



Maitreya Nieuwsbrief

Periodieke nieuwsbrief voor leden van het Maitreya Instituut

Inhoud

Van de Redactie	2
Nieuws uit Amsterdam	3
Nieuws uit Emst	5
FPMT Nieuws	8
Donatierubriek	9
Toewijdingen	9



December 2011



Geaffilieerd met de
Foundation for the Preservation of the **Mahayana Tradition**

Grondlegger Lama Thubten Yeshe | Spirituele leiding Lama Thubten Zopa Rinpochee

Hoofdreductie

Onno Brautigam

Eindreductie

Nienke van der Veen

Vormgeving

Kris Oosting

Adreswijzigingen graag doorgeven via

info@maitreya.nl

Nieuwsbrief niet goed ontvangen?

Meld dit via webmaster@maitreya.nl

Redactie

nieuws@maitreya.nl

Bestuur / opmerkingen / suggesties

bestuur@maitreya.nl

Amsterdam020 - 4280842
amsterdam@maitreya.nl**Emst**0578 - 661450
emst@maitreya.nl**Breda**

breda@maitreya.nl

Groningen

groningen@maitreya.nl

Web

www.maitreya.nl

FPMT

www.fpmt.org



Maitreya Instituut



@MaitreyaNL



Maitreya Instituut

Van de Redactie



Traditiegetrouw is december altijd de maand van reflectie en afscheid. Er is dit jaar weer een hoop gebeurd. Mensen die weg gevallen zijn, dierbaren die ziek zijn geworden: Lama Zopa Rinpoche en Ven Kaye Miner zijn "binnen" het Maitreya Instituut degene aan wie wij meteen denken. Maar ook aan dierbaren die afscheid nemen, omdat zij een andere weg inslaan. Een weg waarin zij binnen het Maitreya Instituut geen officiële functie meer bekleden, maar hopelijk wel geïnteresseerd en betrokken blijven. Wij bedoelen natuurlijk Annelies van der Heijden. Zij heeft zich sinds de oprichting van het centrum in Amsterdam in 1998, met hart en ziel ingezet zodat anderen, wij allen kennis konden maken met de Dharma. Grote dankbaarheid zijn wij haar verschuldigd!

Annelies: wij wensen jou alle geluk, vrienden en voorspoed op jouw nieuwe weg!

Aan dit nummer werkten mee:

Paula de Wijs, Maud Pijnappels, Annelies van der Heijden, Maarten de Vries, Johan Suykerbuyk, Lisette Reeks, Marije van de Vlekkert, Kris Oosting, Onno Brautigam.

De redactie.

De redactie (nieuws@maitreya.nl)





TTT- de Thangka Tentoonstelling

Op 24 november j.l. hebben we de feestelijke opening van een bijzondere thangka tentoonstelling beleefd. De thangka's (en ook beelden van klei en andere materialen) zijn door een dertigtal studenten van meester thangkaschilder Andy Weber gemaakt, vaak tijdens en na zijn cursussen bij MI Amsterdam en/of Emst. De opening wordt door Andy zelf verricht en het kan niet anders dan dat ook hij onder de indruk zal zijn van wat er tentoongesteld wordt. Er zijn werkelijk schitterende stukken bij, indrukwekkend door de vaardigheid van de makers, de details of de kleuren. Ook is er een overzicht van het eerste boeddha hoofd dat getekend werd door van sommige studenten, waardoor je kunt zien hoe men zich kan ontwikkelen in deze prachtige kunstvorm. Vanaf 24 november is de tentoonstelling tijdens de openingsuren van het centrum te bezoeken en iedereen is welkom. (Brochure op volgende pagina)

Ondy Willson

Voor het geval dat je het niet had gehoord of gelezen, willen wij je attenderen op de avonden en weekenden van Ondy Willson, die Ven. Kaye Miner vervangt in de komende tijd. Ondy is een toegankelijke en ervaren leraar en wij zijn heel blij dat zij bereid is de maandag- en dinsdagavonden over te nemen en ook weekenden te verzorgen.

