



Maitreya Instituut

# Maitreya Nieuwsbrief

Periodieke nieuwsbrief voor leden van het Maitreya Instituut

## Inhoud

Van de Redactie	2
Laatste Nieuws Lama Zopa Rinpoche	3
Nieuws uit Amsterdam	4
Nieuws uit Emst	6
FPMT Nieuws	9
Vrijwilligers Rubriek	11
Toewijdingen	11



Mei 2011



Geaffilieerd met de  
Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition

Grondlegger Lama Thubten Yeshe | Spirituele leiding Lama Thubten Zopa Rinpoche

**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

**Amsterdam**020 - 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



Een van de zaken die ons mensen bindt is dat iedereen gelukkig wil zijn, en eigenlijk niet van veranderingen houden. Wanneer je hebt bereikt wat je wilde bereiken, wil je dat bereikte behouden en is er de kans dat je behoudend wordt. Dat kan op van alles betrekking hebben: een baan, een huis, de financiële positie of de nieuwe school (voorgezet onderwijs!) van je kind. Waarom blijven die toch niet lekker klein? Dat zij ouder worden is nog tot daar aan toe, maar jijzelf dan...! Niet te stoppen dus; je kunt er maar beter aan wennen. Maar dat vereist een actie, een uit je stoel komen en aan de slag gaan. Nadenken, praten, een doel stellen en werken. Weer iets nieuws willen bereiken.

Eigenlijk is dat heel verfrissend en leuk. Het maakt in ieder geval dat je je weer wat minder oud voelt.

Zo bekeken zijn veranderingen best leuk.

Op naar de volgende verandering!

**VAN DE REDACTIE NASCHRIFT.**

Nadat de inhoud van deze nieuwsbrief vaststond, kregen wij de berichten van de gezondheidstoestand van Rinpoche binnen. Wij wilden via deze nieuwsbrief de meest recente informatie aan u melden, zonder u de oorspronkelijke inhoud te onthouden. Wij hebben geprobeerd het meest recente nieuws hier te plaatsen.

Ondertussen blijven wij voor zijn herstel bidden.

Aan dit nummer werkte mee: Paula de Wijs, Maarten de Vries, Annemiek Tellinga, Kris Oosting, Nienke van der Veen en Onno Brautigam.

De redactie.

*De redactie (nieuws@maitreya.nl)*



# Laatste Nieuws over Lama Zopa Rinpoche

## Update toestand Lama Zopa Rinpoche – 1 mei 2011

Na het eerste schrikken van het nieuws over de beroerte van Rinpoche, en daarna de waarschuwing dat er een tweede kon volgen, lijkt de situatie gestabiliseerd te zijn. Op dit moment kan Rinpoche zijn rechter arm niet bewegen, kan zijn rechter been slechts beperkt gebruiken en is zijn spraak alleen voor 'ingewijden' (de mensen die sowieso veel met hem optrekken, zoals zijn assistent Ven. Roger en een aantal anderen) goed te verstaan. In twee YouTube filmpjes is dit voor iedereen te zien. Rinpoche blijft nog een tijdje in een goed ziekenhuis, is al bezig met spraak en fysiotherapie, en er is goede hoop dat veel van de weggevallen functies weer terugkomen. Wij blijven bidden!



## 5 mei 2011

Dear Friends,

The night of the 3rd wasn't an easy one for Rinpoche so in the morning in consultation with the doctor we cancelled the physio therapy sessions for the pool in the morning and the session with the physio in the afternoon. The doctor did some tests and thought Rinpoche had exhausted himself the day before in the physio sessions (it certainly was a full day ... and partly maybe Rinpoche being very enthusiastic). Rinpoche rested all day and thru the evening, being very quiet and doing prayers.

This morning (the 5th) the doctor cancelled the morning session in the pool and said the physio therapist would reevaluate Rinpoche this afternoon. Rinpoche this morning seemed much more rested.

The hospital is small well laid out and in a nice setting ... quiet. We plan this afternoon to take Rinpoche outside in a wheelchair for some fresh air and have some tea. In the evenings Rinpoche watches a little of the world and local news.

