapiritsa.nl)