Op maandagavond geeft ze de Discovering Buddhism module Enjoying Your Problems Like Ice Cream en op dinsdagavond de serie Living in the Path.

De weekenden gaan over boeddhistische psychologie, met de nadruk op hoe de Dharma toe te passen in moeilijke situaties in ons leven en in onze maatschappij.

Boeddhistische psychologie is diepgaand en toch praktisch, waarin vele methoden om onze moeilijkheden te kunnen transformeren worden aangereikt. Het is een soort paradox – want hoewel er in het boeddhisme veel gesproken wordt over het onthechten van wereldlijke zaken, wordt er een heel helder pad gepresenteerd om succesvol in de wereld te kunnen leven, en wel met anderen.

Zie de website voor verdere informatie over de exacte onderwerpen, data en tijden.

Een brede glimlach, een serene sfeer en een overduidelijk Brits uitziende dame zijn

de eerste indrukken als de boeddhisme introductieles start in de gompa. Ondy Willson, die tijdelijk de lessen overneemt van Venerable Kaye Miner, is een uitstekende leraar voor mensen die hun eerste stappen in het boeddhisme zetten.

Ze is een vriendelijke dame met aanstekelijke humor. De uitleg die zij geeft is duidelijk en begrijpelijk, er is genoeg tijd voor vragen en de voorbeelden uit het dagelijkse leven zorgen ervoor dat de stof tot leven komt. De oefening die we in de eerste les hebben gedaan, waarbij we zelf oude teksten over onbaatzuchtigheid hebben 'herschreven' naar egocentrische teksten, was niet alleen zeer hilarisch maar bracht ons spelenderwijs ook naar de essentie van het boeddhisme.

Lisette Reeks

Actie Voedselbank

Elk jaar, voor de kerst, proberen we 'vrijgevigheid in actie' te beoefenen door voedsel te verzamelen ten behoeve van de Voedselbank in Amsterdam. Meer dan 1.000 mensen en gezinnen zijn afhankelijk van wat er bij de Voedselbank gehaald kan worden om zichzelf te kunnen voeden – en er komen er steeds meer bij in deze moeilijke tijden. Alles wat houdbaar is zoals pasta, soepen, blikken groenten, koffie, enz. is welkom, alsook donaties waarmee we dat soort artikelen kunnen kopen en aan de Voedselbank schenken. Etenswaren kunnen tijdens openingsuren afgegeven worden en donaties kunnen overgemaakt worden op rek. nr. 67.12.20.748 t.n.v. Maitreya Instituut, o.v.v. donatie Voedselbank. Alvast dank!



B

BOEDDHA'S IN BEELD

Het Maitreya Instituut te Amsterdam exposeert van 24 november 2011 tot en met 22 februari 2012 Tibetaanse thangka's, gemaakt door studenten van de bekende thangkaschilder Andy Weber.

Ook is er driedimensionaal werk te zien in klei en gips van Boeddha's, Bodhisattva's en Boeddhistische symbolen.

Thangka's vertellen over de Boeddhistische leer met al haar symboliek. Elk onderdeel van een thangka heeft betekenis en geeft ondersteuning bij het beoefenen van het Boeddhisme. Hiermee krijgt het thangkaschilderen en -boetseren een extra dimensie.

Andy Weber heeft deze 1500 jaar oude schilderkunst geleerd van Tibetaanse thangkameesters tijdens zijn zevenjarig verblijf in India en Nepal. Hij geeft deze oude kunstvorm volgens de Tibetaanse traditie door aan eenieder, die dit wil leren. Met 25 jaar ervaring geeft Andy thangkaschilder- en tekencursussen over de hele wereld. Tijdens deze cursussen geeft hij ook lezingen.

Andy Weber opent zelf de tentoonstelling. Deze blijft daarna tot 22 februari 2012 nog te zien tijdens openingstijden van het Maitreya Instituut.