The doctor just came and had a relaxed chat with us about Rinpoche's condition ... and thinks best for Rinpoche to take an extra week in the hospital to allow more time for Rinpoche to be walking with some independence.

Roger

# Nieuws uit Amsterdam



Deze brief werd kort geleden toegestuurd aan de vrijwilligers van het MI Amsterdam, om ze op de hoogte te houden van de huidige situatie. Wij willen die informatie de leden van MI ook niet onthouden, en copieren de brief integraal hieronder:

*Beste mensen,*

*Toen Maitreya Instituut Amsterdam haar deuren opende in oktober 1998 begonnen we met een mooi en groot gebouw maar nagenoeg geen studenten. Na de komst van Ven. Kaye Miner veranderde die situatie aanzienlijk, zeker toen er een stabiel lesprogramma aangeboden kon worden. Het aantal mensen dat in de loop der jaren aan meditaties en lessen heeft meegedaan is moeilijk in te schatten, maar het valt mij op hoeveel mensen ik tegenkom die bij ons iets hebben gevolgd – en er komen steeds nieuwe bij.*

*Deze situatie was mogelijk gemaakt door de vrijgevigheid van de eigenaar van het pand, die ons in de gelegenheid heeft gesteld gebruik ervan te maken en ons veel heeft gesteund. Wij zijn hem daarvoor zeer dankbaar, want wij hebben allemaal – staf, vrijwilligers, leraren en studenten - met veel plezier in dit mooi en groot gebouw op de Brouwersgracht gewerkt. Al geruime tijd is het duidelijk geweest dat er meer inkomsten gegenereerd moest worden als wij daar wilde blijven, en er zijn meerdere mensen die hier een steentje aan bijgedragen hebben, en nog steeds aan bijdragen. Het moment is echter gekomen waarop het duidelijk is, dat wij dit pand zullen moeten verlaten, en dat is geen makkelijke beslissing geweest – voor niemand niet!*

*Dat betekent dat wij begonnen zijn een nieuw onderkomen voor het centrum te vinden – ergens in een deel van de stad dat goed bereikbaar is, veilig, en met genoeg ruimte voor onze activiteiten en een woning voor onze leraar.*

*Het is natuurlijk niet mogelijk of wenselijk – en ook alweer dankzij de vrijgevigheid van onze huidige huisbaas - niet nodig op stel en sprong het pand op de Brouwersgracht te verlaten. Wij hebben de tijd een passend onderkomen te zoeken. Toch kunnen we niet treuzelen, mede omdat we denken dat het niet makkelijk zal zijn iets te vinden dat voor ons geschikt (te maken) is; het zou veel tijd en energie kunnen vergen om de juiste plek te vinden cq creëren waarin wij het werk van dit dharma centrum gaan voortzetten. We willen jou vragen om hierbij te helpen – of door de ogen en oren open te houden voor mogelijke ruimtes, of door actief te helpen zoeken, of met suggesties, en later met opknappen en verhuizen...jouw steun voor dit project is onontbeerlijk!*

*Het Maitreya Instituut Amsterdam is een belangrijke plek voor veel mensen, en we moeten zorgvuldig met zijn/haar toekomst omgaan. Het is als een tiener die zich los moet maken van de ouders om op eigen benen te gaan staan en volwassen te worden. Daarbij is de steun en goede raad van familieleden en mensen in de omgeving van groot belang.*

*Heb je vragen of suggesties, bel, email of schiet me even aan in het centrum, of maak een afspraak.*

*Met vriendelijke groeten,*

*Paula de Wijs*

*Namens het comité van MI Amsterdam*

## OPROEP:

Heb je ervaring met KING?

Binnenkort gaan we in het Maitreya Instituut starten met het werken met het boekhoudprogramma KING.