Gedurende de tentoonstellingsperiode zullen op enkele dagen de thangkakunstenars op het Maitreya Instituut een open atelierdag houden. Voor de specifieke data en meer informatie: kijk op www.maitreya.nl.

Ontdek het boeddhisme bij het Maitreya Instituut.

Opening
Openingstijden

donderdag 24 november 2011, 19.00 - 22.00
maandag t/m woensdag vanaf 16.00, zaterdag van 11.00 - 16.00 uur

MAITREYA
INSTITUUT



Maitreya Instituut Amsterdam, Dronkersgracht 131

020-4200042 - amsterdam@maitreya.nl - www.maitreya.nl



Stoepa Maitreya Emst

22 Februari 2011 was het dan zover. De (Kadampa) stoepa was na de laatste rituelen (Rab Nā) klaar om op z'n troon gezet te worden! En wat een schitterend eindresultaat op deze bijzondere winterdag. In de stralende zon wordt de stoepa in klein gezelschap ingezegend door Geshela Sonam Gyaltsen. Sindsdien is er al heel wat keren omheen gelopen, in de pauzes van cursussen en retraites, tijdens dierenbevrijdings rituelen of zomaar tussendoor. Ook in het donker staat de stoepa er geweldig mooi bij, dankzij de speciale led-verlichting. De Stoepa troon doet ook nog dienst als zogenaamd Tsa-Tsa huis, bewaarplaats voor gebroken of beschadigde Tsa-tsa's.

In de jaren daarvoor is er al heel wat voorbereidend werk verzet door talloze vrijwilligers, die thuis mantrarollen maken, coniferen malen, Tsa-tsa's gieten van gips en deze beschilderen, of tijd vrijmaken voor het bijwonen van de maandelijkse stoepadagen en stoepaweekenden. Enkele maanden voor de ingebruikname van deze (tijdelijke) Kadampa stoepa was bovendien al de juiste plaats op het terrein gekozen, de grond gezegend, de betonnen grondplaat voor de troon gestort, de troon gemetseld van gasbeton, gestuct en van ornamenten voorzien, enkele malen geschilderd, elektriciteitskabel getrokken en was het houten huisje gemaakt; wat later nog voorzien is van glazen ruiten en een koperen dak. De sierbestrating en beplanting zijn aangelegd enz. Al met al een feestelijk hoogtepunt na al deze gezamenlijke inspanningen.

Maar ... zoals al eerder genoemd, dit is een tijdelijke stoepa! Door onzekerheid over het voortbestaan van het Maitreya Instituut op deze locatie in Emst, durfden we het niet aan om een stoepa van zes meter veertig hoog te bouwen. Want dat is nog steeds de bedoeling!

We gaan voor een heuse "Stoepa van Verlichting" van deze grootte! En vóordat met de bouw kan worden begonnen moeten alle materialen waarmee de stoepa gevuld gaat worden al ruimschoots aanwezig zijn. Daarom, kom gerust eens kijken en vooral ook meehelpen op een van de maandelijkse stoepadagen (1e donderdag v.d. maand) of tijdens de Stoepa-weekenden (2x per jaar). En er is nog altijd genoeg te doen. Allereerst de bekende werkzaamheden als mantra's rollen, coniferen malen, tsa-tsa's gieten en schilderen maar ook is er altijd wel iets bijzonders te doen op zo'n dag. Op dit moment worden er ook acht mani-wielen gemaakt om buiten rond de stoepa geplaatst te worden. Hierin komen mantrarollen, bestaande uit elk ongeveer 600 vellen A4 en 15 cm. in doorsnede



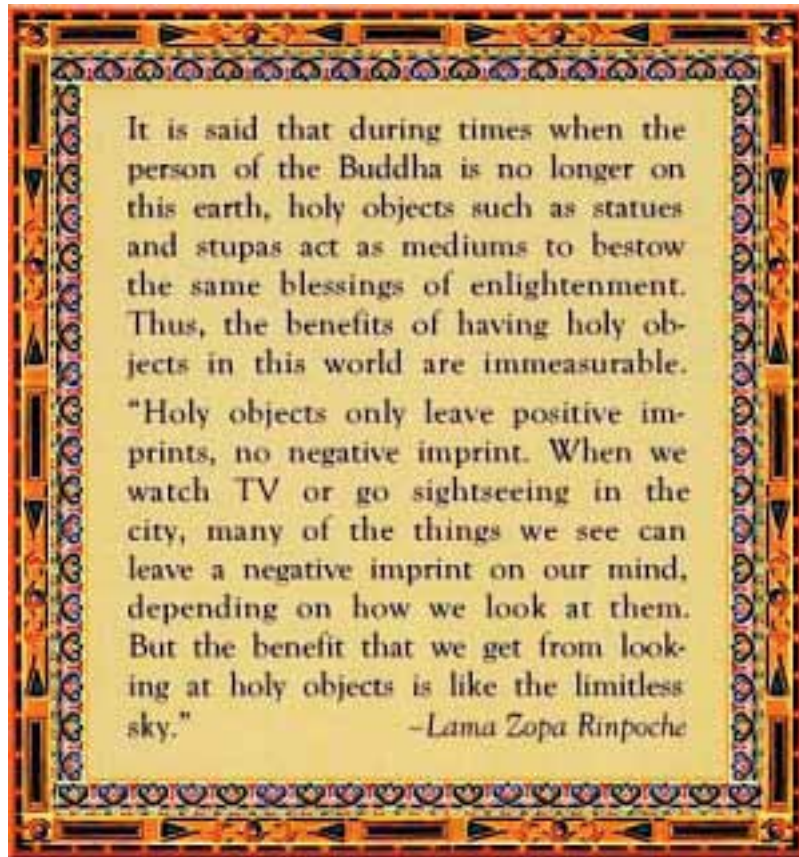
Found in all Buddhist countries, stupas are the archetypal symbol of the enlightened mind. Even just seeing a stupa brings immense benefit -- incredible purification, incredible merit, and incredible blessing. Stupas transcend the limitations of language to plant the seeds of enlightenment and peace in the minds of all who see them, human or animal, Buddhist or non-Buddhist.

en dat is een heel ander gevoel dan een rolletje van bijv. 2 cm.!

Een stoepa dag wordt altijd begonnen en beëindigd met een korte samenkomst in de Gomba, 's morgens aan het begin van de dag voor het verkrijgen en versterken van motivatie en aan het einde van de middag, voor het toewijden en vermeerderen van de opgebouwde verdiensten.

En niet te vergeten, naast het creatief bezig zijn en het verzamelen van heel veel positief karma is het niet alleen ontzettend leuk om andere mensen te ontmoeten, maar het is vooral ook heel erg leerzaam en inspirerend om samen aan zoiets moois en unieks te mogen en kunnen werken.

door: Johan Suykerbuyk



It is said that during times when the person of the Buddha is no longer on this earth, holy objects such as statues and stupas act as mediums to bestow the same blessings of enlightenment. Thus, the benefits of having holy objects in this world are immeasurable. "Holy objects only leave positive imprints, no negative imprint. When we watch TV or go sightseeing in the city, many of the things we see can leave a negative imprint on our mind, depending on how we look at them. But the benefit that we get from looking at holy objects is like the limitless sky."
-Lama Zopa Rinpoche

6

Citaat Geshe Sonam Gyaltsen over lessen 2012

Student:

Volgend jaar staan de cursussen *Sa Lam* en *Lo Djong*, *Het Wiel van Scherpe Wapens*, geprogrammeerd. Op welke gronden kunnen we als student onze keuze maken?

Geshela:

Het mooiste zou zijn als jullie naar beide cursussen komen. Het zijn allebei zeer waardevolle stukken onderricht, heel schaars in deze wereld en heel mooi dat het gegeven kan worden.