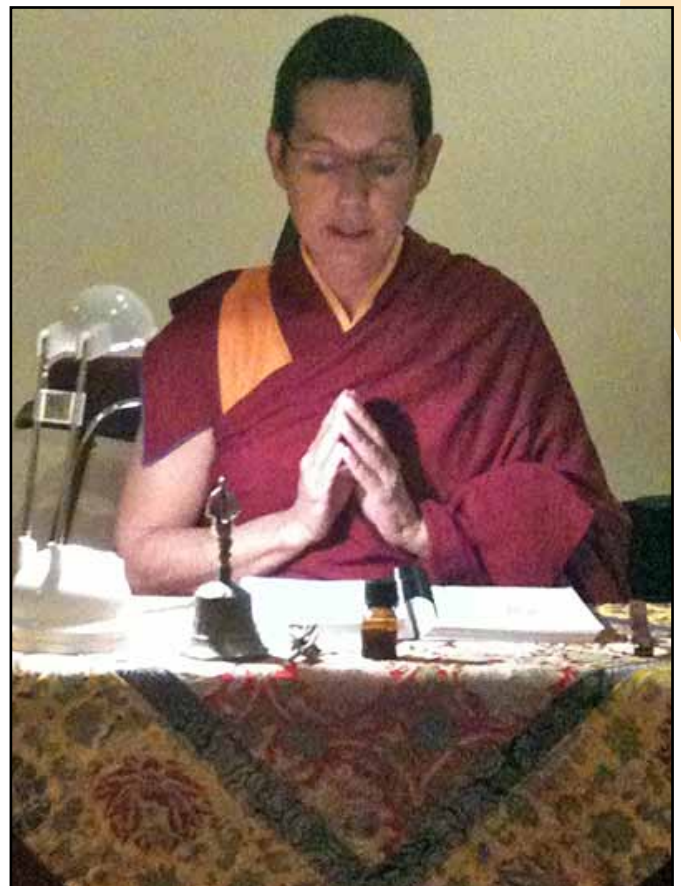
Een aantal vrijwilligers wordt hierin getraind. Dat maakt het bijvoorbeeld mogelijk binnen niet al te lange tijd via de website te kunnen betalen.

Nu zijn we benieuwd of er onder onze leden mensen zijn, die al met dit programma werken, privé of professioneel. We zouden het fijn vinden over je ervaringen te horen en misschien heb je ook nog tips voor ons.

Als je ons iets meer over KING wil vertellen, neem dan contact op met Paula de Wijs, ofwel per mail: [amsterdam@maitreya.nl](mailto:amsterdam@maitreya.nl)

ofwel telefonisch: 020-4280842

Tara Poedja Maitreya Amsterdam op 26 april 2011 voor Lama Zopa Rinpoche. (foto's Paul de Wijs)





## Recitatie voor succes Emst

Op aanraden van Geshe Sonam Gyaltzen hebben wij aan Lama Zopa Rinpoche advies gevraagd over welke beoefeningen het meest effectief zijn voor het succes van het Maitreya Instituut, en om problemen en obstakels rondom de toekomstplannen van het Maitreya Instituut Emst op te heffen.

Het advies van Lama Zopa Rinpoche is om de 'Pranajaparamita soetra in 8000 verzen' te reciteren. Daar hebben we jou hulp hard bij nodig. Thuis de soetra reciteren kan namelijk ook. De tekst is te downloaden als pdf op <http://www.maitreya.nl/pdf/Both-8000-verse-prajnaparamita.pdf> en heeft 175 bladzijden. Wil je het aantal voltooide recitaties alsjeblieft doorgeven aan [emst@maitreya.nl](mailto:emst@maitreya.nl) voor 30 mei 2011? Bedankt!

## SPC team in Emst

Janny de Boer met ondersteuning van Jacoba Postma zullen zich als team gaan richten op de organisatie van de programma-onderdelen rond alle lessen en cursussen in Emst. Dat betekent alles met betrekking tot de begeleide meditaties, discussies en dergelijke voortaan door hun zal worden gecoördineerd. Verder zullen zij zich inzetten om het studieprogramma zo goed mogelijk te ondersteunen door middel van het toetsen en examens en dergelijke. Janny en Jacoba gaan dus een belangrijke rol vervullen in het Maitreya Instituut Emst en daar zijn we ze heel erkentelijk voor.

## Data Nyung Nä gewijzigd

De Nyung Nä van 4 en 5 juni komt te vervallen. In plaats daarvan doen we een ronde Nyung Nä op 12 en 13 juni. Maandag 13 is voor veel mensen een vrije dag, 2e Pinksterdag. Deze data vallen in de bijzondere Saka Dawa periode, waarin de resultaten van alles wat we doen vele malen krachtiger worden. Maak daar gebruik van!