Als jullie moeten kiezen dan kunnen jullie de afweging maken tussen theorie en praktijk. Dan

is [...] *Het Wiel van Scherpe Wapens* een tekst waar we onmiddellijk mee aan de slag kunnen. Het gaat om instructies die we onmiddellijk in ons alledaagse leven kunnen toepassen. Het onderricht over de *Sa Lam*, *de Paden en Stadia*, is als het praten over de rijkdom van de koning, in de hoop dat we ooit een koning zullen worden en over de rijkdom zullen beschikken die bij dat koningschap hoort. [...] Dat is wel inspirerend, maar het heeft ook iets van toekomstmuziek. Het zijn beide prachtige teksten. Ze zijn beide heel erg de moeite waard. De *Lo Djong* of de *Training van de Geest* drukt ons met onze neus op de feiten. De ellende van nu is veroorzaakt doordat we in het verleden overeenkomstige dingen heb-



ben gedaan. [...]

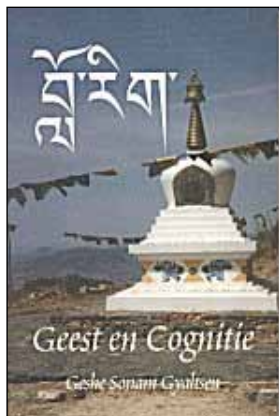
De *Sa Lam, de Paden en Stadia*, geeft meer inzicht in het gehele pad dat moet worden doorlopen op weg naar het boeddhachap. [...] Als we de verlichtingsgeest hebben gerealiseerd en daarmee op het Mahayana Pad van Verzamelen belanden, wordt duidelijk hoe we de andere realisaties op de verschillende paden via de verschillende stadia ontwikkelen en wat daar de gevolgen van zijn; wat erbij komt kijken. [...]

Kortom, het is een beschrijving van het pad naar het boeddhachap. We begrijpen het beter en kunnen er door geïnspireerd raken. We krijgen er niet alleen helder vertrouwen in, maar ook manifest verlangen. De wens om het te gaan doen, ons ervoor te gaan inspannen. Het kan ons inspireren. Het *Wiel van Scherpe Wapens* is meer flink op onze kop krijgen.

[...] Het is de wens, van met name de oudere geshe's, dat alle onderdelen van de boeddhistische leer [*in het Westen*] worden onderwezen. Dan hebben we al de helft van de Dharma: de overdracht zoals die in de geschriften staat opgetekend. Of dat ook Dharma van verinnerlijking, de Dharma van realisaties wordt, hangt van jullie af. Wij hebben dan in ieder geval aangeboden om dat mogelijk te maken. [...] Ik wil bijdragen aan een complete overdracht van de hele Dharma zoals die in Tibet bewaard is gebleven, zodat het ook hier in het Westen compleet bewaard kan blijven. Het hangt ook van jullie mogelijkheden af of jullie er ook zoveel tijd aan kunnen besteden als wij in Tibet deden. Dat is jullie vrijheid. [...]

Ik ken de verschillende dilemma's. Het grootste is weinig tijd hebben. [...] Meer werken is minder tijd. Ik begrijp het goed en neem het niemand kwalijk als jullie minder kunnen investeren in de vorm van tijd of geld. [...] Aan de andere kant is het onderricht wat jullie in centra als deze kunnen ontvangen buitengewoon waardevol en kostbaar, en bestaat er een wereld van verschil tussen het 'live' aanwezig zijn tijdens het onderricht [...] en er later via een mp3 of [...] een webcast naar luisteren of kijken. Dan is er een enorme afstand tussen de leraar die het onderricht geeft en daarmee tussen het onderricht en onszelf. Het is het niet half zo effectief als lijfelijk aanwezig zijn aan de voeten van de leraar. [...] Via een taperecorder of het internet kunnen we geen *lung*, geen mondelinge overdracht ontvangen. Natuurlijk kunnen we wel begrip ontwikkelen, maar we krijgen niet de volledige transmissie. [...]

Ik probeer jullie hiermee over de streep te trekken om zoveel als jullie kunnen hierheen te komen. Ik ken jullie problemen, maar bedenk ook dat jullie door je komst het centrum mee in stand helpen houden, daarmee de overdracht van de Dharma en het opbloeien van de Dharma in het Westen. Het gaat om de bijdrage aan het geheel.



Onze Geshe Sonam Gyaltzen is ook auteur van dit mooie boek "Geest en Cognitie" (Tib.: *blo rig*).



Annelies parte per l'Italia

Er is een einde gekomen aan mijn tijdperk van actieve betrokkenheid bij het Maitreya Instituut, in ieder geval voor de komende jaren. In Amsterdam op de fiets, voor centrum of privé-activiteiten, vaak door weer & wind; regen en soms ook sneeuw. Naar Emst in het rode golfje of in de donkerrode Toyota, de 'lama wagen'.

Vanaf de oprichting in 1998 van de Brouwersgracht (MIA) ben ik in verschillende hoedanigheden betrokken geweest bij de opbouw en ontwikkeling van ons instituut in meerdere varianten.

Nu gaat een andere periode aanbreken van studie en reflectie en die ik als een afgeleide vorm van toewijding en service beschouw aan onder meer Lama Zopa Rinpoche aan wie ik zoveel te danken heb. Dit naast mijn blijvende actieve rol als FPMT European regional coördinator.

Vanaf januari 2012 tot en met december 2013 zal ik gaan deelnemen aan het FPMT Basic Program in het Instituut Lama Tzong Khapa in Pomaia, Italië als zeer bevoorrechte residentiële student. Ik zal me gaan toevoegen aan het rijtje andere Nederlanders die daar al wat langer vol overgave aan het studeren zijn.

Ik wil iedereen met wie ik samen heb gewerkt, in Amsterdam zowel als in Emst, zowel binnen het bestuur alsook daarbuiten, en die te talrijk zijn om allen met naam te benoemen, enorm bedanken voor de zeer bijzondere samenwerking. Het ga jullie allemaal heel goed !

Ik wens met name ook het Maitreya Instituut, dat spannende en onzekere tijden kent, heel veel geluk en voorspoed voor de nabije toekomst. Ik hoop oprecht dat de ideeën en wensen van onze spirituele leraren, toegewijde medewerkers, studenten en sangha spoedig zichtbare vruchten zal opleveren.

Het welzijn en de toekomst van Maitreya Instituut en al haar betrokkenen zal zoals altijd, en ook in Italië, in mijn gebeden en toewijding blijven.

Ciao

Annelies (van der Heijden)



Donatierubriek



Een wereldwijde actie in vrijgevigheid: de Merit Box

Om vrijgevigheid te beoefenen als onderdeel van je dagelijkse beoefening, alsook om een internationaal gevoel van harmonie en samenhang met de FPMT gemeenschap te ontwikkelen, kent de FPMT het Merit Box project. Dit project ging in 2001 van start en nu worden wereldwijd jaarlijks duizenden euro's gedoneerd door studenten, centra en projecten van de FPMT en vervolgens weer gedistribueerd door Lama Zopa Rinpoche in de vorm van toelagen aan FPMT projecten en initiatieven.

Door een groeiend aantal deelnemers van over de hele wereld, hopen we mogelijk te maken dat steeds meer projecten van deze fantastische donaties gebruik kunnen maken. Het Merit Box project is een concreet voorbeeld van vrijgevigheid en van gemeenschap in actie: FPMT studenten uit de hele wereld die samen beoefenen om het welzijn van de gehele organisatie te bevorderen.

Eén maal per jaar, op Lama Tsong Khapadag, worden alle donaties verzameld en overgemaakt aan de FPMT. Deelnemers aan de Merit Box ontvangen binnenkort thuis een brief hierover.

Nieuwsgierig geworden, of wil je ook meedoen? Voor meer informatie kun je een email sturen aan: amsterdam@maitreya.nl.

Maud helpt je dan graag verder.

Toewijdingen



May my tongue have all the power of the ones gone to bliss.
By the power manifesting from these glorified words.
May all sentient beings be subdued,
And may all suffering be immediately pacified.
Whatever words I say, may all these meanings be accomplished instantly.