Aanvang zaterdagavond 11 juni, 20:00 | Einde dinsdagochtend 14 om ca. 9:00

Er zijn veel voorbereidingen te doen, dus hoe vroeger je kan komen op de zaterdag, hoe beter. Ook na afloop is er hulp nodig bij het opruimen.

## Annemiek Tellinga over het archief

6 Sinds een dik jaar ben ik als archivaris aan de slag bij het Maitreya Instituut in Emst. Zo'n 3000 cassettebandjes, 600 minidisks, 150 video's en vele vele transcripten vormen samen het archief van het Maitreya Instituut Emst. Deze orden en archiveer ik.

In eerste instantie heb ik de cassettebandjes die in twee kasten en 20 lades liggen opgeruimd en geïnventariseerd. Dit bleek na 2004 niet meer te zijn bijgehouden, vele bandjes lagen door elkaar. Ik ontdekte bandjes met opnames van onder andere Alex Berzin, Dagpo Rinpochee, Geshe Raptan, Lama Sogyal Rinpochee, Lama Yeshe, Lama Zopa, Namkai Norbu Rinpochee, Ngawang Gelek Rinpochee en vele andere bezoekende leraren.

Aangezien de kwaliteit van de bandjes hard achteruit gaat door de tand des tijds, zijn we op dit moment met een aantal zeer enthousiaste vrijwilligers bezig de bandjes te digitaliseren. Dit doen we op een zeer eenvoudige manier met de lon-tape express. In totaal hebben Paula Matthijsse, Janine Bronstring, Dolkar, Jampa, Margriet Schilstra, Judith Tonnaer en Joey Schmitz reeds 700 bandjes omgezet naar MP3. Daarnaast heeft Piet van der Aa zo'n 120 videobanden uit het archief omgezet naar dvd. Dit is een erg mooie bijdrage geweest door deze waardevolle opnames uit onze lange geschiedenis te bewaren. Onze hartelijke dank daarvoor!

Een aantal van deze dvd's bevatten beelden van lessen van Lama Zopa, Lama Yeshe en de opgroeiende Lama Osel. Maar daarnaast hebben we nu ook dvd's met beelden van Geshe Konchog Lhundrup, Dagpo Rinpochee en de Dalai Lama.

Per week ben ik hier gemiddeld 1-2 dagen per week mee bezig, thuis en in Emst. Je kan mij dan ook vaak op woensdag in Emst tegenkomen. Aangezien we nu op ongeveer een zesde zijn van het omzetten van de cassettebandjes ben ik nog op zoek naar mensen die het leuk vinden om hierin mee te helpen. Dit kan gewoon thuis, indien je een computer hebt

met een usb aansluiting en internet en zin om de mooie lessen te beluisteren, kun je contact met mij opnemen. Je hoeft echt geen digitale knobbel te hebben om te helpen, iedereen kan het! Je kunt mij aanschieten tijdens een cursus of een mail sturen aan; annemiek.stienstra@live.nl

### **Boeddhabeelden laten vullen**

Soms blijkt dat de praktische gang van zaken rond het (laten) vullen van boeddhabeelden niet altijd even duidelijk is voor iedereen. Een paar praktische aanwijzingen:

Het is niet mogelijk om van te voren aan te geven hoe lang het vullen van het beeld zal gaan duren. Houd er rekening mee dat uw beeld enige tijd 'in behandeling' is. Behalve het vullen zal het beeld namelijk ook nog een uitgebreid zegeneringsritueel ondergaan, en dat gebeurt meestal slechts 2 maal per jaar. Voorzie je beeld van een label met naam, adres en telefoonnummer. Het is raadzaam om een foto te maken van je beeld. De ervaring leert dat het soms lastig is je eigen beeld uit een rijtje vrijwel identieke beelden te halen. De gebruikelijke donatie voor deze service is minimaal 2,50 euro per centimeter hoogte van het beeld.

*Het Maitreya Instituut kan helaas geen verantwoordelijkheid nemen voor beschadiging, zoekraken of verwisseling van uw eigendommen.*

### **Een nieuw gezicht in de keuken**

Sinds kort kunnen we genieten van de gerechten van een gast-chef in de keuken van het Maitreya Instituut Emst. Jaqueline Hendriks (foto rechts) zal Maarten 2 zaterdagen in de maand gaan vervangen. Verandering van spijs doet eten!



### **Moduletarium voor Dharmabeschermer- en Djindak-leden**

Door een vergissing van onze kant hebben Dharmabeschermer- en Djindak-leden die in Emst een Basic Program of een Verkort Masters Program cursus volgen, onterecht 10% korting bovenop het moduletarium gekregen. Het moduletarium houdt al een flinke korting in.

Door de manier waarop de cursusvoorwaarden waren verwoord is hier helaas onduidelijkheid over ontstaan. Inmiddels hebben we de tekst van de cursusvoorwaarden herschreven zodat deze duidelijker is geworden. De cursusvoorwaarden zijn te vinden op:

<http://www.maitreya.nl/emst-cursus-voorwaarden.htm>

Het moduletarium is dus hetzelfde (€ 100,- per weekend) voor iedereen ongeacht lidmaatschapsvorm en geldt uitsluitend in combinatie met automatische incasso.

Vanaf 1 september 2011 zullen we deze correctie doorvoeren.

Bij voorbaat dank voor je begrip!



Deelnemers aan het dierenritueel genieten van de nieuwe stoepa en het mooie lenteweer in Emst.





De data van de Light on the Path retraite in North Carolina zijn nu bekend: zondag 11 september t/m zondag 25 september; inschrijving begint binnenkort. Indrukwekkend en inspirerend, wordt je twee weken lang ondergedompeld in een dharmabad waar je veel inzichten, vrienden en kennis opdoet. Hou de website: <http://www.kadampa-center.org/lop/> in de gaten voor meer informatie over de retraite of het materiaal van 2009 en 2010.

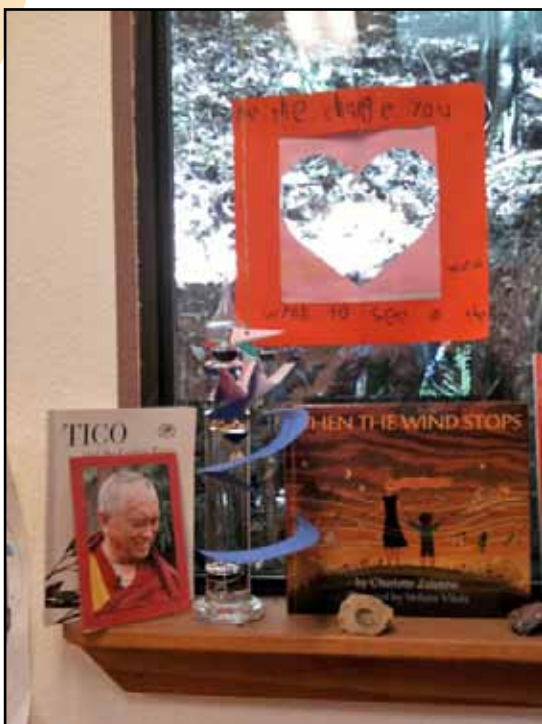
## FPMT Board of Directors vergadering

Hoewel meestal twee keer per jaar werd deze vergadering vervroegd om te profiteren van Rinpoche's verblijf in California. Misschien het belangrijkste besluit van die twee dagen was de definitieve toetreding van Osel tot 'the Board'.



## Tara Redwood School

Omdat de FPMT Board of Directors vergadering plaats vond in de naburig dorpje, kon ik een bezoek brengen aan de Tara Redwood School – altijd een hele leuke ervaring. Ik werd vergezeld door mede-bestuursleden Tara Melwani uit Singapore en Alison Murdoch, hoofd van Essential Education/FDCW, een onderdeel van de FPMT, die veel te maken heeft met onderwijs. Bij de school liet Pam Cayton, die vorig jaar een workshop “Creating Compassionate Cultures) in het MIA gaf, liet ons alles zien, zoals de ‘patience room’, waar kinderen naar toe kunnen gaan om hun gedachten te ordenen als ze boos zijn of ruzie hebben gehad (beslist geen straf!), en de ‘wish garden’. Wij kregen uitleg over hoe elk onderwerp uit een gewone schoolpakket doorweven wordt met het bespreken van kwaliteiten zoals begrip voor elkaar, geduld, meedogen en respect. Op een heldere en speelse manier wordt het voor de kinderen duidelijk dat een gebrek aan deze eigenschappen tot problemen leidt en dat het ontwikkelen ervan – zowel in jezelf als in de wereld om je heen – leiden tot succes en geluk. Hier enkele foto’s van de kleine patience room.



10

# Ander Nieuws



## Z.H. Dalai Lama in Toulouse, Frankrijk

Voor degene die het nog niet hadden gehoord, of nog niet hebben geboekt: van 13 – 15 augustus 2011 bezoekt Z.H. de Dalai Lama Toulouse, in het zuiden van Frankrijk. Op zaterdag 13 en zondag 14 augustus 2011 geeft Z.H. onderricht over Stages of Meditation, Volume II (Bhavanakrama - sgom rim bar pa), door Kamalashila. Op maandag staat er een openbare lezing op het programma, maar helaas is deze reeds uitverkocht.

Er wordt in o.a. het Engels vertaald, maar zover bekend niet in het Nederlands.

Z. H. is uitgenodigd door de organisatie Chemins de Sagesse (= wegen van wijsheid), en ons zuster centrum Institut Vajra Yogini heeft daarin een belangrijke rol. Voor meer informatie kunt u kijken op de site: [www.dalailama-toulouse2011.fr](http://www.dalailama-toulouse2011.fr)

# Vrijwilligersrubriek



## HET JAARLIJKSE VRIJWILLIGERSUITJE – EEN BIJZONDERE BOOTTOCHT

Op 25 juni a.s. gaan we een gezellige en bijzondere boottocht door Amsterdam maken. Daarvoor zijn alle vrijwilligers uit het gehele land, die momenteel actief vrijwilligerswerk doen en deelnemers aan het dierenritueel van harte welkom. Het wordt niet alleen een pleziertochtje maar we gaan ook de dieren in het water zegenen. Dit is iets wat Lama Zopa Rinpochee de laatste jaren hoe langer hoe meer en op steeds grotere schaal doet en anderen daarin stimuleert. Dit zegenen gebeurt middels een mantrabord in het water achter de boot, maar ook via andere heilige objecten. Op deze manier kunnen de dieren in het water in een van hun volgende levens een betere wedergeboorte krijgen. Wij kunnen zelf ook tijdens de boottocht de dieren in het water met heilige objecten zegenen, mocht je dat willen. Of als je thuis mantra's zegt deze in een fles(je) met water blazen en dat tijdens de tocht in het water gieten. Ook kun je manistenen meenemen voor in het water. Dit kun je doen als je er iets voor voelt, het is geenszins een verplichting!!

We verzamelen bij het Maitreya Instituut Amsterdam en gaan om 11.00 uur naar de steiger hoek Brouwersgracht/Lijnbaansgracht (Marnixstraat), waar wij opstappen. De boot ligt daar vanaf 10.30 uur en wij vertrekken om 11.30 uur. De route gaat o.a. via de Prinsengracht, achter Artis langs en over het IJ. Tijdens de boottocht gaan wij rond lunchtijd picknicken. De tocht duurt tot uiterlijk 15.30 uur. Aangeraden wordt om o.a. het volgende zelf mee te nemen, afhankelijk van de weersgesteldheid: windjack, paraplu, zitkussentje, zonnebril en zonnebrandcrème.

Mocht je hieraan willen deelnemen geef je dan tijdig op bij de administratie van het MI in Emst, want het maximale aantal deelnemers is 50. Geef a.u.b. ook door als je zelf iets lekkers wilt bijdragen aan de picknick. Wij hopen zoveel mogelijk van jullie te mogen verwelkomen en verheugen ons op jullie komst! Tot ziens in Juni.

11

# Toewijdingen



Moge alle positieve energie en verkregen inzichten  
Ten gunste komen tot het geluk en welzijn  
Van alle levende wezens.